

**YOSH ESHKAKCHILAR UCHUN TO'G'RI ESHKAK ESISH TEXNIKASINI
O'RGATISH METODIKASI****Baylepesov Kenjebay Uzakbaevich¹****Uzaqbaev Jasurbek Kenjebayevich²**¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti,²O'zDJTSU Nukus filiali talabasi.**Email:** kenjebay@gmail.ru**<https://doi.org/10.5281/zenodo.18612676>**

Annotatsiya. Ushbu maqola yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish metodikasini tahlil qiladi. Tadqiqot jarayonida boshlang'ich va o'rta tayyorgarlik bosqichidagi yosh eshkakchilarni tanlab olib, ularning texnik harakatlarini to'g'ri shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Natijalar mashg'ulotlarning tizimli va metodik yondashuv asosida muvozanat, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: yosh eshkakchilar, eshkak esish texnikasi, pedagogik metodika, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya

Аннотация. Данная статья анализирует методику обучения правильной технике гребли у юных гребцов. В ходе исследования были отобраны юные гребцы начального и среднего этапа подготовки, разработана система специальных упражнений, направленных на правильное формирование технических движений, и апробирована на практике. Результаты подтвердили положительное влияние систематического и методического подхода на развитие баланса, силы, выносливости и координации.

Ключевые слова: юные гребцы, техника гребли, педагогическая методика, физическая подготовка, координация

Abstract. This article analyzes the methodology of teaching proper rowing technique to young rowers. The study involved selecting young rowers at the beginner and intermediate preparation stages, developing a system of special exercises aimed at correctly forming technical movements, and testing it in practice. The results confirmed that systematic and methodological training positively impacts the development of balance, strength, endurance, and coordination.

Keywords: young rowers, rowing technique, pedagogical methodology, physical training, coordination

Kirish. Eshkak esish sporti jismoniy tarbiya va sportning eng texnik va koordinatsiyaga boy turlaridan biri hisoblanadi. Yosh eshkakchilar uchun to'g'ri texnika egallash nafaqat musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish, balki ularning xavfsizligi, jismoniy rivojlanishi va uzoq muddatli tayyorgarligi uchun ham muhimdir. Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasi nuqtai nazaridan eshkak esish texnikasini o'rgatish jarayoni tizimli va metodik yondashuvni talab qiladi.

Texnika va koordinatsiyani to'g'ri shakllantirishning yosh xususiyatlariga mos keladigan metodikasi sport mashg'ulotlarining samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

Boshlang'ich va o'rta tayyorgarlik bosqichidagi yosh eshkakchilarda mushaklarning yetarli darajada rivojlanmaganligi, koordinatsiya va muvozanatni saqlashdagi qiyinchiliklar texnik harakatlarni bajarishda xatolarga olib keladi.

Shu sababli metodik yondashuvlar, mashqlar va nazorat usullari bolalarning jismoniy va psixologik imkoniyatlariga mos ravishda ishlab chiqilishi lozim.

Ilmiy adabiyotlarda eshkak esish texnikasini o'rgatish bo'yicha turli yondashuvlar mavjud. Ba'zi mualliflar texnikani amaliy mashg'ulotlar orqali egallashni taklif etsa, boshqalar psixomotor koordinatsiyani rivojlantirish va individual yondashuvga e'tibor qaratadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda texnikani egallash jarayoni nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar, balki motivatsiya, diqqat va harakat xotirasi bilan chambarchas bog'liq ekanligi ta'kidlanadi.

Tadqiqotning maqsadi yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini amaliyotda sinashdan iboratdir. Mazkur maqola doirasida metodikasi ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimi, mashg'ulotlar jarayoni, jismoniy va koordinatsion ko'rsatkichlarning monitoringi va natijalar tahlili keltiriladi.

Tadqiqotning dolzarbligi yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida texnik va pedagogik yondashuvlarning muhimligini ko'rsatadi.

O'z navbatida, maqolada ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar tahlil qilinadi, metodik yondashuvlar asosida mashg'ulotlarning samaradorligi baholanadi va yosh eshkakchilarda texnikani o'rgatishning eng maqbul usullari aniqlanadi. Bu esa nafaqat murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun, balki yosh sportchilarning individual rivojlanishi uchun ham amaliy ahamiyatga ega.

Shuningdek, tadqiqotning nazariy va amaliy asoslari sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, psixomotor koordinatsiya, mushak va muvozanat rivojlanishi kabi sohalarni qamrab oladi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, u sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasi asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida boshlang'ich va o'rta tayyorgarlik bosqichidagi 9–12 yoshdagi eshkakchilar tanlab olindi.

Ishtirokchilarni guruhlashtirishda jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va ilgari olib borilgan mashg'ulot tajribasi inobatga olindi, bu esa tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotning metodologik asoslari sport pedagogikasi, motor koordinatsiya, mushak va muvozanat rivojlanishi, shuningdek, jismoniy mashqlarni o'rgatish metodikasiga tayandi.

Muvozanatni, kuchni, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Mashqlar tizimi yosh eshkakchilar xususiyatlariga mos, murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshiriladigan tarzda tuzildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umimlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik suhbat, test sinovlari, amaliy pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali eshkak esish texnikasini o'rgatish bo'yicha mavjud yondashuvlar o'rganildi, ularning amaliy ahamiyati baholandi.

Pedagogik kuzatuv yosh eshkakchilarning texnik harakatlarini, muvozanat va koordinatsiyani saqlashdagi xatti-harakatlarini tizimli ravishda qayd etish imkonini berdi.

Pedagogik tajriba uch bosqichda olib borildi: aniqlovchi, shakllantiruvchi va yakuniy.

Aniqlovchi bosqichda ishtirokchilarning dastlabki texnik va jismoniy ko'rsatkichlari aniqlanib, muvozanat, kuch va chidamlilik darajalari baholandi. Shu bosqichda statik va dinamik muvozanat testlari, eshkak tezligini va koordinatsiya aniqlash testlari qo'llanildi. Ushbu natijalar asosida tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi.

Shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhi bilan maxsus mashqlar tizimi asosida mashg'ulotlar o'tkazildi. Mashqlar tizimi umumiy jismoniy tayyorgarlik, eshkak texnikasiga oid mashqlar va koordinatsiya mashqlarini o'z ichiga oldi. Murabbiy tomonidan ko'rgazmali namoyish, og'zaki tushuntirish va individual tuzatishlar qo'llanildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta o'tkazildi, har bir mashg'ulotda muvozanat, kuch va koordinatsiya mashqlariga alohida e'tibor qaratildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi saqlab qolindi.

Yakuniy bosqichda tajriba va nazorat guruhlari texnik va jismoniy ko'rsatkichlari qayta o'lchandi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Foiz ko'rsatkichlari, o'rtacha qiymatlar va solishtirma tahlil natijalari tadqiqot samaradorligini aniqlashda qo'llanildi.

Umuman olganda, mazkur metodologiya yosh eshkakchilarda to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish jarayonini tizimli, ilmiy asoslangan va amaliyotga yo'naltirilgan holda tashkil etishga imkon berdi. Tanlangan metodlar, mashqlar tizimi va nazorat usullari tadqiqot maqsadiga erishishni ta'minlab, keyingi bo'limlarda keltiriladigan natijalar va xulosalar uchun mustahkam asos yaratdi.

Natijalar. Mazkur bo'limda yosh eshkakchilarda to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatishga qaratilgan pedagogik tajriba natijalari keltiriladi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilib, ishtirokchilarning muvozanat, kuch, chidamlilik va koordinatsiya ko'rsatkichlari aniqlovchi testlar yordamida baholandi.

Aniqlovchi bosqich natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich holatda tajriba va nazorat guruhlaridagi yosh eshkakchilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq yo'q edi. Statik muvozanat testlarida, bir oyoqda barqaror turish va tanani boshqarish qobiliyatida qiyinchiliklar kuzatildi. Dinamik muvozanat testlarida esa texnik harakatlarni bajarish jarayonida xatolar soni ko'p bo'ldi, bu yosh eshkakchilar uchun texnikani maqsadli o'rgatish zaruratini tasdiqladi.

Shakllantiruvchi bosqich davomida tajriba guruhi bilan maxsus mashqlar tizimi asosida mashg'ulotlar olib borildi. Mashqlar statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish, eshkak texnikasini takomillashtirish va koordinatsiyani oshirishga qaratildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta o'tkazilib, murabbiy tomonidan ko'rgazmali namoyish va individual tuzatishlar qo'llanildi. Shu bosqichda tajriba guruhi natijalari bosqichma-bosqich yaxshilanishi kuzatildi.

Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturini davom ettirdi. Bu guruhda ham ma'lum ijobiy o'zgarishlar kuzatildi, ammo sur'ati va barqarorligi tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Ayniqsa, murakkab eshkak harakatlari va koordinatsion mashqlarda farq yaqqol sezildi.

Yakuniy bosqich natijalari tadqiqotning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhida statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, texnik harakatlarni bajarishda xatolar kamaydi va harakatlar aniqligi oshdi. Nazorat guruhi natijalari esa nisbatan past bo'ldi, bu maxsus mashqlar tizimining ahamiyatini ochib beradi.

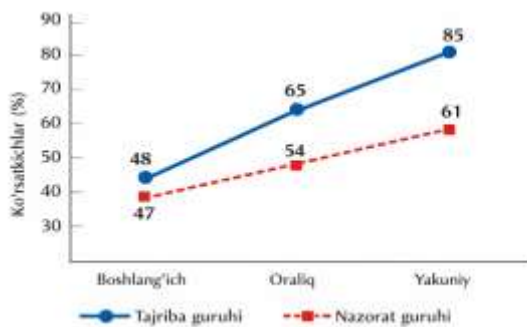
1-jadval. Yosh eshkakchilarda texnik va jismoniy ko'rsatkichlarning o'zgarishi (%)

Guruh	Boshlang'ich bosqich	Oraliq bosqich	Yakuniy bosqich
Tajriba guruhi	48	65	85
Nazorat guruhi	47	54	61

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida texnik va jismoniy ko'rsatkichlar bosqichma-bosqich sezilarli darajada oshgan, nazorat guruhida o'sish mavjud bo'lsa-da, nisbatan past darajada qolgan.

Natijalarni yanada vizual tarzda ko'rsatish maqsadida muvozanat va texnika ko'rsatkichlarining grafik ifodasi tuzildi. Grafik tajriba guruhi bilan maxsus mashqlar tizimining yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh eshkakchilarda to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Tajriba guruhi natijalari pedagogik yondashuvlarning amaliy ahamiyatini ko'rsatib, texnikani o'rgatish jarayonini takomillashtirishga asos bo'ladi.



1-grafik. Eshkakchilar tayyorgarlik natijalarining o'zgarishi

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish metodikasining pedagogik va amaliy samaradorligini kengroq tahlil qilish imkonini berdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimidan foydalanish yosh sportchilarning texnik, jismoniy va koordinatsion ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu holat sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida ilgari surilgan g'oyalar bilan to'liq mos keladi.

Natijalar bo'limida keltirilgan jadval va grafik tahlili tajriba guruhi ishtirokchilarida muvozanatni saqlash, eshkak harakatlarini uyg'unlashtirish va texnik aniqlikning barqaror oshib borganini ko'rsatdi. Ayniqsa, yakuniy bosqichda tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lishi maxsus metodikaning ustunligini isbotlaydi. Nazorat guruhida ham ma'lum o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, u an'anaviy mashg'ulotlar doirasida cheklangan bo'lib qoldi.

Ilmiy adabiyotlarda yosh sportchilarda texnik harakatlarni o'rgatishda koordinatsiya va muvozanatning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur fikrni tasdiqladi. Maxsus mashqlar tizimiga statik va dinamik muvozanat mashqlarining kiritilishi eshkak esish jarayonida tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada, yosh eshkakchilarda texnik harakatlar aniq, tejamkor va barqaror bajarila boshlandi.

Muhokama jarayonida shuni alohida qayd etish lozimki, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etdi. Tajriba guruhi mashg'ulotlarida murabbiy tomonidan individual tuzatishlar, ko'rgazmali namoyishlar va og'zaki tushuntirishlarning qo'llanilishi o'quv jarayonini yanada samarali qildi. Bu yondashuv yosh eshkakchilarning texnik xatolarini tezroq anglash va bartaraf etishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar jarayonida yosh eshkakchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, mashg'ulotlarga qiziqishi va motivatsiyasi oshgani kuzatildi.

Texnikani to'g'ri egallash sportchilarda ijobiy hissiy holatni shakllantirib, ularning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishiga turtki bo'ldi. Bu esa sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ilgari olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan solishtirilganda, o'xshash va farqli jihatlar aniqlandi. Ko'plab tadqiqotchilar yosh eshkakchilarda texnikani o'rgatishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratgan bo'lsa, mazkur tadqiqotda texnikani o'rgatishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar tizimi ustuvor ahamiyat kasb etdi. Bu yondashuv texnik harakatlarning sifatini oshirishga xizmat qildi.

Umuman olganda, muhokama qilingan natijalar yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatishda tizimli, ilmiy asoslangan va yosh xususiyatlariga mos metodikaning zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport maktablari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar uchun mustahkam asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish metodikasini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va uning samaradorligini amaliy tajriba orqali aniqlashga qaratildi. Olib borilgan tadqiqot natijalari eshkak esish sportida texnik tayyorgarlikning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini yana bir bor tasdiqladi hamda yosh sportchilar bilan ishlashda tizimli va maqsadga yo'naltirilgan metodikaning zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, yosh eshkakchilarda to'g'ri texnikani shakllantirish jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, koordinatsiya va psixologik barqarorlik bilan uzviy bog'liqdir. Boshlang'ich bosqichda texnik xatolarning ko'pligi aynan ushbu omillarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan izohlanadi. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik harakatlarni o'rgatishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar tajriba guruhidagi yosh eshkakchilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Statik va dinamik muvozanatning rivojlanishi, eshkak harakatlarining aniqligi va uyg'unligi oshib, sportchilarning umumiy harakat madaniyati shakllandi. Nazorat guruhi bilan solishtirilganda, tajriba guruhi natijalarining yuqoriligi metodikaning samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari yosh eshkakchilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuv va yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimligini ham ko'rsatdi. Mashg'ulotlarda ko'rgazmali usullar, og'zaki tushuntirishlar va murabbiy tomonidan berilgan individual tuzatishlar texnikani tezroq va sifatli egallashga yordam berdi. Bu esa yosh sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirib, sport faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirdi.

Mazkur tadqiqot asosida quyidagi umumiy xulosalarni chiqarish mumkin: birinchidan, yosh eshkakchilar uchun to'g'ri eshkak esish texnikasini o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqich va tizimli tarzda tashkil etilishi lozim; ikkinchidan, texnikani o'rgatishga qaratilgan maxsus mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilganda yuqori samaraga erishiladi; uchinchidan, pedagogik yondashuvlarning ilmiy asoslanganligi mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot natijalari yosh eshkakchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Olingan xulosalar va tavsiyalar sport maktablari, murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan mashg'ulotlar jarayonida samarali qo'llanishi mumkin.

Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar yosh eshkakchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini chuqurroq o‘rganish va texnik tayyorgarlik metodlarini yanada takomillashtirishga qaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 b.
2. Matveev L.P. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010. – 320 b.
3. Bompas T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 381 p.
4. McNeely E., Sandler D. Power to the Core: A Comprehensive Approach to Training Core Stability. – Santa Cruz: StrengthPro, 2007. – 256 p.
5. Kleshnev V. Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing. – Journal of Sports Sciences, 2016. – Vol. 34(12). – P. 1118–1126.
6. Smith R.M., Loschner C. Biomechanics feedback for rowing. – Journal of Sports Sciences, 2002. – Vol. 20(10). – P. 783–791.
7. Balsevich V.K. Ontokineziologiya va jismoniy tarbiya. – Moskva: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2009. – 280 b.
8. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 304 b.
9. Nazarov A.A. Sport psixologiyasi asoslari. – Samarqand: Zarafshon, 2017. – 228 b.
10. Secher N.H. Physiology of rowing. – Journal of Sports Sciences, 1993. – Vol. 11(1). – P. 23–53.