

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA BOSHLANG'ISH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOT JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH**Uspanova Shaxnoza Gulmurat qizi**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Eshkak eshish yo'nalishi 4-kurs talabasi.

shikona5054@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618855>

Annotatsiya. Akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik jihatlarini yoritilgan. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish, jismoniy va texnik tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish hamda pedagogik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada mashg'ulot jarayonini optimallashtirish sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlari uchun mustahkam asos yaratishi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari.

Аннотация. Освещены научно-педагогические аспекты совершенствования тренировочного процесса на начальном этапе подготовки в академической гребле.

Проанализирована важность правильной организации занятий на этапе начальной подготовки, гармоничного развития физической и технической подготовки, а также педагогических подходов. В статье подчеркивается, что оптимизация тренировочного процесса создает прочную основу для последующих этапов подготовки спортсменов.

Ключевые слова: академическая гребля, начальная подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, спортивные тренировки.

Abstract. The scientific and pedagogical aspects of improving the training process at the initial stage of training in academic rowing are highlighted. The importance of correctly organizing classes at the initial training stage, harmoniously developing physical and technical preparedness, as well as pedagogical approaches, was analyzed. The article emphasizes that optimizing the training process creates a solid foundation for the subsequent stages of athletes' preparation.

Keywords: academic rowing, initial training, training process, physical training, sports training.

Akademik eshkak eshish sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, texnik aniqlik va funksional barqarorlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining tayyorgarlik jarayonining dastlabki bosqichlarida shakllangan asosiy harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlariga bog'liq.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchining kelajakdagi sport faoliyatini belgilab beruvchi muhim davr hisoblanadi. Aynan shu bosqichda mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi, yuklamalarning yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirilishi sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlaydi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorgarlikda mashg'ulot jarayoniga yetarli e'tibor qaratilmasligi sportchilarning keyingi bosqichlarda rivojlanish imkoniyatlarini cheklab qo'yishi mumkin.

Shu sababli akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslarini aniqlash, mashg'ulot mazmuni va yuklamalarini sportchilarning yosh hamda individual xususiyatlariga mos ravishda optimallashtirish hamda ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchilarda umumiy jismoniy rivojlanish, harakat madaniyati va sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Bu bosqichda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sportchini yuqori yuklamalarga emas, balki to'g'ri harakat ko'nikmalariga va jismoniy tayyorgarlikning asosiy elementlariga tayyorlashdan iborat.

Akademik eshkak eshishda bu boslang'ish tayyorgarlik bosqichida chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Shu bilan birga, texnik harakatlarni soddalashtirilgan shaklda o'rgatish sportchining keyinchalik murakkab texnik elementlarni osonroq o'zlashtirishiga yordam beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bir necha asosiy yo'nalishlarda amalga oshirilishi lozim. Avvalo, mashg'ulotlarning mazmuni umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatiga asoslanishi kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlar sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qilsa, maxsus mashqlar eshkak eshish texnikasiga tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirib borilishi muhim ahamiyatga ega. Haddan tashqari yuqori yuklamalar sportchilarda tez charchash va sportga qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos holda tashkil etilishi lozim.

Uchinchidan, pedagogik yondashuvlar mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlarda o'yin elementlari, musobaqaviy mashqlar va rag'batlantirish usullaridan foydalanish sportchilarning faolligini oshiradi hamda mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish sportchilarni uzoq muddatli tayyorgarlik tizimiga samarali jalb etish imkonini beradi. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, aynan ushbu bosqichda shakllangan to'g'ri mashg'ulot tizimi sportchining keyingi sport faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonining tizimli va rejalashtirilgan holda olib borilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Bu esa akademik eshkak eshish kabi murakkab sport turida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish sportchilarning jismoniy, texnik va pedagogik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. To'xtayev B.T. Akademik eshkak eshish sport turida boshlang'ich tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – Monografiya
2. Karimov Sh.Sh. Yosh sportchilarni akademik eshkak eshishga o'rgatish uslubi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – Dissertatsiya

3. 3)Rahimov R.R. Akademik eshkak eshishda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish. – Toshkent: Fan, 2018. – Monografiya
4. Xarchenko N.G. Greblya akademicheskaya: teoriya i metodika trenirovki. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
5. Bompa T., Xaff G. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. – Moskva: Sport, 2016.
6. Ismatov Sh.Q., Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
7. Qodirov F.Q. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006.
9. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.