

**ЎСМИР ЁШДАГИ ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИНГ ЖИМОНИЙ
ВА ПСИХОЛОГИК ХОЛАТИНИ ЎРГАНИШ**

Джолдасова Г.М.

MSF 51-23 гуруҳ талабаси.

Иштайев Ж.М.

Илмий рахбар. PhD.Доцент.

***Аннотация.** Ушбу мақолада академик эшкак эшиши спортида жасмоавий экипажларни психологик ҳолатини шакллантириши бўйича хорижий тажрибани таҳлил қилиши орқали экипажларни танлаш ва шакллантиришининг турли хил вариантлари кўрсатилган. Ҳар бир мамлакатда экипажларни танлаш ва шакллантириши тизими бир томондан умумий, бошқа томондан ўзига хос миллий хусусиятларга эга эканлиги аниқланган.*

***Калим сўзлар:** Академик эшкак эшиши, экипажни саралаш, экипаж мақбул таркиби, экипажларни шакллантириши, саккиз кишилик экипаж, кичик экипажлар.*

**THEORY OF TRAINING OF YOUNG ACADEMIC WORKERS
AT THE BASIC LEVEL**

***Abstract.** This article shows various options for selecting and forming crews by analyzing the foreign experience of forming team crews in academic rowing sports. It was determined that the system of selecting and training crews in each country has, on the one hand, general and, on the other hand, specific national characteristics.*

***Key words:** Academic research, crew selection, optimal crew composition, crew formation, eight-man crew, small crews.*

**ТЕОРИЯ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ АКАДЕМИЧЕСКИХ
РАБОТНИКОВ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

Аннотация. В данной статье показаны различные варианты подбора и формирования экипажей на основе анализа зарубежного опыта формирования экипажей команд в академических видах гребли. Определено, что система подбора и подготовки экипажей в каждой стране имеет, с одной стороны, общие, а с другой стороны, национальные особенности.

Ключевые слова: Научные исследования, подбор экипажа, оптимальный состав экипажа, формирование экипажа, экипаж из восьми человек, малые экипажи.

Аксарият спорт турлари, жумладан эшкак эшиш бўйича спорт ютуқларининг ўсиши спортчиларнинг индивидуал имкониятларини янада чуқурроқ ўрганишни тақозо этади. Энг юқори ютуқлар спортининг замонавий шароитида энг иқтидорли, истиқболли спортчиларни аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга, чунки рекорд ютуқлар ушбу спорт турига хос бўлган энг мақбул кўрсаткичларга эга бўлган спортчиларга хосдир (Вайцеховский С.М., Никитский Б.Н., Булгакова Н. Ж., Платонов В.Н.). Бир томондан морфологик, функционал, психологик хусусиятлари билан ажралиб турадиган спортчилар турли фаолият шароитларига турлича мослашса, иккинчи томондан мақсадли фаолият энг иқтидорли спортчиларни танлаш ва уларнинг ўзига хос морфофункционал ҳолатини шакллантиришга таъсир қилади.

Адабиёт таҳлили ва методология. Олимпиада сув спорт турларида спорт натижаларининг жадал ривожланиши шуни кўрсатадики, катта юкламаларни бажаришга ҳам ҳажми, ҳам интенсивлиги бўйича мослашган энг иқтидорли спортчилар чемпион бўлишади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, спорт йўналишидаги мактаб-интернатларда, олий спорт маҳорати мактабларида оммавий жисмоний

тарбия ва спортни ривожлантиришга катта давлат маблағлари сарфланмоқда, бироқ оммавий спортда тиббий назоратнинг пастлиги, спортчиларни тайёрлашнинг кейинги босқичлари номукамаллиги ва спорт танловининг номукамал тизимлиги сабабли сузувчиларимизнинг жаҳон ареналаридаги ютуқлари сони жуда паст бўлиб қолмоқда. Спорт танлови – бу муайян спорт турида юқори натижаларга эриша оладиган энг иқтидорли болаларни ажратиб олиш жараёнидир. Спортга йўналтирилганлик – спортчиларнинг мойиллиги ва қобилиятларини, уларнинг маҳоратини шакллантиришнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг истикболли йўналишларини белгилашдир. Келажакда юқори натижаларни кўра билиш маълум бир спорт тури доирасида топ спорт мутахассислигини танлаш (спринт ёки стайер) билан боғлиқ бўлиши мумкин, буларга:

– кўп йиллик тайёргарликнинг индивидуал тузулмаси, юкламалар динамикасини ва ютуқларнинг ўсиш суръатларини аниқлаш;

– спортчининг спорт натижалари даражасига таъсир кўрсатиши мумкин бўлган тайёргарлик ва рақобат фаоллигининг етакчи омилларини аниқлаш;

– спортчи қобилиятининг ривожланишига салбий таъсир кўрсатадиган, унинг индивидуаллигига зиён етказадиган воситалар, усуллар, юкламаларни аниқлаш ва бартараф этиш жараёнлари киради. Спорт танлови профессионал танлов асосида вужудга келган ва ҳозирги босқичда у билан параллел равишда ривожланмоқда, у узоқ ва кўп босқичли хусусиятга эга ва бир мартали тадқиқот эмасдир. Спорт танловининг учта асосий тури мавжуд:

1. Спорт билан шуғулланишни хоҳловчиларни танлаш ва спортга йўналтириш;

2. Уларнинг тайёргарлигини ошириш мақсадида турли даражадаги терма жамоаларга киритиш учун саралаш;

3. Мусобақаларда иштирок этиш учун турли даражадаги терма жамоаларга саралаш. Спортни танлаш ва йўналтириш спортни такомиллаштиришнинг маълум бир босқичида бир мартали ҳодиса эмас, балки спортчининг бутун узоқ муддатли машғулотларини қамраб оладиган деярли узлуксиз жараёндир.

Бу ёш ривожланишининг алоҳида босқичида ёки узоқ муддатли машғулотларда қобилиятларни аниқлашнинг мумкин эмаслиги, шунингдек, мойиллик шаклида намоён бўладиган ва эришилган ирсий омиллар ўртасидаги муносабатларнинг мураккаб табиати билан боғлиқдир. Танлаш ва йўналтириш жараёнида спортчи ҳақида тўлиқ маълумот олиш учун турли хил тадқиқотлар қўлланилади, буларга:

- соғлиқ ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси;
- тана хусусиятлари;
- биологик ривожланишнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хоссалари;
- спортчи организмнинг энг муҳим тизимларининг функционалиги ва такомиллаштириш истиқболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболлари;
- спорт техникаси ва тактикасини ўзлаштириш, ҳаракат кўникмаларини ва техник-тактик схемаларни қайта қуриш;
- ўқув ва рақобатбардош юкламаларни кўтара олиш қобилияти, тикланиш жараёнларининг интенсив оқими;
- мушакларнинг ҳаракати ва фазовий вақтни фарқлашнинг психофизиологик қобилиятлари, вазиятни оператив идрок этиш ва тўғри қарорлар қабул қилиш;
- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлилик, сафарбарлик тайёрлиги;
- рақобат тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга мослашиш қобилияти, ҳакамликнинг ўзига хос хусусиятлари;

– асосий мусобақалар учун хос бўлган спорт маҳорати даражаси ва уни экстремал шароитларда амалга ошириш қобилияти кабилар киради.

Тадқиқотнинг мақсади. Спортчиларнинг ёши ва жинси, ривожланиш қонуниятлари, уларнинг морфологик, функционал, жисмоний ва психофизиологик ривожланиш жараёнларини инобатга олган ҳолда ёш сузувчиларни танлаш ва йўналтириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Эшкак эшиш спорти билан шуғулланишнинг бошланғич даврида ёш сузувчиларнинг келажақдаги юқори натижаларга эришиши учун уларни селектив танлаб олишни йўлга кўйиш самарадорлиги аниқланди.

Тадқиқотнинг объекти. Тадқиқот ишлари Термиз шаҳридаги Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига тегишли ёпиқ бассейн иншоотида ўтказилди. Тадқиқот жараёнига Термиз шаҳри умумтаълим мактабларининг 10-12 ёшдаги 43 нафар ўқувчилари (шулардан 18 таси қиз) хоҳишлари инобатга олинган ҳолда жалб этилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Спорт танловининг самарадорлиги кўп жиҳатдан машғулот жараёнининг сифатига боғлиқ ва бу кўп жиҳатдан барча ёшдаги болаларнинг морфологик ва функционал хусусиятларини, тананинг ўсиши ва ривожланишининг индивидуал хусусиятларини, сезгирлик даврларни ҳисобга олиш даражасига боғлиқ бўлади. Бундан ташқари танлов бир ёки иккита, ҳатто муҳим мезонларга эмас, балки болалар ва ўсмирларнинг индивидуал хусусиятларини объектив баҳолай оладиган кўрсаткичларнинг бутун мажмуасига асосланиши керак. Танлаш босқичлари спортчиларнинг ёши ва жинси ривожланиш қонуниятлари, уларнинг морфологик, функционал, жисмоний ва психофизиологик ривожланиш жараёнлари асосида белгиланади. Танлаш босқичларини таснифлаш мезони мақсадли бўлиши керак. Танловни ташкил қилиш бўйича бошқа нуқтаи назарлар мавжуд. Шундай

килиб, танловнинг тўрт босқичини ажратиш мақсадга мувофиқлиги ҳақида фикр билдирадilar:

- болалар ва ўсмирларни дастлабки танлаш босқичи;
- танланган контингентнинг танланган спорт тури бўйича муваффақиятли ихтисослашув талабларига мувофиқлигини чуқур текшириш босқичи;
- спортга йўналтирилганлик босқичи;
- ўсмирлар спорт мактаби, вилоятлар, мамлакатлар терма жамоаларига саралаш босқичи танловни турли тана тизимларини камраб олувчи кўрсаткичлар тўпламига асосланган, спортчиларнинг потенциал имкониятларини чуқур синовдан ўтказишни талаб қиладиган муаммо сифатида кўриб чиқиш керак деган хулосага келади. Танлаш мезонларини ишлаб чиқиш учун асос жисмоний тайёргарлик хусусиятларининг ёш динамикасини, жисмоний ривожланиш ва восита қобилиятлари даражасини комплекс ўрганиш бўлиши керак. Ушбу кўрсаткичларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш спортчиларнинг ёши ва спорт тажрибасига қараб амалга оширилади. Шу билан бирга, узоқ муддатли спорт танловининг биринчи ва иккинчи босқичларида асосий ролни генетик жиҳатдан аниқланган белгилар ўйнайди, улар машғулотлар таъсирида озгина ўзгарувчанлик билан тавсифланади. Кейинги босқичларда уларнинг роли пасаяди ва машғулотлар таъсирига боғлиқ бўлган техник, психологик ва функционал белгиларнинг қиймати ошади. Эшкак эшиш турли кучга эга бўлган циклик спорт туридир ва шароитлари билан бошқа спорт турларидан сезиларли даражада фарқ қиладди. Ҳозирги вақтда эшкак эшиш бўйича спорт ютуқларининг замонавий даражаси сузувчининг морфотипига қатъий аниқ талаблар қўяди. Шу муносабат билан, келажакдаги сузувчининг жисмоний кўрсаткичлари (антропометрик ва функционал хусусиятлари) бўйича салоҳиятини қандай тўғри баҳолаш ва келажакдаги натижаларни башорат қилиш

учун қандай объектив маълумотлардан фойдаланиш кераклиги ҳақида савол туғилади.

Эшкак эшишда қўйидаги антропометрик ўлчовлар кенг қўлланилади, буларга тана узунлиги, тана оғирлиги, елка кенглиги, тос кенглиги, кўкрак қафасининг кўндаланг диаметри, сагиттал кўкрак диаметри, елка атрофи, биллак атрофи, оёқ-қўл узунлиги (қўллар, оёқлар), кифт майдони, ўпканинг ҳаётий сифими, мушаклар кучи ва ишида иштирок этадиган қон томирлари, сувда эшкак эшиш қобиляти ва тананинг мувозанати каби кўрсаткичлар киради. Одатда, спорт эшкак эшиш амалиётида мураббийлар шахсий тажриба ва ўз сезгилари асосида табиий танланиш муаммоларини қисман ҳал қиладилар. Шу билан бирга, ёш ғолибларнинг 80 % катта эшкак эшиш спортдан кетишлари, яъни улар катта бўлганларида амалда юқори тоифали сузувчиларга айланмаслиги аниқланган. Маълум бўлишича, халқаро тоифадаги спорт усталари эшкак эшиш билан анъанавий тарзда 10-12 ёшдан шуғулланишни бошлашган. Шунинг учун спорт танловига уч босқичдан иборат бўлган дастлабки, асосий ва якуний жараён сифатида қаралади. 1-босқичда эшкак эшишдаги натижалар бўғимларнинг эгилувчанлигига, ҳаракатчанлигига, нафасни ушлаб туриш қобилятига, мувофиқлаштиришга, омадга боғлиқ бўлади. 2-босқичда йиллик машғулотдан сўнг эшкак эшиш бўйича муваффақият давомат ва ўқув натижалари билан белгиланади. Танловнинг 3-босқичи 3-4 йиллик машғулотлардан сўнг сузувчининг ихтисослашувига олиб келади. Спортчиларнинг бу кўрсаткичлари мамлакатимизда ҳам, хорижда ҳам мутахассислар томонидан ўрганилиб, бу ерда барча ёшдаги спортчиларнинг истиқболи, жинси, малакаси, мутахассислиги ва роли белгиланади. Шунга кўра, ёш сузувчиларни танлаш ва истиқболларини башорат қилиш мезонларини ишлаб чиқиш юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда долзарб муаммо ҳисобланади.

Хулоса. Дастлабки босқичдаги эшкак эшишни ўрганишда табиий ҳаракат қобилиятлари муҳимроқдир, улар (қўл кучи, эшкак эшиш вақтида қўллар билан зарба бериш кучи, ҳаракат вақтидаги бўғинлардаги ҳаракатчанлик) сувда ёки қуруқликда машқ қилиш бошланишидан олдин ҳам аниқланиши мумкин. Шахснинг морфо-функционал ҳолати ва спорт фаолияти ўртасидаги номувофиқлик бўлса, катта спортда экстремал юкламаларни енгиб ўтиш кўпинча танадаги патологик жараёнларнинг ривожланишига, унинг эрта каришига ва психологик жароҳатларга олиб келади. Спортга ихтисослашиш инсоннинг биологик имкониятларини тақлиф этилаётган фаолиятга мос келишига асосланиши керак. Спортчилар морфологик ва функционал хусусиятлари билан фарқланади, спорт фаолиятининг турли экстремал шароитларига турлича мослашади. Бошқача қилиб айтганда, мақсадли спорт фаолиятининг экстремал омиллари энг мосларини танлаш ва уларнинг ўзига хос морфофункционал ҳолатини шакллантиришга таъсир қилади. Жисмоний хусусиятлар эшкак эшиш бўйича мусобақаларда муваффақиятга таъсир қилувчи кўрсаткичлардан бири ҳисобланади.

REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.

5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555- 559.
10. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
11. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
12. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш., Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.