

ҚЎЛ ТЎПИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЎСМИРЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ МАСЪУЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Илҳом Камолович Қурбонов

Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти катта ўқитувчиси

ilhom_1515@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада спортчиларнинг мусобақа олди масъулияти ҳақида маълумотлар берилган. Масъулият унинг шаклланиши, ушбу шахсий фазилатлар мусобақа жараёнига ҳисса қўшиши, тўсқинлик қилиши ҳам мумкин. Мақолада ўсмир қўл тўпи ўйинчиларида масъулиятни психологик тайёргарлик ёрдамида ривожлантириш натижалари келтирилган. Машғулотдан олдинги ва кейинги ўлчанган кўрсаткичларнинг медианалари ва уларнинг ўзаро боғлиқлигини таққослаш орқали машғулот самарадорлиги текширилди. Олинган маълумотлар экспериментал гуруҳда масъулиятли лавозимни ривожлантириш ва уни қабул қилишдан олдин баъзи тўсиқларни олиб ташлаш, шунингдек, ўз-ўзини қабул қилиш, очиклик, мақсадни белгилаш тизимидан фойдаланиш ва ихтиёрий ҳаракатлардан фойдаланиш ҳақида хабардорликни ошириш учун қулай тенденцияни кўрсатади. Қўл тўпи ўйинчилари томонидан масъулиятнинг намоён бўлишида доимий ўзгаришларни олиш учун машғулотлар сонини ва вақтини ошириш, шунингдек, психологнинг ишини спортчи шаклланишининг барча босқичларида қўллаб-қувватлаш жараёнига киритиш керак.

Калит сўзлар: Ўсмирлик, қўл тўпи ўйинчилари, масъулият, шахсий сифатлар, психологик тайёргарлик.

КИРИШ

Ўзбекистонда Гандбол 1923-24 йилларда пайдо бўлиб, биринчи мусобақа 1926 йилда Тошкентда ўтказилган. 1991 йил Ўзбекистон Республикаси Гандбол федерацияси тузилди. Республиканинг барча вилоятларида Гандбол бўйича болалар спорт мактаблари, эркаклар, аёллар ва болалар жамоалари бор. 1991 йилдан Ўзбекистон чемпионати мунтазам ўтказилади. Ўзбекистон Гандболчилари терма жамоаси (аёллар) Осиё чемпионатида 4-ўринни эгаллади ва Германияда ўтказилган жаҳон биринчилиги мусобақаларида қатнашди

(1997). Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт устозлари Ф. Абдурахмонов, В. Каплинский, хизмат кўрсатган спорт устаси, Олимпия ўйинлари ва жаҳон чемпиони М. Васильев, халқаро миқёсдаги спорт устаси, жаҳон чемпиони С. Землянова, спорт усталари А.Абзалова, О.Абдуллаева ва бошқаларнинг Гандбол ривожланишида катта ҳиссаси бор.[1]

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жамият ривожланишининг замонавий босқичи учун масъулиятнинг аҳамияти ижтимоийлаштирувчи омилларнинг етишмаслиги билан тавсифланади. Спорт бу енг оммабоб бўлган соҳалардан биридир. Шахснинг субъектив сифатини яни жавобгарликни ривожлантириш ҳар қандай спорт тури билан шуғулланувчилар учун жуда муҳимдир. Масъулият даражаси фақат ёш даврининг ўзига хос хусусиятлари билан чекланган [4,5]. Ўсмирлик даври масъулиятли позицияни намоён етишда енг сезгир ва кутилган ҳисобланади, аммо кўпинча катталарга қарам бўлган позиция ўсмирларни масъулиятли хатти-ҳаракатлар тажрибасини олишга қаршилик қилади [5].

Ўсмирлик даврида спортда ривожланиш ва шахсиятнинг мураккаб шаклланиши босқичи мавжуд бўлиб, у кўпинча баркамол ривожланишнинг бузилиши билан содир бўлади [1]. Ўсмир спортчилар учун масъулият ўз олдида қўйилган спорт мақсадларига эришишда шахснинг ресурс сифати бўлиши мумкин, шунингдек, доимий ўзгариб турадиган ҳаёт ва рақобат шароитларига мослашишга ёрдам беради [2, 6].

Масъулият - бу шахснинг этуклигини тавсифловчи тан олинган фазиладир. Масъулият - ўсмирлик даврида ўзини тўлиқ намоён қила олмайдиган кўп қиррали шахсий хусусиятдир. Бироқ, масъулиятли хулқ-атворни амалга ошириш тажрибасини ривожлантириш ва тўплаш ўсмирларнинг балоғат ёшига осонроқ ўтишига ёрдам беради.

Биз масъулиятни инсоннинг ўзига, бошқа одамларга, жамиятга қилган ҳаракатлари учун жавобгар бўлиш, шунингдек, унинг ҳаётини мустақил белгилаш ва жамият билан ўзаро муносабатда бўлиш қобилияти деб ҳисоблаймиз [2]. Бизнинг назаримизда, масъулиятнинг ўзи шахс хулқ-атворини тартибга солиши, унинг шаклланиши эса унинг ривожланиши ва намоён бўлишига кўмаклашувчи ёки тўсқинлик қилувчи шахсий сифатларни тақозо этиши мумкин. Масъулиятнинг намоён бўлишига ёрдам берувчи шахсий сифатлар орқали биз ички мотив, ўз-ўзини тартибга солиш, ўз-ўзини

бошқариш, ўз-ўзига муносабат, ўз-ўзини актуаллаштиришни назарда тутамиз. Спорт муҳитининг салбий таъсирини ошира оладиган ва масъулиятнинг намоён бўлишига тўсқинлик қиладиган шахсий сифатлар ташқи мотив, амотивация, айбдорлик, хавотирланиш, шахслараро қарама-қаршилик, психологик ҳимояланиш, енгиш стратегияларидир [3].

Тадқиқот мақсади: жавобгарлик моҳиятини тушунишни кенгайтириш ва масъулиятли хулқ-атворни намоён етишга кўмаклашувчи шахсий сифатларни ривожлантиришга қаратилган психологик тренинг самарадорлигини аниқлаш.

Машғулотларда бир жамоага мансуб 3 ёшдан 7 ёшгача спорт билан шуғулланувчи 15 ёшли 12 нафар ўсмир гандболчи иштирок этди. Машғулотлар ҳафтасига 1-2 марта 2,5 соатдан иштирокчиларнинг спорт жадвалига мувофиқ ўтказилди. 6 ой давомида жами 20 та сессия ўтказилди.

Машғулотларни ишлаб чиқишда биз қабул қилинган қоидаларга, мавжуд дастурларнинг элементларидан фойдаланган ҳолда психологик тренингни ўтказиш тамойилларига таяндик, шунингдек, вилоят чемпионатида чиқиш жараёнида гандбол жамоасининг ҳақиқий эҳтиёжларидан келиб чиқдик. Дарсларнинг ҳар бирида назарий, амалий блок, иштирокчиларнинг ўзаро таъсири, дарс натижаларини умумлаштириш мавжуд.

Ҳар бир машғулот қуйидаги тузилишга эга эди:

- ✓ саломлашиш, асосий мавзунини ажратиш кўрсатиш (20-25 мин.);
- ✓ қизиқ олиш машқлари (20 мин.);
- ✓ тақдим этилган мавзу бўйича мунозара ёки ақлий ҳужум (20–25 мин.);
- ✓ назарий қисм, материал юзасидан саволлар (30–40 мин.);
- ✓ мавзу бўйича амалий машғулотлар, муҳокама (25–30 мин.);
- ✓ дарсдан хулоса қилиш, фикр билдириш (10 мин).

Тренингнинг самарадорлигини аниқлаш учун ўрганилаётган кўрсаткичларнинг медианаларини ва уларнинг ўзаро боғлиқликларини тренингдан олдин ва кейин фарқларининг ишончлилигини баҳолаш мезони ва Спирман корреляция таҳлили бўйича солиштириш орқали амалга оширилди.

НАТИЖАЛАР

Машғулотдан олдин биз ўсмир гандболчилар ўртасида масъулиятли хатти-ҳаракатларнинг ситуацион кўринишини ўрнатдик, бу спортчилар фақат мумкин бўлган ва назорат қилинадиган вазиятларда масъулиятни ўз зиммаларига олишларини кўрсатади [3]. Машғулотдан сўнг гандболчиларнинг

масъулиятли ишни бажаришда пассив хатти-ҳаракатлари сезиларли даражада камайди (машқдан олдин $M = 20$, машғулотдан кейин $M = 16$, ҳарорат = 4,5) ва ўз вазифаларини бажаришда бошқа одамларга ёки шароитларга боғлиқлик намоён бўлди. масъулиятли ишлар жараёни ($M = 21,5$ машғулотдан олдин, $M = 17,5$ таълимдан кейин, Темп. = 3). Масъулиятнинг моҳиятини тушуниш сезиларли даражада ошди (машқдан олдин $M = 21$, машғулотдан кейин $M = 24,5$, Темп = 1) ва муҳим, масъулиятли ишларни бажариш жараёнида ижобий ҳис-туйғуларни бошдан кечириш ($M = 21$ олдин). тренинг, $M = 24$ таълимдан кейин, Темп. = 1).

Қиёсий таҳлил маълумотлари шуни кўрсатдики, машғулотлардан сўнг психологик ҳимоя "регрессия", тарбиявий мотивация, ўзини-ўзи айблаш кўрсаткичлари сезиларли даражада пасайган, спортчилар ўз фаолияти ва хатти-ҳаракатлари ҳақида кўпроқ хабардор бўлишган, ўзларига нисбатан ижобий ҳис-туйғулар пайдо бўла бошлаган. "Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш" ва "муаммони ҳал қилишни режалаштириш" стратегиясининг ортиши, очиқлик фаолият сифатини баҳолаш қобилияти, вақтга йўналтирилганлиги ва қатъиятлилиқ ва қатъиятнинг ихтиёрий сифати, натижаларга кўпроқ мақсадли хулқ-атворни акс эттиради. Ўсмир спортчиларнинг муҳитидан ёрдам ва тажриба олиш. Олинган натижалар машғулотлардан сўнг спортчиларнинг масъулияти ва шахсий фазилатларини ривожлантиришда ижобий динамикани акс эттиради.

Машғулотдан олдин ва кейин масъулият ва шахсий фазилатлар кўрсаткичларининг корреляцион таҳлили қуйидаги натижаларни кўрсатди. Машғулотдан олдин масъулият кўрсаткичлари шахсий фазилатлар билан камроқ боғлиқ эди, бу қўл тўпи билан шуғулланадиган ўсмирлар ўртасида масъулиятни намоён қилиш учун шахсий фазилатлар ресурсларининг этишмаслигидан далолат беради. Ўсмир гандболчиларда машғулот олдида масъулиятнинг намоён бўлиши мотивацион компонентлар (0,67), ўз-ўзини тартибга солиш (0,65) ва чидамлилиқ (0,65) ва фидойилиқ (0,69) каби ихтиёрий фазилатлар билан боғлиқ бўлиб, бу бизнинг шахсий фазилатлар манбаси ҳақидаги тахминимизни тасдиқлайди. Бироқ, салбий боғланишлар: моделлаштириш (-0,69), вақтга йўналтириш (-0,71), синергия (0,62) ва масъулиятли бизнесда ижобий ҳис-туйғулар тажрибаси билан ички зиддиятга ижобий муносабат (0,62), ишнинг беқарорлиги ҳақида гапириш мумкин.

Тренингдан сўнг масъулият кўрсаткичлари ва шахсий фазилатлар ўртасидаги алоқалар сони сезиларли даражада ошди. Масъулиятли спортдаги фаол хулқ-атвор ўсмирларнинг масъулиятни қабул қилиши, хулқ-атворда мослашувчанлик (0,72) ва шахснинг моҳиятини катта тушуниш (0,63) билан тавсифланади. Бироқ, биз машғулот олдида вақтга йўналтириш (-0,71) масъулиятли спортда ижобий ҳис-туйғуларни бошдан кечириш билан боғлиқлигини ва машғулотдан сўнг (-0,84) у ҳали ҳам салбий муносабатларга эга эканлигини аниқладик. Аммо масъулиятнинг моҳиятини тушуниш билан ҳис-туйғунинг идрок этиш ва уни амалга оширишдаги чекловларни тушунишнинг онгли контекстига ўтишини кўрсатади. Биз масъулиятли спортдаги фаолият билан алоқа қилиш (0,60) ва масъулиятнинг моҳиятини тушуниш (-0,75) ўртасидаги салбий муносабатни аниқладик, шунингдек, ўз-ўзини сезирлик намоён бўлиши (-0,63; -0,61) бу параметрлар билан боғлиқ. Ўсмир гандболчиларда ушбу позицияларни амалга ошириш қобилияти жуда муҳимдир. Вақт этишмаслиги туфайли спортчилар учун алоқаларни кенгайтириш мумкин эмас, бу вақтни ҳозирги кунга концентрация қилиш, мусобақага тайёргарлик (тугараклар) ва спорт жараёнида намоён бўлади.

Тренингдан кейин ижтимоий аҳамиятга эга мотивация синергия билан боғлиқ (0,58), бу жамоанинг йўналишини ва битта натижага биргаликда эришишни кўрсатади. Машғулотдан сўнг масъулиятнинг моҳиятини тушуниш, асосан, ижтимоий муносабатларни тавсифловчи параметрлар билан боғлиқ (ўта масъулиятлилик айби 0,62; сеҳрли ташвиш 0,77, инсон табиатини тушуниш 0,72), бу кимгадир ёки шахсга нисбатан масъулиятли хатти-ҳаракатларнинг намоён бўлишини кўриш билан изоҳланади. Бирор нарса - кейин, яъни. бошқаларга ғамхўрлик қилишда, маросимга риоя қилиш ўсмир гандболчиларга масъулиятли ва жамият томонидан тасдиқланган хатти-ҳаракатлар сифатида кўринади.

Масъулият спортги ижобий ҳис-туйғулар тажрибаси ва масъулиятни ўз зиммасига олиш қобилияти, ўз-ўзини тартибга солиш параметрлари билан бир хил боғлиқликни кўрсатди: (зиддиятни таҳлил қилиш 0,90; 0,67 ва хатти-ҳаракатларнинг мослашувчанлиги 0,57; 0,68), жавобгарликни ўз зиммасига олиш (0,63; 0, 64) ва узоқлашиш (0,81; 0,72), рационализация орқали психологик ҳимоя (0,58; 0,56), оилада альтруистик хатти-ҳаракатлар (0,72; 0,75). Бу шуни кўрсатадики, гандболчиларда масъулиятни ўз зиммасига олиш

ижобий ҳис-туйғулар ва вазиятдан чиқиш истаги билан бирга келади, лекин айни пайтда бу мураккаб, жараёнدير.

ХУЛОСА

Шундай қилиб, ишлаб чиқилган ва ўтказилган психологик тренинглари, бир томондан, экспериментал гуруҳда масъулиятли позицияни шакллантириш ва уни қабул қилишдаги баъзи тўсиқларни олиб ташлаш учун қулай тенденцияни, шунингдек, ўзини ўзи қабул қилиш, очиқлик кўрсаткичларининг ошишини кўрсатади. мақсадларни белгилаш тизимидан фойдаланиш ва ихтиёрий ҳаракатлардан фойдаланишни билиш. Бошқа томондан, корреляциялар барқарор таъсирга эришиш учун этарли даражада таъсир кўрсатмайди, бу "ўз-ўзини англаш" нинг шаклланишида, беқарор тартибга солишда ва ўсмирлик даврида мустақил хатти-ҳаракатлар тажрибасининг этишмаслигида намоён бўлади. Шу сабабли, янада жиддий ўзгаришлар учун машғулотлар сони ва вақтини кўпайтириш, шунингдек, спортчининг баркамол ривожланишини қўллаб-қувватлаш учун психологнинг ишини спортчи шаклланишининг барча босқичларида қўллаб-қувватлаш жараёнига киритиш керак. ўсмирлик давридаги шахсият.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2008), Psychological support of long-term training of athletes. Textbook, Krasnodar.
2. Dementy, L.I. (2005), Responsibility as a resource of personality: monograph, Inform–Znanie, Moscow.
3. Dementieva, I.M. (2015), “Features of responsibility manifestation at the teenagers who are engaged in handball”, Physical education, sport-science and practice, No. 3, pp. 71-76.
4. Olshansky, S.A. (2009), “Peculiar properties of formation of the subjective position of athletes in adolescence”, Physical education, sport-science and practice, No. 1, pp. 21-26.
5. И.Т Арислонов.(2021) Мини футболда чидамлилиқни намоён этишининг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681-686.

6. И.Т. Арисланов (2020) Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние, проблемы и перспективы ее решения *Фан - спортга*, 2020 (2), 17-20.
7. Рузикулов, Б. Б. (2020). Об особенностях проявления физической работоспособности при нагрузках различной направленности у футболистов подросткового возраста. 2020 йилда ўтказиладиган xxxii ёзги олимпия ва xvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 530-532.
8. Рузикулов, Р. (2019). О взаимосвязи между характером физической работоспособности при нагрузках различной направленности и категориями соматотипов у юных футболистов. *жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари*, (1), 339-343.
9. Рўзикулов, Б. (2021). 12-16 ёшдаги футболчиларнинг антропогенетик мезонлар ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида функционал тайёргарликлари ва жисмоний ривожланганлик даражаларини баҳолаш. *НамДУ илмий ахборотномаси*, (3), 547-552.
10. Рўзикулов, Б. Б. (2021). Оценка уровня физического развития футболистов подросткового и юношеского возраста. *Fan-sportga*, (1), 73-75.
11. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спортга*, (3), 57-62.
12. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
13. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.
14. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. *Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020*, 111-117.
15. Рўзикулов Б. Б.(2020) Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа *Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции*, 2020 года, г Анапа, 277-282.