

YOSH SAMBOCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONI MOTIVATSIYASIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Davron Baxtiyor o'g'li Nazarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti
davron.nazarov.2021@mail.ru

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sambo sporti bilan shug'ullanuvchi yoshlarning mashg'ulot jarayonidagi motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya va sport, yuqori malakali sport trenerlari, sport psixologlari, sambo, xarakter xususiyatlari, sport mashg'ulotlari.

ABSTRACT

In this article, the psychological factors that affect the motivation of young people engaged in sambo sports in the training process are highlighted.

Keywords: Physical education and sports, highly qualified sports trainers, sports psychologists, sambo, character traits, sports training.

KIRISH

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, intellektual salohiyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta ekanligi hech kimga sir emas. Ayniqsa bolalar sporti sohasi o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, bunda yoshlarni sport bilan doimiy shug'ullanishlari borasidagi ishlarni kuchaytirish, yangi sport komplekslarini barpo etish, zamonaviy texnologik vositalar bilan ta'minlash, yuqori malakali sport trenerlari, sport shifokorlari, sport dietologlari, hamda sport psixologlari bilan ta'minlashda sport tashkilotlari faolligini yanada yuksaltirish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Muhtaram Yurtboshimiz Sh.M. Mirziyoyevning 2021-yil 13-iyuldagi "Yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi PF-6260-son farmonida yoshlarni muntazam sport bilan shug'ullanishga jalb qilish maqsadida Olimpiya va Paralimpiya hamda Osiyo va Paraosiyo o'yinlari, jahon, Osiyo va respublika chempionatlarida oxirgi 5 yilda g'olib va sovrindor (1 — 3 o'rin) bo'lgan shuningdek, olis va chekka hududlarda faoliyat yurituvchi sportchi-trenerlarga sport to'garaklarini tashkil etish

uchun tuman va shaharlarda bo‘sh turgan davlat mulki hisoblangan bino va inshootlar elektron savdolar o‘tkazmagan holda, ushbu obyektga nisbatan belgilangan eng kam ijara to‘lovi stavkasining 50 foizi miqdorida ijaraga berish, sport to‘garaklarini tashkil etish uchun sport inventarlari, buyumlari va jihozlarini xarid qilish uchun budget mablag‘lari hisobidan subsidiyalar ajratish, kamida 100 nafar yoshlarni muntazam sport bilan shug‘ullanishini tashkil etgan taqdirda mahalliy budget mablag‘lari hisobidan bazaviy hisoblash miqdorining 10 baravaridan kam bo‘lmagan miqdorda har oylik to‘lov joriy etish belgilab berilganligi ham buning yorqin misoli bo‘la oladi.

Shu jumladan, bugungi kunda mamlakatimizda sambo sportini rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar jarayonida mohir sambochilarning yangi avlodi yetishib chiqayotganligi, jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarilayotganligi ham sportga berilayotgan e‘tinborning natijasi deyishimiz mumkin. Bu esa sambo sporti bilan shug‘ullanayotgan sportchilardan yuksak marralarni jabt etish uchun yangi motivlar paydo bo‘lishiga olib keladi. Zamonaviy sport musobaqalarida o‘zaro raqobatning kuchayib borishi va natijalarning to‘xtovsiz o‘sayotganligi sambochilardan mashg‘ulot jarayonida yuqori jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni amalga oshirish bilan bir qatorda psixologik rag‘batlantirishni, nazorat qilishni masalasi muhim ahamiyat kasb etayotganligi dolzarb muammolardan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sambo sporti murakkab o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechadigan sezilarli jismoniy yuklamalar bilan tavsiflanadi, bu esa sportchining reaksiyalar tezligiga, bir zumda optimal (maqbul) qarorlar qa‘bul qilish, samarali texnik va taktik harakatlarni eng yuqori darajada bajarish qobiliyatini talab etadi. Bu esa sambo sporti bilan shug‘ullanayotgan sportchining xarakter xususiyatlari qay darajada ekanligi bilan bog‘liq. Sportchining xarakter xususiyatlarini psixologik jihatdan optimal (maqbul) darajaga olib chiqsak, sportchining mashg‘ulot jarayonidagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishga va motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turish imkonini beradi deb aytishimiz mumkin. Bu borada ko‘plab xorij olimlar izlanishlarini qaraydigan bo‘lsak ularga S. L. Rubinshteyn, B.G. Ananyev, B.M. Teplovlar shaxsiyning yo‘nalishini xarakterning asosiy sifati deb bilishadi. Sportchilarning jamoaga munosabatini aks ettiruvchi xarakter xususiyatlarini tahlil qilib, A.S. Puni kollektivizm, xayrixohlik, tanqidiylik, talabchanlik, halollik, fidoyilik, diqqatlilik, to‘g‘rilik, boshqalarga yordam berishga tayyorlik bilan ajralib turadi deb aytadi. Akademik I.P.Pavlov xarakterni tug‘ma va orttirilgan

xulq-atvor shakllarining “qotishmasi” deb atagan. Shu bilan birga, u xarakterni shakllantirishda muhit va tarbiyaning hal qiluvchi ahamiyatini ta'kidladi. Yunon-rum kurashining mashhur vakili A. Karelin yuqori toifali kurashchilarning xarakter xususiyatlarini o'rganishni o'tkazdi. Bu o'rganishlar natijasida birinchi o'rinlarni shaxsiy sifatlar egalladi: maqsadlilik, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, ishonch, o'zini tuta bilish, intizom. Bundan tashqari R.B. Kettel, N.N. Obozov, B.A. Vyatkin, V.M. Rusalov, B. Smirnov, E. E. Tunik, A. Belov, G. Shmishek va K. Leongard kabi olimlar izlanishlarini aytib o'tishimiz mumkin. Yurtimiz olimlaridan Z.G. Gapparov, R.Z. Gaynutdinov, O.E. Hayitov, R.A. Abdurasulov, J.M. Ishtaev, A.U. Xayitov, Z.E. Gaziyeva va boshqalar sportchilarni psixologik tayyorlash masalasiga uzoq yillardan beri o'z hissalarini qo'shib kelmoqdalar.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh sambochilarning mashg'ulot jarayoni motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganib chiqish va salbiy natijalarni bartaraf etuvchi usullarini amaliyotga tadbiiq etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Tanlangan psixodiagnostik so'rovnoma yordamida sambo sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini o'rganish orqali mashg'ulot motivlari barqarorligini ta'minlash;

Sambo sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlariga ta'sir etuvchi salbiy omillarni aniqlash va bartaraf etishning psixologik jihatlarini tadqiq qilish;

Sambo sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini o'rganish orqali mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkillashtirishni sport treneri bilan birgalikda nazorat qilish;

Sambo sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini takomillashtiruvchi psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Qibray tumani bolalar-o'smirlar sport maktabida sambo sporti bilan shug'ullanuvchi yoshlar. Ushbu tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, biz Qibray tumani bolalar-o'smirlar sport maktabida sambo sporti bilan shug'ullanuvchi 20 nafar yosh sportchilarni kuzatdim hamda ular bilan suhbat o'tkazdik. Suhbat davomida men ulardan mashg'ulot jarayoniga ta'sir etuvchi salbiy omillarni hamda motivatsiyani tushib ketishiga sababchi holatlarning kechish tarzi va darajasini bilishga harakat qildik. Olib borilgan kuzatishlar va o'tkazilgan suhbatlar natijasiga asoslanib, biz A.V. Lebedevning “Xarakter xususiyatlari diagnostikasi” so'rovnomasi ni o'tkazish va natijalarni solishtirish orqali tekshirib ko'rishga qaror qildik. Ushbu

so'rovnomma 20 savoldan iborat bo'lib xarakterning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan.

A.V. Lebedevning "Xarakter xususiyatlari diagnostikasi" so'rovnomasi asosida o'tkazilgan eksprement natijalari quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

1-jadval:

| № | Ishtirokchilar | Xarakter xususiyatlarining namoyon bo'lish shakllari | | | |
|----|-----------------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------|
| | | 15 balldan kam | 15 balldan 25 ballgacha | 26 balldan 38 ballgacha | 38 balldan yuqori |
| 1 | 1- ishtirokchi | | 20 | | |
| 2 | 2- ishtirokchi | | 19 | | |
| 3 | 3- ishtirokchi | | 23 | | |
| 4 | 4- ishtirokchi | | | 27 | |
| 5 | 5- ishtirokchi | | 23 | | |
| 6 | 6- ishtirokchi | 12 | | | |
| 7 | 7- ishtirokchi | 11 | | | |
| 8 | 8- ishtirokchi | | 16 | | |
| 9 | 9- ishtirokchi | | 21 | | |
| 10 | 10- ishtirokchi | | | 32 | |
| 11 | 11- ishtirokchi | | | 26 | |
| 12 | 12- ishtirokchi | | 19 | | |
| 13 | 13- ishtirokchi | | 17 | | |
| 14 | 14- ishtirokchi | | | 29 | |
| 15 | 15- ishtirokchi | | | 27 | |
| 16 | 16- ishtirokchi | | 22 | | |
| 17 | 17- ishtirokchi | 14 | | | |
| 18 | 18- ishtirokchi | | | 34 | |
| 19 | 19- ishtirokchi | | 24 | | |
| 20 | 20- ishtirokchi | | 21 | | |
| | Jami: | 3 | 11 | 6 | 0 |

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki sambo sporti bilan shug'ullanuvchi 20 nafar sinalluvchidan 3 nafarida **15 balldan past** ko'rsatkich chiqdi va ushbu sportchilarda quyidagi xarakter xususiyatlari ustunlik qilishini ko'rishimiz mumkin. Bunday inson qat'iyatsizligi, beqarorligi va beparvoligi bilan ajralib turadi. O'zi bilan sodir bo'lgan ko'ngilsizliklarda o'zini emas faqat boshqalarni ayblashga doim tayyor. Do'stlik va ishda ung suyanish qiyin. O'z jamoadoshlari bilan munosabatda yetarlicha ishonchga ega emas. 11 nafarida **15 balldan 25 ballgacha** bunday inson yetarlicha mustahkam xarakterga ega.

Hayotga real ko‘z bilan qaraydi, lekin uning hamma xatti-harakatlari bir xil emas. Unda ham ba‘zi uzilish va adashishlar bo‘ladi. U vijdonli va jamoa bilan chiqisha oladi. Shunday bo‘lsada, ba‘zi kamchiliklarini bartaraf etish kerakligini o‘ylashga to‘g‘ri keladi. 6 nafarida **26 ball dan 38 ballgacha** bu inson qat‘iyatli, mas‘uliyat hissiga ega. O‘zining fikrini qadrlaydi, lekin boshqalarning fikri bilan ham hisoblashadi, yuzaga kelgan vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘nalish belgilaydi va ko‘p holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni biladi. Bu kuchli xarakter sifatlari borligidan dalolat beradi. Unga izzatlablik hissi begona emas, boshqalar bilan munosabatda qattiqqo‘llik ko‘rsatishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki har bir sport turida sportchini xarakter xususiyatlarini o‘rganish orqali uning sport mashg‘ulotlariga qay tarzda yondoshayotganligi, oldiga qo‘ygan maqsadi sari intilishida motivatsiyaning tushib ketmasligi, har qanday qiyinchiliklarni sabr bilan yengib o‘tishi, musobaqa jarayonida g‘alabaga erishish uchun xarakter ko‘rsata olishi natijaning ijobiy bo‘lishiga olib keladi deb o‘ylaymiz.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 13.07.2021 yildagi PF-6260-son farmoni
2. Ильин Е. П., Мотивация и мотивы. //2011 год., — 512 с
3. Ильин Е. П., Психология спорта. //2012 год., — 352 с
4. Пономарева И.А., Физиология физической культуры и спорта. //2019 год., — 212 с
5. Карелин А.А., (ред.) Психологические тесты. //2002 год., — 212 с
6. A.U. Xaitov., Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya. //2020-yil., —344 b
7. O.E. Hayitov., Sport faoliyati psixologiyasi. //2021-yil., — 196 b