

**YOSH SAMBOCHILAR BILAN HAMKORLIK FAOLIYATINI YO'LGA
QO'YISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li

2-bosqich tayanch doktoranti

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston Respublikasi, Chirchiq sh.

Annotatsiya:

Mazkur tezisdagi sambo sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali sport natijalarini prognozlashtirish, sportchi xulqi yoki psixikasidagi salbiy o'zgarishlarni bartaraf etish omillari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Sportchining psixologik holati, sport faoliyati, faoliyat motivatsiyasi, sport mashg'ulotlari, mas'uliyat hissi, yosh sportchilar, sport murabbiylari.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИЧЕСТВА С
ЮНЫМИ САМБИСТАМИ**

Назаров Даврон Бахтиярович

Базовый докторант 2-курс

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта

Республика Узбекистан, Г. Чирчик.

Аннотация:

В данной тезис освещены факторы прогнозирования спортивных результатов, преодоления негативных изменений в поведении или психике спортсмена путем налаживания сотрудничества с молодежью, занимающейся спортом самбо.

Ключевые слова: Психологическое состояние спортсмена, спортивная деятельность, мотивация к деятельности, спортивные тренировки, чувство ответственности, юные спортсмены, спортивные тренеры.



Kirish

Sport faoliyatining muhim komponentlaridan biri bu - yosh sambochilar bilan hamkorlik faoliyatini yo'lga qo'yishdir. Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish yil davomida tizimli ravishda maqsadga muvofiq ish olib borish orqali amalga oshirish mumkin. Sportchi murabbiy bilan birgalikda yil davomida qaysi musobaqalarda ishtirok etish niyatida ekanligini aniqlaydi; jamoaning manfaatlarini hisobga olgan holda har bir musobaqada kurashchi oldida turgan asosiy vazifalar; kurashchining ehtimoliy raqiblarini bilib, ma'lum bir musobaqada qatnashishi mumkin bo'lgan joy, shuningdek u kurashadigan vazn toifasi aniqlanadi. Shundan so'ng, yillik individual ish rejasi tuziladi. Ushbu reja tuzishda sportchining o'qish va ishi, yilning turli oylarida qatnashishi mumkin bo'lgan mashg'ulotlar soni, musobaqadan oldin o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlari davomiyligi va soni hisobga olinadi.

Sport faoliyatini psixologik jihatdan ta'minlashda, sportchini sport bilan shug'ullanishga undovchi, rag'batlovchi motiv muhim rol o'ynaydi. Bir qator tadqiqotlarda bevosita motivlar mavjudligi va ularning ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatlaridan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi, sog'lom, baquvvat bo'lish, o'zini himoya qila olish istagi, o'zini mehnatga, jangovar harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va h.k. Sport bilan shug'ullanishining dastlabki bosqichida kishining jismoniy mashqlar qilishiga bevosita motivlar ta'sir qiladi. Bunda sportning ma'lum turi bilan emas, balki umumiy jismoniy harakatlarni bajarish istagi, jismoniy tarbiya darslaridagi topshiriqlarni bajarish xohish, badanning chigilini yozish uchun qilinadigan ixtiyoriy mashqlar kiradi. Shuningdek, jismoniy takomillika intilish, o'zining jismoniy natijalarini yaxshilash va musobaqalashish ishtiyoqi ham sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni orttiradi. Keyinchalik motivlar xarakteri o'zgaradi, tanlangan sport turi bilan shug'ullanish natijasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi, bu sohadagi bilimlarning o'sishi, sport texnikasini mukammal egallashdagi muvaffaqiyatlarga erishishi kabi motivlar yetakchilik qiladi. Nihoyat sport mahoratining yuksak bosqichida qo'lga kiritilgan sport darajasini saqlab turish xohishi, sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi, mamlakat sport sharafini himoya qilish kabilar asosiy motivlar



bo‘lib chiqadi. Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo‘nalganlik xarakteriga ega bo‘ladi, ya’ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo‘ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyatini, shaxsning ijtimoiy shakllanishidagi rolini ko‘rsatadi.

Asosiy qism

Chempion sportchilarning shaxsiy ma’lumotlarini o‘rganish, ularning sportdagi dastlabki va keyingi qadamlarini tadqiq etish, shuningdek har birining shaxsiyatidagi alohida jihatlarini o‘rganish, yengilmaslik fazilati to‘g‘ridan-to‘g‘ri ulardagi motivatsiya doirasiga bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Har bir davrning o‘ziga xos maxsus vazifalari bor, ularni hal qilish uchun turli xil vosita va usullardan foydalaniladi. Har bir davrning davomiyligi va taqvim sanalari kurashchining sport formasini rivojlanishiga bog‘liq. Shunday qilib, malakali sportchilar uchun tayyorgarlik davri davomiyligi boshlang‘ichga qaraganda ancha qisqa, chunki malakali sportchilar yil davomida ko‘plab musobaqalarda qatnashishlari kerak. O‘quv davrlari bilan hal qilingan vazifalar malakali sportchilar va sport bilan endi shug‘ullanishni boshlaganlar uchun ham bir xil emas. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yetarlicha yuqori sport texnikasiga ega bo‘lgan malakali sportchilar har bir davrda ko‘proq maxsus mashg‘ulotlar olib boradilar; sport bilan endi shug‘ullanishni boshlaganlar ko‘proq jismoniy tarbiya va kurash texnikasini o‘zlashtirishga vaqt ajratishlari kerak.

Sambo kurashchilarining yil davomida tayyorgarligi uch davrga bo‘linadi:

1. Tayyorgarlik davri;

Tayyorgarlik davridagi mashg‘ulotlar. So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari sohasidagi tadqiqotlar va terma jamoalarning tajribasi shuni ko‘rsatadiki, tayyorgarlik muddati kamida uch-to‘rt oy bo‘lishi kerak.

2. Musobaqa davri;

Musobaqa davridagi mashg‘ulotlar. Tayyorgarlik va musobaqalashish davrida kurashchini tayyorlash vositalari va usullarida ma’lum chiziq yo‘q va bu bo‘linish ma’lum darajada shartli amalga oshiriladi. Biroq, yil davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning aniq davriyligi ishni yaxshiroq tashkil etishga va kurashchini bo‘lajak musobaqalarga yo‘naltirishga yordam beradi.

3. O‘tish davri.



O'tish davridagi mashg'ulotlar. O'tish davri yil davomida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning ajralmas qismi bo'lib, jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirishga, sportchiga faol dam olishni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, bu yangi o'quv yilini yuqori asosda boshlashga imkon beradi. Yil davomida olti-sakkizta musobaqada qatnashgan kurashchilar uchun o'tish davri davomiyligi, agar kurashchi uzoqroq davolanishni talab qiladigan shikastlanishlarga ega bo'lmasa, odatda 30 dan 45 kungacha davom etadi. Bir yil davomida katta va intensiv mashg'ulot ishlaridan keying jismoniy yuklamani asta-sekin kamaytirish kerak, aks holda kurashchining tanasida jiddiy fiziologik kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. [1]

R.M. Zagaynovning ta'kidlashicha, chempion sportchi irodasining alohida ajralib turuvchi xususiyati, uning irodasi shaxsning faoliyatida ishtirok etuvchi barcha psixologik tizimlari bilan "bog'lanish kanallariga" ega ekanligidadir, ya'ni: - shaxsning ma'naviy jihatdan quvvatini ta'minlovchi (oziqlantiruvchi), ichki dunyosi bilan; - tafakkuri bilan, bunda iroda aql-idrokka "rahbarlik qiladi", ya'ni faoliyat manfaatlaridan kelib chiqib, eng muhim qarorni qabul qilishga undaydi; - motivatsiya bilan, uni iroda motivatsiyasini yoki uni optimallashtirish vositasini izlashni boshqaradi; -psixofiziologik holat bilan, bunda faqat iroda kuchigina o'ta kuchli charchoqni engib o'tishi, deyarli mavjud bo'lmagan zahira kuchlarini topadi. [2]

Motivatsiya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekan, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi to'rtta motivatsiya guruhlarini alohida ajratib ko'rsatadi.

Birinchi guruhni muallif, shartli ravishda "individualistlar" (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga hos bo'lgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi.

Ikkinchi guruh shartli ravishda "kollektivistlar" (kollektivistik motivlar) deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe bo'ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini qo'lga kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi.

Uchinchi guruhni muallif "protsessual motivlar" deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg'ulot jarayonlarining o'zi



muhimdir, ya'ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar.

To'rtinchi guruh esa "natijaviy motivlar"ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan bo'lib, ular uchun ko'proq sport natijalarini qo'lga kiritish bosh masaladir. [3]

Sportchining diqqatini jamlash bevosita uning motivatsiyasi bilan bog'liq. Ushbu tushunchani shaxsning o'z faoliyati va hayoti davomida faqat muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan maqsadlari tarzida tushunmoq lozim. Motivatsiya muammosi aksariyat sportchilar uchun eng dolzarb masaladir, ammo yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, chempion sportchilar bu borada o'zlariga to'qdirilar. [4]

Sport faoliyatining mazmuni - faoliyat ob'yekti keltirib chiqargan motivlar bilan belgilanadi. Uning muxim xususiyati shundan iboratki, faollik manbai ehtiyoj va motivlar bo'lsa ham, faoliyat anglanilgan maqsad bilan boshqarib boriladi. Shunga ko'ra, sport faoliyat bilim va irodaviy jarayonlar bilan bevosita bog'langan bo'lib, ularning ishtirokisiz faoliyat amalga oshmaydi. Sport yo'nalganligi uchun maqsadlari va motivlari uyg'unligi - sport mahoratini oshirishga intilish, yanada yuqori sport natijalariga, musobaqalarda g'alabalarga erishish hisoblanadi. [5]

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi sport yutuqlarini qo'lga kiritish va sport bilan shug'ullunishga bo'lgan munosabat bilan bog'liq. Masalan, muvaffaqiyatga intilish borasidagi yuqori darajadagi motivlarga ega tennischilar yaxshi anglangan maqsadga ega bo'lganlar, ular nafaqat yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish va musobaqalarda yetakchilik qilishga intilganlar, balki ayni paytda yaxshi rivojlangan mas'uliyat hissiga ham ega bo'lganlar. Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasiga ega sportchilar odatda boshqalarga nisbatan ancha faol bo'ladi, hayajonga berilmaydi, o'z kuchlariga ishonadi, zarur paytda barcha imkoniyatlarini muvaffaqiyatga erishish uchun safarbar qila oladi.

Xulosa:

Har qanday musobaqaning muvaffaqiyati birinchi navbatda puxta, chuqur o'ylangan tayyorgarlikka bog'liq. Musobaqa tashkilotchilari oldindan musobaqalar to'g'risidagi nizomni ishlab chiqishlari va ularni ishtirokchilarga yetkazishlari, musobaqalar o'tkaziladigan joylarni, kerakli inventarlar va jihozlarni tayyorlashlari, hakamlar hay'atini tayinlashlari, musobaqa g'oliblari uchun diplomlar, sovg'alar va



sertifikatlar tayyorlashlari muhimdir. Katta musobaqalarni o'tkazishda tashkiliy qo'mita tashkil etiladi, u musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish, joylashtirish va ovqatlanish bilan bog'liq barcha masalalarni hal qiladi, sovg'alar va sertifikatlar sotib olishni, tibbiy yordamni ta'minlaydi va targ'ibot tadbirlarini tashkil etadi, bu esa sport faoliyatining muhim jihatlaridan biridir.

Demak, sportchilarni musobaqada ishtirok etishida hamkorlikni yo'lga qo'yishga xilma-xil bo'lib, har bir sportchida uning bir necha turlarini uchratish mumkin. Ular ichida yosh sportchilarni psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlarning shakllanishi, ayniqsa, javobgarlikning roli kattadir. Muayyan musobaqaga sportchilar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish, psixologik tayyorlash jarayonida murabbiy yosh sportchilarga xos hamma motivlar haqida xabardor bo'lishi zarur va ularning musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishlariga intiltiruvchi motivlarning faollashishiga yordam berishi lozim.

Adabiyotlar

1. Abdullayev Sh.Dj. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. / – Buxoro, 2020. – 191 b
2. O.E. Hayitov. Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / – Toshkent: "Umid Design", 2021. – 196 b.
3. J.M. Ishtayev Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma / – Chirchiq, 2020. – 232 b.
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/yosh-sambochilarning-mashg-ulot-jarayoni-motivatsiyasiga-ta-sir-etuvchi-psixologik-omillar>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/yosh-sambochilarda-vujudga-keladigan-salbiy-motivlar-psixoprofilaktikasi>

