

O'SMIR FUTBOLCHILAR FAOLIYATIDA CHIDAMLILIK VA IRODA KUCHINI RIVOJLANTIRISH

A.U.Xaitov – *psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori*
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so'zlar: o'smir, futbol, to'siqlar omili, irodaviy sifatlar, chidamlilik, iroda kuchi.

Ключевые слова: подросток, футбол, барьерный фактор, волевые качества, выносливость, сила воли.

Key words: teenager, football, barrier factor, volitional qualities, endurance, strength of will.

Futbol sporti o'zining ommaviyligi va millionlab muxlislarga egaligi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda ko'pchilik yoshlar ham futbolchi bo'lishni orzu qiladi. Boshqa sport turlari kabi futbolda ham yuqori natijalarga erishish uchun jiddiy to'siqlarni yengib o'tishga to'g'ri keladi [1:226]. Shu sababli o'smirlik davridan futbolchilarda chidamlilik irodaviy sifati shakllanishi sportchining keyingi bosqichdagi faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bardosh bilan yengib o'tish imkonini beradi [2:166]. Futbolchi o'z faoliyatida kundalik rejimga rioya etish, uzoq safarlarda bo'lish, doimiy jismoniy yuklamalar bajarish, jarohat olish, yangi jamoaga qo'shilish, turli ob-havo sharoitlarida o'ynash kabi bir qator qiyin vaziyatlarga to'qnash keladi va bunday vaziyatlarda sportchining chidamliligi, iroda kuchi yordam beradi. Iroda kuchi sportchining oldida paydo bo'lgan turli to'siqlarga qaramasdan belgilangan maqsadga erishishga imkoniyat yaratadi [3:88].

Sportda chidamlilikni o'rganish borasida olib borilgan tadqiqotlarda, asosan mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning jismoniy chidamliligini oshirishga e'tibor qaratilgan. Sportchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda uzoq masofaga yugurish, sprint yugurish, suzish, og'ir atletika mashqlari kabi aerob va anaerob mashqlardan foydalanilgan. D.N.Raxmatova o'smir sportchilarning organizmiga mos ravishda mashg'ulot jarayoniga aerob va anaerob mashqlarni taqsimlangan holatda kiritish orqali jismoniy chidamlilikni oshirishni taklif etadi [4:15]. O'smir futbolchilarning jismoniy chidamliligi musobaqalarda zarur ekanligini hisobga olib B.B.Ro'ziqulov mashg'ulotlar jarayoniga suzish mashqlarini hamda kross yugurishni kiritgan [5:12]. V.A.Bolotov ham sportda jismoniy chidamlilikni oshirishga katta urg'u berib, yuqori jismoniy chidamlilik g'alabaga erishishning asosiy jihati ekanligini ta'kidlagan [6:11].

Biroq olib borilgan tadqiqotlarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, sportchilarning chidamliligini oshirish, asosan jismoniy chidamlilik nuqtayi-nazaridan amalga oshirilgan. Sport faoliyatidagi yoki faoliyatdan tashqari vaziyatdagi to'siqlar yoki qiyin vaziyatlarga to'qnash kelganda esa sportchining faqatgina jismoniy chidamliligi yetarli bo'lmaydi. Bu esa ularning faoliyatiga yoki musobaqa natijasiga salbiy ta'sir etadi. Shu sababli o'smirlik davrida futbolchilarda chidamlilik irodaviy sifatini shakllantirish muhim omil deb hisoblaymiz.

Tadqiqotning diagnostik bosqichida o'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchiliklarni o'rganishga qaratilgan "Futboldagi to'siq va qiyinchiliklar" mualliflik so'rovnomasi, ularning chidamliligi va iroda kuchini baholash uchun "Sportchilarning to'siqlarga chidamliligi" (G.D.Babushkin, Yu.V.Yakovix) va "Iroda kuchini baholash" (N.N.Obozov) metodikalaridan foydalanildi. Tadqiqotda futbol maktablari va BO'SM futbol to'garaklarida ishtirok etadigan 511 nafar (shundan tajriba guruhida 276 nafar nazorat guruhida 235 nafar o'smirlar) qatnashdi.

O'smir futbolchilarning faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchiliklarni o'rganishga qaratilgan so'rovnoma natijalari: TGda futbolda aniq maqsad yo'qligi – 63,1; yuqori natijaga ishonch yetishmasligi – 67,3; kundalik rejimga rioya etish – 57,2; safarlarga uzoq yo'l bosish – 88,9; doimiy jismoniy yuklamalar bajarish – 72,5; texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish – 68,3; jarohat olishdan xavotir – 57,5; turli sharoitlarda o'ynash (ob-havo, muxlislar) – 74,3; yangi jamoaga qo'shilish – 87,2; jamoadoshlar bilan munosabat – 83,6; trener bilan ishlash – 55,2; o'qishdagi o'zlashtirish – 42,1; oilaviy qarashlar – 67,6; futboldan tashqari faoliyat – 62,2. NGda futbolda aniq maqsad yo'qligi – 72,3; yuqori natijaga ishonch yetishmasligi – 62,4; kundalik rejimga rioya etish – 61,4; safarlarga uzoq yo'l bosish – 84,5; doimiy jismoniy yuklamalar bajarish – 81,2; texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish – 71,5; jarohat olishdan xavotir – 61,8; turli sharoitlarda o'ynash (ob-havo, muxlislar) – 69,8; yangi jamoaga qo'shilish – 69,8; jamoadoshlar bilan munosabat – 85,9; trener bilan ishlash – 61,5; o'qishdagi o'zlashtirish – 51,4; oilaviy qarashlar – 71,2; futboldan tashqari faoliyat – 68,3. TG va NG o'smir futbolchilar faoliyatida aniq maqsad, safarga uzoq yo'l, jismoniy yuklamalar, yangi jamoa, turli sharoitda o'ynash, jamoadoshlar, oilaviy qarashlar bilan bog'liq qiyinchiliklar va to'siqlar mavjud ekanligi aniqlangan.

O'smir futbolchilarning to'siqlarga chidamliligi diagnostik natijalari tahlili: TG o'g'il bolalarda – 24,8 b. (41,4%), TG qiz bolalarda – 21,9 b. (36,5%), TG bo'yicha o'rtacha – 23,4 b. (38,9%), NG o'g'il bolalarda – 25,1 b. (41,8%), NG qiz bolalarda – 22,7 b. (37,9%), NG bo'yicha o'rtacha – 23,9 b. (39,9%) ifodalangan. Ishtirokchilarda to'siqlarga chidamlilik to'liq shakllanmagan.

O'smir futbolchilarning iroda kuchi diagnostik natijalari tahlili: TG o'g'il bolalarda – 12,9 b. (42,9%), TG qiz bolalarda – 11,6 b. (38,8%), TG bo'yicha o'rtacha – 12,3 b. (40,9%), NG o'g'il bolalarda – 13,4 b. (44,5%), NG qiz bolalarda – 11,9 b. (39,7%), NG bo'yicha o'rtacha – 12,6 b. (42,1%) ifodalangan. Ishtirokchilarda iroda kuchi yuqori emasligi ifodalandi.

Olib borilgan diagnostik natijalarga asosan ishtirokchilar faoliyatida yuzaga kelayotgan qiyinchiliklar va to'siqlarga bardoshli bo'lish uchun chidamlilikni rivojlantirish, iroda kuchini oshirish bo'yicha psixokorreksiya amaliyoti o'tkazilishi belgilandi. Psixokorreksiya amaliyoti davomida ishtirokchilar bilan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan "Men chidamli bo'layan" va "Men kuchli iroda egasiman" psixologik trening dasturi qo'llanildi.

Ishtirokchilar bilan olib borilgan psixokorreksiya amaliyotidan keyin ma'lum vaqt o'tib psixokorreksiya amaliyotining samaradorligi o'rganildi. O'smir futbolchilarning faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchiliklarni o'rganishga qaratilgan so'rovnoma natijalari jadvalda keltirilgan. (1-jadval)

1-jadval. O'smir futbolchilarning faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchilik omillari ko'rsatgichi dinamikasi

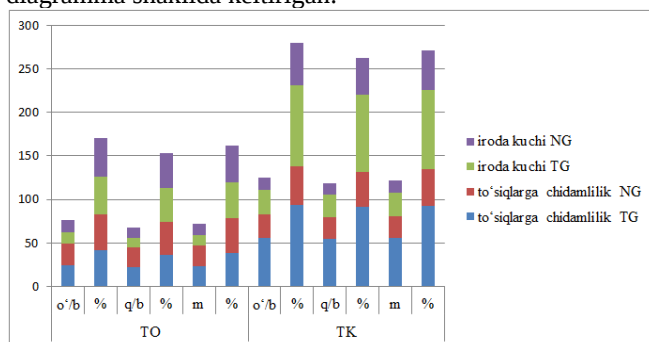
№	To'siq va qiyinchilik omillari	TG					NG				
		TO	%	TK	%	G	TO	%	TK	%	G
1	futbolda aniq maqsad yo'qligi	6,31	63,1	2,41	24,1	6**	7,23	72,3	6,52	65,2	18
2	yuqori natijaga ishonch yetishmasligi	6,73	67,3	1,86	18,6	4**	6,24	62,4	5,68	56,8	15*
3	kundalik rejimga rioya etish	5,72	57,2	3,14	31,4	9**	6,14	61,4	5,37	53,7	21
4	safarlarga uzoq yo'l bosish	8,89	88,9	4,28	42,8	7**	8,45	84,5	8,14	81,4	17
5	doimiy jismoniy yuklamalar bajarish	7,25	72,5	3,64	36,4	6**	8,12	81,2	7,46	74,6	16*
6	texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish	6,83	68,3	2,13	21,3	5**	7,15	71,5	6,89	68,9	16
7	jarohat olishdan xavotir	5,75	57,5	2,84	28,4	7**	6,18	61,8	5,38	53,8	15*
8	turli sharoitlarda o'ynash (ob-havo, muxlislar)	7,43	74,3	4,19	41,9	8**	6,98	69,8	7,13	71,3	18
9	yangi jamoaga qo'shilish	8,72	87,2	3,64	36,4	6**	8,29	82,9	7,34	73,4	22
10	jamoadoshlar bilan munosabat	8,36	83,6	3,18	31,8	4**	8,59	85,9	6,49	64,9	24
11	trener bilan ishlash	5,52	55,2	2,11	21,1	8**	6,15	61,5	5,37	53,7	21
12	o'qishdagi o'zlashtirish	4,21	42,1	2,53	25,3	3**	5,14	51,4	5,67	56,7	20
13	oilaviy qarashlar	6,76	67,6	3,62	36,2	5**	7,12	71,2	6,81	68,1	19
14	futboldan tashqari faoliyat	6,22	62,2	3,72	37,2	9**	6,83	68,3	6,14	61,4	18

O'smir futbolchilarning faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchilik omillari ko'rsatgichi dinamikasiga asosan TG o'smir futbolchilar faoliyatida aniq maqsad, safarlarga uzoq yo'l, jismoniy yuklamalar, yangi jamoa, turli sharoitda o'ynash, jamoadoshlar, oilaviy qarashlar bilan bog'liq qiyinchiliklar va to'siqlar yengib o'tilganligi NG ishtirokchilarida esa ushbu omillar saqlanib qolganligi aniqlandi. O'smir futbolchilarning psixokorreksiya amaliyotidan keyingi to'siqlarga chidamliligi va iroda kuchi natijalari dinamikasi jadvalda keltirilgan (2-jadval).

2-jadval. Sportchilarning to'siqlarga chidamliligi va iroda kuchi natijalari dinamikasi

Iroda sifati	TG / NG	TO						TK						F-fisher
		o'/b	%	q/b	%	m	%	o'/b	%	q/b	%	m	%	
to'siqlarga chidamlilik	TG	24,8	41,4	21,9	36,5	23,4	38,9	56,4	94,1	54,8	91,4	55,6	92,7	2,47**
	NG	25,1	41,8	22,7	37,9	23,9	39,9	26,4	44,0	24,4	40,6	25,4	42,3	1,14
iroda kuchi	TG	12,9	42,9	11,6	38,8	12,3	40,9	28,0	93,3	26,4	88,1	27,2	90,7	2,87**
	NG	13,4	44,5	11,9	39,7	12,6	42,1	14,5	48,2	12,8	42,7	13,6	45,5	1,12

O'smir futbolchilarning to'siqlarga chidamliligi va iroda kuchi bo'yicha olingan natijalarning dinamikasi 1-rasmda diagramma shaklida keltirilgan.



1-rasm. Sportchilarning to'siqlarga chidamliligi va iroda kuchi natijalari dinamikasi

O'smir futbolchilarning tajribadan oldingi va tajribadan keyingi to'siqlarga chidamliligi diagnostik natijalari dinamikasi: TGda o'rtacha TO – 23,4 b. (38,9%) dan TK – 55,6 b. (92,7%) gacha ko'tarilgan. TG ishtirokchilarida

to'siqlarga chidamlilik to'liq shakllanishiga erishilgan. NG hudud bo'yicha o'rtacha TO – 23,9 b. (39,9%) bo'lsa, TK – 25,4 b. (42,3%) ifodalangan. NG ishtirokchilarida to'siqlarga chidamlilik to'liq shakllanishiga erishilmagan.

O'smir futbolchilarning tajribadan oldingi va tajribadan keyingi iroda kuchi diagnostik natijalari dinamikasi: TGda o'rtacha TO – 12,3 b. (40,9%) dan TK – 27,2 b. (90,7%) gacha ko'tarilgan. TG ishtirokchilarida iroda kuchi yuqori darajada rivojlanishiga erishilgan. NG hudud bo'yicha o'rtacha TO – 12,6 b. (42,1%) bo'lsa, TK – 13,6 b. (45,5%) ifodalangan. NG ishtirokchilarida iroda kuchi yuqori darajada rivojlanishiga erishilmagan.

Xulosa: Psixokorreksiya amaliyoti dasturi TG ishtirokchilari bilan qo'llanilgan bo'lib, futbol faoliyatidagi to'siqlar va qiyinchiliklarga nisbatan ularning chidamliligi va iroda kuchini oshirilishiga erishilgan. O'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga keladigan to'siqlar va qiyinchiliklarga chidamliligini rivojlantirish, ularning iroda kuchini oshirish uchun ishlab chiqilgan psixokorreksiya amaliyoti dasturi samaradorligi yuqori ekanligi namoyon bo'ldi.

Адабиятлар

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. -T.: "O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi", 2021. 300-b.
2. Xaitov A.U. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya. Darslik. - T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. 343-b.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., -Питер: ООО «Питер Пресс» 2008. -С. 352.
4. Raxmatova D.N. 10-16 yoshli o'smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari. Pedagogika fanlari doktori (DSc) disser. avtoref.: 13.00.04. -Chirchiq: 2023.
5. Ro'ziqulov B.B. Turli o'yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarning antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (phd) disser. avtoref.: 13.00.04. -Chirchiq: 2022.
6. Болотов В.А. Развитие выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса. авторефер. дисс. канд. пед. наук.:13.00.04. -Челябинск: 2008.

REZYUME. Maqolada o'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchiliklarning omillari o'rganilgan. O'smir futbolchilar o'z faoliyatida yuzaga keladigan to'siq va qiyinchiliklarga nisbatan chidamliligi va ularni yengib o'tishda iroda kuchini oshirish bo'yicha tajriba olib borilgan. Tajriba natijasiga asosan, o'smir futbolchilar chidamliligi va iroda kuchi oshirilishiga erishilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматриваются факторы препятствий и трудностей в деятельности футболистов-подростков. Был проведен эксперимент с целью повышения устойчивости футболистов-подростков к препятствиям и трудностям, возникающим в их карьере, а также повышения силы воли в их преодолении. По результатам эксперимента у футболистов-подростков повысилась выносливость и сила воли.

SUMMARY. The article examines the factors of obstacles and difficulties in the activities of teenage football players. An experiment was conducted to increase the resilience of teenage football players to obstacles and difficulties that arise in their careers, as well as to increase willpower in overcoming them. According to the results of the experiment, teenage football players increased endurance and willpower.

ШАХСНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ КОНСТРУКТИВ МОДЕЛИ

Ф.А.Хужаев – Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги

Инсон ресурсларини ривожлантириш ва бошқариш бўлими ходими

Таянч сўзлар: конструктив, этник, когнитив, психосоциал, мифология, социолог, идентификация, семантик, шахсий конструкция, конструктив альтернативизм, гипотеза.

Ключевые слова: конструктивный, этнический, когнитивный, психосоциальный, мифологический, социологический, идентичность, семантический, личностный конструирование, конструктивный альтернативизм, гипотеза.

Key words: constructivist, ethnic, cognitive, psychosocial, mythology, sociologist, identity, semantic, personal construction, constructive alternativeism, hypothesis.

Кириш. Кўпгина тадқиқотчилар гуруҳлараро муносабатларни ўрганиш билан боғлиқ ҳолда ижтимоий муаммоларга мурожаат қилишади. Тадқиқотимиз контекстида, унинг амалий йўналиши жараёни такомиллаштиришнинг янги усуллари ва механизмларини излаш билан боғлиқ ўқитувчиларни тайёрлаш, биз бироз бошқача томонга мурожаат қиламиз, ижтимоий ўзига хослик муаммолари, яъни имконият ижтимоий ўзига хосликни яратиш ва қадриятлар тизимини яратиш дунёдаги ўз ўрнини тушунишга асосланган. Шунинг учун биз таянчимиз орқали шахснинг ўзини ўзи белгилаш механизмларини ўрганадиган ишлар ижтимоий тоифага мансуб, яъни муаммоларга инсоний ечимлар шахсий аниқликдир [1:146, 244, 245]. Бу асарларда ижтимоий шахс когнитив психологиянинг предмети сифатида қаралади; режиссёр, Г.М.Андреева, механизмларни ўрганиш учун, бу орқали инсон ўзини ижтимоий воқеликнинг бир қисми сифатида тан олади, унда у яшайди ва ҳаракат қилади [1].

Ижтимоий ўзига хослик ижтимоий акс эттириш шаклларида биридик. Шу билан бирга у яратилиш жараёнининг ҳосиласидир, ижтимоий дунёнинг тасвири ёки ижтимоий дунёнинг қурилиши остида дизайн дунё ҳақидаги маълумотларни тизимга кiritишни англатади. Тушуниш мақсадида ушбу маълумотни тегишли тузилмаларга ажратиш унинг маъносидир. Ушбу жараёнининг натижаси ижтимоий дунёнинг тасвиридир, ҳақиқатда инсон олдида маълум бир ижтимоий сифатида намоён бўлади [1].

Қабул қилинган таҳлилнинг конструктив модели когнитив ғоялар таъсирида замонавий фанда тарқалди, психология ижтимоий қурилишни тан олишдир, гуруҳнинг маданий бирлигини шакллантиришга олиб келадиган ҳақиқат, бу гуруҳнинг раисон детресига айланади. Ушбу модел этник гуруҳларни ўрганишда анча кенг фойдаланилади. Масалан, Т.Г.Стефаненко этник ўзига хосликни тадқиқотга қўллайди. У этник ўзига хосликни қуйидагича белгилайди. Жараёнда юзага келадиган асосий ижтимоий тузилмалардан бири субъектив акс эттириш ва ижтимоий шахс томонидан фаол қурилишдир [2:245]. Ушбу ёндашувга кўра, маданий этник гуруҳнинг бирлиги унинг асосий омили

сифатида қаралмаслиги керак, характерли ва натижада ва ҳатто унинг мавжудлигининг маъносиди. Т.Г.Стефаненконинг қайд этишича биринчи марта этникларга конструктив қараш жамиятини Норвегиялик этнолог Ф.Бартнинг ишида эълон қилинган. У этник гуруҳни энг аввало, ижтимоийнинг алоҳида шакли сифатида тавсифлаган, тузилмаси ижтимоий жараёнда яратилган ташкилотни туркумлаш - ўзини ва бошқаларни маълум тоифаларга ажратиш сифатида [2:318]. Сўнгги йилларда у бошқа турларни ўрганишда қўлланилишини топди яъни гуруҳлар ичида конструктивлик ҳаракати замонавий социология [2:213, 236, 255, 406] ва психологияда ривожланади.

Ушбу ёндашувга кўра ижтимоий ташкилот тузилмасида яратилган ўзини таснифлашдан иборат бўлган ижтимоий категориялаш жараёни ва бошқалар маълум ижтимоий тоифаларга қиради. Бу тоифалар илгари боғланган турли омилларнинг таъсири натижасида ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий шароитларда ўзгаради.

Гуруҳ маконининг моҳиятига турлича қарашлар мавжуд: бу ҳақиқийми ёки субъективми қурилиш тарафдорлари орасида гуруҳлар ўртасида ҳақиқий чегаралар мавжудлигини таъкидлайдилар. Масалан, бир ҳудудда яшовчи халқлар ўртасида шунигиндек, ҳақиқий чегаралар жуда ўзбошимчалик деб ҳисоблайдиганлар, асосийси инсон онгида шаклланган нарсани унинг субъектив чегарасини белгилайди ва жамоавий онда мифологияда ва тасаввурда намоён бўлади. Гуруҳ параметрлари фарқларни белгилаш ва белгилаш учун ўрнатилади, бу фарқлар амал қиладиган чегаралардир.

Иккинчи ёндашувни ижтимоий назария вакиллари ва уларнинг издошлари кузатиб борадилар. Бу субъектив табиатдир, гуруҳ майдони ва унинг маълум бир шахснинг ўзини ўзи англашида, акс этиши ҳақидаги ғояларимизни ижтимоий ўзига хосликни ривожлантириш учун энг муҳим кўринишидир.

Сўнгги пайтларда конструктивистик ёндашув тобора кучайиб бормокда, ижтимоий ўзига хосликни ўрганишда қўлланилиши мумкин. Чунки қаратилган саъй-ҳаракатларнинг ролини аниқлаш имконини беради муайян идентификаторларни яратади. Бу айниқса,