

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi
SPORT MASHG'ULOTLARIDA O'SMIR YOSHIDAGI
KURASHCHILARNING SHAXSIY SIFATLARI

Baxronov Abbos Faxridin o'g'li

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir yoshidagi kurashchilar shaxsiy sifatlari rivojlanishining ijtimoiy – psixologik xususiyatlari o'rganilgan. Bundan tashqari, o'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish usul va uslublari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Shaxs, faoliyat, idrok, iroda, motivatsiya, motiv.

Аннотация. В данной статье исследуются социально – психологические особенности развития личностных качеств борцов в подростковом возрасте. Кроме того, освещаются методы и приемы развития личностных качеств борцов в подростковом возрасте.

Ключевые слова. Личность, деятельность, восприятие, воля, мотивация, мотив.

Annotation. This article explores the socio – psychological characteristics of developing personal qualities of teenage wrestlers. In addition, methods and techniques for developing the personal qualities of teenage wrestlers are highlighted.

Keywords. Person, activity, perception, will, motivation, motive.

Kirish. O'smir yoshidagi kurashchilar shaxsiy sifatlari rivojlashining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan ularni o'rganishni o'z ichiga oladi. Ushbu mavzu sport sohasida o'smir yoshdagi shaxslar va ularning sport faoliyati bilan bog'liq ijtimoiy va psixologik aspektlarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. O'smir yoshdagi kurashchilarni o'rganish, nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligi, balki shaxsiy sifatlarining rivojlanishini ham tushunishga yordam beradi. O'smirlik davri – bu shaxsiyatning shakllanishida muhim rol

o'ynaydigan davr bo'lib, sport bilan shug'ullanish esa bu jarayonni yanada chuqurlashtirishi mumkin. Kurash – bu nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va strategik fikrlashni talab qiladigan sport turi hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. O'smir kurashchilar ijtimoiy muhiti, ya'ni oila, maktab, trenerlar va jamoa bilan o'zaro munosabatlari, shuningdek, psixologik holati – stressga qarshi kurashish, motivatsiya, o'zini o'zi baholash kabi faktorlar ularning shaxsiy sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiladi. Shuningdek, o'smir yoshida o'zini ishonchli his qilish, jamoa bilan ishlash qobiliyatlari, rahbarlik va liderlik xususiyatlari ham o'smir kurashchilarda rivojlanadi.

O'smir yoshdagi kurashchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish uchun sport faoliyatining ijtimoiy va psixologik omillarini o'rganish, ularning shaxsiy rivojlanishini yaxshilashga yordam beradi. Bu borada, sportning ijtimoiy muhitda qanday rol o'ynashini, o'smirlarning shaxsiy va jamoa sifatlarining qanday shakllanishini, va bu jarayonda qanday psixologik aspektlarga e'tibor berish kerakligini tahlil qilish muhimdir.

Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot o'smir yoshdagi kurashchilarning shaxsiy sifatleri, ularning rivojlanishidagi ijtimoiy va psixologik xususiyatlarni aniqlash, sport faoliyati davomida yuzaga keladigan muammolar va ularni bartaraf etish yo'llarini o'rganish uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smir yoshdagi kurashchilarning shaxsiy sifatleri rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish, psixologiya va sport sohasida muhim bir tadqiqot yo'nalishi hisoblanadi. Ushbu bir qator psixologlar izlanish olib borgan.

Bulardan, James Loehr sport psixologiyasi va yuqori samaradorlik nazariyasiga bag'ishlangan tadqiqotlari bilan tanilgan. U sportchilarning psixologik holatini yaxshilash, stressni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha usullarni taklif qiladi. James Loehrning ishlarida o'smir kurashchilarining sportdagi muvaffaqiyatlarini yanada oshirish uchun kerakli psixologik strategiyalar

keltirilgan.

Mixay Chiksentmixayi “oqim” nazariyasining yaratuvchisi hisoblanadi. U bu nazariyasi orqali o‘z-o‘zini maqsadga muvofiq qondirish va sportdagi maqsadga yo‘naltirilgan ishlarning qanday qilib shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga yordam berishini o‘rganadi. Kurashchilar uchun bu nazariyada sportchilar holati, psixologik xususiyatlarini va uning ijtimoiy-psixologik aspektlarini o‘rganish muhimdir.

Erik Eriksonning shaxsiyat rivojlanishining psixosotsial nazariyasi - o‘smirlik davrida yuzaga keladigan identifikatsiya, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlarning ahamiyatini ta’riflaydi. U o‘smirlik davrida yuzaga keladigan ijtimoiy muammolar va shaxsiylik rivojlanishi haqida muhim ma’lumotlarni taqdim etadi, bu o‘z navbatida kurashchilarni tayyorlash va ularning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda qo‘l keladi.

Jan Piajet o‘zining shaxsiyat va kognitiv rivojlanish nazariyalari bilan tanilgan. U o‘shirish va rivojlanishning turli bosqichlarini ta’riflab, o‘smirlik davrining psixologik jihatlarini tahlil qilgan. J.Piajetning kognitiv rivojlanish nazariyasi, o‘smir yoshidagi kurashchilarning qaror qabul qilish, strategik fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini tushunishga yordam beradi.

Ushbu psixolog olimlarning tadqiqotlari va nazariyalari o‘smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatlari rivojlanishini ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan chuqurroq tushunishga yordam beradi. Ularning ishlari sportdagi o‘shirish va rivojlanishni yaxshilash uchun psixologik va ijtimoiy strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Muhokama. O‘smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatlari rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari juda ko‘p qirrali va muhim tadqiqot sohasidir. Bu mavzu bo‘yicha muhokama ma’lumotlarini quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha keltirish mumkin:

a) Ijtimoiy muhitning ta'siri

O‘smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatlari rivojlanishida oilaning, trenerlarning va jamoaning qo‘llab-quvvatlashi muhim rol o‘ynaydi. Yaxshi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi,

motivatsiyasini kuchaytiradi va sportdagi muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi.

b) Ijtimoiy raqobat:

O'smir kurashchilarning sportdagi muvaffaqiyatlari ijtimoiy raqobat muhitida qanday rivojlanishi kerakligi ham muhokama qilinadi. Ijtimoiy raqobat sportchilarning qobiliyatlarini oshirishda yordam beradi, lekin ortiqcha raqobat va stress psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

d) Jamoa dinamikasi:

O'smir kurashchilarning jamoada ishlash qobiliyati va ijtimoiy munosabatlari rivojlanishi sportdagi natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Jamoa bilan samarali ishlash, rahbarlik qobiliyatlari va ijtimoiy o'zgarishlarga moslashuvchanlik sportdagi muvaffaqiyat uchun zarurdir.

e) O'z-o'zini anglash va identifikatsiya:

O'smirlik davrida o'z-o'zini anglash va identifikatsiya jarayoni markaziy ahamiyatga ega. Kurashchilar o'zlarining shaxsiy va sportdagi rolini anglab yetishlari, maqsadlarini belgilashlari va ularga erishish yo'lida qanday strategiyalarni tanlashlarini bilishlari muhimdir.

f) Stress va qiyinchiliklarga qarshi kurash:

O'smir kurashchilar sportdagi stress va qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishlarini tushunish muhimdir. Stressni boshqarish, o'zini to'g'ri baholash va emotsional barqarorlik sportdagi muvaffaqiyat uchun zarur sifatlardir.

g) Motivatsiya:

Kurashchilarning sportdagi motivatsiyasi, ular uchun qo'shimcha rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhimdir. Motivatsiyaning turli turlari, xususan ichki va tashqi motivatsiya, o'smirlarning sportdagi yutuqlariga bevosita ta'sir qiladi.

h) O'sish va rivojlanish:

O'smir yoshida kurashchilarning shaxsiy sifatlari qanday rivojlanishini o'rganish zarur. Bu davrda o'smirlar qobiliyatlarini, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini va ijtimoiy munosabatlarini qanday rivojlantirishlari kerakligi muhokama qilinadi.

i) Ta'lim va o'qitish:

O'smir kurashchilarni tayyorlashda ta'lim va o'qitishning rolini muhokama qilish muhimdir. Sport trenerlari va pedagoglarning ijtimoiy-psixologik ta'lim berish usullari o'smirlarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda qanday yordam berishi haqida qarashlar ko'rsatib o'tiladi.

j) Psixologik qo'llab-quvvatlash:

O'smir kurashchilar uchun psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash xizmatlarini tashkil etish muhimdir. Bu ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish va shaxsiy rivojlanishini yaxshilash uchun zarur bo'lgan muhim yo'llardan biridir.

k) Sportchilardagi jismoniy holatni yaxshilash borasidagi dasturlar tuzish:

Kurashchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, ularning shaxsiy va sportdagi sifatlarini yaxshilash uchun individual tayyorlash dasturlarini ishlab chiqish zarur.

Ushbu soha bo'yicha muhokama qilinadigan asosiy nuqtalar, o'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatleri va rivojlanish jarayonini yaxshilash uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va psixologik faktorlarni tushunishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, sportdagi muvaffaqiyatni oshirish va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun muhim strategiyalarni ishlab chiqishga imkon yaratadi.

Xulosa. O'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatleri rivojlanishida ijtimoiy va psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Oila, trenerlar, jamoa dinamikasi va maktab muhiti sportchilarning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Shuningdek, o'z-o'zini anglash, stressni boshqarish, motivatsiya va emotsional barqarorlik kabi psixologik faktorlar ham muhimdir. Sportchilarning muvaffaqiyatlarini oshirish va ularning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish uchun ijtimoiy-psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurdir. O'smir kurashchilarning shaxsiy sifatleri rivojlanishida oilaning roli juda muhim. Oila tomonidan taqdim etilgan emotsional qo'llab-quvvatlash, motivatsiya va rag'batlantirish, kurashchilarning o'z-o'zini anglash va sportdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Sport trenerlari va

maktab muhitining ta'siri ham muhimdir. Trenerlarning professional tajribasi, motivatsiya berish usullari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi o'smir kurashchilarning shaxsiy va sportdagi sifatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Sport maktabdagi ijtimoiy muhit va sport infrastrukturasini ham shaxsiy rivojlanishga ta'sir qiladi. Kurashchilarning jamoaviy ishlash qobiliyatlari va jamoa ichidagi munosabatlari rivojlanishi sportdagi muvaffaqiyatlar uchun zarurdir. Jamoa dinamikasi, rahbarlik va liderlik qobiliyatlari o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini shakllantiradi. Kurashchilarning sportdagi stressni boshqarish qobiliyatlari va emotsional barqarorligi shaxsiy sifatning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Stressni boshqarish, o'zini to'g'ri baholash va stress holatlariga moslashuvchanlik o'smir sportchilarning muvaffaqiyatini oshiradi. Motivatsiya o'smir kurashchilarning sportdagi faoliyatlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy psixologik omildir. Ichki va tashqi motivatsiya, shuningdek, o'z-o'zini rag'batlantirish usullari sportdagi yutuqlarni oshirishda yordam beradi.

Yuqoridagi omillarning barchasi o'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy sifatleri barqarorlashi va o'sishiga ta'sir ko'rsatadi hamda rivojlanishiga yordam beradi. Bu bilimlarni bilish nafaqat sportchilar uchun balki, ular munosabatga kirishadigan boshqa shaxslar uchun juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. James Loehr "The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists" (2011)
2. Piaget, J. (2000). "Commentary on Vygotsky". New Ideas in Psychology.
3. F.I.Xaydarov N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" darslik Toshkent 2009.
4. Чиксентмихайи Михай (2011) Поток: Психология оптимального переживания. Москва.
5. Чиксентмихайи Михай (2011) В поисках потока: Психология включенности в повседневность. Москва.
6. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — Питер, 2004
7. Bandura, A. (1971). Psychological modeling: conflicting theories. Chicago:

Aldine·Atherton

8.Erikson.E.- Adulthood edited book. 2019.