

BOXERS 11-13 YEARS OLD PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF INDICATORS**J.M.Ergashev**Uzbekistan State physical
University of education and sports
"Organization of sports events"
Teacher of the Department

ANNOTATION: In this article, the dynamics of the development of psychological training indicators of 11-13-year-old boxers engaged in the initial training phase were studied using psychological tests.

Keywords: initial training phase, young boxers, psychological training mood test, motor and methods action games.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Дунёда замонавий спортнинг ривожланиши ва спортда эришилган ютуқларнинг кўрсаткичлари шундай даражага етдики, ушбу ҳолат соҳада фаолият олиб бораётган мутахассисларга ўз устиларида тинимсиз ишлаш, изланишлар олиб бориш мавжуд натижаларни янада яхшилаш мақсадида самарадорлиги юқори бўлган янги технологияларни яратиш ўқув машғулотлар жараянида қўлланилаётган восита ва усулларнинг самарадорлигини, юкломлар миқдорини оптималлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт педагогларининг олдидаги муҳим вазифаларидандир.

Шу ўринда спортчиларнинг психологик тайёргарлиги барача тайёргарлик турлари каби жуда муҳим саналувчи сифатлардан биридир.

Албатта спортчилар хусусан бокс спорт тури билан шуғулланувчи ёш спортчиларнинг психологик кўрсаткичларини ўрганиш мавжуд муаммоларни аниқлаш ҳамда ечимига эришиш мақсадида бир қатор хориж ва юртимиз олимлари тошондан бор қатор илмий изланишлар олиб борилган ҳамда олиб борилмакда. Мисол тариқасида бир қатор тадқиқотчи изланувчи олимлар тошондан олиб борилган педагогик тажрибаларга қуйидаги олимларнинг илмий изланишларини мисол тариқасида А.В.Радиононов [2008]; З.Г.Гаппаров [2010]; С.С.Тажиббаев [2017]; Р.А.Пилюян [1984]; А.Н.Блеер [2009]; санаш мумкин.

Юқорида санаб ўтилган тадқиқотчи изланувчилар, олимлардан ташқари мавзуга доир муаммолар юзасидан, Ҳайитов О.Э., Усманходжайев Т.С., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Пулатов Ш.А. каби психолог олимлар кўплаб педагогик тажрибалар ўтказказишга ва ўзига хос йўналиш яратишга муваффақ бўлганлар.

Чет эл психологлари [Р.А.Пилюян, 1984; Е.Г.Бабушкин, 2000; А.В.Канатов, 2005; В.Б.Антипин, 2006] тошондан спорт мотивациясини ривожлантириш ва шакллантириш юзасидан кўпгина ишлар амалган оширилган.

Тадқиқот ишининг мақсади: 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик тайёргарлиги жараёнида қўлланиладиган восита ва усулларни самарадорлигини тадқиқ қилиш.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

- 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик тайёргарлигининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш.

- 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг самарасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг ўқув машғулот жараёни.

Тадқиқот предмети: 11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёни.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, анкета сўровномалари, математик статистика усуллари.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: тадқиқотларда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли “Чиричи шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг 48 нафар тарбияланувчилари қатнашдилар.

1-jadval

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик ҳолатини аниқлашга қаратилган психологик тестлардан бири бу спортчиларнинг “Кайфиятни баҳолаш”га қаратилган тест бўлиб, ўтказилган анкета сўровномаларида, боксчиларнинг қайт этган натижалари қуйидагича.

Боксчиларнинг кайфиятни баҳолашга қаратилган анкета сўровномаси ёпиқ анкеталаш шаклида ўтказилди. Спортчиларга анкетани ўтказиш давомида анкета тўлдириш шартлари тўғрисида кўрсатмалар берилди. Ушбу анкетанинг шартлари эса қуйидагича. “Кайфиятни баҳолаш” тести САН методикасининг енгиллаштирилган кўриниши сифатида фойдаланилади. Ушбу тест ўзининг қисқалиги ҳамда савол ва жавобларнинг соддалиги билан ажралиб туради.

Сўровномада 21 та тасдиқлар мавжуд бўлиб, “ҳа”, “йўқ”, “аксинча” кўринишидаги 3 та жавоб вариантдан бири билан жавоб бериш лозим. Жавоблардан синалувчида айна вақтда қандай кайфият устулик қилишини аниқлаш мумкин: *оддий, эйфорик ва салбий (астеник)* кайфият турларининг айна дамдаги ҳолатини аниқлашга ёрдам беради.

Демак унга кўра бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли тажриба гуруҳида шуғулланувчи боксчиларнинг кайфиятни баҳолаш тести бўйича тадқиқот аввалида кайфият кўрсаткичи 4,6 балл, астеник ҳолати бўйича, ўртача 4,5 га тенг кўрсаткични қайт этган бўлсалар, эйфорик йўналиши бўйича 4,25 га тенг кўрсаткични қайт этдилар. Ушбу ёшдаги назорат гуруҳи спортчилари эса биринчи кўрсаткич кайфият кўрсаткичи бўйича 4,9 га, астеник кўрсаткичи бўйича 4,7 га тенг кўрсатган бўлсалар сўрги кўрсаткич, эйфорик кўрсаткичи бўйича ўртача 4,75 га тенг кўрсаткични қайт этдилар.

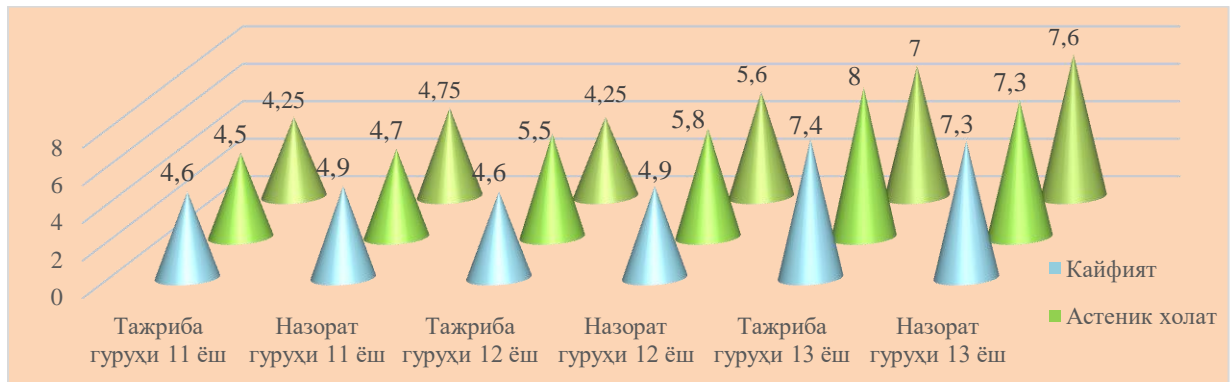
Педагогик тажрибаларнинг якуний қисмида ўтказилган анкета сўровнома-ларида тажриба гуруҳида шуғулланувчи 11 ёшли боксчиларнинг, кайфият кўрсаткичи бўйича 5,9 га, астеник ҳолати бўйича кўрсаткичи эса 6,2 га, ва сўнги кўрсаткичи, эйфорик кўрсаткичи бўйича эса ўртача 7,3 га ортаганлигини кўриш мумкин.

Назорат гуруҳининг педагогик тажрибалардан кейинги кўрсаткичилари эса қуйидагича кўринишда. Демак унга кўра, кайфият кўрсаткичи бўйича 11 ёшли боксчиларнинг натижалари 5,3 га, астеник кўрсаткичи бўйича натижалари 5,6 га эйфорик кўрсаткичи бўйича натижалари эса 5,75 га, ортаганлиги ҳолати кузатилди.

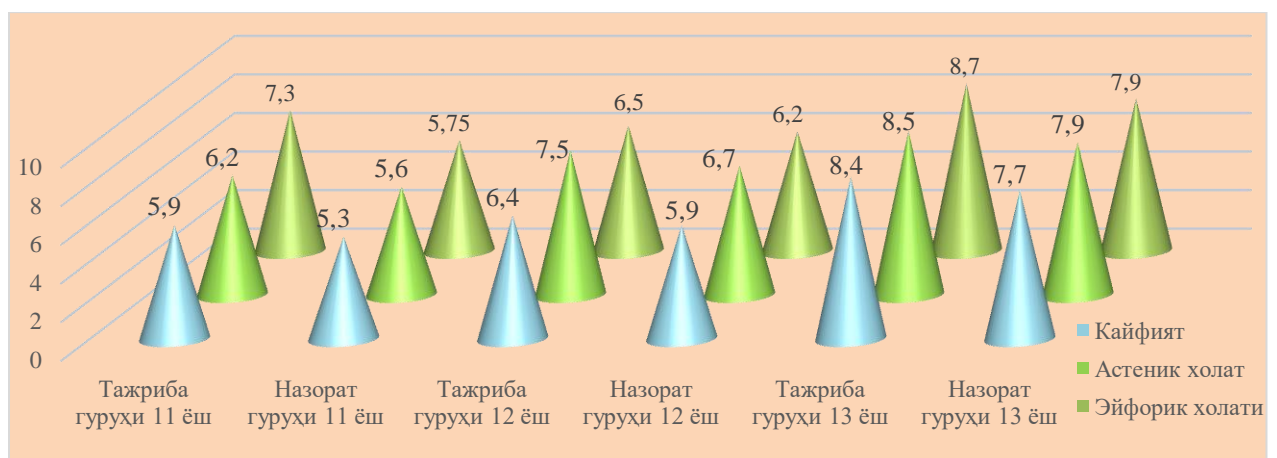
Кайфият тести бўйича 12 ёшли боксчиларнинг, педагогик тажриба аввалидаги натижалари, тажриба гуруҳида шуғулланувчи спортчилард, кайфият кўрсаткичи бўйича ўртача 4,6 га, астеник ҳолати бўйича эса 5,5 га ва сўнги кўрсаткич эйфорик бўйича 4,25 га тенг натижани кўрсатдилар.

Назорат гуруҳида шуғулланувчи 12 ёшли спортчиларнинг тажрибанинг дастлабки қисмида кўрсатқан натижалари қуйидагича кўринишга эга. Унга кўра анкетанинг кайфият йўналиши бўйича 4,9 га, спортчининг астеник ҳолат бўйича ортача 5,8 га тенг натижани кўрсатдилар. Эйфорик кўрсаткичи бўйича эса 5,6 га тенг кўрсаткични қайт этдилар.

12 ёшли тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг педагогик тажриба-лардан кейинги натижалари, тажриба гуруҳида, кайфият йўналиши бўйича 6,4 га, астеник йўналиши бўйича бўлса 7,5 га тенг натижага ортаганлигини кўриш мумкин. Бошланғич тайёргарлик босқичи боксчиларининг 12 ёшли боксчилар-нинг эйфорик йўналиши бўйича 6,5 га яхшилан ҳолати кузатилди. Назорат гуруҳи спортчиларининг педагогик тажрибалар сўнгида ўтказилган анкета сўровномаларида, кайфият йўналишида 5,9 га, астеник йўналишида 6,7 ва эйфорик йўналишида эса 6,2 га тенг натижаларга яхшиланганини кўриш мумкин.



2-расм. 11-13 ёшли боксчиларнинг “Кайфиятни баҳолаш” тести бўйича кўрсаткичларнинг ривожланиш динамикаси (таҷрибадан аввал)



3-расм. 11-13 ёшли боксчиларнинг “Кайфиятни баҳолаш” тести бўйича кўрсаткичларнинг ривожланиш динамикаси (таҷрибадан сўнг)

Кайфиятни баҳолаш тести бўйича башланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли таҷриба ва назорат гуруҳи боксчиларининг, педагогик таҷрибалардан олдинги ва кейинги кўрсатган натижалари қуйидагича кўринишга эга. Таҷриба гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли боксчилар кайфият бўйича педагогик таҷриба аввалида 7,4 балга, астеник йўналишида эса 8 балга тенг кўрсаткични қайт этган бўлсалар, яна бир йўналиш, эйфорик йўналиши бўйича 7 га тенг кўрсаткични қайт этдилар.

Назорат гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли спортчилар эса кайфият ва астеник йўналишларида бир хил натижа 7,3 балга тенг кўрсаткични, эйфорик йўналиши бўйича эса 7,6 га тенг кўрсаткични ташкил қилди.

Ҳар икки гуруҳ, 13 ёшли спортчиларининг педагогик таҷрибалардан кейинги натижалари қуйидагича балларга тенг. Демак, таҷриба гуруҳи спортчиларининг кайфиятни баҳолашга қаратилган анкета сўровномасининг кайфиятни аниқлаш йўналишидаги кўрсаткичи, ўртача 8,4 балга, астеник йўналиши бўйича эса 8,5 балга тенг кўрсаткични ташкил қилди. 13 ёшли боксчиларнинг Эйфорик йўналиши бўйича кўрсаткичлари 8,7 балга тенг натижани ташкил қилди. Назорат гуруҳи спортчилари тенг дошларидан қолган ёшдаги спортчиларнинг натижалари каби, таҷриба гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан паст натижали ўсиш кўрсаткичига эгалар. Натижалар эса қуйидагича. Кайфият ва астеник йўналишларида 7,7 ва 7,9 балга тенг натижани ташкил қилган бўлса, эйфорик йўналишида эса 7,9 балга тенг натижани кўрсатдилар.

Хулоса

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи таҷриба ва назорат гуруҳининг 11-13 ёшли боксчилари томонидан “Кайфиятни баҳолаш” тести натижаларидан кўринадиги, спортчиларнинг машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўинларда фойдаланиш, спортчиларнинг барқарор психологик ривожланишига эришилади.

- Машғулотлар жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ёш боксчиларнинг кайфиятини доимо кўтаринки бўлишини ва спортдан зерикаш, спортни ташлаб кетиш каби ҳолатларни олдини олади;

- Қолаверса ёш боксчиларнинг машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали бокс спорт турига хос бўлган мураккаб техникали ҳаракатларни бажаришга бўлган кўникмалар спортчиларни шакилланди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Радионов. А.В. Практика психологии спорта. –Ташкент: Лидер – пресс, 2008.
2. Гаппаров.З.Г. Якка курашчиларни психологик таёрлаш (Эркин кураш мисолида) Тошкент 2010. 143.
3. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед...фан.бўй.фал.док.диссертацияси.-Тошкент, 2017, 160 б.
4. Пилоян.Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. с. 13-14.
5. Блеер. А. Н., Психологические механизмы формирования активности единоборца. Материаль В Международной научно – практической конфере-ренции психологов физической культуры и спорта. «Рудиковские чтения» 2-5 июня. М.: 2009. с. 54.
6. Hayitov O.E., Sport faoliyati psixologiyasi 2021. 51
Usmanxodjayev T.S., Isroilov. Sh.X., Pulatov. A.A., Pulatov. Sh.A. Milliy va harakatli o‘yuinlar. 2015. – 75 b. 54