

УДК 37.017.3(080.9)

**ЁШЛАРНИ ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ТАНЛАШИГА САБАБ
БЎЛУВЧИ МОТИВЛАРНИ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ЎРГАНИШ**

Тешабоев Акромжон Юлдашевич

*Педагогика фанлари номзоди, дотсент
Роман-герман, славян тиллари факултети,
Андижон давлат чет тиллари институти*

Шамсиддинов Ботир Нуриддинович

*Андижон давлат чет тиллари институти
ўқитувчиси*

Аннотация: Ушбу мақолада спортнинг футбол турини оммавийлаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири эканлиги, жаҳон стандартларига мос, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий–психологик жиҳатларига алоҳида ёндашув талаб этилади.

Калит сўзлар: казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолат, экстремал, стрессли вазиятлар, жароҳатли ҳодисалар ва жароҳатли кечинмалар.

Аннотация: В данной статье популяризация футбола является одним из важных направлений социальной политики, и для подготовки конкурентоспособных спортсменов в соответствии с мировыми стандартами требуется особый подход к их физическим и духовно-психологическим аспектам.

Ключевые слова: ситуационные ситуации и эмоциональное состояние, экстремальные, стрессовые ситуации, травмирующие события и травмирующие переживания.

Annotation: In this article, the popularization of football is one of the important directions of social policy, and in order to train competitive athletes in accordance with world standards, a special approach to their physical and spiritual-psychological aspects is required.

Keywords: case situations and emotional state, extreme, stressful situations, traumatic events and traumatic experiences.

Жаҳонда спортнинг футбол турини оммавийлаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш, иқтидорли болаларни футболга кенг жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини шакллантириш, мотивациясини баҳолаш, организмни морфофункционал кўрсаткичларининг ривожланиш даражасини

аниқлаш, жисмоний, техник тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услублардан амалиётга татбиқ этиш, ўқув машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Жаҳон стандартларига мос, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий–психологик жиҳатларига алоҳида ёндашув талаб этилади.

Дунё спортида ёш футболчиларнинг футбол спорт турини танлашига сабаб бўлувчи мотивларни ижтимоий-психологик ўрганиш футболчиларнинг кейинги фаолиятини самарали кечишини таъминловчи омиллиги уни психологик ўрганишни тақозо этади. Спортчи шахсини психологик ривожлантиришга таъсир этадиган ижтимоий - психологик хусусиятлар, ҳиссий - эмоционал ҳолатлар ва уларнинг салбий жиҳатлари билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш[1] эса ушбу тадқиқотнинг муҳим йўналиши ҳисобланади. Жуда кўп спорт турлари, шу жумладан, футбол спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг мотивларини аниқлаш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Президентнинг бешта муҳим ташаббусларининг иккинчи йўналишида “ёшларни жисмоний чиниқтириш ва спорт соҳасида ўз қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиб бериш, уларни бўш вақтларида жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш ва оммавий спортга қамраб олиш, олис ва чекка қишлоқларда кичик спорт заллари ва сунъий қопламали 4 майдонлар қуриш, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини кўпайтириш ва уларнинг моддий техник базасини шакллантириш” вазифалари белгиланган. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январдаги «Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида»ги қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги ПҚ-3610-сон «Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сон «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чоратадбирлари тўғрисида»ги Фармони.

Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камол топиши, уларнинг психик барқарорлик ва иродавий сифатларини шаклланишида спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғарақлари муҳим аҳамият касб этади. Спорт психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолат ўзгаришини тадқиқ этиш ва бу муаммонинг замонавий ечимларини ишлаб чиқиш хориж ва

мамлакатимиз психологиясида ўта долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистонлик олимлар Э.Ғ.Ғозиев, Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, А.М.Жабборов, Ш.Р.Баротов, З.Т.Нишонова, Н.С.Сафоев, Д.Ғ.Мухамедова, Р.С.Самаров, З.Ғ.Гаппаров, М.Маматов, Р.А.Абдурасулов, З.Э.Ғазиева ва бошқалар томонидан казусли вазиятлар ва унда пайдо бўладиган ҳиссий-эмоционал кечинмаларни ўрганиш борасида муайян даражада тадқиқот ишлари олиб борилган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакати олимлари И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, Р.М.Загайнов, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, М.Ш.Магомед-Эминов, Л.А.Китаев Смык, В.И.Медведев ва бошқаларнинг спорт психологияси бўйича олиб борган замонавий тадқиқотларида казусли, экстремал, стрессли вазиятлар, жароҳатли ҳодисалар ва жароҳатли кечинмалар оқибатларини ўрганиш муаммоларига эътибор қаратилган.

Хорижий олимлар томонидан казусли вазиятлар ва ушбу вазиятларда пайдо бўладиган эмоционал ҳолатлар борасида бир қанча изланишлар олиб борилган бўлсада, аммо улар кўлга киритган натижаларни маҳаллий шароитда тўғридан - тўғри қўллаш ижобий самара бермаслиги мумкин[2]. Мазкур муаммони ечишга бағишланган ишлар хорижлик олимларнинг бир қатор изланишларида баён этилган. Жумладан, умумий психология ва шахс психологиясида С.Л.Рубинштейн, А.Ц.Пуни, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин, М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханинларнинг олиб борган илмий изланишларида казусли вазиятлар феномени ва эмоционал кечинмалар тушунчаларига атрофлича шарҳ берилган.

Тадқиқотнинг мақсади ёш футболчиларда футбол спорт турини танлашига сабаб бўлувчи мотивларни ижтимоий-психологик хусусиятларини аниқлашдан иборат. Уларни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгиланди:[3]

- футбол спорт турини танлашга сабаб бўлувчи мотивларни тушунтиришга қаратилган психология, социология ва педагогика доирасида ишлаб чиқилган назарияларнинг ўзига хос жиҳатлари ва ўрганилганлик ҳолатини таҳлил қилиш;
- тадқиқот мақсадига мувофиқ келадиган тадқиқий методлар таҳлилини амалга ошириш;
- тадқиқотнинг экспериментал моделини ишлаб чиқиш ва танланма хусусиятларини белгилаш;
- футбол спорт турни танлашга сабаб бўлувчи мотивларни шаклланишига таъсир этувчи омилларнинг тахминий рўйхатини илмий асослаш ва тизимлаштириш;

- футбол спорт турни танлашга сабаб бўлувчи мотивлар хусусиятлари ҳамда унинг билан алоқадорлиги мавжуд омиллар ўртасидаги узвийликни эмпирик ўрганиш.

Шунингдек мақолада ёшларни футбол спорт турини танлашга сабаб бўлувчи мотивларни шакиллантирувчи ва ривожлантирувчи тренинг дастурлар кўрсатиб ўтилган.

Тренинг уч қисмдан ташкил топган бўлиб, улар қуйидагилардан иборатдир:

- Психофизиологик контакт ўрнатиш.
- Психологик контакт.
- Психодрама.

Тренингнинг асосий установакиси: ролли ўйин шаклида ролли вазиятни идрок этишни ташкил қилиш зарур, чунки тренинг уни қатнашчиларида тренернинг ёрдамида ўйинда яратилган вазиятларга нисбатан индивидуал муносабатини уйғотиш зарур.

Тренинг фаолияти 8-10 машғулотни ўз ичига қамраб олади.

Тренингнинг ҳамма машғулотлари унинг иштирокчилари билан фақат дўстона, самимий ҳис-туйғулар асосида ва ихтиёрий тарзда ўтказилади.

Тренинг иштирокчиларининг сони 7-15 нафар бўлиши мумкин. Гуруҳ билан машқларни ўтказишдаги мажбурий машқларни шартлар бўйича қоидаларга риоя қилинмаса, у холда психологик тренинг ижобий натижа бермаслиги тўғрисида олдиндан келишиб олишиш керак.

Жумладан:

1. бир-бирига самимийлик, хайрихоҳлик;
2. бир-бирига ишониш, ўзаро ишонч;
3. машқларни бажариш давомида шахсга баҳо бермаслик, балки унинг фаолиятига ва мулоқат усулларига баҳо беришлик;
4. иштирокчилар ўйиндан қай даражада қаноатланганлиги ҳақидаги таассуротларини шу заҳотиёқ тренерга маълум қилишлик;
5. топшириқларни бажариш фақат ижобий гипотезага мўлжалланганлик;
6. жисмоний нуқсонларга нисбатан эътиборни қаратмаслик;
7. тренингнинг бориши жараёнида ҳеч кимга ҳеч қандай маслаҳат бермаслик;
8. “Бу ерда ва ҳозир” –деган шартни бажариш яъни тренинг пайтида рўй берган ҳамма нарса ташқарига олиб чиқилмасликка ва ҳозирги мулоқотда нималарни ҳис этаётганлигини маълум қилмаслик;
9. томошабинлар тренернинг рухсати билан эмас, балки гуруҳнинг барча аъзоларининг розилигига биноан қатнашишлик кабилар.

Тренингни муваффақиятли ўтказишнинг ва унинг сермахсуллиги

муваффақияти кўп жихатдан тренер билан иштирокчилар ўртасидаги ўзаро бир-бирини тушиниш даражасига боғлиқдир.

Тренингни уюштиришда қуйидаги энг қийин ҳолатларни инобатга олиш ва уларни изчил равишда назарда тутиш мақсадга мувофиқ;

- Ўзининг шахсий ички тўсиқларни енгиш, барча иштирокчиларининг кўзларига тўғридан-тўғри ва очик чирой билан, дадил қарай олиш;

- Ўйин фаолиятининг бошида яратилган вазият энг омилкор ва қулай бўлиши керак;

- Тренингни муваффақиятли ўтказиш тренердан психик, интеллектуал жихатидан катта куч сарфлашни биоқувват талаб қилади;

- Тренинг ўзаро иштирокчиларни бир-бирига ишонган ҳолда ўзаро самарали таъсир этиш муҳитида ўтказилади.

Ҳар бир иштирокчи ўзининг тренинг ва тренинг юзасидан импрозация қилишга тайёрлаши лозим.

Шахснинг шаклланиши учун қуйидаги вазифалар кўндаланг туради:

1. Ўзаро муносабатни яхшилаш.
2. Гуруҳ ва спортчилари жамоасини жипслаштириш.
3. Ҳар бир кишини ўз қобилиятларига ишончини мустаҳкамлаш.
4. Характердаги тундлик, тажовузкорлик кабиларга барҳам бериш.

Тренинг ўтказишдан мақсад шуки, шахснинг салбий хусусиятларини йўқотиш ва онгида ижобий ҳислатларни ривожлантириш.

Мақсадлар қатори яна бир неча мақсадлар мавжуд:

а) тренинг қатнашчиларининг бир-бирларига социал психологик жиҳатдан мослашишга эътиборни қаратиш ва атрофдагилар билан муносабатини мустаҳкамлаш;

б) тренинг қатнашчиларини ўз ҳаётини сезиларли даражада ўзгартиришга эриша олиш.

Социал психологик тренинглар қуйидагича масалалардан иборат бўлиши мумкин.

1. Маълум социал психологик билимларни эгаллаш.
2. Ўзини ва атрофидагиларни тўғри тушуниши.
3. Шахс хусусиятидаги нуқсонларини йўқота олиш, уларни диагностика қилиш ва фаолиятга ҳалақит берувчи тўсиқларни бартараф қилиш.
4. Шахслараро муносабатларнинг индивидуал усулларини ўрганиш ва уларни самарали қўллаш.

5. Тренингда қатнашиш вақтида ўзини эркин тутиш. Тренинг ўтказишда бир неча принципларга амал қилиш лозим.

1. Эркинлик принципи.
2. Ўзини-ўзи диагностика қилиш.

Тренинг 10-12 кишидан бошлаб, 40 кишигача ўтказиш мумкин.

Машғулот камида 3-4 соат давом этиши керак.

Тренинг ўтказиш учун тавсиялар. Тренинг машғулотлари ўтказиш учун иштирокчиларни қизиқтириш, уларнинг мустақил ишлашларига имконият яратиш керак. Бирон-бир қатнашувчини муҳокама қилиш мумкин эмас. Бирор шахс ўзини баланд тутмаслик лозим. Психолог характери билан қатнашувчиларни психикасига таъсир ўтказмаслиги муҳим шартлардан ҳисобланади.

Тренинг ўтказувчи учун шарт бўлган ишлар:

1. Муҳокама ташкил қилиш, ишчи гуруҳи учун қоидалар ишлаб чиқиш ва ҳар бир машғулотда тренер тренингнинг мақсади вазифасини батафсил тушунтириши.

2. Навбатдаги машғулот инструкциясини бериши.

3. Қатнашувчилар саволларига жавоб бериш ва улар бажараётган ишни назорат қилиши.

4. Тренинг дастури мазмунини тренинг мақсади асосида таҳлил этиши.

5. Тренинг ҳақида қатнашувчилар билан фикр алмашиши.

6. Қатнашувчилар эмационал ҳолатини назорат қилиш ва уларга психологик ёрдам бериши.

7. Ҳар бир машғулотда якун ясаш ва уйга вазифа бериши.

8. Машғулот охирида сиз ҳақингизда қатнашувчилар ўз фикрини баён қилишларига имкон бериши лозим.

Тренинг машғулотлари дўстона, самимий ва ихтиёрий тарзда ўтказилади. Тренинг ўтказишдаги шартлар буйича маълум қоидага риоя қилинмаса, у ижобий натижа бермайди.

Психологик тренинг ўтказишнинг умумий қоидалари:

1) Барча қатнашчилар доира бўлиб ўтиришлари керак;

2) Қатнашчилар сони 15 тадан ортмаслиги шарт;

3) Психолог қатнашчилар билан бирга тренингни барча топшириқларининг бажариши шарт;

4) Қатнашчиларнинг ҳар бири ҳамма машғулотларда қатнашиши лозим;

5) Тренингни бошқарувчи машғулотларининг маҳорат билан бошқариш керак яъни ҳар бир мижознинг фикрини қўллаб-қувватлаши ва уни рағбатлантириб бориши керак;

6) Бошқарувчи қўйилган муаммоларини қатнашувчиларнинг ўзлари ҳал қилишлари учун қулай шароит яратиш керак;

7) Машғулот давомида қатнашчиларда ўз таасуротларини ёзиб бориши учун кундалик тутишга руҳсат бериши;

8) Ҳамма бошқаларни диққат –эътибор билан тинглаши керак;

9) Ҳамма қатнашчилар руй-рост самимий ва ичидаги гапни гапириши шарт;

10) Қатнашчининг бирон-бир нуқсонига эътибор бермаслиги керак;

11). Тренинг жараёнида ҳеч кимга ҳеч қандай маслаҳат бериш мумкин эмас;

12) Тренинг жараёнида бемалол «бу ерда» ва «ҳозир» каби сўзларни ишлатиш шарт;

13) Бошқарувчи ҳар бир машғулот охирида яқун ясаб қатнашчилардан таасуротларини сўраши лозим;

14) Бошқарувчи албатта, уйга вазифа бериши ва уни бажарилишининг назорат қилиши керак

Тренингни муваффиқиятли ўтказиш учун ва унинг сермахсуллиги бошқарувчи билан қатнашчилар ўртасида ўзаро бир-бирини тушуниш даражасига боғлиқ.

Тадқиқот мақсадини амалга оширишда белгиланган вазифаларни бажариш учун коррекцион босқичда маълум бир шкалалар, яъни хавотирланиш ва нейротизм бўйича юқори кўрсаткичга эга бўлган (97 нафар) спортчилар билан коррекцион тренинглари амалга оширилди. Тренингнинг асосий мақсади спортчиларнинг эмоционал ўзини ўзи бошқаришини шакллантиришдан иборат эди.

Адабиётлар

1. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.

2. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности [Текст] / Николаев А.Н. – СПб.: СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

3. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Пилоян Р.А. – М.: Наука, 1984. – 104 с.