

**YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA SPORTCHI KARYERASI
RIVOJLANGANLIGI TADQIQI NATIJALARI**

Xaqiqatbekov Zafarbek Shavkatbek o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotasiya: Ushbu maqolada yakkakurash sport turlaridagi sportchining umumiy, maxsus va yagona darajadagi tizimli psixologik tavsifi uning sotsiumdagi maqomini, jinsiy va madaniyatlararo farqlariga ko'ra sport karyerasini rejalashtirishning mexanizmini aniqlangan.

Kalit so'zlar: sport, karyera, taktika, maskulin, paralimpiya, integratsiya.

Bugungi kunda psixologiya fanida faoliyat sohasini o'rganish eng ko'p o'rganilganlardan biri. Faoliyat tushunchasining o'zi, uning psixologik tuzilishi, faoliyatni tartibga solish mexanizmlari, ongni rivojlantirish va shaxsni shakllantirishdagi rolini tahlil qilishga ko'plab tadqiqotlar bag'ishlangan (A.N.Leontiev, B.F.Lomov, K.A.Abulxanova-Slavskaya, V.G.Aseev, O.A.Konopkin, G.V.Suxodolskiy, V.D.Shadrikov, va boshqalar). Bundan tashqari, rivojlanish psixologiyasida faoliyatning rivojlanishi va yetakchi faoliyatning o'zgarishi masalalari (L.I.Bojovich, A.N.Leontiev, D.I.Feldshteyn, E.F.Rybalko, G.S.Abramova va boshqalar) ko'rib chiqilgan. Faoliyatda mahoratga erishish, ya'ni uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (P.Ya.Galperin, N.V.Kuzmina, V.V.Davidov, V.A.Zankov, N.F.Talizina, A.G.Asmolov va boshqalar), mehnat psixologiyasi va muhandislik psixologiyasida mehnat faoliyatining umumiy psixologik qonuniyatlari va turli xil kasbiy mehnat turlarining psixologik xususiyatlarini (E.A.Klimov, A.A.Krylov, M.A.Dmitrieva, A.I.Naftuliev, V.D. Shadrikov va boshqalar) o'rganganilgan. Xuddi shunday sport psixologiyasida sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, jumladan, uning turli darajalari (ommaviy sport, oliy sport mahorati ega bo'lgan havaskor sport turlari va (yoki) professional sport turlari kabi sportdagi guruhliy munosabatlar kontekstida), sport faoliyatining psixologik tuzilishi, shuningdek, tanlangan sport turlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (A.T.Puni, P.A.Rudik, G.M.Dvali, A.T.Puni, P.A.Rudik, A.V.Rodionov E.P.Ilin, E.S.Jarikov, A.S.Shigaev, G.D.Gorbunov, Yu.Ya.Kiselev, V.K.Safonov, G.E.Leevik, I.P.Volkov va boshqalar) tadqiq etilgan.

So'nggi o'n yil ichida sport karyerasi muammosi bir necha bor sport mutaxassislarini o'rganish mavzusini tashkil etgan bo'lsa-da, u hali ham kam o'rganilgan. Sport karyerasi muammosiga bag'ishlangan nashr etilgan ilmiy maqolalarning aksariyati professional sport duch keladigan muammolar yoki

sportchining faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishi uchun zarur bo'lgan maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish haqida hikoya qiladi. Biroq, bizning fikrimizcha, ular sportdagi shaxsni sotsializatsiya qilish muammolariga, kasbiylashtirish bosqichlarini aniqlashga, sportdagi kasbiylashtirish bosqichlarini psixologik qo'llab-quvvatlashning o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflashga etarlicha e'tibor bermaydilar. Umuman olganda, karyeraning muhim xususiyatlarini belgilaydigan barcha narsalar.

So'nggi o'n yil ichida olib borilgan tadqiqotlar sport karyerasi nima ekanligini va sport karyerasi va boshqa martaba o'rtasidagi farqlar qanday ekanligini tushunishga imkon berdi.

Bizning fikrimizcha, karyera bosqichlariga bo'linish universaldir va har qanday professional martaba uchun mos keladi. Biroq, sport karyerasida o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Sport karyerasi juda erta, hatto maktabgacha yoshda ham boshlanadi va sport bilan bog'liq bo'lmagan kasblar standartlari bo'yicha ham erta tugaydi.

Psixologiya va sport fanlarining mustaqil tarmog'i sifatida sport psixologiyasining rivojlanishida oxirgi 15-yillar hal qiluvchi rol o'ynadi, bu uning rivojlanishining ikkinchi bosqichi deb hisoblanishi mumkin. Bu bosqich sport psixologiyasining rasmiy tan olinishi, asosiy ilmiy maktablarning shakllanishi bilan tavsiflanadi.

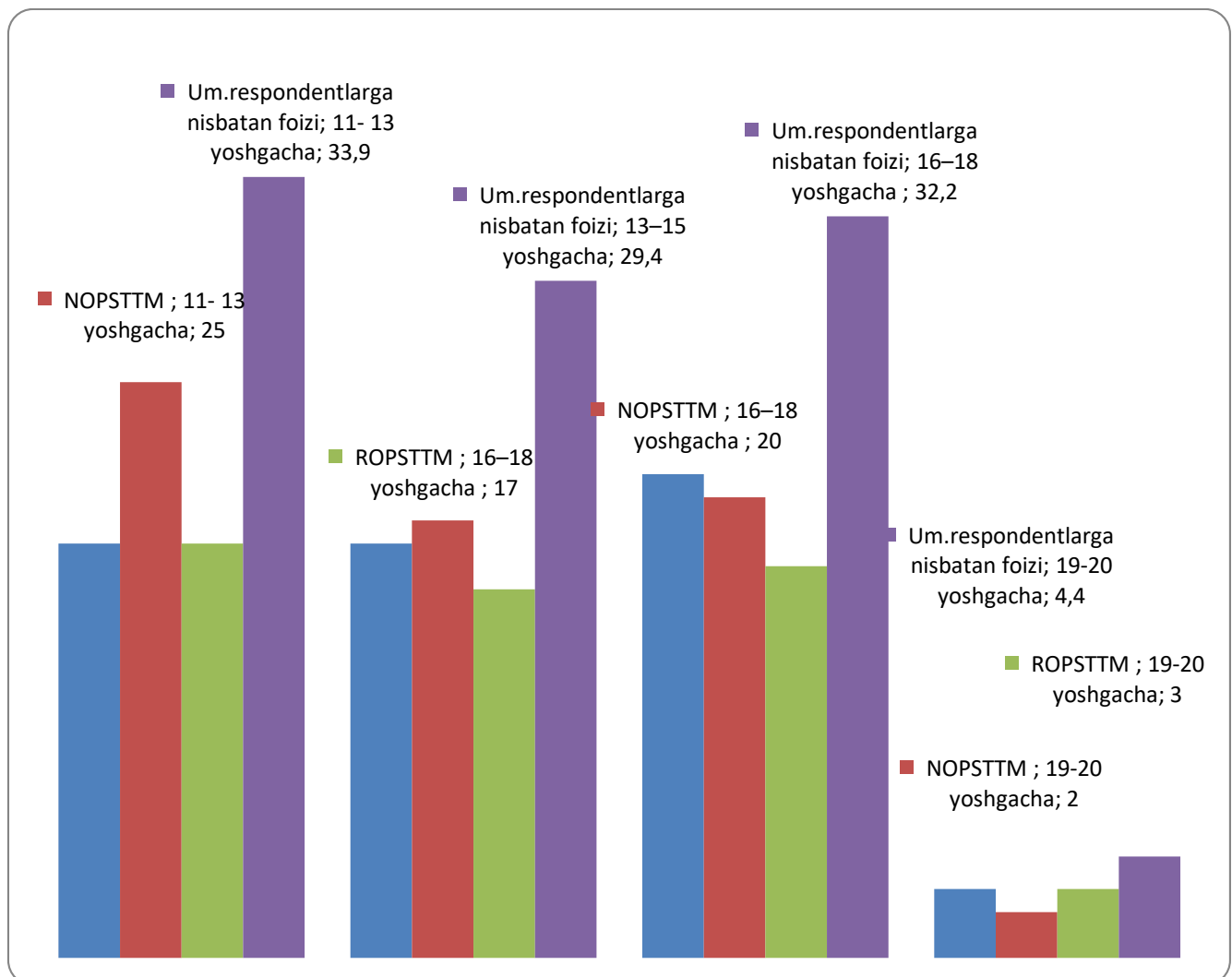
Mamlakatimizda 2012-yilni alohida ta'kidlash joizki, shu yildan sport hayotida va sport psixologiyasining rivojlanishida muhim voqea "sport psixologiyasi" yo'nalishi ochiladi. Sport faoliyatining xususiyatlarini psixologik tahlil qilish asosida psixologiya sportchilarni tayyorlashning allaqachon belgilangan jihatlariga - jismoniy, texnik va taktikaga "kiritilgan". Ushbu bosqichda eng katta amaliy ahamiyatga ega bo'lgan texnik va taktik tayyorgarlikning psixologik asoslarini ishlab chiqish, ayniqsa vosita ko'nikmalarini shakllantirish muammolari, ideomotor tayyorgarlikdan foydalanish, taktik fikrlashni rivojlantirish, shuningdek, hissiy holatlarning ta'siri, sportchi harakatlarining samaradorligi tadqiq qilingan.

1952 yilni alohida ta'kidlash joizki, o'shanda mamlakat sport hayotida va sport psixologiyasining rivojlanishidagi ikkita muhim voqea tasodifiy bo'lmagan: Sovet sportchilarining Olimpiya o'yinlaridagi birinchi chiqishi va A.T.Punining himoyasi. sport psixologiyasi bo'yicha birinchi doktorlik dissertatsiyasi. Sovet olimpiyachilarining g'alabali o'yinlari Sovet sportining xalqaro maydondagi obro' e'tiborini tan olish va shu bilan birga uning ko'payishi va yangi sport g'alabalari uchun kurashning boshlanishini anglatardi. A.S.Punining "Sport psixologiyasi" deb nomlangan nomzodlik dissertatsiyasining himoyasi sport psixologiyasining psixologiya va sport fanlarining mustaqil sohasi sifatida rasman tan olinishini anglatardi. Sportda sport natijalarini yanada yaxshilash uchun zaxiralarni izlash, sport fanlarida, shu jumladan sport psixologiyasida yangi tushuncha va yondashuvlarni

izlash boshlandi.

Chirchiq Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi (bundan keyin matnda – ChOPSTTM) yakkakurash sport turlarida tahsil olayotgan – 60 nafar; Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi (bundan keyin matnda – NOPSTTM) yakkakurash sport turlarida tahsil olayotgan – 66 nafar; Respublika Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi (bundan keyin matnda – ROPSTTM) yakkakurash sport turlarida tahsil olayotgan – 54 nafar o‘quvchilar ishtirok etishdi.

Jumladan, statistik natijalarning foizli tahlili ko‘ra, sinalluvchilarning 85,17 foizi erkak va 15,83 foizi ayol kishi sanaladi. Yosh tahliliga ko‘ra, 11-13 yoshgacha bo‘lganlar –33,9 foizni; 13–15 yoshlilar – 29,4 foizni; 16-18 yoshlilar – 32,2 foizni; 19–80 yoshlilar – 4,40 foizni tashkil qildi.



1-diagramma. Respondentlarning ijtimoiy-demografik tavsifnomasi.

Izoh: ChOPSTTM-Chirchiq Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi,

NOPSTTM-Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi,

NOPSTTM-Respublika Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Tadqiqotda, qatnashgan 180 nafar respondentlar Toshkent, Namangan, Chirchiq shaharlaridagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanayotgan terma jamoalarining amaldagi, zaxira va nomzod vakillari jinsi, yoshi, demografik va ijtimoiy xususiyatlari bo'yicha o'tkazildi so'rovnomaning statistik natijalari foizli tahlil qilingan. Unga ko'ra, respondentlarning 85,17 foizi erkak va 15,83 foizi ayol kishi sanaladi. Yosh tahliliga ko'ra, 11-13 yoshgacha bo'lganlar –33,9 foizni; 13–15 yoshlilar – 29,4 foizni; 16–18 yoshlilar – 32,2 foizni; 19–80 yoshlilar – 4,40 foizni tashkil qildi. Chirchiq Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidan – 33,3 foiz; Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidan – 36,7 foiz; Respublika Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidan – 30 foizdan iborat bo'lgan respondentlar ishtirok etishgan.

Bizning fikrimizcha, sport karyerasining mohiyati va tuzilishini yanada samarali tushunish uchun inqirozlarni tavsiflash modeli zarur. Sport faoliyati shu qadar xilma-xilki, sportchining kasbiy faoliyatidagi inqirozlarni tavsiflashning yagona modelini yaratish juda ob'ektiv sabablarga ko'ra juda muammoli. Bu sport karyerasining har xil boshlanishi va tugashi, shuningdek, sport faoliyatida o'zini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy va aqliy xarajatlar nuqtai nazaridan sportchining investitsiyalarining xilma-xilligi va boshqalar.

Suhbat va anketa natijalariga qo'shimcha ravishda, sport karyerasini sintetik tavsiflash uchun quyidagilar qo'llanilgan:

- a) mashhur sportchilarning xotiralari;
- b) sport jurnalistikasi materiallari (jurnal, gazeta maqolalari);
- v) sportchi talabalarning "Mening sport karyeram" esselari.

Umuman olganda, erkaklarning sport karyerasi ko'proq umumlashtirilgan bo'lib chiqdi. Ko'rinib turibdiki, bu o'g'il bolalar va yigitlarning sportga bo'lgan qiziqishlarining xilma-xilligi, ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka intilishi bilan bog'liq. Ayollar sport bilan shug'ullanishning barqarorligi va ko'proq konsentrlangan sport karyerasi bilan ajralib turardi.

Bu erda biz sport faoliyati natijalarini keng ma'noda tahlil qilamiz, ya'ni sportchilar tomonidan sport karyerasini "qo'lga kiritish" ni va uning butun hayotiy karyeraga qo'shgan hissasini baholashni anglatadi. Muhimligi bo'yicha "o'zlashtirishlar" quyidagicha tartibga solinadi: 1) jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi; 2) hayot uchun zarur bo'lgan shaxsiy xususiyatlar; 3) do'stlar; 4) o'z-o'zini, o'z imkoniyatlarini bilish; 5) hayotiy tajriba; keng ijtimoiy

aloqalar, qiziqarli va foydali odamlar bilan aloqalar; jamiyatdagi mavqei; 8) salomatlik; 9) jozibali ko‘rinish; 10) moddiy farovonlik; 11) o‘z oilasi.

“Mening sport karyeram” insholarida ko‘plab sportchilar mashg‘ulotlar va musobaqalarda katta kuch va energiya sarflanishini, yuqori jismoniy va ruhiy stressni ta’kidlaydilar:

Sinaluvchi K.A. (dzyu-do, sport ustaligiga nomzod) mashg‘ulotning dastlabki yillari haqida: “Mashg‘ulotdan so‘ng uyga zo‘rg‘a qaytardim, ba’zida uchinchi qavatga zinapoyaga chiqishga kuchim yetmasdi. Ba’zida otamga baqirardim, u meni bag‘riga olib uyga olib kirar edi”.

“Mening sport karyeram” insholarida ko‘p yillik sportning salomatlik holatiga ijobiy ta’siri kamdan-kam qayd etilgan. Juda salbiy baholar ham kam uchraydi. Eng tipiklari ikki tomonlama hukmlardir.

Sport karyerasidan qoniqish. Sub’ektlardan 10 balli tizimda sport karyerasidan qoniqish darajasini baholash va o‘z bahosini asoslash so‘ralgan. Olingan ballar, shuningdek, so‘rovnomaning boshqa savollariga (davomiylik va umumlashtirilgan martaba, sport maqsadlari va ularni amalga oshirish darajasi to‘g‘risida, karyeraning “optimal bahosi” to‘g‘risida, kasbning taxminiy ijtimoiy baholari to‘g‘risida) sport karyerasining muvaffaqiyati va boshqalar javoblari bilan taqqoslandi.

Sport karyerasining sintetik modeli to‘rtta ob’ektiv va yaxlit karyerani tavsiflash uchun ikkita sub’ektiv xususiyatni (qoniqish va muvaffaqiyat) o‘z ichiga oladi. Sintetik tavsifdagi integratsiyalashgan xususiyat "qoniqish" bo‘lib, u turli sportchilar uchun turli xil mezonlar bilan belgilanadi, bu "qoniqarli" sportchilarning olti turini va to‘qqiz turdagi "qoniqarsiz" sportchilarni ajratishga imkon berdi.

Yakkakurash sport turlaridan sportchi karyerasini rejalashtirishni modellashtirish, dastlab, sportchining sport faoliyatida erishgan yutuqlarini birlamchi sintetik tavsiflashdan mantiqiy tavsiflash sari yo‘nalganligini, so‘ngra sport kamolotiga erishishdagi harakatni aks ettiruvchi «tuzilmaviy – akmeologik» tavsifli yuqori darajali natijadorligini tizimli tahlillash hamda differensiyalashtirish imkoniyatini beradi.

Sport karyerasini psixologik qo‘llab-quvvatlashni joriy etish murabbiylar va sport psixologlarini tayyorlashni takomillashtirish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF 5924-son Farmoniga 2-ilova (O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasining maqsadli ko‘rsatkichlari) // <https://lex.uz/ru/pdfs/4711327>
2. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси [Матн] / Ш.М. Мирзиёев. – Тошкент: “O‘zbekiston” нашриёти, 2021. – 464 б.
3. Gapparov.Z.G. tayyorlash.T.:2010 y. Yakkakurashchilarni psixologik

4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - М.: Наука, 1977. -380 с.
5. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. - СПб., 1993. - Т.І. 240 с. Т.ІІ. 63 с.
6. Бодалев А.А. О предмете акмеологии // Психологический журнал. - 1993. - Т. 14,- №5. - С.73-80
7. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 151 с.