



PROFESSIONAL SPORTDA TRENER FAOLIYATI SAMARADORLIGINI KOMPLEKS PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK BAHOLASHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Ibraximov Sanjar Urunbayevich

Pedagogika fanlari doktori(DSc), professor v.b

Alfraganus university

ORCID 0000-0002-9347-5595

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada professional sportda murabbiylik faoliyati va uning samaradorligini kompleks psixologik-pedagogik baholash masalalari yoritib berilgan. Zamonaviy trenerlarning kasbiy faoliyati jarayonida turli xil ekstremal vaziyatlardan psixologik himoyalash mexanizmlari hamda shaxsiy xususiyatlari asoslab bayon etib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *yuqori malakali sportchilar, professional sport, murabbiy, shaxs xususiyatlari, psixologik himoya, musobaqa faoliyati.*

Аннотация: *В данной научной статье освещены вопросы тренерской деятельности в профессиональном спорте и комплексной психолого-педагогической оценки ее эффективности. Обоснованы механизмы психологической защиты и личностные особенности современных тренеров от различных экстремальных ситуаций в процессе их профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *высококвалифицированные спортсмены, профессиональный спорт, тренер, личностные качества, психологическая защита, соревновательная деятельность.*

Annotation: *This scientific article highlights the issues of coaching activity in professional sports and a comprehensive psychological and pedagogical assessment of its effectiveness. The mechanisms of psychological protection and personal characteristics of modern coaches from various extreme situations in the process of their professional activity are substantiated.*

Key words: *highly qualified athletes, professional sport, coach, personality traits, psychological defense, competitive activity.*

Kirish. Zamonaviy sharoitlarda sport faoliyati – bu turli yo‘nalishdagi mutaxassislarning o‘zaro hamkorligi bo‘lib, sportchi tomonidan sezilarli jismoniy va psixoemotsional yuklamalarda natijaga erishishni o‘z oldiga vazifa qilib qo‘yadi. Boshqaruv omili va sharoitlari, shuningdek, murabbiy ishining samaradorligi ko‘pincha sportchining ish qobiliyati hajmi va intensivligini tanlashda ustunlik qiladi, doimiy tuzatishlarga duchor bo‘ladi, shu bilan birga uzoq vaqt davomida e‘tibordan chetda qoladigan hodisalardir [1].

Psixologik himoya mexanizmlari haqidagi tasavvur hozirgi zamon sport tayyorgarligining barcha asosiy yo‘nalishlarida muhim ahamiyatga ega. Psixologik



himoya mexanizmlari moslashuvchan bo‘lib, ongni psixotravmatik xotiralar va his-tuyg‘ulardan himoya qilishga qaratilgan, ammo ular yakuniy natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan shaxsning muammoli tajribalarini qayta ishlashga to‘sqinlik qilishi yoki ichki qarshilik ko‘rsatishi mumkin [2].

Psixologik himoya deganda, shaxsning moslashuvchan reaksiyalari tizimi tushunilib, u munosabatlarning dezintegratsion tarkibiy qismlari - kognitiv, hissiy, xulq-atvorning psixotravmatik ta’sirini zaiflashtirish maqsadida ularning ahamiyatini himoyaviy o‘zgartirishga qaratilgan bo‘lib, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning barcha darajalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, ba’zan uning ta’siri shunchalik kattaki, sportchi murabbiyning fikriga ko‘ra, yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lsa-da, musobaqa me’yori yoki vazifasini shunchaki bajarmasligi mumkin [3].

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Zamonaviy yondashuvlar asosida sport faoliyati ishlarini tashkil etish va ularning asosiy xususiyatlari, tayyorgarlik darajalari birinchi o‘ringa qo‘yilish maqsadga ham muvofiqdir. Professional sportda trener faoliyati samaradorligini kompleks pedagogik-psixologik jihatdan ularni baholash faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning mazmuni va xarakteri bilan izohlanadi degan mutaxassislar (V.N.Platonov, V.V.Petrovskiy, N.I.Kuznetsova, A.A.Novikov) [4,5,6,7].

Tadqiqotning maqsadi. Xalqaro miqyosdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda yuqori malakali murabbiylarda psixologik himoyaning ifodalanishini baholashdan iborat.

Tadqiqotning metodlari va uslublari. Ilmiy tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, pedagogik-psixologik hodisalarning tizimli tahlili va natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot mashg‘ulot makrotsiklining tayyorgarlik davrida o‘tkazildi. Sportning siklik turlari (kikboks, kurash, yengil atletika) bo‘yicha 18 nafar trenerlar o‘rtasida o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Bir qator tadqiqotlar davomida turli malaka va ixtisosliklarga ega sportchilarda psixologik himoya mexanizmlari keng tarqalganligi aniqlandi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bilan shug‘ullanuvchi murabbiylarda ushbu hodisaning mavjudligi va uning ifodalanganligini ko‘rsatish biz uchun qiziqarli.

Psixologik himoyalarning eng keng tarqalgan mexanizmlarini bir necha guruhlar ko‘rinishida ifodalash mumkin.

Birinchi guruhda siqib chiqarilgan, inkor etilgan, bostirilgan yoki tushirib qoldirilgan narsalarni qayta ishlashning yo‘qligini birlashtiradigan psixologik himoyalardan iborat.

Psixologik himoyalarning ikkinchi guruhi fikrlar, his-tuyg‘ular yoki xatti-harakatlar mazmunini o‘zgartirish (buzish) bilan bog‘liq, masalan, ratsionalizatsiya, intellektuallashtirish, talqin qilish, siljitish yoki proyeksiyalash kabi usullar orqali amalga oshiriladi.



Psixologik himoya usullarining uchinchi guruhini salbiy emotsional zo‘riqishni yumshatish mexanizmlari tashkil etadi. Bularga harakatda amalga oshirish mexanizmi kiradi, bunda ekspressiv xulq-atvor faollashadi, bu alkohol va chekish, giyohvand moddalar va dorilarga psixologik qaramlikning asosini ham tashkil qilishi mumkin.

To‘rtinchi guruhga real hayot talablarini e‘tiborsiz qoldirib, xavotirni kamaytirish maqsadida regressiya, orzu qilish yoki kasallikka chekinish kabi psixologik himoyaning manipulyativ mexanizmlarini kiritish mumkin.

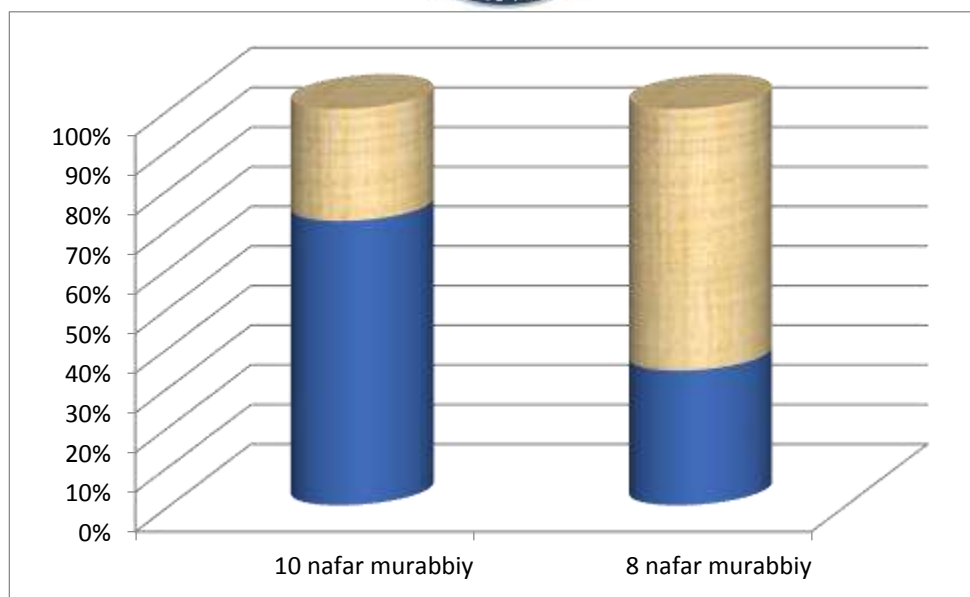
Yuqoridagi holat va xususiyatlardan kelib chiqqan holda yuqori malakaga ega bo‘lgan trenerlarda “Hayot tarzi indeksi” metodikasi bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladigan psixologik himoyaning yetakchi mexanizmlari asosida shakllanadigan shaxsiy xususiyatlar 1-jadvalga asosan tahlil qili o‘tamiz.

1-jadval

“Hayot tarzi indeksi” metodikasi bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladigan psixologik himoyaning yetakchi mexanizmlari asosida shakllanadigan shaxsiy xususiyatlar

| № | Daraja belgisi | Talqin qilish, izohlash |
|----------|--------------------------------|--|
| 1 | Inkor etish | Egotsentrizm, ishonuvchanlik, muloqotchanlik. |
| 2 | Siqib chiqarish | Bo‘ysunuvchanlik, tortinchoqlik, unutuluvchanlik, yangi tanishuvlardan qo‘rqish, ipoxondriya. |
| 3 | Regressiya (orqaga qaytish) | Atrofdagilar ta’siriga beriluvchanlik, g‘ayri ijtimoiy guruhlardagi moslashuvchanlik, qaramlik, xatti-harakat. |
| 4 | Kompensatsiya (qoplash) | O‘z kamchiliklarini topish va tuzatish, qiyinchiliklarni yengish, faoliyatda yuqori natijalarga erishish, tajovuzkorlik mumkin. |
| 5 | Proyeksiya | Xudbinlik, qasoskorlik, xafagarchilik, manmanlik, rashkchilik, qaysarlik |
| 6 | O‘rin almashtirish | Jahldorlik, jizzakilik, atrofdagilarga talabchanlik, qo‘pollik, tajovuzkorlik, surunkali alkoholizm bo‘lishi mumkin. |
| 7 | Intellektuallashtirish | Mas’uliyatlilik, vijdonlilik, tahlil va o‘z-o‘zini tahlil qilishga moyillik, o‘z-o‘zini aldash va o‘zini oqlash, turli fobiyalar bilan bog‘liq xatti-harakatlar. |
| 8 | Reaktiv shakllanish | Xulq-atvorning umumqabul qilingan standartlariga mos kelishga intilish haqida qayg‘urish, ikkiyuzlamachilik, riyokorlik bo‘lishi mumkin. |

Olib borilgan tadqiqot natijasiga ko‘ra 10 nafar yuqori malakaga ega bo‘lgan trenerlarda (66%) psixologik himoyaning umumiy ko‘rinishi mavjudligi aniqlandi, shuningdek 8 nafarida (34%) ushbu fenomen diagnostik ahamiyatdan oshmadi. Ularning ko‘rsatkich darajalari past darajada ekanligi aniqlandi.



1-Rasm. Psixologik himoyaning umumiy ko‘rsatkichi

Yuqorida o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra tekshirilgan trenerlarda psixologik himoya mexanizmlarining har birining ifodalanish darajasi baholandi.

Olingan ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, psixologik himoyaning ifodalanganligi ortib borishi bilan siqib chiqarish va intellektuallashtirish eng katta ahamiyatga ega bo‘la boshlaydi. Bu moslashish hodisasi rivojlanishining prognostik jihatdan qulay variantidir.

Kompensatsiya va inkor mexanizmlarining yuqori qiymatlari, shunga qaramay, sport natijasiga hissa qo‘shish uchun muhim emas va shu bilan “sport” temperamentining ba‘zi xususiyatlarini aks ettiradi.

Psixologik himoya profillari tuzilmasida mashg‘ulot jarayonining qulay sharoitlari, jamoaning shifokor va psixologik tarkibining samarali ishi aks ettiriladi.

Psixologik himoya turlarining profil bo‘yicha taqsimlanishi 2-jadvalda aks ettirilgan.

2-jadval

Tadqiqot davomida murabbiylardagi aniqlangan va tekshirilgan psixologik himoya profilining ahamiyatini baholash darajasi

| Profil | Past daraja, n = 12 |
|---|---------------------|
| Psixologik himoyaning destruktiv turlari: siqib chiqarish, proyeksiya | 6% |
| Psixologik himoyaning o‘rtacha yo‘l qo‘yiladigan turlari: inkor etish, regressiya, almashtirish | 40% |
| Psixologik himoyaning konstruktiv turlari: kompensatsiya, intellektuallashtirish, reaktiv shakllanish | 54% |



Xulosa. Zamonaviy professional sport – bu sog‘lom insonning ekstremal faoliyat sharoitida va birinchi navbatda murabbiyning samarali nazorati ostida katta jismoniy va psixoemotsional yuklamalarda organizmning moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatidir. Jismoniy faoliyatni cheklovchi omillarni aniqlash, keraksiz parametrlarni bartaraf etish qobiliyati va tuzatish vositalarini to‘g‘ri qo‘llash sportda yuqori natijalarga erishishga va murabbiyning kasbiy fazilatlarini turli yosh toifalaridagi terma jamoalar bilan ishlashga imkon beradigan darajada saqlab qolishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.:Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психодиагностическая диагностика / Н.Мак-Вильямс. – М.:Независимая фирма “Класс”, 1998. – 398 с.
3. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игровиков / В.П.Губа, В.В.Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №3. – С. 53-58.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988. 216 с.
5. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев, 1978. 96 с.
6. Кузнецова Н.И. Преодоление конфликтов между учителем и учащимися при организации образовательного процесса в условиях инновационного поля: Дисс. ... канд. пед. наук. – Тюмень. 1997. – 23 с.
7. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков: монография. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

YOSH ESHKAK ESHUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Mambetnazarova Aynura Orinbaevna

Trener-o‘qituvchi

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi

RaxatAynura9392@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda koordinatsion qobiliyatlarning sport tayyorgarligi jarayonidagi ahamiyati, ularni shakllantirish va takomillashtirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, eshkak eshuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik, ritmni his etish kabi