

GIMNASTIKACHI O‘SMIR QIZLARINING PSIXIKASIGA TA’SIR ETUVCHI USTUVOR OMILLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI

OYBEK HAYITOV

professor, psixologiya fanlari doktori, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada “bezovtalanish va motivatsiya”, “motivatsiya-irodaviy”, “irodaviy” va “psixik quvvat va realizatsiya qilish” sohalari bo'yicha gimnastikachi o'smir-qizlar psixikasidagi ustuvor omillarning faktorli tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: sport faoliyati, badiiy gimnastika, o'smir-qizlar, motivatsiya, faktor tahlili.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda sog'lom avlodni kamol toptirish va jismoniy tarbiyalashning turfa xil yo'llari hamda o'ziga xos usullaridan keng miqyosda foydalanilmoqda. Ayniqsa, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika kabi sport turlarini ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish yuzasidan mavjud muammolar yechimini topish jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi oldida turgan kun tartibidagi dolzarb vazifalardan biri sanaladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrda PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” qarorida belgilangan ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida “umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish” [1] alohida ko'rsatib o'tilganligi, muammoni ilmiy jihatdan tizimli o'rganish **zaruratini** keltirib chiqarmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi ma'lumotlariga ko'ra 2023-yil 1-sentabr holati ma'lumotlariga ko'ra yurtimizda 36 mln 500 ming nafarga yaqin doimiy aholi istiqomat qiladi. Shundan gender statistikani yuritadigan bo'lsak, ayollar 18 mln 100 ming nafarni tashkil etadi. Davlat statistika qo'mitasi uy xo'jaliklari tanlama kuzatuvlari ma'lumotlariga asosan 2023-yilning yanvar-avgust holatiga ko'ra, kuzatuvdagi aholining 2,2 foizi sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda. Shundan: ayollar – 890 ming, erkaklar – 1 mln 500 ming nafarni tashkil qilgan. Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar soni 2023-yil 1-yanvar holatiga 6 mln 838 ming nafar, shundan qizlar 3 mln 533 ming nafarni tashkil etgan [2].

Ma'lumki, 2020/2021-o'quv yilidan boshlab sport zali mavjud bo'lmagan umumiy o'rta ta'lim muassasalarida qishki davr (dekabr, yanvar, fevral oylari)da o'tiladigan “Jismoniy tarbiya” fani darslari o'quv soatlarini 10 hafta davomida 5–10-sinflarda haftasiga 2 soatdan 1 soatgacha kamaytirilgan edi. 2022-yil 11-yanvar kuni mazkur tartibni bekor qilish hamda umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishi jarayonlarini takomillashtirish to'g'risida Xalq ta'limi vazirining tegishli buyrug'i imzolandi. Unga ko'ra, o'quvchilarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish maqsadida umumta'lim maktablarida qishki davrda ham “Jismoniy tarbiya” fani barcha sinflarda haftada 2 soatdan o'qitilishi belgilandi. Shunday qilib, 2021/2022-o'quv yilining 3-choragidan boshlab sport zali mavjud bo'lmagan umumta'lim muassasalarida ham “Jismoniy tarbiya” fani barcha sinflarda haftada 2 (ikki) soatdan o'qitilishi belgilandi. 2018–2020-yillarda Xalq ta'limi vazirligi maktablarda sportni ommalashtirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maqsadida futbol assotsiatsiyasi, dzyudo, basketbol federatsiyalari bilan hamkorlikni yo'lga qo'ygan [3].

Natijada 2021-yildan boshlab sportning olimpiya, paralimpiya va milliy turlarini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek, maktablarda bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishni tashkil qilish maqsadida Xalq ta'limi vazirligi hamda sport federatsiya va assotsiatsiyalari o'rtasida yana 7 ta muhim memorandum imzolandi. Mazkur memorandumlarga ko'ra, boks, badiiy gimnastika, gandbol, voleybol, stol tennisi, kurash, regbi kabi sport federatsiya va assotsiatsiyalari bilan mustahkam hamkorlik yo'lga qo'yildi. Memorandum asosida, badiiy gimnastika federatsiyasi – 50 ta maktabga

malakali trenerlarni biriktirib, sport seksiyalarini tashkil etish ishlarini boshlab yubordi. Xo'sh badiiy gimnastika nima va u o'quvchi-qizlarimiz salomatligiga nimalar beradi?

Mazkur muammo yechimiga qaratilgan tadqiqot ishimiz doirasida "I-XI sinflar uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha tuzilgan yillik taqvim ish reja" [4] batafsil o'rganildi hamda fanning mazmunini gimnastikani sog'lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari aniqlandi. Tahlillardan ko'rinadiki, umumta'lim maktablarida 2022/2023-o'quv yilida 1-11-sinflarda jami bo'lib, 746 soat jismoniy tarbiya darsi o'qitiladi. Shundan rejalashtirilgan o'quv yuklama 1-chorakda – 198 soat, 2-chorakda – 154 soat, 3-chorakda – 218 soat, 4-chorakda – 176 soatni tashkil qiladi. Shuningdek, 746 soatlik o'quv yuklamaning 154 soati "gimnastika" sport turi va uning elementlarini o'rgatishga ajratilgan.

Badiiy gimnastika umumiy o'rtata'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi muhim tashkiliy qism hisoblanadi. Gimnastikaning jismoniy tarbiya fanini boshqa bo'limlaridan farqli jihati mashqlar hamda o'rgatishning metodik usullari o'ziga xos mazmun-mohiyatida va saralanishidadir.

Bajariladigan mashqlar majmui butun organizmga ta'sir ko'rsatish, mushaklarning alohida guruhlari va organlarni rivojlantirish, jins, yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olganda mashqlar yuklamasini nazorat qilish imkonini beradi. Sog'lom, jismonan komil insonni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda gimnastika alohida ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan olib qaraganda, badiiy gimnastika – bu yuksak darajadagi mahorat bilan harakatlanishni ta'minlaydigan xatti-harakatlar majmui demakdir [4].

O'quvchi-qizlarimiz orasida ushbu sport turiga bo'lgan motivatsiya qanaqa? Motivatsiya kimlarning o'zaro hamkorligiga tayanib shakllantiriladi? Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish qanday normativ-huquqiy hujjatlarga asoslanadi va hokazolar.

Statistik tahlillardan ko'rinadiki, o'quvchi-sportchilarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish, tanlash, saralash, bir so'z bilan aytganda seleksiyalash ishlari jismoniy tarbiya va sport sohasining bugungi kundagi dolzarb muammolaridan biridir.

Shaxs ehtiyojlarining qondirilishi va faoliyat natijalaridan ko'zlangan maqsadga erishishda shaxsning motivlari muhim ahamiyatga ega. Shaxsning ichki faoliyat boshqaruvidagi motivatsiya, qiziqish, mayl, ustanovka va emotsional holatlar uning hayot strategiyasini belgilashda

yetakchi manba hisoblanadi. Shunday ekan, "Gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabi" va "Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari" tarbiyalanuvchilarining faoliyat motivatsiyasi ularning tanlangan sport turi muammolariga ayrim aniqlik kiritadi deb o'ylaymiz. Sababi bugungi kunda natijalarimiz miqdor jihatdan tahlil qiladigan bo'lsa juda ham past ko'rsatkichni namoyon etmoqda.

Usullar. Biz umumta'lim va sport ta'limi muassasalari o'zaro hamkorligi kontekstida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishning dolzarb muammolarini o'rganishda, psixologiya fanining ilg'or metodlaridan foydalandik. Jumladan, o'quvchi-qizlarni badiiy gimnastika sport faoliyatiga undovchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan V.G. Gerbachevskiyning "Shaxs motivatsiyasini aniqlashga yo'naltirilgan" so'rovnomasi [5].

Natijalar va muhokama. Insonning faoliyat motivatsiyasi darajasi deganda, uning oldiga qo'ygan maqsadlari hamda qiyinchiliklarda namoyon bo'ladigan ehtiyoj va motivlari tushuniladi. Shaxsning faoliyat motivatsiyasi darajasini eksperimental o'rganishda sinaluvchidan bir xil toifadagi bir qator topshiriqlarni murakkablik ko'rsatkichiga muvofiq ketma-ketlikda bajarib borish talab qilinadi. Bu jarayon intellektni tadqiq qilishga ham o'xshaydi. Aslida insonning faoliyat motivatsiyasi darajasini unga taqdim qilingan topshiriqlarning o'rtacha murakkablik ko'rsatkichi bo'yicha muhokama etiladi.

Buning uchun tadqiqotga qamrab olingan Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruhida shug'ullanayotgan 13 nafar o'smir-qizlarning motivatsiya, emotsional-irodaviy, individlik va bezovtalanish xususiyatlari bo'yicha natijalarning kompyuter SSPS dasturi yordamida faktor tahlilini amalga oshirdik (1-jadvalga qarang). Ushbu yuklamasi yuqori bo'lgan to'rtta guruh omillarini ajratish badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'layotgan o'smir-qizlar shaxsiga xos ayrim ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni umumlashtirish imkoniyatini berdi [6].

Jadvalga ko'ra, Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruhi o'quvchi-sportchilari badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlar shaxsida yetakchi o'ringa ega bo'lgan omillarning dastlabki, ya'ni 1-guruhi ularning

Sport ilm-fanining dolzarb muammolari

bezovtalanish va motivatsiya sohasida bo'lib, kutilayotgan natijalar darajasi (0,787), tashabbuskorlik (0,755), ichki motivi (0,649), bilish motivi (0,564), o'zini hurmat qilish motivi (0,544); 2-guruhi motivatsiya-irodaviy sohaga aloqador omillar bo'lib, ularda mag'lubiyatdan qochish motivi (0,745), raqobatchanlik motivi (0,714), yutuqlarning qadrlanishi motivi (0,648), erishilgan natijalarni baholash darajasi (0,641), faoliyatni almashtirish motivi (0,561); 3-guruhi irodaviy sohasi bo'yicha omillar, ya'ni iroda kuchi (0,647), topshiriqning qiyinligi (0,634) va natijalarning qonuniyligi (0,533); 4-guruhi

psixik quvvat va ularni realizatsiya qilish sohasiga tegishli omillar bo'lib, o'z kuchini safarbar qila olish darajasi (0,611), o'z imkoniyatlarini baholash (0,607) ekanligi bilan ahamiyatlidir.

Bu natijalar badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlarning ixtisoslashtirilgan maktab hayotiga moslashish jarayonida asosiy e'tiborni ularning psixikasida yetakchi deb aniqlangan motivatsiya, emosional-irodaviy sohalarga e'tibor qaratish zarur ekanligidan dalolat beradi.

1-jadval

Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruh tarbiyalanuvchilari psixikasidagi yetakchi omillar ko'rsatkichlari (n=49)

No	Omillar	1	2	6	11
I. Bezovtalanish va motivatsiya sohasi					
1.	kutilayotgan natijalar darajasi	0,787	-	-	-
2.	tashabbuskorlik	0,755	-	-	-
3.	ichki motivi	0,649	-	-	-
4.	bilish motivi	0,564	-	-	-
5.	o'zini hurmat qilish motivi	0,544	-	-	-
II. Motivatsiya-irodaviy sohasi					
6.	mag'lubiyatdan qochish motivi	-	0,745	-	-
7.	raqobatchanlik motivi	-	0,714	-	-
8.	yutuqlarning qadrlanishi motivi	-	0,648	-	-
9.	erishilgan natijalarni baholash darajasi	-	0,641	-	-
10.	faoliyatni almashtirish motivi	-	0,561	-	-
III. Irodaviy sohasi					
11.	iroda kuchi	-	-	0,647	-
12.	topshiriqning qiyinligi	-	-	0,634	-
13.	natijalarning qonuniyligi	-	-	0,533	-
IV. Psixik quvvat va realizatsiya qilish sohasi					
14.	o'z kuchini safarbar qila olish darajasi	-	-	-	0,611
15.	o'z imkoniyatlarini baholash	-	-	-	0,607

Badiiy gimnastika sport turidan kasbiy faoliyatni tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlar shaxsining emosional holatida yuqori yuklamali omillar mavjudligi shu sohada muammolar borligini ko'rsatadi. Ularning kutilayotgan natijalar darajasi (0,787), tashabbuskorlik (0,755), o'zini hurmat qilish motivi (0,544) bilan bog'liq bezovtalanishi yuqoriligining guvohi bo'lamiz. Bundan ko'rinadiki, yangi faoliyat turini tanlagan o'smir-qizlar shaxsida emosional sohani izga tushirish, uni tartibga keltirish birinchi galdagi masala hisoblanadi. Bezovtalanish bo'yicha deyarli har uchchala shkaladagi omillar yuqori yuklamali, ya'ni musbat koeffitsiyentga egaligi alohida ahamiyatli bo'lib, ularning biridagi yuklama yuqori bo'lganda, qolganlarida ham yuqori bo'ladi.

Aniqlanishicha, ana shu 1-guruh omillari tarkibiga shaxsning emosional holati va motivatsiya sohasiga doir, xususan, ichki motivi (0,649) va bilish motivi (0,564) kirganligi qo'shimcha malakani talab etadigan badiiy gimnastika sport faoliyatini tanlagan o'smir-qizlar psixikasida motivatsiya bilan emosional sohalar o'zaro muhim aloqadorlikka ega ekanligini bildiradi.

Shuningdek, 2-guruh omillari natijalariga ko'ra qo'shimcha malakani talab etadigan badiiy gimnastika sport faoliyatini tanlagan o'smir-qizlarning motivatsiya-irodaviy sohasida o'zaro muqarrar izchillik bo'lishi talab etilmoqda.

Chunki, mag'lubiyatdan qochish motivi (0,745), raqobatchanlik motivi (0,714), faoliyatni almash-

tirish motivi (0,561), erishilgan natijalarni baholash darajasi (0,641) motivlarining musbat koeffitsiyentli yuklamaga egaligi ularning intilish darajasi yuqori ekan-ligini ko'rsatadi. Bundan esa, ularning motivatsion-irodaviy sohasini takomillashtirishda yuqoridagi yuklamali omillarni hisobga olish va shunga muvofiq yo'naltirish zarurati kelib chiqadi.

Bolalar va o'smirlar sportiga e'tibor siyosat darajada qaralayotgan bir paytda badiiy gimnastlik kasbiy faoliyatiga yo'nalganlik o'smir-qizlar shaxsining yana bir jabhasi sifatida ularning irodaviy sohasini mujassamlashtirgan omillar o'rin olgan. Ular bajarayotgan topshiriqning qiyinligi (0,634), iroda kuchi (0,647) va natijalarning qonuniyligi (0,533)dan iborat. Bu omillar o'smir-qizlarning emotsional-irodaviy va motivatsiya sohalariiga daxldorligi va yuqori musbat koeffitsiyentga egaligi ularni tizimlashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Umuman olganda badiiy gimnastikachi o'smir-qizlar psixikasidagi yetakchi omillarni aniqlashga qaratilgan mazkur tadqiqot ishi quyidagi xulosalarni ilgari surish imkoniyatini berdi:

Аннотация. В статье проведен факторный анализ устойчивых психологических характеристик гимнасток-подростков в направлениях: «тревожность и мотивация», «мотивационно-волевая сфера», «волевые качества» и «психическая устойчивость и реализация».

Ключевые слова: спортивная деятельность, художественная гимнастика, девочки-подростки, мотивация, факторный анализ.

Annotation. The article carried out a factor analysis of the stable psychological characteristics of teenage gymnasts in the following areas: "anxiety and motivation", "motivational-volitional sphere", "volitional qualities" and "mental stability and realization".

Keywords: sports activity, rhythmic gymnastics, teenage girls, motivation, factor analysis.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi" da qarori // <https://lex.uz/uz/docs/-6325917>;
2. <https://stat.uz> (2022) O'zbekiston Davlat statistika qo'mitasi ma'lumotlari [Data of the State Statistics Committee of Uzbekistan]. Tashkent, (in Uzbek);
3. <https://data.gov.uz> (2021) O'zbekiston Respublikasi Ochiq ma'lumotlar portalidagi Xalq ta'limi vazirligining ko'rsatkichlari [Indicators of the Ministry of Public Education of the Open Data Portal of the Republic of Uzbekistan]. Tashkent, (in Uzbek&Russian);
4. D.Kurbonov, M.Karabev (2018) Badiiy gimnastika to'garagi o'quv dasturi [Curriculum of the circle of rhythmic gymnastics]. Tashkent, (in Uzbek);
5. 2022-2023-o'quv yili uchun milliy o'quv dasturi asosida tuzilgan yillik taqvimiy ish rejalari // Z.A.Raximova, D.A.Islyamova, G'.G'.Dehqonov, A.A.Xalikov, S.Y.Subbotina, M.P.Kurochkina - Toshkent, 2022. - 123 b.;
6. V.M.Karimova, O.E.Hayitov (2008) Ma'muriy boshqaruv organlari rahbarlarining lavozimga loyiqligini baholashga oid test va metodikalar to'plami [A set of tests and methods for assessing the suitability of heads of administrative bodies]. Tashkent, (in Uzbek);
7. O.E.Hayitov, (2021) Sport faoliyati psixologiyasi [Psychology of sports activity]. Tashkent, (in Uzbek).