

## Teenagers Psychology In Young Wrestlers

Bekov Dilshod Haytboyevich  
bekovdilshod9@gmail.com

**Annotation:** The article is about young wrestlers and the tasks and research methods of pedagogical psychology, biological and social factors in personality formation, the relationship between mental development and education. It is intended for university students, as well as educators working with children and students of different ages.

**Key words:** eacher psychology, teacher's duties, his professional qualities, pedagogical abilities.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг жорий йил 15 февралдаги Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисидаги фармони мамлакатимиз спорти ривожига янги даврни бошлаб берди. Фармонга биноан Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ташкил қилинди. Аҳоли кенг қатламини спорт билан шуғулланишга жалб этиш, жисмонан соғлом авлодни тарбиялаш, спорт индустрияси ва инфратузилмасини ривожлантириш, шаҳар ва туманларда оммавий спорт тадбирлари ва мусобақалар ўтказиш, Миллий олимпия қўмитаси, спорт турлари бўйича федерациялар ва ассоциациялар билан биргаликда истедодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш унинг асосий вазифалари этиб белгиланди [1].

Кичик мактаб даври 6-7 ёшдан 9-10 ёшгача давом этади. Бу даврда бола мактаб ўқувчиларига қўйиладиган турли талаблар билан жисмоний машқлар юклагани, босимини ҳис қилишини танишади, кураш асосларини ўрганиш учун биологик ва психологик жиҳатдан тайёрланади. Унинг психикаси билим олишга етадиган даражада ривожланади. Шу ёшдаги бола идрокнинг ўткирлиги, равшанлиги, софлиги, аниқлиги, ўзининг қизиқувчанлиги, ишонувчанлиги, ҳаёлининг ёрқинлиги, хотирасининг кучлилиги, тафаккурининг яққоллиги билан бошқа ёшдаги болалардан ажралиб туради. Мактаб ихтисослиги курашга БЎСМ да ёш курашчилар таълимига тайёрланаётган болада диққат нисбатан узоқ муддатли ва шартли барқарор бўлади [2]. Кичик мактаб ёшидаги курашчи болаларнинг асосий фаолияти ўсиш ва ривожланиш бўлиб қолмай боланинг машғулотга бориши, унинг психологик ривожланиши ва шахснинг шаклланишидаги ўрни ниҳоятда катта. Ёш курашчилар ўқув фаолиятида ўқитувчи раҳбарлигида инсоннинг турли асосий шакллари мазмунини эгаллайди ва инсоний анъаналар асосида ҳаракат қилишни ўрганади [3]. Машғулот фаолиятида бола ўзиродасини ўқув машғулоти мақсадларига эришиш учун машғулот қилдириш керак. Машғулот фаолияти боладан нутқ, диққат, хотира, тасаввур ва тафаккурини керакли даражада ривожланишини талаб этган ҳолда, шуғулланувчи курашчини ривожланиши учун янги шароитларни яратади. Биринчи бор кураш мактабга келган бола ўз атрофдагилари билан психологик жиҳатдан янги муносабат тизимига ўтади. У ҳаётининг тубдан ўзгарганини, унга янги мажбуриятлар, нафақат, ҳар куни ўқув ва тарбиявий машғулотлардан ташқари мактабга бориш, балки кураш машғулотлар фаолияти талабларига бўйсунуш ҳам юклатилганлигини ҳис эта бошлайди. Оила аъзоларининг бола ўқув фаолияти, ютуқлари билан қизиқаётганлиги, шунингдек, машғулотлар жисмоний юклагани яний чарчоқ ва толиқиш назорат қилаётганлиги, унга қилинаётган янги муомала, муносабат унинг ижтимоий мавқеи ўзгарганлигини тўла ҳис этишига, ўзига нисбатан муносабатининг ўзгаришига асос бўлади. [4]. Катталар болаларни амалий жиҳатдан ўз вақтларини тўғри тақсимлаш борасида яхши ўқиш, кичик туризм сайирлари ва саёхатлар, сайр қилиш ва бошқа нарсалар билан шуғулланишга ўргатадилар. Демак, оилада бола у билан ҳисоблашадиган, маслаҳатлашадиган янги бир ўринни эгаллайди. Ёш курашчиларнинг мактабдаги муваффақияти унинг кейинги психик ривож ва шахсининг шаклланишида тўлиқ ижобий асос бўлади. курашчилар 10—11 ёшлардан 14-15 ёшларгача бўлган даврни ташкил этади. Аксарият курашчиларда ўсмирлик ёшига ўтиш асосан, 5-

синфлардан бошланади.«Энди ўсмир бола эмас, бироқ катта ҳам эмас» - айти шу таъриф ўсмирлик даврининг муҳим характери билдиради.Бу ёшда ўсприн ривожда кескин ўзгаришлар рўй бера бошлайди[5,6]. Бу ўзгаришлар физиологик ҳамда психологик ўзгаришлардир. Физиологик ўзгариш жинсий етилишнинг бошланиши ва бу билан боғлиқ равишда танадаги барча аъзоларнинг мукамал ривожланиши ва ўсиши, хужайра ва организм тузилмаларининг қайтадан шакллана бошлашидир. Организмдаги ўзгаришлар бевосита ўсмир эндокрин системасининг ўзгаришлари билан боғлиқдир. Бу даврда ички секреция безларидан бири гипофиз безининг функцияси фаоллашади. Унинг фаолияти организм тўқималарининг ўсиши ва муҳим ички секреция безларининг (қалқонсимон без, буйрак усти беши ва жинсий безлар) ишлашини кучайтиради. Натижада бўй ўсиши тезлашади, жисмоний ва рухий овоз тўқималардаги гармоник ўзгаришлар жинсий балоғатга етиш даври хосланади (жинсий органларнинг ривожланиши, иккиламчи жинсий безларнинг пайдо бўлиши) амалга ошади.Ёш ўсмирин курашчилар ўзларини катталардек тутишга ҳаракат қиладилар. Улар ўзларининг лаёқат, қобилият ва имкониятларини маълум даражада ўртоқлари ва ўқитувчиларига кўрсатишга интиладилар[7]. Бу ҳолатни оддий кузатиш йўли билан ҳам осонгина кўриш мумкин. Ўсмирлик ёшига хос бўлган психологик хусусиятларни ўргана туриб, ўсмирлар шахсининг шаклланиб, ривожланиб, камолотга эришиш йўллари ва унга таъсир этадиган биологик ва ижтимоий омилларнинг бевосита таъсирини тушуниш мумкин. [8]. Бу даврда ўсмир бахтли болалик билан хайрлашган, лекин катталар ҳаётида ҳали ўз ўрнини топа олмаган ҳолатда бўлади. Ўсмирлик даври «ўтиш даври», «Кризис давр», уйғониш давр» каби номларни олган психологик кўринишлари билан характерланади. Чунки, бу ёшдаги ўсмир курашчиларнинг ҳатти-ҳаракатида муқобил, янги шароитларда ўз ўрнини топа олмаганлигидан психик портлаш ҳоллари ҳам кузатилади. Ўз даврида бундай ҳолатни «психик ривожланишдаги кризис» деб номлаган. Ўсмирлик ёшида уларнинг хулқ-атворида хос бўлган алоҳида хусусиятларни жинсий етилишнинг бошланиши билан изоҳлаб бўлмайди. Жинсий етилиш ўсмир хулқ-атворида асосий биологик омил сифатида таъсир кўрсатиб, бу таъсир бевосита эмас, балки кўпроқ билвоситадир[4].

Мен ўйлайманки бу давирда кўпроқ болани банд қилишни, спорт тўғаракларга жалб қилишни тавсия қиламан тадқиқот натижалар шуни кўрсатади ёш ўсмирлар кураш машғулотларидан кейин турли хил интеллектуал суҳбат доирасида болани тез аниқ қарор қабул қилиш қобилияти самарадорлиги ошибгина қолмай. Бу ёшдаги болаларда идрок, диққат, хотира, тафаккур ва нутқ тўлиқ шаклланиб бўлгани учун ҳам уларга таълим беришда катталарга қўлланиладиган услублардан фойдаланиш мумкин.

#### махсус тестлар

1. Кичик мактаб ёшида юзага келадиган янги ўзгаришлар нималардан иборат.
  - А) Эркинлик, иш – ҳаракат ва фикрларнинг ички режаси,
  - Б) Эркинлик, рефлексия ва катта бўлганлигини ҳис этиш;
  - В) Эркинлик, танкидийлик, ўз фикрларининг ҳаққонийлигини асослаб бера олиш.
2. Кичик мактаб ёшидаги курашчиларнинг етакчи фаолият қайси.
  - А) Предметли фаолият;
  - Б) Ўйин ва меҳнат фаолияти;
  - В) Ўқиш фаолияти ва машғулот.
3. Кичик мактаб ёшидаги курашчиларнинг психик ривожланишида таълимнинг ролини аниқланг.
  - А) Жамоа шаклдаги мулоқот ва фаолиятнинг шаклланиши;
  - Б) Кузатувчанлик, ихтиёрий диққат, ижодий ҳаёл,мавҳум тафаккурнинг шаклланиши;
  - В) Билиш жараёнларининг ривожланиши, таълим олишдаги муаммоларни ечишда тафаккур жараёнининг шаклланиши.
4. Кичик мактаб ёшидаги курашчиларнинг тараккиёти нималардан иборат.
  - А) Ўз “мен”ини ва ўз психологик хусусиятларини англай бошлайди.;
  - Б) Ахлоқ нормалари ва хулқ – атвор коидаларини эгаллайди;
  - В) Ўз- ўзини тарбиялаш элементлари юзага келади, мустакилликка эришишга интилади, ўзининг шахсий ҳиссиётларини билиш эҳтиёжлари пайдо бўлади.

5. Кичик мактаб ёшидаги курашчиларда нима оркали таълимга бўлган муносабат янада фаол намоён бўлади.

А) Дунёкараш оркали; Б) Кизикиш оркали; В) Кобилият оркали  
Таълим ва тарбия психологиясига бағишланган бўлиб, ўқув фаолиятининг психологик мазмуни ва моҳияти, билимларни ўзлаштиришнинг психологик компонентлари, таълимнинг ноанъанавий усуллари, ўқув фаолиятини ва машгулот дарида ақлни бошқариш психологияси, тарбия психологияси бобида самара беради. Психологик механизмлар, тарбияси кийин болалар психологияси ҳақида батафсил сўз юритилган бўлсада,

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 15-февралдаги ПФ-4956-сонли фармони
2. М.Г.Давлетшин, Ш.Дўстмухамедова, М.Мавлонов, С.Тўйчиева, М. Джумабаева
3. Гафаров А.З., Югай А.Х. Педагогик амалиёт. Тошкент, 2002
4. Давлетшин М.Г., Тўйчиева С.М. Умумий психология. Тошкент, 2002.
5. Давлетшин М.Г. Замонавий мактаб ўқитувчиси психологияси. Тошкент, 2002.
6. Щербаков А.И. Ёш психологияси ва педагогик психологиядан практикум. Тошкент, 1991.
7. Психология. Қисқача изоҳли луғат. Тошкент, 1998
8. Ғозиев Э.Г. Психология. Тошкент, 1994
9. А.А.Диллоевич, О`збекистонда миллий курашнинг ривожланиш истикболлари
10. Матвеев Л.К. Массовая физическая культура в ВУЗе (учебное пособие для вузов). М.: Во`сшая школа. 1991.
11. Имомов М.П. “Касб-хунар коллежларида ўқувчиларнинг касбий маданиятини шакллантириш” // Мактаб ва ҳаёт журнали 2012-№2 Б 26-бет
12. Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
13. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С. Таэквондо назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015.
14. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002.
15. Суханов А.В., Фомин Е. В., Булькина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методическое пособие. № 10. - М., 2012, - 24с.
16. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 368с.
17. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол//Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.