

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI SPORT TURLARIGA SARALAB OLISHDA PSIXOLOGIK TEMPERAMENT XUSUSIYATLARI

Xosilova Rohilahon Dilshod qizi

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Turg'unova Dilmura Mamanazar qizi

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

Ibragimova(Usmonova) Nazokat Qahramonjon qizi

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarni psixik temperamenti asosida sport turlariga saralab olish va ularni yo'naltirish asoslari yoritiladi. Buning uchun dastlab bolalarda psixologik test yordamida ularning psixik temperamenti aniqlab olinadi, so'ng shu temperamenti asosida sportning turlariga yo'naltiriladi.

***Kalit so'zlar:** bolalik, sport turlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, bolalar psixikasi, temperament, xolerik, sangvinik, melonxolik, flegmatik.*

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны основы отбора и наставничества детей младшего школьного возраста в спорте с учетом их психического темперамента. Для этого сначала используйте психологический тест на определение психического темперамента детей, а затем, исходя из этого темперамента, ориентируйтесь на спорт.

***Ключевые слова:** детство, спорт, физическая культура, физическое развитие, детская психика, темперамент, холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.*

ABSTRACT

This article describes the basics of selecting and mentoring young school-age children in sports based on their mental temperament. To do this, first use a psychological test to determine the mental temperament of children, and then, based on this temperament, focus on sports.

***Keywords:** childhood, sports, physical training, physical development, children's psyche, temperament, choleric, sanguine, melancholy, phlegmatic.*

KIRISH

Ma'lumki inson umri yosh jihatidan turli davrlarga bo'linadi. Bolalik – ontogenezning dastlabki davrlarini belgilash uchun (tug'ilgandan o'smirlikkacha bo'lgan davrni belgilash uchun) qo'llanadigan tushuncha. Yosh davrlarining an'anaviy tasnifiga ko'ra bolalik – go'daklik (tug'ilgandan 1 yoshgacha), ilk bolalik (1 yoshdan 3 yoshgacha), maktabgacha yosh (3 yoshdan 6-7 yoshgacha) va kichik maktab yoshi (6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha) davrlarni o'z ichiga oladi. Bolalik jadal psixik taraqqiyot davridir¹. Shu davrlar ichida kichik maktab yoshidagi bolalar davrining psixik temperamentlari haqida so'z yuritamiz. Bu yoshgacha esa inson temperamenti shakllangan bo'ladi. Temperament, psixologik jihatdan olganda, kishidagi hissiyotning qo'zg'alishlarida va kishidagi umumiy harakatchanlikda ko'rinadigan individual xususiyatdir. Har qaysi kishidagi hissiyotning qo'zg'alish tezligi, kuchi va barqarorligi har hil bo'ladi. Bir hil odamlarning hissiyoti tez, kuchli qo'zg'aladi va barqaror bo'ladi. Ba'zi kishilarda esa bunday qo'zg'alish sust, zaif bo'lib, uzoqqa bormaydi. Bu xususiyatlar tashqi tomondan kishining mimikalarida, pantomimikalarida, har xil beixtiyor ish-harakat va imo-ishoralarda ko'rinib turadi. Kishi hissiyotining bunday qo'zg'aluvchanlik xususiyatlari diqqatning kuchi va barqarorligida, iroda sifatlarida, aqliy jarayonlar, jumladan, nutq tezligida aks etadi. Mana shunday ixtiyorsiz faollikning qanday yuz berishiga qarab, bir hil odamlarni «tez», «betoqat», «serg'ayrat», «jo'shqin» deymiz. Ba'zilarini esa «sustkash», «lapashang» va hokazolar deb yuritamiz. Bu xildagi individual xususiyatlardan kishining temperamenti (mijozi) tarkib topadi. Aynan shuning uchun ham sportga saralab olishda temperament muhim o'rin kasb etadi. Har qaysi kishidagi hissiyotning qo'zg'alish tezligi, kuchi va barqarorligi har xil bo'ladi. Temperamentlarning alomatlari kishining bolalik chog'larida yaqqol namoyon bo'ladi. Bir xil bolalarning hissiyoti tez, kuchli qo'zg'aladi va barqaror bo'ladi. Ba'zi bolalarda esa bunday qo'zg'alish sust, zaif bo'lib, uzoqqa bormaydi. Temperamentning bunday xususiyatlari boladagi hissiyotning qo'zg'alishlari bilan birga, organizmning atrofdagi muhit ta'siriga javoban ko'rsatadigan ixtiyorsiz reaksiyalarida ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Har bir kishining o'z temperamenti bo'ladi. Lekin har qaysi bolaning temperamentlarida mana shunday individual tafovutlar bo'lishi bilan birga, bu temperamentlarning umumiy, o'xshash belgi va alomatlari ham bo'ladi. Hamma hilma-hil temperamentlarni mana shunday umumiy belgilariga qarab ajratish, ya'ni klassifikasiya qilish mumkin. Barcha temperamentlarni qadimdan to'rt tipga: 1) xolerik, 2) sangvinik, 3) melanxolik va 4) flegmatik turlariga ajratiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Xolerik temperament – hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Xolerik temperamentli bolalarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'rinib turadi. Xoleriklar qizg'inlik va tajanglikka moyil bo'ladilar. Bunday temperamentli bolalar chaqqon, umuman harakatchan, serg'ayrat va har doim urinuvchan bo'ladilar. Bu hil temperamentli bolalar serg'ayrat bo'ladilar. Ular bir ishga tez kirishadigan va boshlagan ishini oxiriga yetkazadigan bo'ladilar. Ular ko'pchilik bilan jamoa o'yinlar o'tkazishni sevadilar va bunday o'yinlarni ko'pincha o'zlari boshlab, oxirigacha aktiv qatnashadilar. Xolerik temperamentli bolalar arazchan, serjahl va tajang bo'ladilar. Bir narsadan xafa bo'lsalar, bu xafalik ularda uzoq saqlanadi. Ulardagi kayfiyat ancha barqaror va davomli bo'ladi. Xolerik tipidagi bolalarning bu xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kuch-tezkorlikni rivojlantiruvchi yuklamalardan kengroq foydalanish mumkin. Bu tipdagi bolalarning qizg'inlik va tajanglikka moyilligi uchun sport turlaridan jangovor sport turlariga, masalan: boks, kik-boksing, u-shu, karate, taekwando, muay-tay, o'zbek jang san'ati, sambo, jangovor sambo, dzyu-do, yunon-rum kurashi, milliy kurash, ayki-do va shu kabi sport turlariga saralab olinsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday bolalar jangovor sport turlarida o'zlarining qobiliyatlarini yanada yaqqolroq namoyish etadilar. Jangovor sport turlari sportchidan harakatchanlikni, serg'ayratlilikni, botirlikni va raqibidan kuchliroq bo'lishlikni talab etadi. Xolerik bolalardagi chaqqonlik, harakatchanlik, qo'rqmaslik, serg'ayratlilik va har doim urinuvchanlik bunday sport turlarida juda qo'l keladi. Xolerik bolalarni yana sport o'yinlari turlarida hujumchi sifatida ham saralab olinsa yaxshi natijalar ko'rsatadilar.

Sangvinik temperament– hissiyotning tez, kuchli qo'zg'aluvchanligi, lekin beqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Sangvinik temperamentli kishilarning kayfiyati tez-tez o'zgarib, bir kayfiyat o'ziga teskari bo'lgan ikkinchi bir kayfiyat bilan tez almashib turmog'i mumkin. Sangviniklardagi psixik jarayonlar, xoleriklardagi singari, tez o'tadi. Bu hil temperamentli bolalar ildam, chaqqon, serharakat va jo'shqin bo'ladilar. Sangvinik temperamentli bolalar tevarak-atrofdagi voqealardan tez ta'sirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklar hamda ko'ngilsiz hodisalar uncha qattiq xafa qilmaydi. Ular ko'p ishga tez va g'ayrat bilan kirishadigan bo'ladilar, lekin ishdan tez soviydilar. Bir zayldagi ishlarni uzoq davomli sur'atda bajarishga moyil bo'lmaydilar. Sangvinik temperamentli bolalar juda serharakat, ildam va chaqqon bo'ladilar. Ular har qanday ishga qatnashish uchun doim tayyor bo'ladilar. Ko'pincha, bir qancha vazifalarni birdaniga bo'yinlariga oladilar. Lekin, har bir ishga ishtiyoq bilan tez

kirishganliklari singari, boshlagan ishdan tez qaytishlari ham mumkin. Sangviniklar chin ko'ngildan va'dalar berishlari, lekin, ko'pincha, va'dani unutib, uni bajarmasliklari ham mumkin. Bu hil temperamentli bolalar o'yinlarga tez va zavq bilan kirishadilar, lekin o'yin davomida, o'z rollarini tez-tez o'zgartirib turishga moyil bo'ladilar. Ularning darrov xafa bo'lishlari va yig'lashlari mumkin, lekin ular hafalikni tez unutadigan bo'ladilar. Ularning yig'isi kulgi bilan tez almashadi. Shunday xususiyatlarini hisobga olgan holda, bunday bolalarni sport turlariga saralab olishda asosan sport o'yinlari turlariga, ya'ni futbol, mini futbol, basketbol, stritbol, voleybol, qo'l to'pi(gandbol), regbi, chim ustida hakkey kabi jamoaviy sport turlariga qabul qilinsa yaxshi natijalarga erishiladi. Sababi sangvinik bolalarda ijtimoiylashuv judayam kuchli bo'ladi. Shuning uchun bu bolalarda jamoa bilan ishlash, jamoadagi sportchi tengdoshlarini tushunish, ular bilan kelishish qiyinchilik tug'dirmaydi. Bu esa jamoaviy sport turlarida juda katta ahamiyatga ega.

Melanxolik temperament – hissiyotning sekin, lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Melanxoliklar barqaror, davomli bir kayfiyatga moyil bo'ladilar, lekin hissiyotlarining tashqi ifodasi juda zaif bo'ladi. Melanxolik temperamentli odamlar sustkash bo'ladilar. Melanxolik temperamentli odam ishga birdan kirishmasligi mumkin, lekin bir kirishsa, boshlagan ishni oxiriga yetkazmay qo'ymaydi. Bunday temperamentli bolalar mo'min-qobil, yuvosh bo'ladilar, ko'pincha, biron savol bilan murojaat qilsa, uyalib, tortinib javob beradilar. Ularni darrov xafa yoki xursand qilish yengil emas, lekin bir narsadan xafa bo'lsalar, bu xafalik uzoq davom etadi, barqaror bo'ladi. Ular bir ishga yoki o'yinga tez yopishib kirishmaydilar, lekin qandaydir ish yoki bir o'yin boshlasalar, bunda chidam va matonat ko'rsatadilar. Melonxolik bolalarda chidamlilik qobiliyati tabiatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. Shuning uchun ham bu temperamentga ega bolalarni chidamlilik sifati ko'proq talab etiladigan sport turlariga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan: badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, akrobatika, yengil atletika bo'limlaridan o'rta masofaga yugurish, uzoq masofaga yugurish, marafon yugurish, og'ir atletika kabi sport turlariga saralab olishimiz mumkin. Melonxolik bolalar yuqoridagi sport turlarida ancha yaxshi natijalar ko'rsatadilar. Ulardagi sabr-matonat, kirishilgan ishga nisbatan ma'suliyat yuqorida sanab o'tilgan sport turlarida yaxshi natijalarga ega bo'lishlikni kafolatlaydi.

Flegmatik temperament – hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Flegmatik temperamentli kishilar hissiyotlarining tashqi ifodasi kuchsiz bo'ladi. Bu hil temperamentli odamlarni xursand qilish, xafa qilish yoki g'azablantirish ancha qiyin. Flegmatiklarning psixik jarayonlari sust

bo'ladi. Bu hil temperamentli odamlar nihoyat og'ir, yuvosh, bosiq, harakatlari salmoqli bo'ladi. Agar bir faoliyatga kirishsalar, uni qat'iyat bilan davom ettiradilar. Flegmatik temperamentli bolalar yuvosh, mo'min qobil bo'ladi. Ular ko'pchilikka ham aralashadigan, tortinchoq va hech kimga tegmaydigan, birovni ranjitmaydigan bo'ladilar. Agar birov ular bilan urish chiqarmoqchi bo'lsa, o'zlarini chetga olishga harakat qiladilar. Ular shovqin-suronli, harakatli o'yinlarga moyil bo'lmaydilar. Bu hil temperamentli bolalar jizzaki bo'lmaydilar va odatda ular o'yin-kulgilarga moyil emaslar. Flegmatik temperamentli bolalar tashabbus ko'rsatishga moyil bo'lmaydilar, lekin ular faoliyatini yo'lga qo'yilsa, ancha qunt bilan ish ko'radilar, yaxshi o'qib ketishlari mumkin. Bu temperament xususiyatlariga ega bolalarni asosan raqib bilan konfliktga kirishmaydigan sport turlariga jalb qilish mumkin. Bunday sport turiga quyidagilar kiradi: suzish, yengil atletika bo'limlaridan sakrashlar, uloqtirishlar, intellektual sport turlaridan: shaxmat, shashka va boshqalar. Bu sport turlarida raqib bilan yuzma-yuz konfliktga kirishilmaydi, bu esa flegmatik bolalarning janjallar va tortishuvlardan o'zlarini olib qochish xususiyatiga juda mos keladi.

XULOSA

Har qaysi bola temperamentini batamom bir tip doirasigagina «sig'dirib» bo'lmaydi albatta. Tip tushunchasining o'zi faqat bir-birlariga o'xshash bir guruh bolalarnigina o'z ichiga olishligini nazarda tutadi. Har qaysi bola temperamentida o'ziga xos individual xususiyatlari bo'ladi, bu xususiyatlarni batamom muayyan bir temperament tipiga kiritib bo'lmaydi. Bu xususiyatlar ayni individual xususiyatlaridir, ya'ni shu shaxsning o'zigagina xos xususiyatdir. Ko'pchilik bolalarda bir tip temperament alomatlari ikkinchi bir tip temperament alomatlari bilan qo'shilgan bo'lishini ko'ramiz; xolerik temperamentli bolada melankolik yoki flegmatik temperament alomatlari bo'lishi, sangvinik temperamentli bolada xolerik va flegmatik temperament alomatlari bo'lishi mumkin va hokazo. Sport turlariga saralab olishda albatta bu xususiyatlariga ham alohida e'tibor berish lozim.

REFERENCES

1. Nishonova Z., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi, O'z. Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti. Toshkent-2006.
2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi, O'z. faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010.
3. Solodkov, A. S. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / A. S. Solodkov, Ye. B. Sologub. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с.
4. Salomov R. S. – p.f.d., professor O'zDJTI nashriyot-matbaa uyi, 2005 y.