

СПОРТНИНГ ЖАМОА ТУРИ СПОРТЧИЛАРИ АСАБ ТИЗИМИ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ТЕМПЕРАМЕНТИНИНГ ТИПОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ



Камалова Ёкутхон Ахмаджановна

Самарқанд давлат тиббиёт университети, Ўзбекистон Республикаси, Самарқанд ш.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА И СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНОГО ВИДА СПОРТА

Камалова Ёкутхон Ахмаджановна

Самаркандский государственный медицинский университет, Республика Узбекистан, г. Самарканд

TYPOLOGICAL FEATURES OF TEMPERAMENT AND PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM OF ATHLETES OF TEAM SPORTS

Kamalova Yokutkhon Akhmadjanovna

Samarkand State Medical University, Republic of Uzbekistan, Samarkand

e-mail: kamalova.yokutkhon@sammi.uz

Резюме. Ушбу мақолада футбол ва баскетбол билан шуғулланадиган спортчиларнинг темперамент хусусиятлари ўрганилди. Тадқиқотда 55 нафар спортчилар, шундан 30 футболчилар (54,6%) ва 25 баскетболчилар (45,4%) 14-16 ёшдаги ўғил болалар ва ўсмирлар иштирок этишиди. Синов методикаси юқори асабий фаолият турларини, шунингдек темпераментнинг спорт машғулотларига таъсирини аниқлашга ёрдам беради. Аниқланишича, ҳар иккала гуруҳнинг холерик спортчилари одатдагидек экстрровертлар, флегматик одамлар ўзига хос характерга эга, сангуин одамлар эса оралиқ позицияни эгаллайди. Инсоннинг феъл аътвори асаб тизимининг хусусиятлари билан бевосита боғлиқ бўлганлиги сабабли, спортчиларнинг психологиясини ўрганиш керак бўлади. Асаб тизими хусусиятларини намоён бўлишининг типологик хусусиятларини спортчиларнинг ихтиёрий фазилятларига (сабр тоқат, қатъиятчилик) таъсирини ўрганади.

Калим сўзлар: темперамент, баскетбол, футбол, спортсмен, флегматик, холерик, сангвиник.

Abstract. This article discusses the temperament properties of athletes involved in football and basketball. The study involved 55 athletes, including 30 football players (54.6%) and 25 basketball players (45.4%), boys and adolescents aged 14–16 years. The testing technique assumed the identification of types of higher nervous activity, as well as the influence of temperamen on sports activities. It has been established that choleric athletes of both groups are typical extroverts, phlegmatic people are characterized by traits of an introverted personality type, and sanguine people occupy an intermediate position. Since the temperament of a person is directly related to the features of the nervous system, the study of psychology in groups of athletes becomes necessary. Influence of typological features of manifestation of properties of nervous system on strong-willed qualities (patience, persistence) of athletes.

Key words: temperament, athletes, football, basketball, phlegmatic, choleric, sanguine.

Долзарблиги: Жисмоний тарбия инсон тарбияси тизимининг энг муҳим элементиدير. Бу жиҳатда жисмоний тарбия таълим жараёни бўлиб, педагогик жараёнга хос бўлган тамойиллар билан тавсифланади. Сўнгги пайтларда педагогик ва психологик амалиётда ўсмирга индивидуал ва шахсий ёндашиш ғоялари ўз ифодасини топди. Айрим муаллифларнинг фикрича, юқори спорт натижаларига эришиш учун спортчиларнинг индивидуал-типологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Тадқиқот мақсади: жамоавий спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда асаб тизими хусусиятлари ва темпераментининг типологик хусусиятларининг намоён бўлиш хусусиятларини ўрганиш.

Материаллар ва тадқиқот усуллари. Тадқиқот учун спортнинг футбол ва баскетбол турлари билан шуғулланаётган, 55 нафар спортчидан иборат бўлган гуруҳ тузилди. Барча спортчилар камида 2 йил спорт билан шуғулланишмоқда.

Иштирокчилар спорт малакасига эга (разрядчилар, КМС, МС). Текширувда Самарқанд шаҳар олимпия захиралари тайёрлов мактабининг, олий спорт маҳорат мактаби, 3-сонли олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар мактабининг спортчилари иштирок этишди. Ушбу мақсадга эришиш учун Айзенк сўровномаси бўйича тест ўтказилди [1, 2].

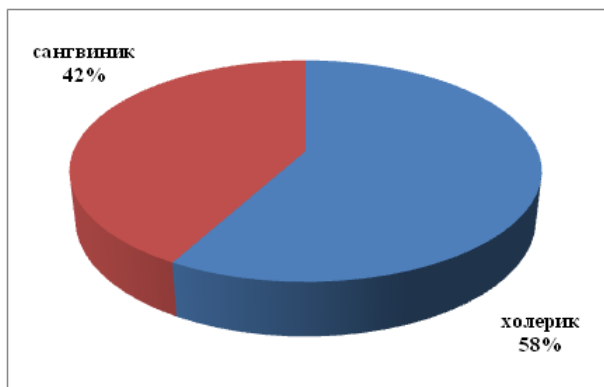
Ушбу тест ёрдамида марказий асаб тизимининг ишлашини, шунингдек, маълум малакали спортчиларнинг асаб жараёнларининг ўзаро таъсирини кўрсатадиган индивидуал психологик кўрсаткичлар аниқланди.

Синов методикаси шахс тузилишини тавсифловчи қуйидаги омилларни аниқлашни ўз ичига олади: юқори асаб фаолият тури, интроверсия – экстровеция [3].

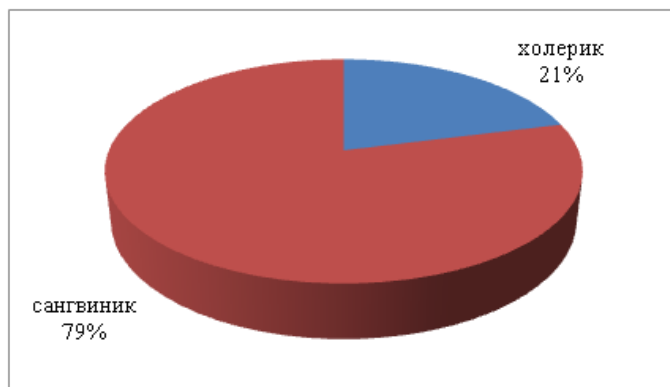
Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Айзенкнинг тести шуни кўрсатдики, футболчилар гуруҳида темпераментнинг холерик типидagi болалар устунлик қилади. Холерик футболчиларга қуйидагилар хосдир: кўзгалувчанлик-

нинг кучайиши, ҳаракатларнинг хатти-ҳаракатларнинг мослашувчанлиги билан ажралиб туради. Бу шахслар ҳаракатларининг кескинлиги ва жўшқинлиги, кучлиги, импульсивлиги, ҳиссий кечинмаларнинг ёрқин ифодаси билан ажралиб туради.

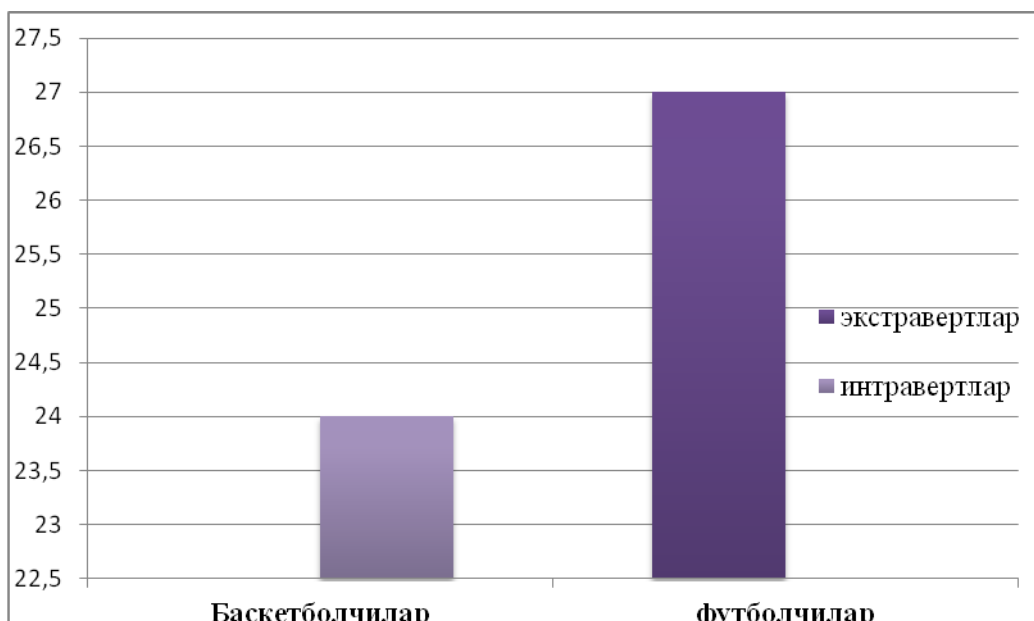
Холерик темпераментли футболчилар юқори энергия, суръат ва эмоционаллик кўрсаткичларига эга. Сангвиник темпераментга эга баскетболчиларда қатъиятлик каби иродавий сифатлар кўпроқ ривожланган, у муайян мақсадни кўради, кўзланган ишнинг охиригача боради, ҳаракатлар техникасини сақлаган ҳолда мақсадга мувофиқ ҳаракат қила олади [4]. Шундай қилиб, тақдим этилган графиклардан кўриниб турибдики, фойзаларда футболчилар гуруҳида холериклар 58% ни, қолган 42% ни сангвин ва флегматиклар ташкил этди, баскетболчилар гуруҳида холерикларнинг улуши пастроқ - 21%, аммо сангвинлар устунлик қилади - 79%, флегматик ва меланхоликлар гуруҳида йўқ. Ушбу маълумотлар график шаклида тақдим этилиши мумкин.



Расм 1. Футболчилар гуруҳида холерик ва флегматикларнинг нисбати



Расм 2. Баскетболчилар гуруҳида холерик ва флегматикларнинг нисбати



Расм 3. Гуруҳларда эктра- ва интроверсиянинг ўртача кўрсаткичлари

Холерик одамларнинг ўзига хос хусусиятлари - бу аниқ экстраверсия (киришувчанлик, импульсивлик, хатти-ҳаракатларнинг мослашувчанлиги, катта ташаббус, аммо паст қатъиятлилик ва юқори ижтимоий мослашув) ва хиссий барқарорлик ёки чидамлилики. Экстраверсия-интроверсия нуктаи назаридан барча спортчилар 2 гуруҳга бўлинган: экстрове́ртлар ва интروه́ртлар. Шундай қилиб, тақдим этилган графиклардан кўриниб турибдики, футболчилар гуруҳида болалар – экстрове́ртлар устунлик қилади, 27% ни ташкил этади, баскетболчилар гуруҳларида интروه́ртлар 24% ташкил қилади.

Хулоса: Темперамент инсоннинг энг муҳим хусусиятларидан биридир. У шахс ижтимоий мавжудот сифатида шаклланадиган биологик асосни белгилайди ва темперамент туфайли юзага келадиган шахсий хусусиятлар энг барқарор ва узоқ муддатли ҳисобланади [5].

Темпераментнинг асосини, энг аввало, нафақат туғма сифатлар, балки индивидуал равишда ўзига хос (орттирилган) хусусиятлар ҳам ташкил этади, улар ҳам шахснинг типологик мансублигида муҳим рол ўйнайди [6].

Олинган натижалардан машғулотлар сифатини ошириш ва мусобақалардаги чиқишлар самарадорлигини ошириш мақсадида мураббийлар, спорт шифокорлари томонидан индивидуал ўқув ва ўқув машғулотларида амалий ишларда фойдаланиш мумкин [7].

Сўнгги пайтларда педагогик ва психологик амалиётда ўсмирга индивидуал ва шахсий ёндашиш ғоялари ўз ифодасини топди. Спорт сексияларида машғулотлар давомида шахс ривожланишини назорат қилиш, жисмоний фаолиятни режалаштириш, тартибга солиш ва назорат қилиш ўқув жараёнининг зарур ва мажбурий элементиға айланмоқда.

Бу иш футболчилар ва баскетболчилар гуруҳларидаги доминант темперамент турларини баҳолаш имконини беради. Энг асосий хулоса шуки, футболчилар гуруҳида холериклар, баскетболчилар гуруҳида эса сангвинлар устунлик қилади. Шу муносабат билан индивидуал иш режалари юзасидан тавсиялар берилди.

Адабиётлар:

1. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – №. 8.

2. Денисова У.Ж. Соматотипологические особенности спортсменов, занимающихся баскетболом и волейболом //ББК: 51.1 л0я43 С-56 А-95. – С. 231.

3. Коновалова И.А. Вестник Российской военно-медицинской академии. 2018. № 2 (62). С. 182-186

4. Казакова Г.Н. Методы антропометрии в учебной и исследовательской практике: Методические рекомендации. – Красноярск, 2013 – 28 с.

5. Мишнева С. Д. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 1 (191). – С. 248-253.

6. Мамутов Р. С. Особенности взаимосвязи типологических свойств нервной системы и волевых качеств спортсменов // Материалы ИИ Всероссийской научно-практической конференции с международным участием" Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации". – 2014. – С. 100-101.

7. Методы определения физического развития и функционального состояния юных спортсменов/Алимов А.В., Камилова Р.Т., Исакова Л.И. [и др.]: Учебная программа. – Ташкент 2013, 56 с.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА И СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНОГО ВИДА СПОРТА

Камалова Ё.А.

Резюме. В данной статье рассмотрены типологические особенности темперамента и свойства нервной системы спортсменов командного вида спорта, занимающихся футболом и баскетболом. В исследовании приняли участие 55 спортсменов, в том числе 30 игроков футболистов (54,6%) и 25 баскетболистов (45,4%), юноши и подростки в возрасте 14–16 лет. Методика тестирования помогает выявить повышенный уровень нервной активности, а также влияние темперамента на упражнения. Установлено, что спортсмены-холерики обеих групп типичные экстраверты, флегматикам свойственны черты интровертированного типа личности, а сангвиники занимают промежуточное положение. Так как темперамент человека связан непосредственно с особенностями нервной системы, то изучение психологии в группах спортсменов становится необходимым. Влияние типологических особенностей проявления свойств нервной системы на волевые качества (терпеливость, упорство, настойчивость) спортсменов.

Ключевые слова: темперамент, спортсмены, футбол, баскетбол, флегматик, холерик, сангвиник.