

Sportchilarda hissiy sifatlarni shakllanishining psixologik jihatdan o'rganilganilishi

Alisher Asadovich G'aybulloyev
Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sportchilarda hissiy sifatlarni shakllanishining psixologik mexanizmalari haqida so'z boradi

Kalit so'zlar: hissiy sifatlarni, ruhiy faollik, zaiflik, layoqat, hissiy kuch

Psychological implications of the formation of willpower qualities in athletes

Alisher Asadovich Gaybulloev
Bukhara State University

Abstract: This article talks about the psychological implications of the formation of willpower attributes in athletes

Keywords: willpower qualities, mental activity, weakness, suitability, willpower

Sportchilarda hissiylik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos hissiy sifatlarni sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, hissiy sifatlari yaxshi takomillashgan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham hissiy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va hissiy sifatlari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda, ta'lim va tarbiya jarayonida. Mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo'ladi. Aksincha sportchining mashqda intizomsizligi, mashg'ulotga loyaqatliligi, o'qish va mehnatdan bo'yin tovlashi, qo'polligi yoki aldamchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh Bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino tabiricha, kishidagi eng yaxshi sifatlarni, avvalo, chidamlilik, axloqiy va mardlikda ko'rinadi. Manna shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakteriga adolat va mutadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlarni bo'lsa va harch qachon yomon yo'llarga kirmasdan, o'zini faqat yaxshi ishlarga bag'ishlaydi.

Binobarin, hayotning har bir davri o'ziga xos go'zallikka ega. Shu ma'noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni o'zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo'lishi hamda qiyinchiliklardan qo'rmaydigan shaxs bo'lib etishishlari uchun o'z irodasini chiniqtirib borishi lozim. Buning uchun sportchi o'zida quyidagi hissiy sifatlarni shakllantirishga erishmog'i shart.

1) hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi;

2) yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur sifatlarni rivojlantirish;

3) hayotda qiyin va murakkab sharoitlarga duch kelganida yoki muammoli masalalarni hal etishda o'z maqsadiga erishishda vijdonli bo'lishi hamda aniq va to'g'ri yo'lni tanlay bilish.

Ba'zi bir sportchilar irodasining bo'lishigi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimagan to'siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunda sportchilar qo'rqqoq, jo'ratsiz bo'lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o'zlarining qilayotgan mashqlarini ma'lum bir muddatgacha to'xtatib qo'yadilar, o'z qarorlarini o'zgartiradi, ko'zlagan maqsadidan voz kechish uchun ham tayyor bo'ladi. Ular sport faoliyatida talab qilingan darajada sabot, sabr-toqat, matonat va chidam ko'rsata olmaydilar. Bunday sportchilar yuraksiz, dangasa, «ko'ngli bo'sh» bo'ladilar. Ularning xatti-harakatlarini odatda, o'zlaridan ko'ra ko'proq sharoit idora qiladi. Bunday xarakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo'lib, sport turlarini tez-tez o'zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar, chunki ularda iroda va qat'iyat yetishmaydi. Ular hamma vaqt, hamma yerda, hamma sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonigina ko'rinadi. Ular o'zlaridagi barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiy aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko'ngilchanlikka moyil bo'ladi. Murabbiy bunday irodasiz xarakter xislatlariga ega bo'lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining xatti-harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo'qotishga, aksincha, ularda ijobiy, foydali odatlarni mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

Sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama – qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek sportchilarda hissiy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida sport mashg'uloti jarayonida bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini hissiy majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Hissiy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

1) tashqi hissiy kuch sportchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisaga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi;

2) ichki hissiy kuch sport mashg'ulotida va musobaqada sportchining o'zida mavjud bo'lgan yo'nalishlar asosida paydo bo'ladi.

Sport mashg'uloti va musobaqalari jarayonida sportchilarda hissiy chidamlilikni tarbiyalashda sportchilarga quyidagi uslublardan foydalanishni tavsiya qilamiz.

a) uyga berilgan mashqlarni to'g'r bajarishni talab qilish;

b) sportchini o'z kuchiga ishonish ruhida tarbiyalash;

v) to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash;

d) majburlash, musobaqalashish, maqtash,

e) qiyin mashqlarni bajarishga o'rgatish;

y) o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'z-o'zini xursand qilish, o'ziga o'zi buyruq berish h.k.

O'zini –o'zi tarbiyalashda quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

1. bosqichda sportchilarda axloqiy, hissiy va jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanganligining jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarini bartaraf qilishga o'rgatish, ularda o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-o'zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

2. Bosqichda sportchining o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) sportchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat – vazifalarni qabul qilish;

b) ma'lum bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish hamda o'zidagi axloqiy, hissiy va jismoniy sifatlarni to'g'risida hisobot berish;

d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish; ishda, o'qishda, sportda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

v) sportchi o'zining kundalik daftariga o'zini-o'zi nazorat qilib borish haqidagi ma'lumotlarni qayd etish zarurligini anglab olish;

y) sportchi o'zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish.

Murabbiy sportchilarda hissiy sifatlarni rivojlantirishda jismoniy mashqlarni o'rgatishda harakatning maqsadi, sharti va uni bajarish usullari, harakatning asosiy tayanch nuqtasidagi barcha elementlarni, shu bilan birga, harakatni bajarishda yo'l quyilgan xatolarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida tushunchalar berib borish lozim. Shuningdek, sportchining bajargan har bir

to'g'ri harakatini baholab borish, ularda bajargan harakatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish kerak. Buning uchun murabbiy sportchilarning bajarayotgan har bir harakatini diqqat bilan nazorat qilib borish zarur. Sportchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda sportchiga quyidagi talablarga rioya qilishni tavsiya etamiz.

a) keraksiz, ortiqcha harakatlarni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

b) aniq jismoniy mashq harakat tizimini bo'zmasdan maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlanmaslik;

v) yuqori darajada bo'lmagan tezlikdagi harakatlarni bajarish asosida sportchilarda yuqori darajada bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirib borish;

e) harakatni bajarishda tana muskullarini erkin tutishga o'rgatish.

Sportchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik jihatdan nechog'lik tayyorgarligi sport musobaqalarida ko'rsatadigan natijalariga qarab belgilanadi. Shuning uchun ham sport musobaqalarida emosional tanglikni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish va ularni bir tizimga keltirish uchun emosional holatning vujudga kelish mexanizmlarini bilib olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'aybulloyev, A. A. (2022). Sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllanishining psixologik mexanizmlari. *Science and Education*, 3(4), 832-837.

2. Гайбуллаев, А. А. Особенности эмоционального состояния спортсменов. *Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 23, 2021.–С. 69-73.*

3. Гайбуллаев, А. А. (2020). Эмоционально-волевые особенности спортсменов.

4. G'aybulloyev, A. A. Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini ʻrganişning ʻziga xos jihatlari. *Psixologiya ilmiy jurnali. Vuxoro 2020.*

5. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. *Вестник интегративной психологии*, 19(19), 115-119.

6. G'aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni shakllanishining psixologik mexanizmlari. *Psixologiya ilmiy jurnali*, 92-96.

7. Sobirov, A. (2021). Индивидуальные проявления механизмов психологической защиты у спортсменов. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 3(3).

8. Кулиев, Ё. К. (2022). Социально-психологические особенности юношеского возраста. *Science and Education*, 3(4), 1392-1397.

9. Жумаев, Н. З. (2022). Психологические механизмы предупреждения формирования мотивации агрессивного поведения у педагогов. *Science and Education*, 3(4), 1517-1523.

10. Mansurovich, S. S. (2022). METHODOLOGY OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS THROUGH DIGITAL TECHNOLOGIES. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 2(4), 107-111.
11. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. PEM: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
12. Ҳакимова, Ф. Х. (2022). Повышение благосостояния семьи как фактор развития экономического воспитания. Science and Education, 3(4), 1710-1715.
13. Qodirova, D. M. (2021). YOSH OILALARDA OILAVIY MUNOSABATNING SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental Art and Culture, (8), 179-183.
14. Алляярова, С. Н., & Сайитова, У. Ҳ. Қ. (2021). МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ: МАЗМУНИ, ИМКОНИЯТЛАРИ ВА КАМЧИЛИКЛАРИ. Academic research in educational sciences, 2(1).
15. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. Science and Education, 3(4), 1271-1277.
16. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. Science and Education, 3(4), 760-764.
17. Rahmat o'g'li, A. N., & Oybek o'g'li, D. S. (2020). Preventing the formation of suicidal risk in adolescents under the influence of interpersonal relationships. INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND TECHNICAL JOURNAL "INNOVATION TECHNICAL AND TECHNOLOGY", 1(2), 37-41.
18. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 1045-1053.
19. Nazarov, A. M. (2020). PSYCHOLOGICAL MECHANISM FOR IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF SPORTSMEN. Theoretical & Applied Science, (1), 435-438.
20. Назаров, А. М., & Агамурадов, С. И. (2022). Особенности психологической защиты личности в подростковом возрасте. Science and Education, 3(2), 654-660.
21. Ismatulloev, A. N., & Nazarov, A. M. (2022). The level of subjective control and its influence on the activity of the person. Science and Education, 3(2), 751-754.
22. Akmal, N. (2022). KINDS OF TEMPERAMENT OF HUMAN BEINGS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(1), 321-324.
23. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).

24. Останов, Ш. Ш. (2020). Арт-терапия воситалари орқали талаба-ёшлар креативлигини ривожлантириш. Психология. Илмий журнал.–Бухоро, (2), 175-184.
25. Назаров, А. М., & Останов, Ш. Ш. (2017). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. NovaInfo. Ru, 1(58), 547-552.
26. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Психологические особенности изучения математической компетентности практикующего психолога. Science and Education, 3(4), 1746-1752.
27. Рустамов, Ш. Ш. (2022). О формировании математической компетентности практический психологов. Science and Education, 3(2), 1359-1366.
28. Rustamov, S. (2021). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 8(8).
29. Dilafro'z, I. (2022). OILADA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHIDA ONA PSIXOLOGIYASINING O'RNII. TABLIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLINE ILMIIY JURNALI, 2(3), 182-185.
30. Sarvinoz, Q. (2022). EMOTIONAL UNDERSTANDING OF INDIVIDUALS THE ROLE OF EMOTIONS. ResearchJet Journal of Analysis and Inventions, 3(1), 12-18.
31. Roziyev, U. (2021). СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ-И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).
32. Назаров, А. М., & Рустамов, Ш. Ш. (2019). АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ SPSS. ББК 71.0 И74 Редакционная коллегия Ответственный редактор, 187.