

Sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllanishining psixologik mexanizmalari

Alisher Asadovich G'aybulloev
Buxoro davlat universiteti

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

Kalit so'zlar: irodaviy sifatlari, ruhiy faollik, zaiflik, layoqat, irodaviy 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 irodaviylik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos irodaviy sifatlari sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari yaxshi takomillashgan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy 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 sifatlari, avvalo, chidamlilik, axloqiy va mardlikda ko'rinadi. Manna shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakteriga adolat va mutadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlari bo'lsa va hiech 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 irodaviy 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 irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida sport mashg'uloti jarayonida bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

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

2) ichki irodaviy 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 irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda sportchilarga quyidagi uslublardan foydalanishni tavsiya qilamiz.

a) uyga berilgan mashqlarni to'g'ri 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, irodaviy 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, irodaviy 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 daftoriga 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 irodaviy 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. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 79-84.

2. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 1045-1053.

3. Рустамов, Ш. Ш. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 59-64.

4. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.

5. Ахмедов, А. А., & Зикиряева, М. М. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ. Новый день в медицине, (1), 151-154.

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

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

8. Abdurozиковна, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
9. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. *Современное образование (Узбекистан)*, (11), 14-20.
10. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. *Вестник интегративной психологии*, 19(19), 115-119.
11. ҲАКИМОВА, Ф. Х. Мослаша олмаслик хусусиятларининг мактабгача ва кичик мабтаб ёшидаги болаларда турли психологик кўринишлари. *PSIXOLOGIIYA* Учредители: Бухарский государственный университет, (4), 86-88.
12. Sarvinoz, Q. (2022). EMOTIONAL UNDERSTANDING OF INDIVIDUALS THE ROLE OF EMOTIONS. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(1), 12-18.
13. Qosimova, S. B. (2021). O'SMIRLIK DAVRIDAGI O'QUVCHILARDA IJTIMOIIY INTELEKT MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Oriental Art and Culture*, 2(4), 554-559.
14. Исматова, Д. Т. (2020). ОТА-ОНАЛИК МАЪСУЛИЯТИНИНГ ФАРЗАНДЛАР ТАРБИЯСИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ. *Oriental Art and Culture*, 1(3), 452-456.
15. Ismatova, D. T. Y. (2021). Oiladagi ajrimlar psixologik muammosi sifatida. *Oriental Art and Culture*, (8), 184-190.
16. Murtazoyevna, Q. D., & Jamilovna, A. Z. (2021). FEATURES OF EMOTIONS IN THE UPBRINGING OF CHILDREN. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(04), 60-64.
17. Murtazoyevna, Q. D. (2021). Yosh oilalarda oilaviy munosabatning shakllanishining psixologik xususiyatlari.
18. Жумаев, Н. З. (2022). Мотивация агрессивного поведения у педагогов. *Science and Education*, 3(3), 969-974.
19. Жумаев, Н. З. (2022). Проявление агрессии в профессиональной деятельности учителя. *Science and Education*, 3(2), 1132-1139.
20. Аманов, Д. Р., & Рузиев, У. М. (2016). Социально-психологический климат в коллективе. *NovaInfo. Ru*, 3(57), 550-556.
21. Roziyev, U. (2021). ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ У ПОДРОСТКОВ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 7(7).
22. Roziyev, U. (2021). РАБОТА С ДЕТЬМИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 22(22).

23. Umedjanova, M. L., Salikhov, S. M., & Salikhov, T. M. (2022). The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(2), 271-276.

24. Salixov, S. M., & Salixov, T. M. (2022). Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish. Science and Education, 3(3), 1013-1019.

25. Ахмедова, З. Ж. (2021). Issues of formation of youth preparation for family life European Scholar Journal (ESJ) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 4.

26. Ахмедова, З. Ж. (2020). Психологические основы развития возможностей интеллектуального творчества молодежи в образовательном процессе. Academy Научно-методический журнал, 5, 56.

27. Усманова, М. Н. (2021). ПРИОРИТЕТНОСТЬ ИНТЕГРИРОВАНИЯ И СБЛИЖЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДОВ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСА. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.

28. Усманова, М. Н. (2017). ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).

29. Назарова, М. М. К. (2022). Профилактика девиаций в подростковый период. Science and Education, 3(2), 1306-1312.

30. Nazarova, M. (2021). THE ROLE OF RELIGIOUS PSYCHOLOGY IN PERSONAL EDUCATION. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 7(7).

31. Жабборов, Х. Х. (2021). Влияние деструктивной «массовой культуры» на поведение и воспитание человека. Вестник интегративной психологии. Научный журнал, (23), 109-111.

32. Жабборов, Х. Х. (2017). The influence of psychological protective mechanisms in the formation of the ideological immunity in adolescents. European journal of psychological research, 4(1).