



СПОРТЧИ ШАХСИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ПСИХОЛОГИК ЎРГАНИЛИШИ

Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна

ФарДУ Сиртқи бўлим ўқитувчиси

Аннотация: спорт фаолияти билан шуғулланиш нафақат тана, балки руҳият соғломлиги учун ҳам муҳим саналади. Фаолият жараёнида жамоа ва шахслар билан ўзаро мулоқот ҳамда ҳамкорликда ишлашга ўрганилади. Шахсда кайфиятнинг яхши бўлиши иш унумдорлигини оширади.

Калим сўзлар: спорт фаолияти, индивидуаллик, мулоқот кўлами, психологик хусусиятлар, шахс камолоти, билим, кўникма, ижодийлик.

Спортчи шахси ва унинг психологик хислатлари, унинг иштирок қиладиган ҳар хил шароитлар таъсирида шаклланади. Спортчилар фақатгина спорт билан шуғулланмайдилар. Улар шахснинг ривожланишида, меҳнат ва жамоат фаолиятини, ҳамда ўргатиш ва маълумот бериш, оммавий-сиёсий, бадий тарбия муҳим таъсир қилади. Буларга яна, спортчиларнинг бошқа одамлар билан ўз фаолиятлари давомида ўзаро алоқага киришишларини, шунингдек оммавий ахборот воситалари—театр, кино, бадий адабиёт ва бошқаларни ҳам эслатиб ўтиш лозимдир.

Бу факторларнинг таъсири натижасида, спортчиларда улар дунёқарашининг айрим томонлари, талаб ва эҳтиёжлари, ҳамда инсон шахсининг маънавий томонлари шаклланиб боради.

Бу факторларнинг ҳар хил одамларга таъсири, у ёки бу даражада ҳеч қачон спортчилар шахси билан бир хил бўлмайди, ҳар доим ўзгача ва такрорланмасдир.

Бошқа ҳар хил спортчилар фаолиятлари ва уларга эътибор берилган ҳолдагина, одамлар шахсининг спортчи сифатида характерланувчи томонларини машғулотлар давомида аниқлаш мумкин.



Шахснинг психологик ривожланишида қуйидаги асосий хислатлар энг муҳим бўлиб ҳисобланади.

1. Кураш пайтида рақиб устидан ғалабага эришиш учун ҳаракат қилувчи характерга эга бўлиш.

2. Кураш вақтида спортчининг юқори даражадаги жисмонан ва психологик ғайрати, бусиз спортчи ғалабага эриша олмайди.

3. Узоқ муддатли чин дилдан доимий режим асосида бажариб бориладиган спорт машғулоти.

Спортчини қуйидагилар характерлайди:

1. Жисмонан ҳар томонлама спортчининг ўз фаолияти давомида ҳар томонлама ривожланиши;

2. Умумий инсон жисмининг юқори даражадаги ишлаш қобилияти;

3. Шахсий бадан билан қобилиятга қараб бошқара бориш, тезлик билан қилинган ҳаракатларга бардош бериш қобилияти;

4. Мускуллар ва кўз ҳаракатининг юқори даражада ривожланиши, шунингдек ўз шахсий ҳаракатлари давомида атроф-муҳитга ҳам эътибор бериш қобилияти;

5. Талаб қилинган ҳаракатларни аниқ ва фойдали бажаришга ҳаракат қилиш;

6. Эътиборни ҳар томонлама ривожлантириш, мустаҳкамлаш ва узоқ ҳаракат қилишни тақсимлаш, шунинг билан бирга атроф-муҳитни юқори даражада кузатиш ва жойини аниқлаб бориш;

7. Курак ва мускуллар ҳаракатининг яхши ривожланганлиги;

8. Бажариладиган фаолият давомида асосий натижа факторида кўргазмали ҳаракат ва дунёқараши;

9. Шахснинг ҳар томонлама эмоционал ривожланиши, ҳар хил эмоционал ҳолатлар бўйича катта тажриба, ўз эмоционал ҳолатларини бошқара боришнинг ривожланиши;

10. Шахснинг ижобий эркинлик томонлари; тез мўлжалга олиш ва тўғри қарор қабул қилишни билиш, талаб қилинган вазиятларда илғор ҳаракат қилиш;



11. Шахснинг ахлоқий-эркинлик сифатлари, интизомлилик, журъатлилик, дадиллик, мардлик ва катта объектив ва субъектив қийинчиликларни енгишга тайёргарлик;

12. Ўртоқлик, дўстлик, ўзаро ёрдам дилкашлик каби ижтимоий-психологик хусусиятларга эга бўлиш;

13. Бошқа одамлар ҳаракатини тўғри баҳолаш қобилияти, улар натижалари ҳақида тўғри хабар беришни билиш.

Юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлар ҳар хил спорт турлари билан шуғулланувчи спортчилар учун хилма-хилдир. Бу спорт фаолиятининг ҳар хил эканлиги ва психологик структуранинг бир хил бўлмаслигини кўрсатади.

Албатта ҳар бир инсондан юксак спорт қобилиятини талаб қилишга асос йўқ. Аммо, шахснинг шаклланиши жараёнида, у ёки бу факторлар қандай таъсир қилиши ва унинг мукаммал ривожланиши, қайси ёшда инсонга таъсир қилиши муҳим аҳамиятга эгадир. Шахснинг шаклланишида ҳар хил турли ёки бошқа факторлар ва улар билан боғлиқ шарт-шароитлар айрим ёш учун турли-тумандир. Жисмоний машғулотлар ва айниқса спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишида ўсмирлик ва ўспиринлик даврларида алоҳида аҳамиятга эгадир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Дистерверг А. Избранные педагогические сочинения. М.: Учпедгиз. 1956. С 79
2. Раҳимов С. Абу Али ибн Сино таълим ва тарбия ҳақида. 79-бет.
3. Ибн Сино Фалсафий қиссалар. Т.:Ўқитувчи. 1963 й
4. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – Т. 2. – №. 03. – С. 1-2.
5. Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна// Билиш жараёнлари риволанишида шахсни тараққий этиши// Journal of innovations in scientific and educationalresearch volume-2, Issue-13 (26-Desember).472-475 . 2022



6. Toshboltayeva Nodira Ibrohimjonovna// The importance of thinking IN the complex process of individual activity// International conference on Studies in Humanities, Education and Sciences. January 10 th, 2022. 69-70