

SPORTCHILARDA HISSIY- IRODAVIY SIFATLAR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti magistranti

Boboyorov Sh.Sh

Annotatsiya:Ma'lumki, bugungi kunda sport keng faoliyat sohasidir. Zamonaviy dunyoda sport tobora muhim o'rin egallaydi va shuning uchun sportchilarning sport yutuqlari muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi psixologik xususiyatlarini o'rganishga qiziqish ortib bormoqda. Sportchilarga g'alaba qozonishda nafaqat ko'plab sohalarning ishchilari va vakillarining ilmiy sohasi yordam beradi: biologiya, fizika, kimyo, sotsiologiya, psixologiya, tibbiyot, pedagogika va boshqalar.

Kalit so'zlar: pedagogik rahbarlikning sportchining mustaqil, ongli, faol va ijodiy faoliyati, biologiya, fizika, kimyo, sotsiologiya, psixologiya, tibbiyot, pedagogika va boshqalar.

Psixologik tayyorgarlik atamasi ko'pincha murabbiylar, sportchilar va murabbiylarning muvaffaqiyatli mashg'ulot faoliyati va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan sportchilarning aqliy jarayonlari va shaxsiy xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan keng ko'lamli harakatlariga nisbatan qo'llaniladi. Umuman jismoniy tarbiya, xususan, yuqori unumli sport turlari nuqtai nazaridan, yaxshi psixologik tayyorgarlik har qanday sharoitda o'zini tuta bilish, turli xil stimullardan qat'i nazar, bajarilayotgan mashqlarga to'liq e'tiborni jamlash qobiliyatida namoyon bo'lishi mumkin. harakatlarni muvofiqlashtirishni buzmasdan maksimal kuch sarflash, salbiy ta'sirlarga berilmaslik va kuchli raqiblar bilan raqobatlashishga tayyor bo'lish. Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri sportchining musobaqalarga tayyorgarligiga, shuningdek, uning chiqishga tayyorgarlik ko'rishda va chiqish vaqtida o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga erishishdir. Sportchiga psixologik ta'sir ko'rsatishning barcha vositalari va usullari, agar ular mashg'ulot jarayonining

davrlariga qat'iy taqsimlangan bo'lsa va bilimlarni to'plash ketma-ketligini ta'minlasa, eng katta samarani beradi. Ong va faoliyat tamoyillari pedagogik rahbarlikning sportchining mustaqil, ongli, faol va ijodiy faoliyati bilan optimal nisbatini bildiradi. sportchining ruhiy tayyorgarligini shakllantirishga yordam beradi. Sportchi shaxsini tarbiyalash va shakllantirishni butun tarbiya va tarbiya jarayonini mazmuni, usullari va tashkil etish orqali, shuningdek, murabbiy va jamoa ta'sirida amalga oshirishda ifodalanadi. Psixologik tayyorgarlik faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq holda samarali amalga oshirilishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik jarayonining muayyan qonuniyatlarini aks ettirgan holda, shuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi barcha tamoyillar o'zaro bog'liq va o'zaro bog'liqdir. Ulardan birining buzilishi yoki bajarilmasligi boshqalarni amalga oshirishni qiyinlashtiradi. Jismoniy tarbiya, xususan, yuqori unumli sport turlari nuqtai nazaridan, yaxshi psixologik tayyorgarlik har qanday sharoitda o'zini tuta bilish, turli xil stimullardan qat'i nazar, bajarilayotgan mashqlarga to'liq e'tiborni jamlash qobiliyatida namoyon bo'lishi mumkin. Harakatlarni muvofiqlashtirishni buzmasdan maksimal kuch sarflash, salbiy ta'sirlarga berilmaslik va kuchli raqiblar bilan raqobatlashishga tayyor bo'lishi kerak. Sport faoliyatida odam turli his-tuyg'ularni boshdan kechiradi. Ulardan ba'zilari stenik, ya'ni ijobiy, sportchini ilhomlantiradi. Ammo ko'pincha ular salbiy, halokatli, sportchining holati va faoliyatini beqarorlashtiradi. Shuning uchun buzg'unchi omillarga hissiy qarshilik juda muhimdir. Uni passiv va faol ravishda tarbiyalash mumkin. Faol usullar yaxshi rivojlangan irodaviy sifatlar yordamida amalga oshiriladi.

Iroda - bu shaxsning o'zini o'zi belgilash va o'z faoliyatini va turli xil psixik jarayonlarni o'zini o'zi boshqarishda namoyon bo'ladigan qobiliyati. Faoliyatning emotsional-irodaviy tomonini uning uch yo'nalishida ko'rib chiqamiz: hissiy barqarorlik, aqliy o'zini o'zi boshqarish va irodaviy sifatlar. Hissiy barqarorlik - bu hissiy taranglikka qarama-qarshi bo'lgan shaxs sifatining o'ziga xos xususiyati.

Hissiy taranglik - bu ruhiy va psixomotor jarayonlar barqarorligining keskin pasayishi bilan tavsiflangan holat; shu bilan birga, kasbiy faoliyatni buzadigan hissiy-sezgi, hissiy-motor, hissiy-intellektual buzilishlar qayd etilgan. Hissiy-sezgi buzilishlari e'tiborning pasayishi, idrokning aniqligi va mushak hissi bilan tavsiflanadi. Zo'riqish holatida diqqat hajmi torayadi, uni taqsimlash va almashtirish qiyinlashadi. Bunday holda, ular sportchi uni boshqa ob'ektga zo'rg'a o'tkazganda, ular "yopishqoq" e'tibor haqida gapirishadi. Taranglik holatida sportchi ba'zan hakamning buyrug'ini, murabbiyning maslahatini yoki o'rtoqlarining mulohazalarini eshitmaydi. Bundan tashqari, ba'zida vizual idrok darajasi keskin pasayadi. Masalan, o'yinchi "maydonni ko'rishni" to'xtatadi, jamoaviy o'yinlarda, o'yinchilardan biri o'ta foydali pozitsiyaga kirganda, sherik uni sezmaydi, kerakli pasni amalga oshirmaydi, lekin qabulni o'zi bajarishga harakat qiladi va to'pni yo'qotadi, yaqinlashib kelayotgan raqibni ko'rmaydi va darvozabon yoki sherik yoki hatto tomoshabinlar bu haqda unga baland ovozda baqirganini eshitmaydi. Sportchilar bu fazilatlarning barchasiga bir xil darajada ega bo'lolmaydilar. Birida bir ixtiyoriy sifat, ikkinchisida boshqasi yaxshiroq ifodalangan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Babushkin G. D., Smolentsev V. N. Jismoniy madaniyat psixologiyasi. Omsk: SibGUFK, 2007, 33-34-betlar.
2. Popov A. L. Sport psixologiyasi: darslik. M.: Moskva psixologik va ijtimoiy instituti: Flinta, 2012. S. 93. 7.
3. Ilyin E. P. Iroda psixologiyasi. Sankt-Peterburg: Piter, 2009. 368 b.
4. Selivanov V. I. O'qitishni ishlab chiqarish mehnati bilan uyg'unlashtirish sharoitida irodani tarbiyalash. M.: Oliy maktab, 1980. S. 13-21.
5. Gonoblin F. N. Psixologiya: darslik. Foyda. Moskva: Ma'rifat, 1976, 129-145-betlar