

SHAXSNI SPORTDA TARBIYALASH

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH-*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti**o'qituvchi (maqola ilmiy raxbari)**u.shomurotov@dtpi.uz +998915107420***RO'ZIMURODOV JASURBEK TOHIR O'G'LI****CHORIYEV ASADBEK SHAVKAT O'G'LI***Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti**Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi**1-bosqich 10/23 JM guruh talabalari*

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha berilgan va sportda shakllanishi bilan bog'liq ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'z: Psixologiya, shaxs, individuallik, ehtiyoj, temperament, xarakter, qobiliyat, faoliyat

Kirish. Xozirgi kunda ta'lim - tarbiyaning konkret vazifasi yoshlarni hartomonlama kamolotga yetgan yuksak madaniyatli hamda jismoniy jihatdan chiniqqan qilib tarbiyalab yetishtirishdan iborat. Shu sababli ham shaxslarni tarbiyalash mustaqillik davrining eng muxim tarkibiy vazifasidir. Yoshlarni har tomonlama tarbiyalab yetishtirishda sportning roli katta.

Biz shaxsni hartomonlama tarbiyalashda sportning ahamiyatini qo'rsatmoqchi ekanmiz, avvalo shaxsning o'zi nima, uning psixologik xislatlari to'g'risida umumiy tushuncha berib o'tishimiz lozim.

Shaxs deb konkret kishini aytamiz. Har bir kishi jamiyat a'zosi bo'lib individual jismoniy va psixik xususiyatlari bilan bir-biridan farqlanadi.

Shaxsning psixologik xususiyatlariga ehtiyojlar, qiziqishlar, dunyoqarash, qobiliyat, temperament va xarakterlari kiradi.

Shaxsning muxim belgisi - unda odamga xos maxsus ehtiyojlarning mavjudligidir.

Ehtiyojlar - odamning kun ko'rishi va yashashi uchun zarur narsalardir.

Odam yashamoq, kun kechirmoq uchun o'z ehtiyojlarini qondirishi kerak. Ehtiyojlar hayvonlarda ham bor. Ammo hayvonlarda faqat biologik, tug'ma ehtiyojlar bo'ladi - ovqatlanish, saqlanish, nasl qoldirish ehtiyojlari bor, xolos. Odamda esa biologik ehtiyojlardan tashqari yana yuksak ehtiyojlar - bilish ehtiyojlari ma'naviy, estetik, mehnat ehtiyojlari va boshqa shu kabi ehtiyojlar bor. Bu ehtiyojlar tug'ma emas - ular tarixan traqqiy etgan.

Qiziqish - kishining o'z hayotida dunyoda ma'lum bir narsani eng muxim, eng qimmatli xisoblab, shu narsaga erishmoq uchun intilishidir.

Dunyoqarash - odamning tabiat va ijtimoiy hodisalarga qarashlari tasavvurlari va tushunchalari tizimi. Dunyoqarash shaxsning ma'lum ijtimoiy tuzumda, konkret faoliyati jarayonda vujudga keladi. Masalan, o'qishda, o'yinda, mehnatda, sportda, san'atda va boshqalarda.

Qobiliyat - kishining mayyan faoliyatiga bo'lgan layoqatidir. Kishilar qobiliyati nihoyat xilma-xil bo'ladi, har bir kasb kishidan mehnatda, ijodiyotda va o'qish faoliyatlarida tegishli qobiliyat talab etadi.

Har bir odamning qobiliyati taraqqiyot maxsulidir. Kishining qobiliyati uning to'g'ri layoqati asosida, muxitga bog'liq ravishda, olayotgan ta'lim-tarbiyasiga qarab, shuningdek, kishining o'z ustida ishlashi bilan bog'liq holda o'sib kamol topib boradi. Odam muayyan layoqat bilan tug'iladi. Odam to'g'ridan to'g'ri tabiiy zotdir. Tabiiy zot sifatida shu bilan birga, u qisman tabiiy kuchga layoqatlar va qobiliyatlar, instinktlar tariqasida mavjuddir.

To'g'ri layoqat- tayyor, kamolotga yetgan qobiliyat emas, balki qobiliyatning o'sishi uchun faqat tabiiy zamindir, u kelgusida qobiliyatga aylanishi mumkin. Bunday imkoniyatlar faqat tegishli sharoit mavjud bo'lgandagina ro'yobga chiqoladi.

Temperament va xarakter shaxsning ijtimoiy munosabatlarda yaqqol namoyon bo'ladigan xususiyatidir. Temperament lotincha temperamentum degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, insonning tabiiy, tug'ma xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlarni tushunamiz. I.P.Pavlov temperamentni qo'yidagicha tariflaydi: Har bir ayrim kishining va shuningdek, har bir ayrim xayvonning ham eng umumiy xarakteristikasidir, har bir individning butun faoliyatlariga muayyan qiyofa beradigan asab tizimining asosiy xarakteristikasidir. Temperament, psixologik jihatdan olganda, quydagi xissiyotning qo'zg'alishlarida va kishidagi umumiy harakatchanlikda ko'rinadigan individual xususiyatdir. Ma'lumki, barcha temperamentlarni qadimdan to'rt tipga 1) xolerik, 2) sangivirik, 3) melankolik va 4) flegmatik temperamentga ajratish rasm bo'lgan.

Xarakter deganda shaxsda muxit va tarbiya ta'siri ostida tarkib topgan va uning irodaviy faolligida, tevarak - atrofdagi olamga (boshqa kishilarga, mehnatga, buyumlarga), o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlarini tushunamiz. Shaxsga oid bo'lgan bu psixologik xususiyatlar konkret sharoitda namoyon bo'ladi. Konkret sharoit har bir jamiyatning taraqqiyotiga qarab xarakterlanadi. Masalan: bizning mustaqil demokratik jamiyatimizda ishlab chiqarish vositalariga egalik umumiydir. Shu sababli ta'lim - tarbiya ishlari uchun umumiy xarakterga egadir. Biz yuqorida shaxs faoliyatining u yoki bu turi haqida gapirdik. Sport ham shaxs faoliyatining eng muximlaridan biridir. Chunki jismoniy qobiliyatsiz demokratik jamiyat ham va bu jamiyat xaqida tushunchalarni ham tasavvur qilib

bo'lmaydi. Sportda shaxs jismoniy jixatdan kamolotga yetadi, jismoniy rivojlanish esa shaxsda psixik sifatlarining o'sishiga zo'r ta'sir ko'rsatadi. Bu ikkalasi bir-biri bilan organik ravishda bog'langan bo'lib, ularni ajratib qarash mumkin emas. Demak, bundan ma'lumki kishilarni demokratik ruxida tariyalashda katta ahamiyatga egadir.

Shunday qilib shaxs tabiiy mavjudod bo'lib u psixologik xususiyatlarga egadir. Bu xususiyatlar shaxsning faoliyati jarayonida kamolotga yetadi. Sport ham shaxsning konkret, eng muxim faoliyatlaridan biridir. Demak, sport shaxsni kamolotga yetkazish vositalaridan biridir. Shu sababli shaxsni hartomonlama tabiyalashda sport katta ahamiyatga egadir.

Shaxsni tarbiyalashda sportning roli.

Sport faoliyati maksimal tezlik, kuch, chaqqonlikni o'z gavdasini (hartomonlama idora qilish xususiyatlarini) tarkib toptirish vositalaridan biridir. Bizga ma'lum, intensiv (serunum) mehnat qilish uchun o'rtacha kuch va tezlik kifoya qiladi. Sportda biror razryad olish yoki rekord qo'yish uchun maksimal darajada asab-mushak kuchi sarflashni yuqori tezlik va chaqqonlikni talab qiladi. Sport o'zining bu kuchi bilan kishi faoliyatining boshqa turlaridan farqlanib turadi. Sport jarayonida shaxsning harakat malakalari yuksak darajada rivoj topadi. Shuningdek sportda shaxsning irodaviy va boshqa psixologik sifatleri takomillashadi.

Sport odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anotomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullantirishning moxiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muxim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan maxrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, xayot jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi xayot uchun eng muxim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muxim sifatleri tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Bu esa sportchidan:

1. Uzoq vaqt davomida trenirovka qilish natijasida umumiy jismoniy taraqqiyotni, organizmning fiziologik funksiyalarni yuksak darajada rivojlanganligini talab qiladi. Sport faoliyati doimiy ravishda har bir harakatga ijobiy qarashni talab qiladi. Bu hol ayniqsa badiiy gimnastikada, boksyor, fektovalshik, futbolist, kurashchilarda, sakrovchi va boshqalarda yaqqol ko'rinadi.

2. Bu esa sportchida tafakkurning yuritish operatsiyasining yuksak o‘shini talab qiladi. Chunki sportda darhol yechilishni talab qiladigan priyomga, taktikaga oid masalalar tez-tez uchrab turadi. Bu zaruriyat sportida tafakkur qilish qobiliyatini o‘stiradi. Bundan tashqari sportda emotsiya, idrok va boshqa psixik jarayonlar ham kamol topadi.

3. Sport shaxs temperamenti va xarakterini tarbiyalashda ham zo‘r kuchga ega. Ilmiy tekshirishlar shuni qo‘rsatadiki, kup yillik tajribaga ega bo‘lgan trener va sportchilarni tekshirilganda ular orasida bo‘sh asab tizimiga ega bo‘lganlari kam uchraydi. Vaxolanki sport bilan shug‘ullanmagan kishilar o‘rtasida bo‘sh asab tizimli kishilar tez-tez uchrab turadi.

Flegmatik - temperamentli kishi yaqin distansiyaga tez yugiraolmaydi, boksdan esa tez harakat qila olmaydi, ammo asab tizimi trenirovka qilish natijasida bunday tipni o‘zgarishi sportning ayrim turlarini egallay olganligi isbotlangan.

Xolerik - temperamentli kishilar yaqin distansiyaga yugurishga, boksga juda mos keladilar, lekin musobaqa paytida oshiqcha xayajonlanadilar, uchragan to‘siqlarni yengishda achchiqlanadilar.

Shaxsda irodaviy - g‘oyaviy sifatlarni shakllantirishda sportning ahamiyati.

Sport maqsadga intilish, intizomlilik o‘z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, qa‘tiyat, dadillik, o‘zini tuta bilish, chidamlilik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Sportchida bunday ijobiy sifatlarni rejali va tizimli trenirovkaning, trener mexnatining oqibatidir.

Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy g‘oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkin. Sportchining bu sifatlari qandaydir abstrakt bo‘lmay balki, konkret sport faoliyati sharoiti bilan bog‘liqdir. Chunki o‘zidan ravshanki, sportning har qanday turi bo‘yicha psixologik sifatlarni talab qiladi. Sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy tekshirishlar shuni tasdiqlaydiki irodaviy sifatlarni sportning turi va yengishga tegishli bo‘lgan qarshiliklar darajasiga qarab turlicha bo‘ladi.

Misol: Shtanga bilan shug‘ullanish mushaklarni maksimal darajada taranglashtirish va diqqatni to‘plashni talab etsa, chang‘i sporti esa barqaror irodani talab qiladi. Bu misoldan ma‘lumki sportning u yoki bu turini egallash va sportchi o‘z nomini saqlab turish uchun sportchi tizimli mashq bilan shug‘ullanadi. Bu mashq jarayonida u har qanday jismoniy va ruxiy tusiqlarga duch keladi. Ana shu to‘siqlarni yengib o‘tish uni irodaviy g‘oyaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

Biz yuqorida sport va uni shaxs-tarbiyasiga ta‘siri soxasida fikrlar yuritdik. Bu fikrlarimizdan ma‘lum bo‘ldiki,

1. Sport shaxsni garmonik rivojlantirishda aloxida ahamiyatga egadir.
2. Shaxsning psixik jarayonlari sport faoliyatini yaxshilashga ta‘sir qiladi, sport esa o‘z navbatida bu jarayonni yuksak darajada o‘shida asosiy manba rolini o‘ynaydi.

3. Irodaviy - g'oyaviy sifatlersiz sportda yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi. Bu sifatlar esa konkret sport sharoitida shakllanadi.

4. Sport shaxs temperamentini ijobiy tomonga o'zgartirishda kuchli bir manbaidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Рудик П.А. Психология и современный спорт. –М.: Физкультура и спорт, 1973, стр. 29; 363-390.
2. Пуни А.С. Вопросы психологической подготовки современном спорте. – Санкт-Петербург: 1972, стр. 5-30.
3. Машарипов Й.М. Психоанализ Зигмунда Фрейда и его междисциплинарной значение. Вестник национального университета. Душанбе: 2005, стр. 49-53.
4. Джамгарова Т.Т., Пуни А.С. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1979, стр. 8; 36; 65; 92-105.
5. Мелникова В.М. Психология физического воспитания и спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1987, стр. 65; 193-195; 203.
6. Роберт М. Найдерффер. Психология соревнующиегося спортсмена. –М.: 1979, 41; 59; 80-97; 132.
7. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
8. Melikboboyevich, S. U., & Annamuhimmat o'g'li, S. A. (2024). Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 165-171.
9. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
10. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
11. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
12. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.