

MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA SPORTCHILARNING HISSIY- IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI

Badayev Rishad Rashidovich

Zarmed universiteti “Ijtimoiy fanlar” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish masalasiga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarni musobaqaga tayyorlash bosqichlari hamda sport faoliyatida ma’lum bir natijalarga erishish imkoniyatlarining psixologik mexanizmlari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, sport, sportchi, musoboqa, psixologik tayyorgarlik, g‘alaba.

Аннотация. В данной статье уделяется внимание развитию эмоционально-волевых качеств спортсменов. Также изложены специфика видов спорта, этапы подготовки спортсменов к соревнованиям и психологические механизмы возможности достижения определенных результатов в спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортсмен, соревнования, психологическая подготовка, победа.

Abstract. This article focuses on the development of emotional and volitional qualities of athletes. It also describes the specific characteristics of sports, the stages of preparing athletes for competitions, and the psychological mechanisms of achieving certain results in sports activities.

Key words: physical culture, sport, athlete, competition, psychological preparation, victory.

Sportchilarda irodaviylik, g‘alabaga intiluvchanlik, epatchilik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg‘ulotlarining ahamiyati katta. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarni sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida: sport mashg‘ulotlari rejasi mazmunini o‘zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo‘ladigan turli

subyektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. Sport mashg‘ulotlari rejasi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchilik (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar.

2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.

3. Mashg‘ulotlar o‘tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.

4. Yosh va individual xususiyatlarga bog‘liqligi hamda sportchilarning mashg‘ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.

5. Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o‘yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq subyektiv munosabatlar.

6. Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo‘naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan subyektiv munosabatlar.

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o‘tishni hisobga olish lozim. Sport mashg‘ulotlari va mashqlar jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o‘quv materiallari xarakteriga, rejadagi me‘yor talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko‘p hollarda yosh sportchilar (13-15 yoshlar atrofida o‘smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o‘ziga ishonchning yo‘qligi, jarohat olishdan qo‘rqish holati, uyalish, umuman, mashg‘ulotlarga salbiy munosabatda bo‘lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg‘ulot va mashqlar sportchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Shuningdek, har bir mashg‘ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar sportchilarning irodaviy faolliklarini o‘stirishga kuchli ta’sir etadi. Masalan, sportchilarda mustaqil fikrlashni o‘stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o‘stiruvchi bir guruh mashqlar o‘ylab topish, shulardan yengil va og‘ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, mashg‘ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

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 maxsus mashqlarni 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 bogliq bo‘ladi;

2) ichki irodaviy kuch mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o‘zida mavjud bo‘lgan yo‘nalishlar asosida paydo bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz:

a) uyga berilgan mashqlarni to‘g‘ri bajarishni talab qitish;

b) sportchilarni o‘z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash;

d) to‘g‘ri bajarilgan mashqlarni baholash;

e) majburlash, musobaqalashish, maqtash;

d) sportchilarda o‘z-o‘zini rag‘batlantirish malakalarini hosil qilish;

e) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o‘rgatish;

f) o‘ziga-o‘zi ta’sir etish, o‘zini-o‘zi xursand qilish, o‘ziga-o‘zi buyruq berish

v.b.

Sport mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog‘lom o‘shishiga ko‘maklashish yoki sog‘lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo‘lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog‘i zarur. Bizning sog‘lomligimiz faqat o‘zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akademik N.M. Amosov so‘zi bilan aytadigan bo‘lsak, sog‘lom kishini kasalligi yo‘qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog‘ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog‘likni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari bilan shug‘ullanish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo‘lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Jamoatchilik shaklida sportchilarning o‘z-o‘zini tarbiyalashi sport mashg‘ulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o‘z qiziqishlari bo‘yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni

hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o‘zini- o‘zi tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Sportchilar o‘zlarining xulq-atvorini to‘g‘ri baholashga o‘rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo‘ladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi o‘ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir sportchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O‘zini-o‘zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to‘g‘ri keladi:

- 1) o‘zini-o‘zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo‘lishi lozim;
- 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarlgandan keyin qabul qilinishi shart;
- 3) sportchilarning o‘z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;
- 4) o‘zini-o‘zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko‘rsatib berish lozim.

Masalan, o‘smirlik yoshidagi sportchilar o‘zini-o‘zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilishi maqsadga muvofiq:

- a) eng og‘ir sharoitlarda ham o‘zini yo‘qotmaslik;
- b) arzimagan narsalarga xafa bo‘lavermaslik;
- d) irodasizlikka yo‘l qo‘ymaslik, ya’ni «muvaffaqiyatsizlikda ham o‘zini yo‘qotmaslik».

O‘zini-o‘zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to‘g‘ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

I bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug‘ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni 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.

II bosqichda sportchilarning 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: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

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

III bosqichda sportchini o'zini-o'zi har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning taiabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, sportchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi.

Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg'ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. «Ilm Ziyoy» nashriyoti. Toshkent-2012.
2. G‘oziyev E. Tafakkur psixologiyasi. Toshkent. «O‘qituvchi» 1990.
3. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
4. Ivanov P.U., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. -T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008, 472 bet.