

BOLALAR VA YOSHLAR SPORTIDAGI SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Sitorabonu Savriddin qizi Abduyeva

Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

Xaydarova Nargiza Mehriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Sportning o'ziga xos xususiyati va turiga qarab psixologik tayyorgarlik va aqliy tayyorgarlikning muammosi tobora dolzarb bo'lib qolmoqda, chunki inson ruhiyatining zaxiralari sport yutuqlarini yanada oshirish va davomiyligini kamaytirishning eng umidvor usullaridan biri ekanligi yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *sport, psixologik aspekt, psixologik tayyorgarlik, sport faoliyati, sport psixologiyasi*

Sport faoliyatidagi psixologik tayyorgarlik hozirgi paytda sport fanlari sohasidagi mutaxassislar (Platonov V.N., Kuznetsov V.S. va boshqalar), shuningdek, sport psixologlari (Puni A.Ts. Gorbunov G D) asarlarida alohida ahamiyatga ega. ., Babushkin GD, Kiselev Yu.Ya., Rodionov VA, gidr.)

Psixologik tayyorgarlik - bu sportchining psixologik tayyorgarligini yaratishga qaratilgan ma'lum vositalar va usullarni amalda qo'llash jarayoni. Sportchining psixologik tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlariga shaxsiy xususiyatlar (xarakter, temperament, shaxs motivatsiyasi va boshqalar), aqliy jarayonlar va funktsiyalar (hislar, hislar, alohida e'tibor, xotira va fikrlash), shuningdek barqaror va ijobiy ruhiy holatlar kiradi.

Bolalik va o'spirinlik davrida asab tizimining xususiyatlari ochiladi va o'spirinlik davrida asab tizimining shakllanishi tugaydi. Sport faoliyatida psixologik va pedagogik ta'sirlarni to'g'ri tashkil etish uchun asab tizimining etuklik darajasi, shuningdek, yosh tufayli kelib chiqadigan asosiy asab jarayonlarining ishlash xususiyatlarini hisobga olish muhimdir (Ilyin E.P. Sport psixologiyasi). : darslik. M. [va boshq.]: Peter 2012; Lovyagina A.E., Ilyina N.L., Volkov D.N. Buzilish jismoniy madaniyati psixologiyasi: akademik bakalavriat uchun darslik va seminar (Moskva: Yurayt, 2016, 531s.).

Sport - bu o'ziga xos faoliyat turi (Seroval L.K. Shaxsiyat psixologiyasi vskorte. M.: Sovet sporti, 2007. 116 p.). Uning maqsadi - insonning cheklangan imkoniyatlarini aniqlashdan iborat bo'lib, u aniq ifoda etilgan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan o'yin, ta'lim va kasbiy faoliyatning xususiyatlarini birlashtiradi (Psixologiya: texnik jismoniy madaniyat uchun darslik / A. Ts. Puni tahriri, Moskva, 1984 , 255 p.).

A.Ts.Puni ushbu faoliyat turi uchun bir qator o'ziga xos xususiyatlarni aniqladi:

- sportda ob'ekt va faoliyat mavzusining birlashishi mavjud;
- sport faoliyati sub'ekti, shu bilan birga, boshqa odamlar faoliyatining ob'ekti bo'lgan shaxsning o'zi;
- sportning mohiyati raqobatdir;

- ushbu faoliyat turi kuchli va uzoq muddatli yuklar bilan tavsiflanadi;
- ushbu faoliyatning samarasi sport yutug'idir.

A.A.Krylov (Krillov A.A., Allaxverdov V.M. Psixologiya: darslik, Moskva: PROSPECT, 1998, 584 p.) Sportning quyidagi xususiyatlarini qo'shadi:

- sport tadbirlari o'z vaqtida notekis ravishda yuklarga taqsimlanadi, davrlarning javobgarligi va sportchiga qo'yiladigan talablar;

- sport eng obro'li va mashhur mashg'ulotlardan biridir.

Sportning bir turi sifatida sportning o'ziga xos xususiyati quyidagilardan iborat.

- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun o'zini ko'p yillik jismoniy va ruhiy stresslarga duchor qilishga imkon beradigan eng yuqori motivatsiyada, shu turtki tufayli sport o'zining inson qobiliyati tabiiy laboratoriyasiga aylandi. Ushbu turtki paydo bo'lishining asosi ularning natijalarini boshqa sportchilarning yutuqlari bilan taqqoslash, sportchining va jamoaning jismoniy madaniyatning ko'p asrlig yutuqlariga qo'shilishi, inson tanasi sirining har kuni kirib borishi, tabiat va texnologiya, o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniyati va o'zini tasdiqlash, shuningdek, dunyoni bilish, keyingi hayotni ta'minlash, material;

- juda tez harakatlanadigan harakatlarda mukammal, murakkab va bachadon bo'ylab harakatlarni muvofiqlashtirish, bu harakatlarning ajoyib fazilatlari sensorimotor qobiliyatlarni rivojlantirish, o'qitish uslublarini takomillashtirish, ularni eng qiyin sharoitlarda ming marta bajarish tufayli erishiladi. , shuningdek, o'qitish, sug'urta texnik vositalarini takomillashtirish hisobiga;

- sportchilarning irodaviy fazilatlariga qo'yiladigan eng yuqori talablarda, ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni doimiy ravishda engishda, stressli vaziyatlar mavjud bo'lganda va chiqish natijasi uchun yuqori mas'uliyat;

- stadionlarni va boshqa sport inshootlarini, televizor ekranlarini, kinoteatrlarni o'ziga jalb qiladigan o'yin-kulgida ko'plab millionlab odamlar sport musobaqalarining ko'tarilish va tushish vaqtlarini bosib o'tib, sportchilar va jamoalar o'rtasida o'zlarining xayrixohliklari va yoqtirmasliklarini faol ravishda bildirmoqdalar.

Mahalliy va xorijiy fanlarda bo'lgani kabi sport psixologiyasida ham uzoq vaqt davomida katta yoshdagi sportchilarni sport darajasida tadqiq qilish va eng yuqori yutuqlarga e'tibor berib kelingan. Masalan, bolalar sporti, bir qator olimlarning fikriga ko'ra , bu faqat "katta sport" ga tayyorgarlik, shu bilan birga ushbu yo'nalishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kelajakdagi sport turlarini sportda samarali targ'ib qilishga yordam beradi.

Sportda psixologik qo'llab-quvvatlash - bu muvaffaqiyatli sport faoliyati, sportchilar (jamoalar) shaxsini shakllantirish va rivojlantirish uchun sharoit yaratishga qaratilgan murabbiy va psixologning kasbiy faoliyati tizimini o'z ichiga olgan kompleks yaxlit ta'lim hisoblanadi.

Psixologik yordam tamoyillari:

- jamiyatning ma'naviy-axloqiy qadriyatlarini yo'naltirish
- sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida qo'llab-quvvatlashning uzluksizligi
- izchillik, egiluvchanlik, izchillik

- maxfiylik va sportchining huquqlarini amalga oshirish
- Individual yondashuv
- psixodiagnostik ma'lumotni talqin qilish uchun sub'ektlarning javobgarligi
- Realizm (Lozhkin G.V. Sport psixologiyasi: sxemalar, sharhlar, seminar: o'quv qo'llanma, Kiev: OsvitaUkraini, 2011, 484 p.).

Sportchilarning mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyatining psixologik jihatlari ko'pincha murabbiy va jamoa ma'muriyati e'tiboridan chetda qoladi, ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda. Buning sabablari psixologiyaga ishonmaslik, malakasiz psixologlar bilan aloqaning salbiy tajribasi, psixologiya sohasidagi vakolatlar etishmasligi va uning sportdagi imkoniyatlari va boshqalar bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.K.Ибрагимов.Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].

2. S.S.Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dünyaya integrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5 Ноябрь 2020

3. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.