



UDK:7A.371.015.

Farida ESHNAZAROVA,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, PhD

E-mail: faridaeshnazarova4@gmail.com

JTSBMQTMOI professori O.Haitov taqrizi asosida

SPORTCHILARNING HISSIY-IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRILANIRISHDA MURABBIYNING VAZIFALARI

Аннотация

Mazkur maqolada sportchilarni musobaqaga tayyorlashning psixologik xususiyatlari bayon etilgan. Shuningdek, sportchining musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi, hissiy-irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishi, musobaqaga ishtirok etish imkoniyatlari, musobaqa jarayoniga tayyorlashda murabbiyning vazifalari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: sport, sportchi, musobaqa, sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlari, psixologik tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

ЗАДАЧИ ТРЕНЕРА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В данной статье описаны психологические особенности подготовки спортсменов к соревнованиям. Также выделены общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, проявление эмоционально-волевых качеств, возможности участия в соревнованиях, задачи тренера в подготовке к соревновательному процессу.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, соревнование, эмоционально-волевые качества спортсменов, психологическая подготовка, специальная подготовка, результат, мотивация.

TASKS OF THE COACH IN DEVELOPING THE EMOTIONAL AND MORAL QUALITIES OF ATHLETES

Annotation

This article describes the psychological features of preparing athletes for competition. Also, the general psychological preparation of the athlete for the competition, manifestation of emotional and volitional qualities, opportunities to participate in the competition, the tasks of the coach in the preparation for the competition process are highlighted.

Key words: sport, athlete, competition, emotional-volitional qualities of athletes, psychological preparation, special preparation, result, motivation.

Kirish. Sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sportchilarda emotsional holatining barqarorligi sportdagi natijani yuqori bo'lishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek bu jarayonda sportchining hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning g'alabaniy asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarini rivojlanish jihatlari hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarni sportchilarning 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.

Respublikamizda so'nggi yillarda sportni yanada jadallik bilan rivojlantirish, sportchi shaxsini rivojlantirish masalalari davomli ravishda amalga oshirish uchun davlat tomonidan katta e'tibor berilib, zaruriy huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi: «Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish» va «O'zbekistonda sportning ommaviylikini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish» vazifalarining belgilanganligi sportchilarni rivojlantirish masalalarini ilmiy o'rganishga zarur va yetarli asos bo'la oladi.

Adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda dunyoning rivojlangan davlatlarida shuningdek yurtimizda ham sportchilarni jismoniy imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, O'zbekistonda psixolog olimlardan R.A.Abdurasulov, D.N.Arzikulov, K.G.Atabekova, X.Sh.Barotov, A.S.Begmatov, Z.E.Gaziyeva, A.M.Nazarov, E.N.Nazarov, D.Sh.Nasirov, J.A.Pulatov, F.T.Egamberdiyev, A.U.Xaitov, A.A.Sobirov va boshqalar tomonidan sport faoliyati va sportchi shaxsiga oid masalalar o'rganilgan bo'lib, bu tadqiqotlarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash haqida, sportchilarning kasbiy rivojlanishi, sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash, sportchilarni saralash va tanlashga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.Abdulxakim, N.V.Rezanova, V.I.Paliy, A.A.Aksenov, M.V.Sanaya, K.N.Ataxanov, G.D.Babushkin, G.D.Babushkin, O.R.Bolshakov, U.A.Belozersev, A.Berman, A.I.Buzni, N.Yu. Volyanyuk, N.N.

Doroshenko, R.O.Bolshakov, S.B.Vichkov, M.E.Voronsova, S.B.Goncharov, Sh.P.Borovoy, V.P. Branskiy, A.O.Gabrilyan, U.N.Grigoryev, M.B.Dolgonosov, L.S.Dormidontova, A.A.Dragomirova, R.M.Zagaynov va boshqalar tomonidan jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy kamolotini ta'minlashning pedagogik shart-sharoitlari, shaxs intilishining darajasi tizimidagi o'rni masalalari ilmiy tadqiq etilgan.

Xorij olimlaridan D. Makkleland, D. Atkinson, U.A.Belozersev, A.Berman, A.I. Buzni, N.Yu. Volyanyuk, N.N. Doroshenko, R.O.Bolshakov, Yu.M.Bichkov, S.B.Vichkov, M.E.Voronsova, S.B.Goncharov, A.O.Gabrilyan, V.P.Branskiy va boshqalar tomonidan sportchi va trenerlar faoliyatining psixologik-pedagogik jabhalari, sportchilarning kasbiy faoliyatining psixologik jihatlari, trener faoliyatining yo'nalishlari va sportchi shaxsining xarakterlovchi psixologik xususiyatlari kabi masalalar ilmiy muammo sifatida o'rganilgan. Demak, tom ma'noda ta'kidlash zarurki, sportchilarni musobaqa jarayoniga tayyorlash masalasi bugungi kunda sport sohasidagi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Muhokama va natijalar. Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish jarayonida qator 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'yoriy talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda o'smir yoshidagi sportchilarda jismoniy kuch sifatlarning past rivojlanganligi, mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, tortinchoqlik, uyalish, umuman, mashg'ulotlarga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga sabab bo'ladi. 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, shundan yengil va og'ir jismoniy mashqlarni tanlab olish, birgalikda bajarish, mashg'ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

Sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda ham mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish 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.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni o'zlarida mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini-o'zi boshqarish kabi bilim, malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdir. O'zini-o'zi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Sportchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir murabbiy o'zini-o'zi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini:

- o'zini-o'zi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi;
- sportchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish;
- sportchilarning o'zlarini mustaqil ravishda o'zini-o'zi tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirish hamda o'zini-o'zi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish;
- sportchining o'zligini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlash;

- sportchini o'zining ichki dunyosini bilishga qiziqish;
- irodaviylikni o'stirish kabilarni bilishi lozim[1].

Ta'kidlash joizki, sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning talabchanligi, 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 ishonirish, 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 kabilarni.

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'zlarida mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi [2].

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.

Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarni talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning sportchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, temperament, xarakteri kabilarni kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o'zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, salbiy odatlarga berilishi kabilarni [4].

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiyning o'z ishini yaxshi bilmasligi yoki yoshning o'tishi sababli jismoniy mashqlarni amalda ko'rsatishda (jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishda, arqonda ko'tarilishda) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir. Murabbiy bu subyektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, sportchilar ruhiyatini tez, sezgirlik bilan baholay olishiga va sport turlarini yaxshi o'zlashtirganligiga bog'liq. Ikkinchidan, murabbiyning o'z shogirdlari orasidagi obro'yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimni amaliyotda qo'llay bilishi, mashg'ulotlarni tashkil qilishdagi ijodkorligi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib borishi kabilarni uning bu qiyinchiliklarni yengishida muhim o'rin tutadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishda va bu orqali sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlarni bilan uzviy bog'liq [3]:

birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo'ladi;

ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lib, sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epcillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo ega bo'ladi;

to'rtinchidan, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'rliqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

beshinchidan, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'lib, o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi.

ADABIYOTLAR

- Yu.M.Masharipov, F.J.Eshnazarova Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma. – Samarqand: SamDU, 2021. –142 bet.
- Hayitov O.E. Po'latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi. O'quv-uslubiy majmua. - T.: -2021. 156 bet.
- X.X.Jabborov, O.R.Avezov, N.Z.Jumayev. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Durdona" nashriyoti. 2014 y -324 bet.
- Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
- <https://www.sports.ru/>