

THE SIGNIFICANCE OF SPORTS COMPETITIONS IN THE FORMATION OF PERSONAL VOCATIONAL QUALITIES

Nargiza Abdunazarovna Rakhmatova
Chirchik State Pedagogical University
Teacher of the Department of Children's Sports

ABSTRACT

Mental processes of a person affect the improvement of sports activities, and sports, in turn, play the role of the main resource in the growth of this process at a high level. It is impossible to achieve high results in sports without will-will qualities. These qualities are formed in sports conditions. This article focuses on such aspects.

Keywords: Personality, mental processes, sports activity, volitional qualities, result.

SHAXSNING IRODAVIY-GOYAVIY SIFATLARINI SHAKLLANISHIDA SPORT MUSOBAQALARNING AHAMIYATI

Nargiza Abdunazarovna Raxmatova
Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Shaxsning psixik jarayonlari sport faoliyatini yaxshilashga ta'sir qiladi, sport esa o'z navbatida bu jarayonni yuksak darajada o'sishida asosiy manba rolini o'ynaydi. Irodaviy-goyaviy sifatlersiz sportda yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi. Bu sifatlar esa aynan sport sharoitida shakllanadi. Ushbu maqolada shu kabi jihatlar alohida etibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Shaxs, psixik jarayonlar, sport faoliyati, irodaviy-goyaviy sifatlar, natija.

АННОТАЦИЯ

Психические процессы человека влияют на совершенствование спортивной деятельности, а спорт, в свою очередь, играет роль основного ресурса в росте этого процесса на высоком уровне. Без волевых качеств невозможно добиться высоких результатов в спорте. Эти качества формируются в спортивных условиях. Данная статья посвящена таким аспектам.

Ключевые слова: Личность, психические процессы, спортивная деятельность, волевые качества, результат.

Hozirgi kunda jadal suratlar bilan rivojlanib borayotgan zamonaviy dunyoda, o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama rivojlangan bakamol shaxs qilib tarbiyalash hozirgi kunning muhim talablaridan biri hisoblanadi. Yosh avlodni nafaqat aqliy va ruxiy jihatdan balki jismoniy jihatdan ham etuk qilib tarbiyalash muhimdir. Buning uchun sportning ahamiyat kattadir.

Sportchi sportning ma'lum turlari bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yadi.

Bu esa sportchidan:

1. Uzoq vaqt davomida mashq qilish (trenirovka) natijasida umumiy jismoniy taraqqiyotni, organizmning fiziologik funksiyalarini yuksak darajada rivojlanganligini talab qiladi. Bu xol ayniqsa, badiiy gimnastikada, boks, qilichbozlik, futbol, kurash, engil atletika va boshqalarda yaqqol ko`rinadi.

2. Bu esa sportchida tafakkur yuritish jarayonini yuksak o`shini talab qiladi. Chunki sportda darhol echimni talab qiladigan texnik elementga, taktikaga oid masalalar uchrab turadi. Bu zaruriyat sportda tafakkur qilish qobiliyatini o`stiradi. Bundan tashqari sportda emotsiya, idrok va boshqa psixologik sifatlarni o`stiradi.

3. Sport shaxs temperamenti va xarakterini tarbiyalashda zo`r kuchga egadir. Ijtimoiy ko`rsatkichlar shuni ko`rsatadiki. Ko`p yillik tajribaga ega bo`lgan sportchi va trenerlar tekshirilganda ular orasida bo`sh asab tizimiga ega bo`lganlar kam uchraydi. Sport bilan shug`ullanmagan kishilar orasida bo`sh asab tizimli kishilar tez-tez uchrab turadi.

Yoqoridagilarni inobatga olgan xolda, sport bilan shug`ullanganda, shaxs temperamentini ham xisobga olish zarur xisoblanadi. Shu o`rinda temperament xususida quyidagilarni aytib o`tishimiz zarurdir.

Flegmatik- temperamentli kishilar yaqin masofaga tez yugura olmaydi, boksdan esa tez harakat qila olmaydi, ammo asab tizimi mashq qilish (trenirovka) natijasida bunday tipni o`zgarishi sportning ayrim turlarini egallay olganligi isbotlangan.

Xolerik-temperamentli kishilar yaqin distansiyaga yugurishga, boksga juda mos keladilar, lekin musobaqa jarayonida oshiqcha hayajonlanadilar, uchragan to`siqlarni engishda achchiqlanadilar.

Sport maqsadga intilish, intizomlilik o`z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqilliq, mardlik, qa`tiyat, dadillik, o`zini tuta bilish, chidamlilik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Sportchida bunday ijobiy sifatlar rejali va tizimli trenirovkaning va trener mehnatining oqibatidir.

Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy-g`oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkin. Sportchining bu sifatlari qandaydir abstrakt bo`lmay, aniq sport faoliyati sharoiti bilan bogliqdir. Chunki o`z-o`zidan ravshanki, sportning har qanday turi bo`yicha ilmiy tekshirishlar shuni tasdiqlaydiki, irodaviy sifatlar sportning turi va yengishga tegishli bo`lgan qarshiliklar darajasiga qarab turlicha bo`ladi.

Misol: Og`ir atletika bilan shug`ullanish mushaklarni maksimal darajada taranglashtirish va diqqatni to`plashni talab etsa, chang`i sporti esa barqaror irodani talab etadi. 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 to`siqlarga duch keladi. Ana shu to`siqlarni engib o`tish uni irodaviy-goyaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

Borgan sari takomillashish natijasida sportchida kuchli iroda o`sib boradi.

Sportchida g`oyaviy- irodaviy sifatlarni o`stirishda sport musobaqalarini ahamiyati kattadir. Chunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo`ladi. Bu esa sportchini irodaviy-g`oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun real imkonidir. Shu asosda trener hamda sportchi shaxsan o`zi irodasidagi etishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi.

Sportchi irodaviy-g'oyaviy etukligi qator musobaqalarda yutuqlari va ko'pchilik tasdig'i bilan harakterlanadi.

Ma'lumki sportchi sport jarayonida o'z oldiga maqsad va vazifalar qo'yadi. Bu maqsad va vazifalar irodaviy siatlarni tarbiyalashning sharoitidir. Lekin shuni aytish kerakki, bu maqsad va vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lsa shunchalik yaxshi natija keltiradi. Masalan, tajribadagi misollardan ma'lumki, ko'pincha sportchilar musobaqa jarayonida jaroxatlansalarda kurashni davom ettirib rekordlar keltirib kelganlar. Bu ulardagi iroda va ijtimoiy g'oyaviylikni qanchalik yuksakligidan bir namunadir. Lekin sport maydonida aksincha xolatlarni uchratish mumkin. Masalan: ba'zi sportchilar o'z shaxsiy ustunligini nazarda tutib musobaqalarda ishtirok etadilar. Bu esa ko'pincha individuallizm, maqtanchoqlik, o'z shaxsini ortiqcha ko'tarib yuborish kabi salbiy sifatlarni shakllanishiga olib keladi.

Xulosa o'rnida quyidagilarni takidlab o'tish zarur deb topdik;

- Sport shaxsni garmonik rivojlantirishda alohida ahamiyatga egadir.
- Shaxsning psixik jarayonlari sport faoliyatini yaxshilashga ta'sir qiladi, sport esa o'z navbatida bu jarayonni yuksak darajada o'sishida asosiy manba rolini o'ynaydi.
- Irodaviy-goyaviy sifatlarsiz sportda yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi. Bu sifatlari esa aynan sport sharoitida shakllanadi.
- Sport shaxs temperamentini ijobiy tomonga o'zgarishida kuchli bir manbadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Pavlov, I. P. Fiziologiya. Izbrannyye trudy / I. P. Pavlov. — 2-e izd., ster. — M. Izdatelstvo YUrayt, 2018. — 394 s.
2. Bernshteyn N.A. Fiziologiya dvizheniy i aktivnost / Pod red. akademika O.G. Gazenko. M.: Nauka, 2001. — 496 s.