

SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILAR (O'QUVCHI, BOLALAR) SHAXSINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Bekzod Boyqobilovich Karimov

Qarshi davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi
bekzodka.77@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchi bolalarni psixologik muammolarni ularning individual xususiyatlariga insonni shaxsga aylantirishi uning shaxslilik darajasi ushbu individual xususiyatlarining qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'lishini, shuningdek, ehtiyojlari va hissiyotlariga asoslanganligi bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Faoliyat, psixologik xususiyatlar, individual xususiyatlar, shaxs, omil, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sezgi, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, hayol, tafakkur, nutq.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PERSONAL ATHLETES (STUDENTS, CHILDREN)

Bekzod Boyqobilovich Karimov

Teacher of the Department of Physical Education and Sports, Faculty of Physical
Culture, Karshi State University

ABSTRACT

This article explains that the psychological problems that children develop are based on their individual characteristics as well as their needs and feelings, depending on how well their personality traits develop.

Keywords: Activity, psychological characteristics, individual characteristics, personality, factor, physical development, physical fitness, intuition, perception, attention, memory, imagination, imagination, thinking, speech.

KIRISH

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug'ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Ma'lumki, psixologiyada, nafaqat psixologiyada, balki umuman ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda shaxs tushunchasiga katta e'tibor qaratiladi.

Psixologiya nuqtayi nazaridan shaxs quyidagi belgilarga ega:

1. U aniq bir inson;
2. Muayyan jamiyatning a'zosi;
3. Muayyan jamoaga mansublik;
4. Muayyan bir faoliyat yoki faoliyatlar turi bilan shug'ullanadi;
5. Atrof-muhit va voqelikka nisbatan o'zining munosabatiga ega;
6. O'ziga xos individual xususiyatlarga ega. Bundan tashqari shaxs o'ziga xos

quyidagi psixologik xususiyatlarga ham ega bo'ladi:

1. O'z-o'zini anglash;
2. Individuallik-o'ziga xoslik;
3. O'z-o'ziniboshqara (aloxidarejaasosida) olishlayoqati;
4. Muayyan faoliyat turida namoyon qiladigan faolligi;
5. Ijtimoiy aloqa tizimiga qo'shilganligi.

Shuni aytib o'tish kerakki, «inson» va «shaxs» tushunchalari bir xil ma'noni anglatmaydi. Inson-bu yig'ma tushunchabo'lib, har qanday shaxsga nisbatan ham ishlatilaveradi. Shaxs esa o'zidagi jamiki individual xususiyatlar bilan birgalikda muayyan bir insonni anglatadi.

Individual xususiyatlargina insonni shaxsga aylantiradi. Uning shaxslilik darajasi ushbu individual xususiyatlarning qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi.

Insondagi biologik omil uning shaxsiga shubhasiz ta'sir etadi. Undagi biologik omillarga quyidagilar kiradi:

- Salomatligi;
- Jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- Tana tuzilishi;
- Bo'yi;
- Og'irligi;
- Muskul kuchi;
- O'pkasining tiriklik sig'imi va hokazo.

Bu omillar vositasida shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) ko'tara oladigan jismoniy zo'riqishni aniqlab olishi mumkin. Shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi,

uning ishlash layoqati va kayfiyatiga ta'sir etadi. Uning o'qish va xizmatdagi muvaffaqiyatlari, shuningdek, o'rtoqlari hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari bilan bo'ladigan munosabatlari uning ishchanligiga ham kayfiyatiga bog'liq bo'ladi.

Bularning hammasi qo'shilib undagi individual-psixologik xususiyatlarning rivojlanish darajasini belgilab beradi. Insonning nimani emas, balki, nimani qanday bajarishi ko'proq uning shaxs sifatidagi qiyofasini belgilaydi, Insonning xatti-harakatlari ma'lumki, sababsiz sodir bo'lmaydi. Ular inson ruhiyatiga, uning fikrlari, ehtiyojlari va hissiyotlariga asoslangan bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Biron bir narsa yoki hodisani tushunib yetish uchun, uni nimadan iborat ekanligini bilish katta ahamiyatga ega. Shu ma'noda, inson psixikasi quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topgan:

- Psixologik jarayonlar;
- Psixologik xususiyatlar;
- Psixologik xolatlar;
- Psixologik tuzilmalar;

1. Psixologik jarayonlar: - bilish jarayonlari;
 - hissiyot;
 - iroda.
2. Psixologik xususiyatlar: - shaxs yo'nalishi ehtiyojlari, Qiziqishlari va xakozo;
 - temperament;
 - xarakter;
 - qobiliyatlar.
3. Psixologik xolatlar: - ko'tarinki kayfiyat;
 - ruhiy tushkunlik;
 - qoniqish hissi;
 - o'z-o'zidan qoniqmaslik
4. Psixologik tuzilmalar: - bilimlar;
 - ko'nikmalar;
 - malakalar;
 - odatlar.

Ushbu sanab o'tilgan komponentlar har bir shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) har xil rivojlanish yoki shakllanish darajasida bo'ladi. Masalan, birgina psixologik bilish jarayonlarini (sezgilar, idrok diqqat, xotira, tasavvur, hayol, tafakkur va nutq) olib ko'radigan bo'lsak ular ham har bir kishida o'ziga xos qiyofaga ega bo'ladi. Inson har xil sezgilarga ega, ammo u har kishida har xil; kimdadir ko'rish sezgisi kuchli rivojlangan, kimdadir zaifroq va hokazo.

Tafakkur ham har bir kishiga xos bo'lib, lekin o'zining namoyon bo'lishi jihatidan har kimda har xil bo'ladi. Kimningdir tafakkuri umumlashtiruvchi operatsiyalarni tezkorlik bilan bajarsa, boshqalarniki analitik (tahlil qilish) qobiliyati bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyning o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) psixologik jarayonlarning xususiyatlarini to'g'ri baholay olish layoqati undagi kasbiy-pedagogik maxoratning muhim belgisi hisoblanadi.

Yo'nalganlik temperament, xarakter, qobiliyat kabilar insonning psixologik xususiyatlari bo'lib, ularda insonning ichki dunyosi, ijtimoiy mohiyati o'z ifodasini topadi. Ushbu xususiyatlarni o'rganish jismoniy tarbiya va sport murabbiyga tarbiyaviy ishlarni va jismoniy tarbiya va sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

Shaxsdagi psixologik reaksiya va jarayonlarning qanchalik tez yoki sekin kechishi esa insonning psixologik holatini tashkil etadi, Psixologik holatlar qisqa vaqtli va barqaror turlarga bo'linadi. Ikkala holat ham bir-biri bilan o'zaro uyg'unlashib, doimo inson xayot faoliyatiga ta'sir etib turadi.

NATIJALAR

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki sport jamoa psixologiyasi juda katta tarbiyaviy va g'oyaviy ta'sir kuchiga ega. Agar jamoa bir ovozdan sportcha intizomni buzuvchi, vijdonsiz shug'ullanuvchini sportchi (o'quvchi, bolani) qoralaydigan bo'lsa, bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) albatta o'zining sport mashg'ulotiga va o'z burchiga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi. Lekin, afsuski, ba'zan sport jamoasidan sog'lom muhit, nosog'lom kayfiyat va o'zaro munosabatlar ustuvorlik qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi jamoa psixologiyasini o'rganish orqali ushbu salbiy o'zgarishlarning oldini olishi mumkin.

1. Psixologik jarayonlar-psixik hodisalarning paydo bo'lishi, qonuniy ravishda izchil o'zgarishi va bir taraqqiyot bosqichidan navbatdaxisiga o'tishi, ularda sifat o'zgarishlarining sodir bo'lishidan iborat bo'lgan hodisa.

2. Psixologik xususiyatlar insonning shaxs sifatidagi asosli tashkil qiluvchilari bo'lib, ularsiz u bir on bir faoliyatni amalga oshira olmaydi,

3. Inson hayot faoliyati jarayonida unda shakllanadigan nisbatan mustaxkam sifatlarga psixologik tuzilmalar deyiladi.

4. Psixologik holatlar – bu shaxsning ob'ektiv voqelikdagi narsa va hodisalarga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini ifodalovchi ijobiy hamda salbiy emotsional kechinmalari.

Shug'ullanuvchi sportchida (o'quvchi, bolada) temperament va xarakterlar

Odamlar bilan muloqotda bo'lib, ularni kuzatib shu narsaga guvoh bo'lish mumkinki, ularning ba'zilar xotirjam. Boshqasi harakatchan, uchinchisi kamgap va xafaqon, to'rtinchisi quvnoq bo'lishadi. Odamlar o'rtasidagi tafovut ular temperamentlaridagi har xillik bilan izohlanadi. (Temperament tushunchasi lotincha «temperamentum» so'zidan olingan bo'lib, «aralashma» yoki «qismlarning nisbati» degan ma'noni bildiradi). Temperament psixik va xulq-atvor dinamikasini ifodalaydi.

His-tuyg'ularning paydo bo'lish tezligi va kuchida har kishining umumiy harakatchanligida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyatlarning majmui temperament deb ataladi. U shaxsning tug'ma sifati hisoblanadi.

Temperamentlar har xilligining sabablarini mashhur rus fiziolog olimi I.P.Pavlov o'zining oliy asab faoliyati tiplari haqidagi ta'limotida tushuntirib beradi. Unga ko'ra temperamentning asosi bo'lib, bosh miya yarim sharlari qobig'ining faoliyati hisoblanadi. Bosh miya qobig'ida kechadigan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari har xil odamlarda turli xil kuch bilan namoyon bo'ladi, shuningdek ushbu jarayonlar harakatchanlik va barqarorlik xususiyatlariga ham ega bo'ladi. Asab qo'zg'alishlarining kuchi quyidagi sifatlar bilan belgilanadi: faollik diqqatlilik, chidamlilik emotsional barqarorlik va noqulay sharoitlarda hamisha qobiliyatining birday saqlanib turishi. Barqarorlik xulq-atvorning bir tekisda namoyon bo'lishida o'z ifodasini topadi. Nobarqarorlik o'zini tuta olmaslik o'z-o'ziga nisbatan nazoratning yo'qligi kabi sifatlar bilan belgilanadi. Ko'nikma va odatlarni tezda o'zgartira olish, shuningdek yangi sharoitlarga yengil moslashish kabilar harakatchanlik belgilaridir. Asab jarayonlari kuchsiz bo'lganida insonda tez charchash, emotsional nobarqarorlik hamda og'ir vaziyatlarda o'zini tuta bilmaslik kabi xolatlar kuzatiladi. Nerv jarayonining bu xususiyatlari o'zaro birlashib, asab tizimi tiplarini tashkil qiladi. Bu tiplar o'z navbatida mos ravishda 4 temperamentning fiziologik asosini tashkil qiladi.

O'z vaqtida amalga oshirilgan tarbiyaviy ta'sir va shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) faoliyatini to'g'ri tashkil etish u yoki bu temperamentning ijobiy

tomondan namoyon bo'lishiga yordam beradi. Masalan, flegmatiklarda javob reaksiyasini oshirish, xoleriklarda esa nobarqarorlikni yo'qotish, melanxoliklarda o'z kuchiga ishonch xissini xosil qilish mumkin. Bular o'zini boshqarishga nisbatan ko'nikma, odat, malakalar paydo bo'lishi bilan shakllanadi. Sportcha xayotga sangvinik va xolerik temperament tiplarining tezroq moslashishini, flegmatik va melanxolik tiplarining esa, aksincha, qiyinchilik bilan ko'nikishini tadqiqotlar ko'rsatdi.

Misollarga murojaat qilamiz.

Xolerik temperamentidagi sportchiga nobarqarorlik o'zini tuta olmaslik reaksiyalarning tezligi, jonli mimika va harakatchanlik xos.

Xolerik I.P.Pavlovnnng fikricha aniq jangovar tip, u oson va tez qo'zg'aladi. Qiyinchiliklarsiz yangi hayot sharoitlariga moslashadi, atrofdagi kishilar bilan oson muloqatga kirishadi, U yangi sharoitlarda paydo bo'ladigan to'siqlardan qo'rqmaydi, jo'shqin faoliyat soxibi ekanligini va ixtirochiligini namoyon etadi, shuningdek tezda jamoa lideriga aylanadi.

Bunday odam ishni faol boshlab, uning oxirida sovib qolishi mumkin. Uni bir tekisdagi sekin xarakterlar toliqtiradi. U jo'shqin va keskin harakatlarga moyil. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, xolerik temperamentli odam biron topshiriqni bajarishdan oldin keragidan ortiq hayajonlanadi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport trenirovkalari jangovor tayyorgarliklarda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sangvinik temperamenti vazmin odamlarga xos. Uning harakatlari xolerikka qaraganda sekinroq ammo bunday tip yangi sharoitlarga tezda moslashadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) – sangvinik o'zining optimistligi va amaliyotchiligi bilan jamoaga tezda qo'shilib ketadi. Tengdoshlari bilan tezda tanishib, o'rtoqlik munosabatlarini o'rnatadi.

Flegmatik temperamentidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) vazmin, kam harakat qiladigan va xotirjam bo'ladi. Unga kuchsiz emotsional qo'zg'aluvchanlik xos. U bo'lg'usi harakatlarni qarorlar qabul qilishda qiynaladi, xayotning yangi sharoitlariga qiyinchilik bilan va sekin moslashadi. Ammo ishda qat'iylik va chidamlilik ko'rsatadi. Flegmatik o'rtoqlikka moyil emas, ya'ni ko'proq yolg'izlikni ma'qul ko'radi.

Melanxolik temperamentidagi odamga esa boshqalarga qo'shilmaslik va tashabbus ko'rsatmaslik xos. Unda ko'nikish jarayoni qiyinchilik bilan kechadi. U bir-ikkita o'rtoqlar orttirish bilan qanoatlanib, o'ziga nisbatan amalga oshirilgan qo'polliklarga ularni ichiga yutish bilan javob beradi. Ular xafagarchiliklarni uzoq

vaqt o'zlarida saqlab yuradilar va uzoq davom etadigan xis-tuyg'ular bilan yashaydilar.

Shaxsdagi o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini sevish, o'z-o'zini tushunish, mustaqillikka intilish, jamoatchilik kabi xislatlarga temperament katta ta'sir ko'rsatadi. Inson xarakteri qanchalik kuchli bo'lsa, uning jamoaga yoki aloxida kishilarga bo'lgan munosabati shunchalik aniq namoyon bo'ladi.

MUHOKAMA

Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) xarakterni qanday tarbiyalash mumkin?

Inson xarakteri uning butun umri davomida shakllanadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xarakteri jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi jarayonida amalga oshiriladigan jamiki tadbirlar ta'siri ostida chiniqib boradi.

Xarakter bir vaqtning o'zida ham barqaror ham nobarqaror tuzilma. Xarakterning barqarorligi uni tasniflash (klassifikatsiyalash), ya'ni u yoki bu guruxga ajratish imkonini beradi.

Xarakterni tiplarga ajratish zarurligini qadimgi grek olimlari ham tushunib yetishgan. Insonning atrofdagi voqelikka bo'lgan ongli munosabati nafaqat uning dunyoqarashi, e'tiqodi va fikrlarida, balki, uning xarakterida ham namoyon bo'ladi. «Xarakter» tushunchasini eramizdan oldingi asrda yashagan grek olimi Teofrast birinchi marta ilmiy iste'molga olib kirgan. U o'zining «Axloqiy xarakterlar» degan asarida xarakterni 31ta turga bo'ladi. Teofrast xarakterni jamiy ataxloqiy xayotining shaxsdagi aksi sifatida tushungan.

Aristoteldan boshlab esa xarakterni shaxsning irodaviy sifatlari bilan bog'lab tushunish an'anasi paydo bo'lgan. Oqibatda esa iroda xususiyatlarining namoyon bo'lishiga qarab xarakter kuchli va kuchsiz tiplarga bo'lingan. Boshqa bir asosga ko'ra esa xarakterlar intellektual, emotsional, irodaviy, yaxshi, ulug' va hokazo turlarga ajratilgan.

Xarakterlarni tasniflash jismoniy tarbiya va sport sharoitida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) namoyon qiladigan xulq-atvor bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun ham zarur.

Hozirgi vaqtda ushbu muammo ma'lum ma'noda hal etilgan. Inson xarakterining asosiy jihati-uning voqelikka, dunyoga munosabati. Uning boshqa odamlarga munosabati esa xarakterining yana bir muxim jaxatini tashkil etadi. Insonning o'zga kishilarga, guruh jamoa va jamiyatga nisbatan bo'ladigan ko'plab munosabatlari undagi xarakterning o'ziga xos sifatlaridan kelib chiqadi. Bunday

sifatlarga, masalan, jamoatchilik sezgirlik insonparvarlik haqqoniylik va ularga mos ravishda teskari bo'lgan xudbinlik qo'pollik kabilar kiradi.

Shug'ullanuvchi sportchining o'z jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan munosabati xech bo'lmaganda uch narsani o'z ichiga oladi: o'z mexnatini ma'lum bir ijtimoiy qadriyat sifatida baholash, mexnat faoliyatining muayyan bir turi bo'lgan o'z kasbi va mutaxassisligiga bo'lgan munosabati, o'z ishiga ayni ishlab chiqarish sharoitidagi muayyan mexnat turi sifatida munosabatda bo'lish. Bu uchala munosabat o'zaro farqlanadi va shuning bilan bir qatorda bir-birlariga nisbatan umumiy, xususiy hamda yakka hodisalar sifatida o'zaro aloqadorlikka ham ega. Ular bir-birlarini har xil xolatlarda to'ldirishlari mumkin.

Mexnatga munosabat umuman faoliyatdan, xususan esa kasbidan va ishidan qoniqish yoki qoniqmasligi o'z ichiga olishi mumkin, lekin, bu shu bilangina tugamaydi. U shaxsning mexnat jarayonidagi ijtimoiy axvoli va o'rni bilan belgilanadi. Bunda shuni nazarda tutish kerakki, shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi, bolalarning) mehnatga munosabati undagi xarakterning muxim to-moni hisoblanadi va u insonning fikr hamda hissiyotlarida namoyon bo'lib, uning xatti-harakatlariga ko'chadi.

Insonning o'z-o'ziga munosabati xarakterning muxim xususiyati qo'yilgan boshqa odamlarga, jamoaga munosabati bilan qat'iy bog'lanishga ega.

Umumiyliklar umumiy ijtimoiy shart-sharoitlar bilan izoxlanadi. Boshqa tomondan esa har bir odamga xos bo'lgan o'ziga xos betakror xayot yo'li, xayot va faoliyat sharoitlari xarakterning individual xususiyatlarini yaratadi.

Shuni aytib o'tish kerakki, kundalik hayotda kishilardagi xarakter har xil baholanishi mumkin. Ba'zan shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) qaysarlikni prinsippiallik yoki qat'iyatlilikning ifodasi sifatida tushunib, unga ijobiy baho beradilar. Yoki sezgirlik rahimdillik kabi sifatlarni ham ular zaif xarakterni shu tarzida tushunadilar. Ular sezgirlik irodasiz odamlarga xos xususiyat, shuning uchun ham irodali odam sovuqqon, dag'al va cho'rtkesar bo'lishi kerak deb xisoblaydilar. Boshliqlar va kattalarga ko'rsatilgan samimiy munosabat laganbardorlik deb qabul qilinishi ham mumkin. Tabiiyki, komandirlar bunday noto'g'ri qarashlarning oldini olishlari, shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) to'g'ri qarashlarni shakllantirishlari zarur.

Insonda xaqiqiy tasavvur, e'tiqod va g'oyalarning bo'lishi unda kuchli xarakterni shakllantirishning zarur sharti hisoblanadi. Ammo, buning o'zi yetarli emas, muhimi inson nafaqat to'g'ri tasavvur va e'tiqodga ega bo'lishi, balki, xayotda ularga amal qilishi ham kerak

Sport turi bo'yicha jamoaga kelgan yosh shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) bevosita ijtimoiy munosabatlar tizimida o'zining yangi o'rnini egayllay boshlaydi. U endi fuqarolik xayotida bo'lgani kabi o'z faoliyati va xulq-atvorini har doim ham mustaqil rejalashtira olmaydi. Unga nisbatan xayoti, o'qishi va xizmatini tartibga soluvchi muayyan talablar ilgari suriladi. Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport faoliyat undan atrofdagi voqealarga nisbatan ongliroq va faolroq munosabatni taqozo qiladi. Ba'zan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) o'zining dunyoga, mehnatga, boshqa kishilarga va o'z-o'ziga bo'lgan odatiy munosabatlarini tubdan qayta ko'rib chiqishga majbur bo'ladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya mashg'uloti yoki sport trenirovkasining dastlabki kunlarida sportchining xulq-atvorida, ruhiy xolatida qarama-qarshiliklar, ikkilanishlar va motivlar kurashi ko'zga tashlanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati asosida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xarakterining asoslari yaratiladi e'tiqod mustaxkamlanadi, xulq-atvor esa ancha yuksak axloqiy tamoyillar negiziga quriladi.

Xarakterni rivojlantirishda jismoniy tarbiyaga muxim e'tibor qaratiladi. Jismoniy jihatdan chiniqqan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) jismoniy tarbiya va sport sharoitlarida boshqalarga nisbatan yuksakroq irodaviy sifatlarni namoyon etadi, uning o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlash kerakki shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xarakterining shakllanishiga asosan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi, qolaversa, sport turi bo'yicha jamoa katta ta'sir ko'rsatadi.

Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi ish uslubi, jamoadagi tartib-intizom, o'quv-tarbiya ishlarining tashkil etilishi, shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi tomonidan qo'yilayotgan talablarning o'zaro uyg'unligi, ularning xizmat va o'quv faoliyatlari ustidan muntazam nazoratning yo'lga qo'yilganligi, rag'batlantirish va jazolash choralarini to'g'ri qo'llash kabilar muxim ro'l o'ynaydi.

Bulardan tashqari o'z-o'zini tarbiyalash ham xarakterni tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki sport murabbiyi ushbu jarayonga rahbarlik qilishlari, shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) musobaqa sharoitlarida kerak bo'ladigan xarakter sifatlarini o'zlarida rivojlantirishga rag'batlantirishga, yo'naltirishlari zarur.

Bunda o'z-o'zini ishontirish, o'z-o'zini tanqid qilish, mashq qilish o'z-o'zini rag'batlantirish va xatto o'z-o'zini majbur qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Базаров Т.Ю. Технология центров оценки для государственных служащих. . – 112 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкоатлетов. – Т.: Ибн Синъ, 1993. – 140 с.
4. Браينت Дж. Кретти Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. – М.: Университет, 2002. – 296 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
7. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с 8
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с
9. Tulenova X. "Sport psixologiya" Toshkent 2007 y.
10. Kerimov F. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" Toshkent 2004 y.