

PARATAEKVONDOCHILARNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Qarshiyev Sardor

O'zbekiston Milliy universiteti, 301-guruh talabasi

Toshkent shahri

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yosh taekvondochilarni psixologik takomillashtirishda nimalarga e'tibor qaratish, taekvondo sotsial-psihologik stressli haqida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Taekvondo psixologiyasi, psixologiyada sotsial-psihologik stressni o'rganishning individual-psixologik xususiyatlari asosiy yondashuvlari

Dolzarbliqi. Zamonaviy Parataekvondo o'zining katta yuklamalari, shiddatli raqobati, katta ruhiy zo'riqish va mas'uliyat bilan tez-tez sotsial-psihologik stressli vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan boshqa kasbiy faoliyat kabi Parataekvondochi shaxsiga ma'lum talablarni qo'yadi. Parataekvondo musobaqalari, qoida tariqasida, Parataekvondochilarda katta hissiy hayajonga sabab bo'ladi. Parataekvondoda sotsial-psihologik stress omili birinchi navbatda shikastlanish ehtimoli bo'lib, bu Parataekvondo mashg'ulotlaridan uzoq vaqt yoki hatto doimiy ravishda to'xtatilishiga olib kelishi mumkin. Og'ir holatlarda Parataekvondochi nogiron bo'lib qolish xavfini tug'diradi. Shikastlanish xavfi nafaqat Parataekvondo turlari, balki deyarli barcha Parataekvondo turlarida mavjud. Bundan tashqari, musobaqa oldidan Parataekvondochi ham sotsial-psihologik stressli sharoitda bo'ladi, chunki u kutilmagan baxtsiz hodisalar istalgan natijani kamaytirishi va shu bilan mashg'ulot sifati va yuqori Parataekvondo natijalariga erishish qobiliyatini shubha ostiga qo'yishi bilan bog'liq tashvishlarni boshdan kechiradi. Agar biror kishi uzoq vaqt davom etadigan kuchli sotsial-psihologik stress holatida bo'lsa, unda uning moslashuvchan qobiliyatlari haddan tashqari yuklanadi, bu esa tanadagi turli xil "buzilishlar" ga olib keladi. Shu bilan birga, shaxs shaxsining katta kompensatsion imkoniyatlarini bilish va murabbiyning pedagogik iste'dodi aynan shu kompensatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilganligini nazarda tutgan holda, har qanday shaxs Parataekvondoda katta muvaffaqiyatlarga erisha oladi, deb hisoblash kerak. Biroq, ba'zida bu muvaffaqiyatga erishish qiyinroq va ko'proq vaqt talab etadi, boshqa hollarda "to'g'ri" xususiyatlarga ega bo'lish muvaffaqiyatga erishishni osonlashtiradi

Parataekvondochi shaxsini shakllantirish muammosi etarlicha ko'p qirrali. Bu shaxs va faoliyat psixologiyasining nazariy tadqiqotlari bilan chambarchas bog'liq,

shuningdek, mehnat va kasblar psixologiyasi sohasidagi sanoat tadqiqotlari bilan; rivojlanish psixologiyasi va akmeologiya sohasi

Parataekvondochilarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganishda, birinchi navbatda, shaxsning mohiyati va tuzilishini batafsil ko'rib chiqish kerak.

Shaxsning mohiyati va tuzilishini uzoq vaqtdan beri o'rganishga qaramay, hozirgi vaqtda ushbu kontseptsianing yagona talqini mavjud emas. Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarda mavjud bo'lgan va tegishli tadqiqotlar tomonidan qo'llab-quvvatlangan shaxsning har bir ta'rifi shaxsning eng to'liq ta'rifini izlashda e'tiborga olinishi kerak.

Shunday qilib, S.L. Rubinshteyn [42] shaxsiyatni barcha tashqi ta'sirlar sinadigan ichki sharoitlar majmui sifatida tushunadi. Bu ichki sharoitlar oldingi ijtimoiy ta'sirlar ta'sirida shakllangan irsiy biologik xususiyatlar va ijtimoiy jihatdan aniqlangan sifatlarning qotishmasi. Bundan tashqari, shaxsning shakllanishi bilan ichki sharoitlar chuqurlashadi, natijada bir xil tashqi ta'sir turli odamlarga turli xil ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shunga ko'ra, shaxs nafaqat ijtimoiy munosabatlarning ob'ekti va mahsuli, balki faoliyat, muloqot, ong, o'z-o'zini anglashning faol subyekti hamdir.

Zamonaviy psixologik lug'atda shaxsiyat - bu shaxsning ijtimoiy-madaniy muhitda birgalikdagi faoliyat va muloqot jarayonida egallagan alohida sifati ekanligi ko'rsatilgan.

Adabiy manbalarning nazariy tahlili shuni ko'rsatadiki, Parataekvondochining shaxsiy xususiyatlari ma'lum bir Parataekvondo turidagi musobaqalarga moslashish muvaffaqiyatini belgilaydi. Shaxsiy fazilatlar muayyan Parataekvondo turining mazmuniga, har qanday Parataekvondo turida mavjud bo'lgan raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq..

Bir qator tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, tsiklik Parataekvondo turlarida Parataekvondochining musobaqalarga moslashishini belgilovchi muhim fazilatlardan biri bu hissiy barqarorlik, chunki shaxsiy tashvishning pastligi. Chunki u Parataekvondochilarning chidamliligi va kuchini aniqlaydi, kuchli va etarlicha uzoq muddatli jismoniy faoliyatga bardosh berish qobiliyatini belgilaydi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, jamoaviy musobaqalarni o'z ichiga olgan jamoaviy Parataekvondo turlarida uning temperamentining xususiyatlari, masalan, asabiy jarayonlarning harakatchanligi va qo'zg'alish kuchi, shuningdek, optimal jamoaviy o'zaro ta'sirga hissa qo'shadigan muloqot qobiliyatlari Parataekvondochining moslashuvida hal qiluvchi ahamiyatga ega. . Asab tizimining bu xususiyatlari dinamik, tez o'zgaruvchan o'yin sharoitlariga moslashishga yordam beradi.

Bundan tashqari, shaxs motivlar, his-tuyg'ular va irodaning birlashtiruvchi funktsiyasi bilan belgilanadigan ma'lum bir yaxlitlik bilan tavsiflanadi, deb javob berish kerak. Motivlar va his-tuyg'ular Parataekvondochini o'ziga xos xarakter xususiyatlarini namoyon etishga undaydi, iroda esa ushbu xarakter xususiyatlari yordamida faoliyatni amalga oshiradi.

Sotsial-psihologik stressli, ekstremal vaziyatlarda Parataekvondochining munosabati muvaffaqiyatga erishish yoki muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik uchun topiladi. Muvaffaqiyatga erishish munosabati bilan ajralib turadigan Parataekvondochilar ko'pincha Parataekvondo dueling tanqidiy vaziyatlarida tavakkal qilishadi. Muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik nuqtai nazariga ega bo'lgan Parataekvondochilar o'zlarini ehtiyotkorlik bilan tutadilar, o'z oldilariga amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yadilar va kamroq xavfli harakatlar qilishga jur'at etadilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ananiev, B. G. Inson bilish subyekti sifatida. - Sankt-Peterburg. : Piter, 2011. - 288 p.
2. Andreeva, G. M. Ijtimoiy psixologiya. - M. : NITs Infra-m, 2013. 192 p.
3. Asmolov, A. G. Shaxs psixologiyasi. Insoniyat taraqqiyotining madaniy-tarixiy tushunchasi. - M. : Akademiya: Ma'no, 2010. - 526 b.
4. Astapov V. M. Bolalardagi tashvish: darslik. - Sankt-Peterburg: Izdvo: PERSE, 2011 - 160-yillar.