

SPORTCHI SHAXSI SHAKLLANISHIDA: FAOLIYAT VA KARERA

*Haqiqatbekov Zafar Shavkatbek o'g'li,
Nizomoy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport karerasi dinamik hodisa, doimiy o'zgaruvchan va rivojlanayotgan jarayon sifatida talqin qilingandir. Inson faoliyati turlarini ikkita katta guruhga bo'lib o'rganish mumkinligi ta'kidlangan. Umumiy faoliyat - o'yin, o'rganish, mehnat, muloqot, bilish esa - ko'p yoki kamroq darajada barcha insonlarga xosdir. Shaxsiy faoliyatga – insonlarning ma'lum guruhlariga xos bo'lgan kasbiy mehnatning o'ziga xos turlari, san'at, sport va boshqalar taalluqlidir. Sport karerasini yuqori sport yutuqlariga qaratilgan va bir yoki bir nechta sport turlarida insonning doimiy o'zini o'zi takomillashtirishi bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli sport faoliyati deb ta'riflash mumkin. Unda sport kareralarining belgilari, u haqida olimlar qarashlari berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: karera, sport, shaxs, faoliyat, belgi, omil, sport psixologiyasi.

В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И КАРЬЕРА

*Хакикатбеков Зафар,
Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами*

Аннотация: В этой статье спортивная карьера истолкована как динамичное явление, постоянно меняющийся и развивающийся процесс. Отмечено, что виды деятельности человека можно разделить на две большие группы. Общая деятельность - игра, обучение, труд, общение, познание - в большей или меньшей степени присуща всем людям. К индивидуальной деятельности относятся – специфические виды профессионального труда, искусства, спорта и др., присущие определенным группам людей. Спортивную карьеру можно определить как длительную спортивную деятельность, направленную на достижение высоких спортивных достижений и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта. В нем приводятся признаки спортивной карьеры, взгляды ученых на нее.

Ключевые слова: карьера, спорт, личность, деятельность, характер, фактор, спортивная психология.

IN THE FORMATION OF AN ATHLETE'S PERSONALITY: ACTIVITIES AND CAREER

*Khakikatbekov Zafar
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami*

Abstract: In this article, a sports career is interpreted as a dynamic phenomenon, a constantly changing and developing process. It is noted that human activities can be divided into two large groups. Common activities - play, learning, work, communication, cognition - are more or less inherent in all people. Individual activities include specific types of professional work, art, sports, etc., inherent in certain groups of people. A sports career can be defined as a long-term sports activity aimed at achieving high sporting achievements and associated with the constant self-improvement of a person in one or more sports. It shows the signs of a sports career, the views of scientists on it.

Keywords: career, sport, personality, activity, character, factor, sports psychology.

Hozirgi vaqtda psixologiyada shaxsning hayot yo'lini o'rganishning turli jihatlariga qiziqish kuchaymoqda. Hayot yo'li an'anaviy tarzda "ob'ektiv makroiqtimoiy va mikroiqtimoiy sharoitlar majmuasi tufayli ma'lum bir davrda ma'lum bir jamiyatda shaxsning rivojlanishi va shakllanishi tarixi" deb ta'riflanadi. Insonning hayot yo'li ham psixologlar, ham boshqa fanlar vakillarining e'tiborini tortadi. Hayot yo'lini o'rganishning psixologik jihatiga kelsak, bu muammo rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va shaxsiyat psixologiyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Bugun biz psixologik bilimlarning yangi tarmog'i - insonning hayot yo'li psixologiyasining paydo bo'lishi haqida so'zlashimiz mumkin.

Mutaxassis T.Bazarovning ta'kidlashicha, karera - insonning mehnat faoliyati jarayonidagi xulq-atvori va tanlagan yo'nalishi bilan bog'liq lavozim yoki kasbiy o'sishining natijasidir. Kareraga traektoriyami inson o'z mehnat hatgi-harakatlarining amalga oshirish jarayonida foydalanadigan shaxsiy maqsadlari, hoxish-istaklari, ustanovkalari orqali ko'radi va uni tashkilot ichi yoki tashqarisidagi haqqoniy faoliyat xususiyatlarida shakllantiradi. K.V.Karpinskiy ushbu muammoni ko'rib chiqib, biografik metodni asosiy usul sifatida belgilaydi, nazariy vazifa sifatida quyidagilarni nomlaydi: insonning hayot jarayonida shaxsiy hayot tarixini qanday qurishini, hayot sub'ekti sifatida shakllanishini tasvirlash, tushuntirish va bashorat qilish; Amaliy vazifalar sifatida - shaxsning psixobiografik shakllanishiga tashxis qo'yish, shaxsning aqliy rivojlanishidagi kechikishlar va og'ishlarni to'g'rilash, biografik inqirozlar paytida va undan keyin shaxsni psixologik rehabilitatsiya qilishda yordam ko'rsatish, ushbu maqsadlarni amalga oshirishdagi psixologik qiyinchiliklar bo'yicha maslahatlar berish. Shaxsning shaxsiy hayot yo'li. Sport faoliyati insonning hayot yo'lining faqat bitta jihatidir. Ushbu faoliyatning

davomiyliги hayotning muhim qismini qamrab olishi mumkin, shuning uchun u shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga, uning taqdiriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirning xususiyatlari va insonning sportdagi hayoti sport karerasi psixologiyasi tomonidan o'rganiladi. Biroq, insonning sport faoliyatining mazmunini tushunish uchun uni hayot yo'li psixologiyasi, inson rivojlanishining umumiy qonuniyatlari kontekstida ko'rib chiqish kerak.

Karera dinamik hodisa, ya'ni doimiy o'zgaruvchan va rivojlanayotgan jarayon. Sport karerasini yuqori sport yutuqlariga qaratilgan va bir yoki bir nechta sport turlarida insonning doimiy o'zini o'zi takomillashtirishi bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli sport faoliyati deb ta'riflash mumkin.

Har qanday martabaning uchta muhim xususiyati mavjud:

1. har doim uzoq muddatli faoliyat yoki inson o'zi uchun tanlagan soha;
2. yuqori yutuqlarga, muvaffaqiyatga e'tibor qarating;
3. ushbu sohada mavzuni takomillashtirish.

Sport karerasini qurishning bir nechta tamoyillari mavjud:

- bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish. Ushbu tamoyil jamiyat manfaatlari yo'lida faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish zarurligini anglash bilan bog'liq. Buning uchun mavjud kamchiliklarni, hayotda zarur bo'lgan fazilatlarini, ijodiy salohiyatni rivojlantirish uchun faoliyatni doimiy ravishda yo'q qilish istagi talab yetiladi;

- sportchining sport karerasining o'sishidagi o'z rolini bilishi.

Binobarin, ekstremal vaziyatlarda raqobatbardosh faoliyatga psixologik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilar kasbiy rivojlanish, mustaqillik, martaba, maksimal natijalarga erishish uchun kurashga qaratilgan, ular ish joyi va yashash joyining barqarorligini saqlashga unchalik e'tibor bermaydilar, ular ko'proq "mono" g'oyalarga ega odamlardir, ular hayotda bitta qiymatni afzal ko'rishadi.

Ekstremal vaziyatlarda raqobatbardosh faoliyatga psixologik tayyorgarligi past bo'lgan kuchli jang san'ati sportchilari, aksincha, ko'proq ish joyining barqarorligiga e'tibor qaratadilar, hayotdagi o'rmini qadrlashadi va u bilan xayrlashishni xohlamaydilar. Shu bilan birga, ular o'zlari uchun integratsiyaga intilish va turli xil turmush tarzini birlashtirish, kasbiy o'sishga intilish, raqobat, boshqalar ustidan g'alaba qozonish, paydo bo'layotgan to'siqlarni yengib o'tishga intilish, qiyin vazifalarni hal qilish uchun javobgarlikni o'z zimmlariga olish ("qiyinchilik" shkalasi bo'yicha yuqori qadriyatlar).

Inson faoliyatining barcha turlarini ikkita katta guruhga bo'lish mumkin: umumiy va shaxsiy. Umumiy faoliyat - o'yin, o'rganish, mehnat, muloqot, bilish esa - ko'p yoki kamroq darajada barcha insonlarga xosdir. Shaxsiy faoliyatga - insonlarning ma'lum guruhlariga xos bo'lgan kasbiy mehnatning o'ziga xos turlari, san'at, sport va boshqalar taalluqlidir.

Bunday faoliyatda bosib o'tiladigan yo'l kar'era deb ataladi. Har qanday karyeraning 3 ta belgisi mavjud.

Karyera belgilari:

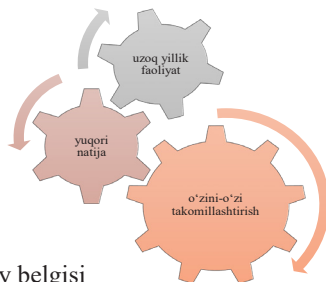
- 1) bu insonning o'zi uchun tanlagan uzoq muddatli faoliyati;
- 2) bunday faoliyatning maqsadi yuqori yutuqlar, muvaffaqiyatlar;
- 3) bunday faoliyatni amalga oshirish jarayonida sub'ektning tanlagan sohada o'zini o'zi takomillashtirish nazarda tutiladi.

Shunday qilib, sport karyerasi yuqori yutuqlarga erishishga qaratilgan va sportchining bir yoki bir nechta sport turi bo'yicha doimiy ravishda o'zini o'zi takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli sport faoliyati sifatida belgilanishi mumkin. sport karyerasi psixologiyasi sport psixologiyasining bugungi kundagi asosiy muammolaridan biri bo'lib, u sport faoliyati sharoitida inson psixikasining namoyon bo'lishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganadi va tahlil qiladi.

Sport karyerasi psixologiyasi sport psixologiyasining asosiy muammolaridan biri bo'lib, u sport faoliyati sharoitida inson psixikasining namoyon bo'lishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganadi. Shu bilan birga, u:

- 1) psixologiya sohasining boshqa - umumiy, yosh, ijtimoiy, mehnat psixologiyasi;
- 2) sportga oid barcha fanlar - sport nazariyasi va sport mashg'ulotlari metodikasi, sport sotsiologiyasi, iqtisodiyoti, fiziologiyasi, tibbiyoti bilan uzviy holda tahlillarni olib boradi.

Birinchi yo'nalish, sport karyerasini inson hayotining boshqa sohalar bilan aloqalarini ko'rishga, ikkinchisi sport karerasining o'ziga xos xususiyatlari va farqlanishlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.



1-rasm. Karyeraning 3 asosiy belgisi

Karyerani B.G. Ananyev bo'yicha to'rt bosqichga bo'lishimiz mumkin.

1. Tayyorgarlik.
2. Boshlash.
3. Avj nuqtasi.
4. Tugatish.

1) "Tayyorgarlik" kasb tanlash va asosiy kasbiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi - o'smirlik va erta balog'at yoshi;

2) "Boshlash" - haqiqiy mehnat faoliyatining boshlanishi va 23 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan kasbga moslashish;

3) "Avj nuqtasi" - shaxsning ijtimoiy mavqeida aks ettirilgan kasbdagi eng yuqori yutuqlar bosqichi - 30 yoshdan 45-50 yoshgacha;

4) "Tugatish" nafaqaga tayyorgarlik ko'rish va nafaqaga moslashuvi bilan bog'liq 50 yoshdan 60-65 yoshgacha.

Sport karyerasida xuddi shu bosqichlarni ham ajratish mumkin, ammo ular sportning faoliyat sifatidagi xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ma'lum o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shunday qilib, sport karyerasining quyidagi xususiyatlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

1) "tayyorgarlik" bosqichining erta boshlanishi. Odatda bu maktabgacha yoki boshlang'ich maktab yoshini o'z ichiga oladi. Ammo bu avvalroq sodir bo'lishi ham mumkin, ayniqsa sportchilar oilalarida;

2) sport karyerasining nisbatan erta boshlanishi va muayyan sport turini tanlash;

3) nisbatan erta sport karyerasining avj pallasi;

4) sport karyerasining avj pallasi va tugash vaqtlaridagi gender farqlari;

5) kasbiy karyeraga nisbatan qayta boshlash tomon siljish;

6) sport karyerasi rivojlanishda sakrash obrazidagi xarakter ifodalanadi;

7) sport eng ko'p energiya talab qiladigan faoliyat turlaridan biri bo'lganligi sababli, u inson zaxiralaridan foydalanish bilan bog'liq;

8) sport boshqa faoliyat sohalariga qaraganda shafqatsizroq raqobat sharoitlari bilan tavsiflanadi;

9) sport karyerasi kasbiy faoliyat jihatidan hamma vaqt ham doimiy daromad manbai emas, balki har doim faoliyatga nisbatan professional munosabat ma'nosida;

10) sport karyerasida faoliyatni tugatish, nafaqaga ketish, vaqtining nisbiy noaniqligi bilan tavsiflanadi - uning yoshga emas, balki sport natijalari dinamikasiga va boshqa ko'plab sabablarga bog'liqligi, aksariyat kasblar uchun xos bo'lgan pensiyaga chiqishdan farqli o'laroqligi;

11) sportchi sport rolini yoki sport turini o'zgartirish orqali o'z sport karyerasini kengaytirish imkoniyatiga ega. Ko'pgina kasblarda shunga o'xshash imkoniyatlar juda cheklangan;

12) "Sport hayotning ixchamlashtirilgan modeli". Unda ekstremal sharoitlar tufayli inson tabiatining namoyon bo'lishining barcha boyligini topishimiz mumkin. U boshqa kasblarga qaraganda keng ma'noda insonning moslashuvchan qobiliyatini ko'proq shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Умарова Н.Ш. Спортчиларни психологик тайёрлаш жараёнида ирода кучини намоен бўлишининг темпераментал хусусиятлари //Fan-Sportga. – 2020. – № 3. – С. 42-44.

2. Мякольников В. Б. Социальная психология маркетинга в спорте: монография. СПб., 2001.