

УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Азизова Рушен Исмаиловна

доцент, Наманганский государственный педагогический институт;

Холмирзаев Ильнур Кодирович

студент 2 курса НГПИ

Аннотация

Формирование и становление характера спортсмена в процессе занятий спортом представляет собой многогранный и динамичный процесс, в котором взаимодействуют физические, психологические и социальные аспекты. В статье рассматриваются ключевые факторы, влияющие на формирование личности спортсмена, включая моральные ценности, стойкость, дисциплину и умение работать в команде.

Ключевые слова: характер, методы формирования характера, дисциплина, ответственность, настойчивость, преодоление трудностей, командный дух, сотрудничество, эмоциональная устойчивость, нравственные ценности.

UNIQUE OPPORTUNITIES FOR FORMING THE CHARACTER OF AN ATHLETE IN THE PROCESS OF PLAYING SPORTS

Annotation

The formation and development of an athlete's character in the process of playing sports is a multifaceted and dynamic process in which physical, psychological and social aspects interact. The article examines the key factors that influence the development of an athlete's personality, including moral values, resilience, discipline and teamwork.

Key words: character, methods of character formation, discipline, responsibility, perseverance, overcoming difficulties, team spirit, cooperation, emotional stability, moral values.

Введение. Формирование и становление характера во время занятий спортом — это важная тема, которая затрагивает не только физическое развитие, но и психоэмоциональное, социальное и нравственное воспитание личности. Спорт является уникальной областью, способствующей развитию таких качеств, как дисциплина, настойчивость, командный дух и уверенность в себе[1].

Методы исследования. Формирование характера — это сложный и многогранный процесс. Он включает в себя множество методов и подходов. В данном случае было выбрано несколько основных методов, которые были использованы в этом процессе.

1. Самоанализ

Регулярный анализ собственных поступков, эмоций и мыслей позволяет лучше понять свои сильные и слабые стороны. Ведение дневника может стать полезным инструментом для этой цели.

2. Целеустремленность

Ставьте перед собой ясные, измеримые и достижимые цели. Достижение этих целей способствует формированию качеств, таких как настойчивость, ответственность и дисциплина.

3. Образование и саморазвитие

Чтение книг, посещение курсов и семинаров помогают расширить кругозор и развить различные качества, такие как критическое мышление и эмпатия.

4. Практика добродетелей

Сосредоточение на развитии добродетелей (например, честности, терпимости, щедрости) может значительно влиять на формирование характера. Это включает в себя как размышления, так и практические действия.

5. Опыт взаимодействия с другими

Социальные взаимодействия позволяют развивать такие качества, как терпимость, сотрудничество и умение работать в команде. Общение с людьми разных культур и взглядов может обогатить ваш опыт.

6. Спорт и физическая активность

Занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и развивают такие качества, как дисциплина, работа в команде, целеустремленность и стрессоустойчивость.

7. Медитация

Практики осознанности помогают развивать эмоциональную устойчивость и понимание своих эмоций, что в свою очередь способствует формированию современного характера.

8. Обратная связь

Получение и принятие критики со стороны других помогает индивидууму осознать свои недостатки и работать над их исправлением.

9. Наставничество

Работа с наставником или коучем может ускорить процесс формирования характера, так как опытный человек может предложить ценные советы и методы.

10. Волонтерство

Помощь другим развивает эмпатию и социальную ответственность. Это позволяет формировать такие качества, как щедрость и забота о окружающих.

Результат. Были получены следующие результаты. Так как характер — это совокупность устойчивых личностных качеств и особенностей, которые определяют поведение и реакции человека в различных ситуациях, он формируется под влиянием наследственности, окружающей среды, воспитания, жизненного опыта и личных решений.

Основными аспектами характера являются:

Личные качества: Характер включает такие черты, как честность, доброта, настойчивость, терпимость, ответственность и эмпатия.

Стабильность: Характер является относительно постоянным в течение жизни, хотя может изменяться под воздействием жизненных обстоятельств и целенаправленной работы над собой.

Влияние на поведение: Характер определяет, как человек ведёт себя в различных ситуациях. Например, человек с сильным характером может проявлять уверенность и стойкость в трудных обстоятельствах.

Социальные отношения: Характер влияет на взаимодействие с другими людьми, на то, как мы строим отношения, как воспринимаем социальные нормы и как реагируем на критику.

Моральные аспекты: Человек с определёнными моральными установками в своих поступках будет исходить из этих принципов, что также является частью его характера.

Формирование: Характер формируется на протяжении жизни, начиная с детства. Воспитание, обучение и жизненный опыт играют ключевую роль в этом процессе.

Роль характера в жизни человека:

Сильный характер помогает преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Устойчивость: Люди с развитыми качествами характера лучше справляются со стрессами и неудачами.

Социальная адаптация: Развитый характер способствует успешной социальной интеграции и построению гармоничных отношений с окружающими.

Обсуждение результатов. Характер является важным аспектом личности и влияет на многие элементы жизни человека, включая его успехи, отношения и общее счастье. Черты характера шлифуются в процессе занятий спортом [2].

Дисциплина и ответственность. Это два взаимодополняющих друг друга свойства, две черты характера. Без ответственности трудно представить дисциплину и наоборот. Чтобы не опаздывать никуда, делать все вовремя, нужно

быть ответственным человеком. Так же и ответственного человека можно охарактеризовать как дисциплинированного.

Занятия спортом требуют регулярности и ответственности. Спортсмены планируют свои тренировки, следят за режимом питания и соблюдают график отдыха. Постоянство в тренировках помогает формировать дисциплину, что в дальнейшем может переноситься и на другие сферы жизни — учебу, работу и личные отношения. Ответственность за свои действия, особенно в командных видах спорта, учит учитывать интересы других и работать на общий результат [3].

Настойчивость и преодоление трудностей. Настойчивость имеет большое значение для личного и профессионального успеха. Настойчивый человек способен достигать высоких результатов в любой деятельности, преодолевая все преграды. Также, способствует развитию других личностных качеств, таких как самооценку, самоуважение, самодисциплина, ответственность, инициативность, творчество. Помогает реализовать свой человеческий потенциал и жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Спорт — это не только победы, но и поражения. Столкновение с неудачами и трудностями на тренировках помогает развить настойчивость. Спортсмены учатся не сдаваться, стремятся к улучшению результата и преодолевают свои физические и эмоциональные границы. Преодоление препятствий развивает уверенность в собственных силах и подготавливает к жизненным вызовам.

Командный дух и сотрудничество. Командный дух играет ключевую роль в достижении успеха команды. Он способствует улучшению коммуникации, повышению мотивации и созданию позитивной рабочей атмосферы. Вот несколько причин, почему командный дух важен:

Улучшение коммуникации: Когда команда работает как единое целое, ее члены легче обмениваются информацией и идеями. Это способствует более быстрому и эффективному решению задач и проблем [4].

Повышение мотивации: Чувство принадлежности к команде мотивирует сотрудников работать усерднее и стремиться к общим целям. Мотивация возрастает, когда каждый член команды чувствует, что его вклад ценен и признан.

Создание позитивной атмосферы: Хороший командный дух способствует созданию дружелюбной и поддерживающей рабочей среды. Это помогает снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность работой.

Увеличение продуктивности: Слаженная команда работает быстрее и эффективнее, что приводит к лучшим результатам. Продуктивность возрастает, когда все члены команды работают в гармонии и поддерживают друг друга.

Командный дух также способствует развитию креативности и инноваций. Когда дети чувствуют себя частью единого целого, они более склонны делиться своими идеями и предлагать новые решения. Это особенно важно в условиях быстро меняющегося рынка и высокой конкуренции [6].

Особенно ярко формирование характера проявляется в командных видах спорта. Совместные тренировки и соревнования способствуют развитию навыков сотрудничества, коммуникации и взаимопомощи. Спорт учит, что успех зависит не только от индивидуальных усилий, но и от способности работать в команде. Это особенно важно в современном мире, где сотрудничество и способность строить отношения становятся ключевыми для достижения целей [7].

Эмоциональная устойчивость. Под эмоциональной устойчивостью психологи понимают способность человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса. Для эмоционально устойчивого человека каждая стрессовая ситуация - как тренировка. Он становится сильнее, мудрее, более здраво подходит к решению проблем и спокойно переносит все превратности судьбы.

Занятия спортом как раз предлагают возможность справляться с эмоциями — как положительными, так и отрицательными. Эмоциональная устойчивость формируется через опыт борьбы, стрессовые ситуации на соревнованиях, ожидание результатов. Спортсмены учатся управлять своими эмоциями, что полезно как на спортивной арене, так и в повседневной жизни.

Нравственные ценности. Основными свойствами ценностей являются:

- ценности являются добровольным индивидуальным выбором;
- ценности могут иметь проходящий и уходящий характер, а также меняться на протяжении всей жизни;
- принятие ценностей происходит добровольно, и они объединяют людей в группы;
- ценности заставляют людей задумываться о значимых событиях в жизни и их сущности.

Ценности рождались с формированием и развитием личности. Поэтому сегодня можно наблюдать большое разнообразие качеств и ценностей в современном обществе.

В психологии выделяют 3 вида базовых ценностей, среди которых индивид сам выбирает свой идеал.

К материальным ценностям можно отнести объекты, которые необходимы человеку для ощущения комфорта. Для кого-то это может быть одежда и еда,

другие же не могут представить свою жизнь без автомобилей и модных телефонов.

Духовными ценностями являются традиции, понятия нравственности, принципы. Они подразумевают отношения, семью, уважение, доброту.

К социальным ценностям относятся дружба, принадлежность к определенной социальной организации, политические взгляды, способности в области коммуникации [9].

Человек является частью социума. Даже если он очень замкнутый и любит лежать в одиночестве на диване и смотреть сериалы, а не находиться на шумных вечеринках, у него заложена функция существования в социуме. Именно поэтому социальные ценности являются жизненно важными.

Спорт также способствует формированию нравственных ценностей — честности, уважения к соперникам и тренерам, готовности помогать и поддерживать друг друга. Эти качества формируют здоровую моральную основу человека и помогают развивать гармоничную личность. Принципы честной игры и взаимоуважения становятся важными аспектами не только в спорте, но и в общественной жизни.

Выводы. Таким образом, занятия спортом оказывают значительное влияние на формирование и становление характера человека. Все перечисленные качества, такие как дисциплина, настойчивость, командный дух, эмоциональная устойчивость и нравственные ценности, формируют полноценную личность. Формирование и становление характера спортсмена в процессе занятий спортом представляет собой многогранный и динамичный процесс, в котором взаимодействуют физические, психологические и социальные аспекты. Занятия спортом — это не только физическая активность, но и школа жизни, которая помогает готовить молодежь к взрослой жизни и способствует их развитию как гармоничных и ответственных граждан. Занятия спортом и участие в соревнованиях являются уникальной возможностью формирования характера юных спортсменов.

Литература

1. Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 48–55.
2. Азизова Р. И., Джомаладинова З. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ // *Научный Фокус*. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 116-119.

3. Азизова Р. И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений и залог создания благоприятных условий для духовного развития детей в семье //Научный форум: педагогика и психология. – 2022. – С. 20-23.

4. Азизова Р. И. и др. ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ //International Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2024. – Т. 12. – №. 6. – С. 1254-1259.

5. Азизова Р. И. НЕРЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ //WORLD OF SCIENCE. – 2024. – Т. 7. – №. 4. – С. 114-119.

6. Azizova Rushen, & Djomaladinova Zarina. (2023). THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 3(12), 162–167.

7. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN’S TEAMS," Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1 : Iss. 11 , Article 44.

8. Базарова И. Ш. и др. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ НАВЫКОВ К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //WORLD OF SCIENCE. – 2024. – Т. 7. – №. 4. – С. 108-113.

9. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – Т. 24.

10. Djomaladinova Z. THE ROLE OF MOVEMENT IN PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 118-121.

11. Гугунов.Е.Н., Мартьянов.Б.И. Москва. 2002

12. Косимжанова Н. Л. ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2024. – Т. 3. – №. 30. – С. 16-20.

13. Костикова О. В., Курбангалиева Л. М., Азизова Р. И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №. 5. – С. 235.

14. Серова Л.К., Власова Е.В., 2023. Издательство“Спорт. 2023.