

THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF THE ATHLETE'S IMAGINATION

Rakhmonova Zilola Maribovna

Preparation for Andijan Olympic and Paralympic sports
sports psychologist of the center's sports department**Abstract**

The article reveals the role of ecological consciousness in the mental development of a person and the psychological phenomenon of ecological imagination.

Keywords: Spiritual ecology, imagination, perception, thought processes, phenomenon.

Bugungi kunda odamlar ehtiyojlarini hayotga zarar yetkazmaydigan, normal sharoitlarda qondirish masalalari o'ta dolzarb bo'lib turibdi. bularga nafaqat oziq-ovqat, suv, havo, uy-joy ta'minotiga bo'lgan ehtiyojlar, balki ma'naviy-axloqiy iqlim mo'tadilligini saqlash ham kiradi. Tabiiy ekologiyaga loqayd munosabat tana ekologiyasining buzilishiga olib keladi. Psixik, ma'naviy ekologiya talablari va qonunlarini inkor etish axloqiy, madaniy, pirovardda intellektual tanazzulni keltirib chiqarishi mumkin. Ayni zamonda odamlar ongi ekologizatsiyasi, ekologik madaniyatni shakllantirish va har tomonlama kamol topgan shaxsni voyaga yetkazish muammolari markaziy muammolardan biri bo'lib turibdi.

Ekologik ongni o'rganar ekanmiz, ong olam to'g'risidagi tasavvurlar yig'indisi ekanini e'tibordan chiqarmasligimiz lozim. Demak, dastlab tasavvurlarning psixologik mohiyatini yoritib berish darkor. Tevarak-atrof, bizni qurshab turgan ham moddiy, ham ma'naviy olam xususidagi ma'lumotlarni sezgi va idrok yordamida olamiz. Qo'zg'atuvchilar ta'sirining yo'qolishi sezgi a'zolarimizda vujudga kelgan qo'zg'alish izsiz yo'qoldi degani emas. Taassurotdan keyin o'ziga xos izchil obrazlar paydo bo'lib, ular ma'lum vaqt mobaynida saqlanib qoladi. Undan muhimrog'i shuki, biron-bir predmet, voqea va hodisani idrok etgandan ancha vaqt o'tgandan keyin ham mazkur predmet, voqea va hodisani obrazini xoh ixtiyoriy, xoh ihtiyorsiz ravishda qayta tiklash mumkin bo'lib, ushbu hodisa "tasavvur" deb ataladi.

Tasavvur – bu ayni damda idrok etilmayotgan, biroq o'tmish tajribadan kelib chiqqan holda obrazi qayta tiklanayotgan predmetlar yoki hodisalarni aks ettiruvchi psixik jarayondir. Tasavvurlar o'zidan-o'zi hosil bo'lmaydi, ular amaliy faoliyatimiz natijasidir.

Tasavvurlar nafaqat xotira jarayoni uchun, balki kishining bilish faoliyatini ta'minlovchi barcha psixik jarayonlar uchun ham o'ta muhimdir. Idrok, tafakkur jarayonlari, yozma nutq ma'lumotlarni saqlovchi va shuning negizida tasavvurlarni hosil qiluvchi xotira singari hamisha tasavvur bilan bog'liqdir.

Tasavvurlar voqelikning shunchaki yaqqol namoyon bo'lishi emas, balk ma'lum ma'noda umumlashma obrazlaridir. Ushbu jihati bilan ular tushunchalarga yaqindir. Umumlashtirish

qator o'xshash predmetlarga taalluqli tasavvurlardagina bo'lmaydi, u aniq predmet va hodisalarda ham mavjud.

Bizga tanish har bir predmet yoki hodisani bir martagina kuzatilmaydi, har safar mazkur predmet yoki hodisaning yangi obrazi shakllanadi. biroq uni ongimizda tiklashga urinar ekanmiz, paydo bo'lgan obraz hamisha umumlashma xarakterga ega bo'ladi.

Tasavvur boshqa psixik jarayonlar singari kishi xulq-atvorini psixik idora qilishda qator vazifalarni bajaradi. ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan tasavvurlarning uch asosiy funksiyalari farqlanadi: *signal, idora qilish va tayyorlash*.

Signal funksiyasining mohiyati har bir aniq vaziyatda nafaqat ilgari sezgi organlarimizga ta'sir ko'rsatgan predmet va hodisaning obrazi, balki ushbu predmet yoki hodisaga daxldor xulq atvorni boshqarayotgan aniq ta'sirlar xususidagi turfa ma'lumotlarni aks ettirishda o'z ifodasini topadi.

Tasavvurlarning idora qilish bilan bog'liq funksiyasi ularning signal funksiyasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, ilgari sezgi a'zolarimizga ta'sir etgan predmet yoki hodisa to'g'risida zarur ma'lumotlarni saralab olishda namoyon bo'ladi. Ushbu saralash jarayoni mavhum bo'lmay, istiqboldagi faoliyatning real shart-sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshiriladi.

Tasavvurlarning navbatdagi funksiyasi kishi faoliyatini tevarak-muhit ta'sirlari ko'rinishini inobatga olgan holda yo'naltirishda ifodasini topadi. I.P.Pavlov, ixtiyoriy harakat larning fiziologik mexanizmlarini o'rganar ekan, paydo bo'lgan harakatlanayotgan obraz unga xos harakatlar bajarilishini ta'minlovchi xatti-harakat apparatining harakatga tayyorligini kuchaytirishini aniqlagan.

Tasavvurlarning tayyorlovchi funksiyasi faoliyatimiz algoritmini shakllanishiga yordam beradigan ma'lum darajadagi harakatga doir tasavvurlarning ta'sir etish samarasini ta'minlaydi.

Inson muttasil tashqi muhit bilan o'zaro munosabatlarga kirishadi. harlahzada sezgi a'zolarimizga o'nlab va yuzlab turfa stimullar ta'sir ko'rsatib, ularning aksariyati kishi xotirasida uzoq muddatga muhrlanadi. Ushbu fenomenning qiziqarli jihati shundaki, o'tmish tajriba orqali olingan real olam predmet va hodisalarining taassurotlari nafaqat uzoq muddatga xotirada muhrlanib qoladi, balki muayyan qayta ishlashga duchor bo'lishidir. Mazkur fenomenning mavjudligi odamlarga atrof muhitga ta'sir ko'rsatish orqali maqsadga muvofiq ravishda uni o'zgartirish imkoniyatini ham ochib berdi.

Tasavvurlar nafaqat kishi organizmining regulyativ jarayonlarida, balki uning motivlashgan xulq-atvorini idora qilishda ham muhim o'ringa ega, degan xulosani berish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "O'zbek mentalligining psixologik xususiyatlari" monografiya. botirov b.M –T.: fan va texnologiyalar, 2011.
2. Qodirova, B. "Analysis of verb terms in Uzbek and Kazakh language schools' manuals." Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems 12.6 (2020): 1125-1129.
3. Kadirova, Zulayxo. "INTERNATIONAL LABOR MIGRATION POROCESSES IN UZBEKISTAN." Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв 3 (2018).
4. Kadyrova, B. "The Concept of Historical Consciousness and its Interaction with Social Intelligence." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 8: 189-194.
5. Турғуновна, Қодирова Бузулайхо, and Айнура Мархабаевна Бекжанова. "Бадий асарлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларида тарихий онгни шакллантириш методикаси." Образование 8.9 (2022): 10.
6. Turgunovna, Kodirova Buzuloikho. "Gaming technologies to improve the efficiency of the educational process." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 837-839.
7. Турғуновна, Қодирова Бузулайхо, and Айнура Мархабаевна Бекжанова. "Бадий асарлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларида тарихий онгни шакллантириш методикаси." Образование 8.9 (2022): 10.
8. Кодирова, Бузулайхо Турғуновна. "ФОРМИРОВАНИЕ ВОСПРИЯТИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ." EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY. 2020.
9. Kadirova, B. "PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF HISTORICAL CONSCIOUSNESS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS." harmony 3: 12.
10. Кодирова, Бузулайхо Турғуновна. "Специфика работы над художественно-историческим произведением в начальной школе." Вопросы науки и образования 7 (19) (2018): 213-215.
11. Кодирова, Бузулайхо Турғуновна. "Методологические основы формирования текстовой деятельности у учащихся в процессе постижения художественного произведения." Научные исследования 6 (26) (2018): 78-80.