

ЎСМИР СПОРТЧИЛАР ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ФИЗИОЛОГИК КЎРСАТКИЧЛАРГА БОҒЛИҚЛИГИ

Эгамбердиев Фарход Тўхтаевич –
Психология фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), ҚаршиДУ

E-mail: ibrohimamin@mail.ru

Аннотация

Мақолада спорт фаолияти учун хос бўлган иродавий сифатлар, иродавий сифатларга таъсир этувчи психологик омиллар, бу борада олимлар томонидан амалга оширилган илмий тадқиқот ишлари ҳақида сўз борган. Муаллиф томонидан олиб борилган тадқиқотлар мазкур муаммони ўрганиш бугунги кунда ҳам жуда долзарб эканлигини кўрсатади.

Калит сўзлар: жамият, шахс, ўсмир, жисмоний тарбия, спорт, ирода, мотивация, ҳуқ-атвор, мусобақа.

Аннотация

В статье говорится о характеристике силы воли при занятиях спортом, психологических факторах, влияющих на силу воли, а также научных исследованиях, проводимых учеными в этой связи. Исследования, проведенные автором, показывают, что изучение данной проблемы весьма актуально и сегодня.

Ключевые слова: общество, личность, подросток, физическое воспитание, спорт, воля, мотивация, поведение, соревнование.

Annotation

The article talks about the characteristics of willpower when playing sports, psychological factors influencing willpower, as well as scientific research conducted by scientists in this regard. Research conducted by the author shows that the study of this problem is still very relevant today.

Key words: society, personality, teenager, physical education, sport, will, motivation, behavior, competition.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Жаҳон таълим ва илмий тадқиқот марказларида ўсмир спортчиларнинг юқори савиядаги мусобақаларга бўлган мотивацияларини ошириш, уларнинг иродавий сифатлари имкониятларини янада такомиллаштириш, функционал тайёргарлик шарт-шароитларини дунё тажрибасига тенглаштириш борасидаги илмий изланишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада ўсмир спортчиларнинг касбий тайёргарлигига назарий, амалий, методик ёндашиш, уларни иродавий

тайёрлашнинг шартлари ва методикаларини такомиллаштириш, муваффақияти учун зарур бўладиган касбий билим, малака ва кўникмаларни аниқлаш, инсоннинг рефлексив қобилиятлари, ўзини ва ташқи дунёни англаши, адекват баҳолаш ва бошқариш, ўзини ўзи назорат қилиш ва тарбиялаш билан боғлиқ психологик омиллар психодиагностикаси ва психокоррекциясини амалга ошириш масалаларига эътибор қаратиш зарурати кузатилмоқда.

Спортчиларда иродавий сифатлар шаклланишига таъсир қилувчи психологик омилларни ўрганишга қаратилган илмий тадқиқот ишлари жаҳон психологияси фанида мухтасар ўрганилган. МДХ мамлакатлари олимларидан И.Д.Бех, Н.А.Батурич, А.В.Воронин, И.П.Вольков, Г.Д.Горбунов, Е.П. Ильин, В.А.Иванников, В.К.Калин, Б.Н.Смирнов, В.И. Селиванов, А.В.Радионон, М.В.Свечение, С.Я.Самулькин, О.А.Сиротин, В.И.Моросанова, шунингдек республикамиз психолог олимларидан Р.А.Абдурасулов, З.Г.Гаппаров, Д.И.Илхамова, Ж.С.Искендеров, М.М.Маматов, Й.Н.Машарипов, А.И.Расулов, Э.Ғ.Ғозиев, З.Э.Ғозиева ва бошқалар томонидан спорт фаолияти учун хос бўлган иродавий сифатлар, иродавий сифатларга таъсир этувчи психологик омиллар, ўсмир спортчиларда иродавий сифатларни тарбиялаш ҳамда спорт фаолиятига иродавий тайёрлашнинг илмий-назарий асосларига оид масалалар тадқиқ этилган.

Иродавий сифатларнинг асосий даражаси, ижтимоий фрустрация, шахс иродавий сифатлари, енгиб ўтувчи хулқ-атвор ва муваффақиятсизликдан қочиш мотивацияси билан боғлиқ муносабатлар омилли анализ ва спортчиларнинг иродавий сифатларини белгилаб берувчи асосий хусусиятларни ажратиб берувчи гистограмма таҳлил мезонлари орқали текширилганда уларнинг натижалари ўртачадан юқори даражадаги омилларга бирикганлиги, уларнинг келгуси фаолиятида асосий психологик хусусиятларни ташкил қилиши ва иродавий сифатларни ривожлантирувчи психологик омиллар сифатида намоён бўлиш кузатилди.

Иродавий сифатлар шаклланиши динамикасини тушуниб олишдан олдин, ихтиёрий ҳаракатларнинг ўзи нима деган саволга жавоб топиш лозим саналади. Ихтиёрий ҳаракатлар бу муайян қийинчиликлар шароитида намоён бўладиган, ўзини-ўзи ихтиёрий тартибга солишга хизмат қиладиган хусусиятлардан биридир. Ихтиёрий ҳаракатлар шахснинг истак ва хоҳишлари, мотив ва мақсадлари ҳамда йўналишларини қамраб олган тизимдир. Бундан ташқари, ихтиёрий ҳаракатларнинг намоён бўлиши, олдиндан сезилган вазиятларга ҳам узвий боғлиқ саналади. Л.П.Матвеевнинг ёзишича, ихтиёрий ҳаракатлар спорт фаолиятида нафақат мотивлар йиғиндисидан, балки муваффақиятсизлик, кўрқув, ғалаба қозониш истаги, шунингдек, асаб тизимининг хусусиятлари билан ҳам намоён бўлади [6;355-361-б].

Б.Г.Мещерякова томонидан ишлаб чиқилган “Психология фанидан катта илмий луғат” китобида келтирилишича, ихтиёрий ҳаракатлар – бу танамизнинг ихтиёрий функциялари ҳисобланиб, у мия фаолияти билан тартибланган. Бироқ уни автоматик ҳаракатлар деб аташ нотўғри саналади. Баъзи қийинчиликларни енгиб ўтиши ва уларни бартараф эта олиши лозим бўлади [1;100-б]. Яъни нерв марказлари шундай тартибга солинганки, баъзи кўзғатувчилар миянинг айрим қисмларида фаолликни юзага келтиради ва охир-оқибат инсон янги вазиятга ўз ҳаракатларини мослаштиришга интилади. Иродавий сифатларнинг шаклланиши динамик

характерга эга бўлиб, ўсмирлик ёши айнан шу масалани ёритишнинг даврларидан бири саналади.

С.Г.Гарнишевнинг ёзишича, спортда динамик характердаги барча эҳтиёжларни қондирувчи ягона мотивлар мавжуд эмас. Шунинг учун, иродавий сифатларнинг динамик ўсишида мотивлар турининг намоён бўлиши қуйидагиларга ажратилади [2;112-113-б]:

- спорт фаолиятининг моҳиятини тушуниш – биологик ва ижтимоий, ташқи ва ички, шахсий ва ижтимоий, этник, мафкуравий ва ахлоқий;
- фаолият тури билан боғлиқ мулоқот мотивлари, ўйин, ўқиш, профессионал кўникмалар, спорт ва унга оид ижтимоий тадбирлар;
- вақтинчалик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда - вазиятли ва доимий, қисқа муддатли ва мунтазам;
- мотивларнинг аҳамиятини тушунган ҳолда бирламчи, иккиламчи тарзда англаш жараёни.

В.Ф.Соповнинг таъкидлашича, ота-оналар ўз боласини муваффақияти учун мукофотлаши жуда ҳам зарур, бу уларни ҳиссий жиҳатдан қўллаб-қувватлашни таъминлайди [7;85-б]. Ҳаттоки, ота-оналар ўз фарзандларининг ютуқларини ўртоқлари ва ўсмирнинг тенгдошлари олдида мақташлари керак. Бу ўсмир спортчиларда рағбат ҳиссини англашни тезлаштиради.

А.Л.Поповнинг сўзларига кўра, ўсмир спортчиларнинг иродавий сифатлари ва мотивациясининг динамик шаклланиши қуйидагиларга боғлиқ бўлади [5;142-б]:

- танланган касб турига қизиқишнинг барқарорлиги;
- фаолиятнинг самарадорлиги;
- мусобақаларда иштирок этиш даражаси;
- мураббий ва жамоа билан бўладиган шахслараро муносабатлар;
- ўсмир спортчининг муваффақият ва муваффақиятсизликка бўлган реал ва конструктив муносабати;
- машғулотларнинг юқори даражада эмоционал тусда ташкил этилганлиги;
- мураббийларнинг ўсмир спортчиларнинг шахсий ва индивидуал хусусиятларини билиш имконияти ва бошқалар. Шу жиҳатдан қаралганда, ўсмир спортчиларда спорт фаолияти мотивларини интенсив шакллантириш ҳамда иродавий сифатларнинг динамик ўсишини таъминлаш ишлари, мураббий фаолиятининг муҳим жиҳати ҳисобланади.

Муваффақиятли спортчиларни тайёрлашнинг энг муҳим йўналишларидан бири бу – уларнинг иродавий соҳасини, хусусан, ўз-ўзини бошқариш ва бошқа иродавий сифатларни шакллантиришдан иборатдир. Бундан асосий мақсад шуки, спортчиларнинг вазиятларида қийинчиликларни онгли равишда енгишидир. Г.Д.Горбунов хулосаларига кўра, спорт машқлари ҳар доим оддий машқларга қараганда юқори натижаларга эришишга қаратилган тизимли жараён дир. Бунга “қатъийлик” каби муҳим фазилатнинг ривожланиши ёрдам беради [3;51-б].

Иродавий сифатларнинг шаклланганлик даражаси онтогенетик характерга эга бўлиб, у шахсий тажриба, билим, кўникма, махсус тайёргарлик ҳамда шаклланган мотивация ва муносабатлар тизими кабиларда намоён бўлади. Одатда, иродавий сифатлар яхлит, динамик характердаги сифатлар мажмуи ҳисобланиб, унинг ҳар бир тури фаолият мақсадларига мос равишда ўзгара боради, яъни фаолиятда бирор

иродавий сифатнинг устунлиги таъминланади. Иродавий сифатлар иродани амалга ошириш ва ҳаётий тўсиқларни бартараф этиш билан боғлиқ бўлган ҳамда ҳаётий тажриба жараёнида шаклланган шахсий хусусиятлардир.

Адабиётлар рўйхати:

1. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003 – 672 с.
2. Гарнышев С.Г. К вопросу психолого-педагогической проблемы формирования спортивной мотивации юных волейболистов // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 112-113.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. - 2-е изд./ Г. Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
4. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
5. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2001.– 142 с.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие / В.Ф. Сопов. - М. – 2010. – 115 с.
7. Меньшикова А.Л. Публичность соревнований как омил психологического воздействия на личность спортсмена / А.Л. Меньшикова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. – С. 355- 361.
8. Эгамбердиев Ф. Т. СПОРТЧИЛАРДА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. 1. – С. 116-118.
9. Эгамбердиев Ф. Т. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СПОРТЕ //MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS. – 2021. – С. 24.