SPORTCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV BO‘YICHA MAHALLIY VA XORIJIY OLIMLARI TOMONIDAN OLIB BORILGAN TADQIQOT NATIJALAR TAHLILI

O‘rolov Miraziz Mirsodiq o‘g‘li,
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi
universiteti mustaqil izlanuvchi
urolovmiraziz@gmail.com

Mazkur maqolada sportchilarning irodaviy sifatlarini shakllantirishda psixologik yondashuvning ahamiyati, mazmuni va samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy olimlarning sport psixologiyasi, irodaviy tayyorgarlik, motivatsiya, stressga chidamlilik, o‘z-o‘zini boshqarish hamda musobaqa faoliyatida psixologik barqarorlikni ta’minlashga oid ilmiy qarashlari umumlashtirilib, jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda tizimli psixologik yondashuvdan foydalanish zarurligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: *yangi vaziyatlardagi masalalarni tez anglash, jismoniy mashqlar, sport mashg‘ulotlari, yugurishda “vaqtni his qilish”, suzuvchilarda “suvni his qilish”, sport o‘yinlarida “to‘pni his qilish”, ayrim sport turlarida “vaqtni his qilish”.*

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ УЧЁНЫХ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ПОДХОДУ К ФОРМИРОВАНИЮ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

В данной статье проанализированы значение, содержание и эффективность психологического подхода в формировании волевых качеств спортсменов. В исследовании обобщены научные взгляды отечественных и зарубежных учёных в области психологии спорта, волевой подготовки, мотивации, стрессоустойчивости, саморегуляции, а также обеспечения психологической устойчивости в соревновательной деятельности. Обоснована необходимость использования системного психологического подхода наряду с физической и технической подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: *быстрое понимание задач в новых ситуациях, физические упражнения, спортивная тренировка, «чувство времени» в беге, «чувство воды» у пловцов, «чувство мяча» в спортивных играх, «чувство времени» в отдельных видах спорта.*

ANALYSIS OF RESEARCH FINDINGS BY NATIONAL AND FOREIGN SCHOLARS ON THE PSYCHOLOGICAL APPROACH TO DEVELOPING ATHLETES’ VOLITIONAL QUALITIES

This article analyzes the importance, content, and effectiveness of the psychological approach to developing athletes’ volitional qualities. The study summarizes the scientific views of national and foreign scholars in the fields of sports psychology, volitional training, motivation, stress resistance, self-regulation, and ensuring psychological stability in competitive activities. The necessity of applying a systematic psychological approach alongside physical and technical training of athletes is substantiated.

Keywords: *rapid understanding of tasks in new situations, physical exercises, sports training, “sense of time” in running, “sense of water” in swimmers, “sense of the ball” in sports games, and “sense of time” in certain sports.*

Kirish. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi sohasida ham ulkan yutuqlar qo‘lga kiritildi. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi ham bu borada katta ishlarni amalga oshirilmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzishdan asosiy maqsad istiqlolning ilk davrlaridanoq belgilab olangan buyuk maqsad-muddaolarimizga, qurayotgan jamiyatimizga munosib, ham jismoniy, ham ma‘naviy sog‘lom hech kimdan kam bo‘lmagan avlodni tarbiyalashdadir, deb ta‘kidladi yurtboshimiz. Mazkur jamg‘arma orqali, avvalo, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, farzandlarimizni turli salbiy ta‘sirlardan asrash, sportni ommaviy, umumxalq harakatiga aylantirish darkor. O‘tgan qisqa davrda bu borada muayyan yutuqlarga erishilmoqda.

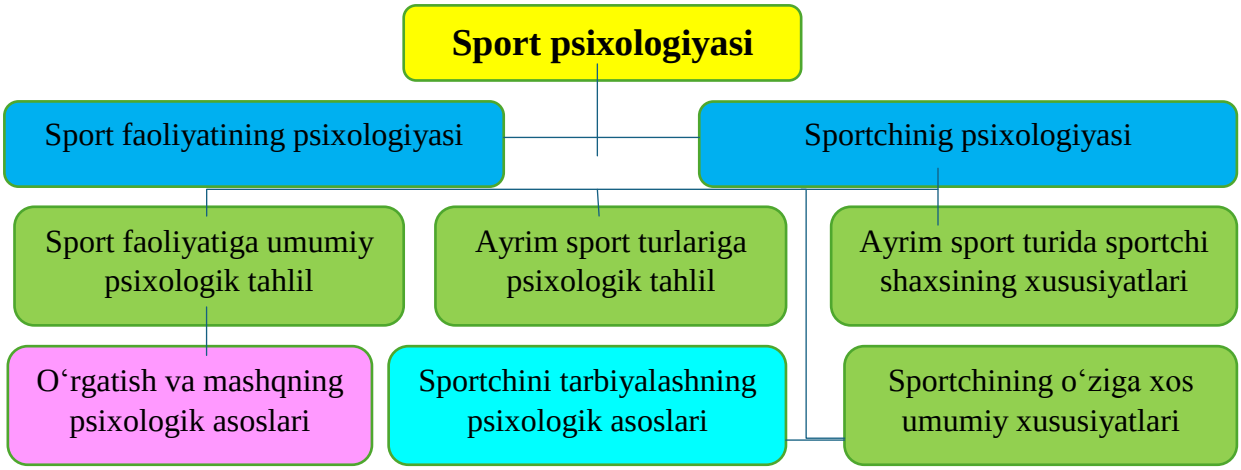
Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Sezgi va idrok kishi harakat faoliyatining asosi hisoblanadi. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok qilish mumkinligini aytib o‘tishgan. Shuning uchun sezgilarni rivojlantirishning ahamiyati juda katta. Harakat faoliyatida tasavvur, xayol xotira muhim ahamiyatga ega

ekanligini asoslab berishgan. Harakatni esda qoldirish ongli jarayon bo‘lib, oldin tasavvur qilib olmasdan uni bajarish qiyin. Masalan, kurash, boks, qilichbozlik, futbol, basketbol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratlarga ega bo‘lish uchun yangi vaziyatlardagi masalalarni tez anglab, ularni qisqa muddat ichida yechishda avval tafakkur qilib olishga to‘g‘ri kelishini aytib o‘tishgan. Jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarini uzoq muddat bajarish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan, yugurishda “vaqtni his qilish”, suzuvchilarda “suvni his qilish”, sport o‘yinlarida “to‘pni his qilish”, ayrim sport turlarida “vaqtni his qilish” bosqichlada oraliqni his qilish lozim bo‘ladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, jismoniy mashqqa o‘rgatishdan va sport mashqi jarayonida kishining ruhiy jarayonlari va funksiyalarini hisobga olish zarur ekanligini mahalliy olimlar tomonidan etirof etilgan. Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish muskullarning har xil formadagi faolligi bilan bog‘liqligini aytib o‘tishgan. Bu jarayonda odam kerakli jismoniy chiniqish, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lib boradi. Tanlangan sport turi bo‘yicha jismoniy mashqlarni bajarish, yuksak texnikaga ega bo‘lish sportchidan maxsus tizimli va uzoq muddatli mashq qilishni talab qiladi. Tanlangan sport turi takomillashishi bilan sportchi yaxshi natijalarni qo‘lga kirita boshlashni asoslab berishgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Jangavor jismoniy tayyorgarlikni oshirish uslublarini ishlab chiqishgan. Bu borada sportchilarni faqatgina jismoniy jihatdan emas balki psixologik jixatdan tayyorgarlikni talab qilishini aytib o‘tishgan. Ularning ruhiy sifatlarini, hissiy barqarorlikni, ishonchlilikni tashabbuskorlikni shakllantirish lozim bo‘ladi. Buning uchun quyidagi omillar hisobga olinadi. Xatodan o‘yinda jiddiy hayajon bo‘lmasligi va murabbiy tanbeh bermasligi. O‘yinda omadsiz harakatlardan so‘ng atrofdagilarga achinish uyg‘otishga urinish, qiyinchiliklarga ishora qilish, mag‘lubiyatdan va kattalarning tanbehidan alamli ta’sirlanishlar, hakamning nomuvofiq qarorni yovuzkor shaklda muhokama qilishga urinishlar, o‘yin oxirida yengilish xavfi mavjud bo‘lganda ishonchli harakatlar farqlanadi.

J.M.Ishtayev sportchilarning irodaviy sifatlarini mustahkamlashda nimalarga ahamiyat berish lozimligi haqida to‘xtalib o‘tgan.



1-rasm. Sportchining psixologik xususiyatlari

Sportchilarni tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslarini yaratgan. Sportchida jismoniy va ruhiy kuchlarning namoyon bo‘lishi undagi chuqur emotsional kechinmalar, psixik faoliyatning kuchayishiga, rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatishini aytib o‘tishgan. Bundan tashqari, unda bir nechta jismoniy sifatlar chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, harakatchanlik sifatlari qaror topadi. Buning uchun sportchining barcha ruhiy jarayonlarini rivojlantirib borish maqsadga muvofiq ekanligini aytib o‘tishgan.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Umumiy va sport psixologiyasini asoslab berishgan. Mashq qilish mashg‘ulot uchun emas, balki musobaqalashuv uchun o‘tkaziladi iborasi ko‘pincha sport sohasida qo‘llashni aytib o‘tishgan. Bu iboraning sportda ko‘p qo‘llanilishining sabablaridan biri shundaki, o‘z qobiliyatini amalda ko‘rsata olgan, ammo psixologik bosim tufayli uchrashuvlarda buni uddalay olmagan sportchilar ko‘pchilikni tashkil qiladi. Psixologik bosim, bu “ma’lum bir vaziyatda yaxshi ishlashning ahamiyatini oshiradigan har qanday omil yoki omillar kombinatsiyasi” ekanligini aytib o‘tishgan.

Adabiyotlar tahliliga asosan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, sportchilar ko‘p turdagi psixologik bosimlarga duch kelishlari sababli, sportchilarga ushbu bosimlarni boshqarishga yordam beradigan tayyorgarlik va qarshi choralar bo‘lishi kerakligini aytib o‘tishgan.

Laboratoriya asosidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik bosim ish faoliyatini sezilarli darajada buzilishiga olib kelishi mumkin. Ushbu tadqiqotlar davomida tadqiqotchilar tomonidan sun’iy ravishda yuzaga keltirilgan psixologik bosim, shu jumladan mukofotlar, jazolash salbiy ta’sir ko‘rsatishini

aniqlaganligini ko‘rish mumkin. Psixologik bosimdan xalos bo‘lish uchun murabbiylar va sportchilardan o‘zlarining tajribalarini tasvirlab berishlarini so‘ralganida o‘sha eksperimentlarda qo‘llanilgan psixologik bosimlarning amaldagi mashg‘ulotlarda qay darajada qo‘llanilishini tushunish, musobaqa jarayoning samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulotlar paytida elita murabbiylari tomonidan qo‘zg‘atilgan psixologik bosim turlarini o‘rganib chiqishgan.

Olingan ma’lumotlar psixologik bosim manipulyatsiyasini konsektivlikka ajratdi. Ushbu tadqiqotda ataylab yaratilgan psixologik bosimlar murabbiylar va sportchilar tomonidan “tiosimlar” degan ma’noni anglatadi. Masalan mukofotlar berish va o‘yin sharoitiga yaqin muhit yaratish, beixtiyor yaratilgan psixologik bosim psixologik degan ma’noni anglatadi degan xulosaga kelishgan.

Yuqoridagi eksperimental tadqiqotlarga o‘xshash, stressga ta’sir qilish bo‘yicha trening usuli ham tashvishni kamaytirish va psixologik bosim ostida ishlashni yaxshilash uchun samarali ekanligi ko‘rsatildi. Ushbu sohani yaxshiroq tushunish murabbiylar va sportchilarga o‘yinlardagi psixologik bosimlarga yaxshiroq tayyorgarlik ko‘rishga yordam berish uchun quyidagi tadqiqot savollariga javob berish kerakligini aytib o‘tishgan. Sportchilarni o‘yinlardagi bosimga moslashtirish uchun ataylab qanday psixologik bosim qo‘llaniladi va ular o‘yinlardagi psixologik bosimni yetarli darajada qamrab oladimi degan savollarga javob topishgan. O‘yinlarda yuzaga kelgan psixologik bosim mashg‘ulotlar paytida tabiiy ravishda yuzaga kelsa, mashg‘ulotlar davomida ataylab qo‘shimcha bosim o‘tkazishga hojat yo‘qligini asoslab berishgan.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bunday bosimlar mashg‘ulotlar paytida tabiiy ravishda emas, faqat o‘yinlar vaqtida yuzaga keladi, u holda mashg‘ulotlar vaqtida ham o‘sha bosimlarni qo‘shish foydali bo‘lishi tahlillar davomida aniqlandi. Bundan tashqari, tadqiqotda murabbiylar va sportchilar psixologik tayyorgarlik ko‘rish uchun qanday mashg‘ulotlardan foydalanishlari ham o‘rganildi. Adabiyotlarda tadqiqotning maqsadi mos ravishda sportchilar va murabbiylar nuqtayi nazaridan psixologik bosim tajribasining toifalarini o‘rganish ekanligini ko‘rish mumkin.

Mahalliy olimlarning fikriga ko‘ra Xalqaro, milliy va mintaqaviy darajadagi sportchilar va murabbiylarni o‘z ichiga olganligi sababli, oltita toifaning har biri uchun kerakli miqdordagi sinaluvchilar suhbatdan o‘tkazilgan. Tadqiqot ishi mashg‘ulotlar va o‘yinlarda tabiiy ravishda yuzaga keladigan va o‘yinlarga tayyorgarlik ko‘rish uchun mashg‘ulotlar paytida ataylab qo‘llaniladigan bosimlarni o‘rganish uchun mo‘ljallash samarasini aytib o‘tishgan. Tadqiqot ishtirokchilarini chuqur tushunish va amaliyot davomida boshdan kechirgan turli xil psixologik bosimlarni aniqlash uchun sifatli tadqiqot usullaridan foydalanishni tavsiya qilishgan.

Tartibga solishning yana bir kichik yo‘nalishi monitoring va o‘zini o‘zi boshqarish deydi A.V.Radionov o‘z tadqiqotlarida. Sportchilar raqobat sharoitida stimullarni kuzatishi va optimal nazoratni qo‘lga kiritishlari mumkinligini ta’kidlagan. Optimal psixofiziologik holatlar uchun taklif qilingan model sportchilarga o‘tishga yordam beradigan jarayonlar sifatida o‘z-o‘zini tartibga solish va o‘z-o‘zini nazorat qilishni aniqlashni o‘z ichiga olishi bilan farqlanishini asoslab bergan. Shu bilan birga, metakognitiv pastki o‘lchovli monitoring va o‘z-o‘zini nazorat qilishning bir qismi ekanligini aytib o‘tishgan. Metakognitiv insonning kognitiv sohani boshqarish qobiliyatidir deb tarif bergan. Bu tushuncha sportchida mavjud bo‘lsa, u nima qilish kerakligini biladi. Sportchilarda nazorat qilinishi mumkin bo‘lgan kognitiv sohani rejalashtirish, nazorat qilish va aks ettirishdir deydi olim o‘z adabiyotlarida.

Psixologik tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sportchilar start tanlashda sog‘lom fikr ko‘rsatishlarini asoslab bergan. Bu esa raqobat darajasi, ularning psixo-emotsional holatini adekvat baholash imkonini beradi va “haqiqiy maqsadlar” ning yuqori darajasini “ideal maqsadlar”ning yetarlicha yuqori darajasini belgilashini aytib o‘tishgan. O‘z-o‘zini tartibga solishning oxirgi kichik o‘lchovi iroda kuchi va maqsadlarga erishishdagi qat'iyatlilik degan fikrni ilgari surgan. Buni majburiyat sifatida ham talqin qilish mumkinligini aytgan.

Turli xil sport psixologiyasi adabiyotlarida, majburiyat, qat’iylik, motivatsiya va maqsadga erishishning asosi bo‘lgan muhim komponent sifatida keltirilgan. Aqliy tayyorgarlikning tarkibiy qismlaridan biri tartibga solish va xulq-atvorni o‘z ichiga olishi kerakligi ta’kidlangan. Sportchilarning psixologik holatiga oid tadqiqotlarida sportchilarning o‘z-o‘zini tartibga solish bo‘yicha musobaqalarga tayyorligi to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘z-o‘zini ochib berish bilan bog‘liq ekanligi asoslab berilgan.

Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev, O.X.Xasanov kabi sohaning yetuk mutaxassislarim moslashuvchan hissiyotlarni boshqarish omillarini farqlab berishgan. Unga ko‘ra sportchilarning ruhiy holatidan biri ularning aqliy tayyorgarligining bir qismi sifatida ko‘rsatilgan hissiy hayajonning optimal darajasi ekanligini aytib o‘tishgan. Sportchining psixologik tayyorgarligi bosqichlaridan biri raqobat sharoiti bo‘lib bir qator psixologik xususiyatlarni o‘z ichiga olgan ajralmas shaxsiy tuzilma sifatida sportchining ichki holatini aks ettirishini asoslab berishgan. Ushbu tadqiqot natijalar shuni ko‘rsatdiki, elita sportchilari kam muvaffaqiyatga erishganlar bilan solishtirganda yuqori ball to‘plashadi va hissiy kompetensiya bilan ajralib turadi degan xulosaga kelishgan.

Sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish xususiyatlarini aytib o‘tishgan. Sport faoliyati amaliyotidan ma’lumki, sportchining ko‘rsatkichlari natijalari hissiy va neyro-psixik barqarorlik, tashvish kabi shaxsiy fazilatlarga bog‘liq ekanligini aytib o‘tishgan. Psixologik tayyorgarlik sifati ko‘rsatkichi elita sportchilarining yirik musobaqalarida ishtirok etish hissiy barqarorlikni o‘z ichiga olishini aytib o‘tishgan. Bunda, hissiy reaksiyalar harakat jarayonida juda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlashgan. Hissiy emotsional holatlarning asosiy va chuqur ta’sirini hisobga olgan holda, ko‘pincha optimal ishlash sportchilardan hissiy tajribalarini samarali tarzda tartibga solish va boshqarishni talab qilishini aytib o‘tishgan.

Muhokama. MDH olimlarining ilmiy izlanishlarida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni texnik arsenaligi erishishga qaratilgan metodikalar tavsiya etilgan. Bunda qo‘l jangichilarni shaxsiy xususiyatga yo‘naltirilgan yondashuvlar ishlab chiqilgan. Ushbu yondashuv shaxsiyatning asosiy tarkibiy birliklari uning xarakterli xususiyatlari, degan taxminga asoslanishgan. Bunda, shaxsiy xususiyatlar turli vaziyatlarda doimiy bo‘lib qoladi. Ushbu yondashuvga asoslanib, psixologlar insonning xatti-harakatlarining sabablari uning ichida ekanligi haqida xulosa qilishadi. Vaziyat yoki atrof-muhit omillarining ta’siri juda ahamiyatsiz rol o‘ynaydi. Xarakterli xususiyatlar vaziyat va sharoitlardan qat'iy nazar, shaxsning harakat shaklini oldindan belgilab beradi degan fikrni ilgari surishgan. Sportchi musobaqalarda qatnashsa, vaziyat va natijadan qat’iy nazar, faol kurashga va unga bor kuchini berishga moyil bo‘ladi degan xulosaga kelishgan.

Sportchi har doim harakat bajarilganda, sport sharoitida jang qilish ehtimolini ko‘rsatishini asoslab berishgan. Shaxsni tavsiflovchi 16 ta mustaqil shaxs omillaridan iborat shaxsiyat inventarini ishlab chiqishgan. O‘zaro munosabatlardagi xususiyatlarni introversiyadan tortib to ekstroversiyaga va barqarorlikdan hissiyotga qadar bo‘lgan eng muhim xususiyatlarni ko‘rib chiqishgan. Ularning fikricha, shaxsni nisbatan barqaror va ma’lum bir vaqt davomida mustahkam bo‘lgan xususiyatlarni tahlil qilish orqali yaxshiroq tushunish mumkinligini ta’kidlab o‘tgan.

Xulosa. Adabiyot va ilmiy manbalarni o‘rganib tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi. Musobaqa oldidan va musobaqa davomida his-tuyg‘u va hissiyotlarning o‘zgarishi tabiiy hol ekanligini qator olimlar ta’kidlab o‘tishgan. Raqobat paytida his-tuyg‘ular va hissiyotlar o‘zgarishini ilmiy asoslab berishgan. Shartlarni baholash odatda darhol, musobaqa yoki jismoniy tarbiya darsi boshlanganidan keyin 30 daqiqa ichida amalga oshirishni tavsiya qilishgan. Bu esa mashq qilayotgan shaxsning holatini aniqlash imkonini berishini aytib o‘tishgan. Jismoniy faollik paytida u o‘zgarishi ham mumkinligini ta’kidlab o‘tishgan. Mettaoning musobaqa oldidan tashvishlanish darajasi futbol chempionati o‘yinidan 30 daqiqa oldin juda yuqori bo‘lishi mumkinligini tahlil qilishgat.

Bir qator muvaffaqiyatli harakatlar va o‘yin oqimiga moslashishdan so‘ng, tashvish darajasi pasayishi mumkin. Raqiblar o‘yinni tenglashtirgandan so‘ng, tashvish darajasi yana ko‘tarilishi mumkin. Shaxsni va uning raqobatga munosabatini baholashda bunday tebranishlarni hisobga olish maqsadga muvofiq ekanligi tahlillarimiz davomida aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Gapparov X.Z. Jangovar jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma – T., 2016. – 233 b.
2. Matnazarov O‘. Sportchilarni tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari. O‘quv- uslubiy qo‘llanma. Urganch, 2014. – 20 b.
3. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. T.:2020. - 231 b.
4. Masharipov Y. “Umumiy va sport psixologiyasi” O‘quv qo‘llanma. “ILM-ZIYO” Toshkent, 2012. - 284 b.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренеровка. М.: ДАР, 1995. – 250 с.
6. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004. - 256 с.
7. Gapparov Z.G., J.M. Ishtayev, O.X. Xasanov. Sport psixologiyasi metodologiyasi. O‘quv qo‘llanma. T.:2024. - 178 b.
8. Atashayxov A.A., Xudayberganov O.K. Jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma.-T., 2013. - 250 b
9. Atashayxov A.A. Jangovar - jismoniy tayyorgarlik. Darslik. – T., 2016. - 263 b.
10. Abdullayeva M. Sog‘lom turmush tarzi va sport. Monografiya –Yangi asr avlodi: Toshkent, 2019. - 150 b.
11. Алексеев А.В. Преодолеть себя. – М.:2003. - 230 с.
12. Семикин, Д.С. Технико-тактическая подготовка курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем / Д.С. Семикин, Д.А. Пакетин // Военный научно-практический вестник. - 2016. -№ 1 (4). - С. 138-140.