

ЎСМИР СПОРТЧИЛАРДА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ АСПЕКТЛАРИ

Саъдуллаев Азиз Акмал ўғли

Қарши давлат университети

Психология фаолият турлари бўйича таълим йўналиши магистранти

АННОТАЦИЯ

Мақола матнида иродавий актлар, иродавий хатти –ҳаракатларнинг инсон фаолиятидаги аҳамияти, ироданинг психологик жараён сифатидаги таърифлари, иродага оид ёндошувлар, спорт фаолиятида ироданинг ўрни, спортчиларни иродавий тайёрлаш, ирода ва унинг психологик хусусиятлари, иродавий тарбия, ихтиёрий ҳаракатлар ва тўсиқлар, спортчиларда қарор қабул қилиш жараёни каби масалалар ҳам кенг ёритилган.

Калит сўзлар: Спорт, ирода, иродавий ҳаракатлар, қарор қабул қилиш, тўсиқ, қарама-қаршилик, чидамлилиқ, дадиллик, мустақиллик, интилиш, мотивация, қизиқиш.

АННОТАЦИЯ

В тексте статьи произвольные действия, значение произвольного поведения в деятельности человека, определения воли как психологического процесса, подходы к воле, роль воли в спортивной деятельности, волевая подготовка спортсменов, воля и ее психологические особенности, также широко освещаются добровольные тренировки, произвольные действия и препятствия, принятие решений у спортсменов, такие как процесс.

Ключевые слова: Спорт, воля, произвольные действия, принятие решений, препятствие, противостояние, выносливость, смелость, независимость, стремление, мотивация, интерес.

ANNOTATION

In the text of the article volitional acts, the importance of voluntary behavior in human activity, the definition of the will as a psychological process, volitional approaches, the role of the will in sports, voluntary training of athletes, the will and its psychological characteristics, voluntary training, voluntary actions and barriers in athletes. issues such as the process are also covered extensively.

Key words: *Sport, will, voluntary action, decision making, obstacle, resistance, endurance, courage, independence, aspiration, motivation, interest.*

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш жараёнида унинг иродасини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Спортчи ўз олдига қўйган мақсади сари интилишида унинг иродаси намоён бўлади. Иродаси кучли спортчи турли тўсиқларга дуч келсада, уни енгиб ўтишга ва доимо мақсад сари олға қадам ташлашга интилади. Иродаси суст спортчи аксинча, дастлабки қийинчиликни оғир қабул қилади ва бу унда салбий эмоционал ҳолатни юзага келтирган ҳолда натижага эришиш мотивциясини сусайтиради. Шунинг учун спорт психологиясида спортчининг иродасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади. Ирода туфайли киши ўз шахсий ташаббуси билан онгли заруриятдан келиб чиққан ҳолда, олдиндан режага солинган йўналишда ва олдиндан назарда тутилган куч-ғайрат билан тегишли иш-ҳаракатни бажариши мумкин. Шунингдек, одам ўз психик фаолиятини мақсадга мувофиқ уюштириши ҳамда уни муайян бир мазмунга йўналтириши мумкин. Ирода одам хатти-ҳаракатига бир томондан йўналишга солса, иккинчи томондан мавжуд вазифа ва талаблардан келиб чиққан ҳолда кишининг психик фаолиятини уюштиради. У шахс фаолияти мазмунига таъсир қилади [1,78].

С.Я.Самулкиннинг айтишича, ихтиёрий ёки иродавий ҳаракат олдиндан қўйилган мақсад асосида бизнинг хоҳишимиз билан бўлган фаолликдир. Бу ҳаракат бизнинг ўзимиз билан боғлиқ ва у онгли равишда зўр беришимиз

натижасида содир бўлади. Бундай фаолликда инсон ўзининг иродасини намаён этади[2,101].

Иродавий ҳаракатлар, ихтиёрсиз иш-ҳаракатлардан фарқлироқ онгли равишда қилинади. Бу ҳолда онгнинг фаолияти ҳаракат мақсадини белгилашда, бу мақсадга эришиш воситалари ва йўл-йўриқларини олдиндан белгилашда, маълум бир қарорга келишда ҳамда бу қарорни ижро этишда намоён бўлади.

Ю.А.Горбуновнинг таъкидича, нимаки ихтиёрий бўлса, демак у онгли – анлангандир. Бир томондан фикрлар ва хоҳишлар ва иккинчи томондан ҳаракатлар ўртасида қандайдир мустақил куч бўлиши керак ва бу ирода дейилади. Инсон ўзининг фикр ва хоҳишларига мос равишда ёки тескари равишда ҳаракат қилишга иродалидир. У ирода функциясини қуйидагича белгилаган: «Ирода ҳаракатни келтириши, тугатиши, кучайтириши ва кучсизлантириши мумкин»[3,34]. Бундан келиб чиқадики, инсон ўз хатти – ҳаракатини онгли равишда бошқаришида, ирода фақатгина мобилизация ва тўсиқларни енгиш билан боғлиқ бўлиб қолмайди.

Б. Н. Смирнова инсон фаолиятида ихтиёрий ва иродавий ҳаракатларни ўзига хос тарзда ажратиб ўтади. Муаллифнинг фикрича, иродавий ҳаракатлар доимо ташаббускордир. Уларнинг пайдо бўлиши инсоннинг ўзидан келиб чиқади. Ихтиёрий ҳаракатларнинг мақсад ва вазифалари ташқи оламдан берилади ҳамда инсон томонидан қабул қилиниши ёки қабул қилинмаслиги мумкин. Ихтиёрий ҳаракат «ташқи ташкил этилган», иродавий ҳаракатлар «ички ташкил этилган» дейилади[4,28]. Қарор қабул қилиш инсоннинг ишончи ва ишончсизлиги билан боғлиқ. Бу тавсиф қабул қилинган қарорнинг тўғрилигига инсоннинг ишончи ёки иккиланиши билан ифодаланади. Ишонч инсонни дастурни амалга оширишга ундаса, иккиланиш қабул қилинган қарорни ҳар томонлама текширишга мажбур қилади. Ишончлилик даражаси ички ва ташқи омиллар билан аниқланади. Бу борада маълумотлар биринчи навбатда туради: фаолият борасида инсон қанчалик кам маълумотга эга бўлса ва дастурни амалга оширишда олдинда турган усуллар (вариантлар) тенгдек туюлса, у шунчалик

кучли иккиланишни ҳис қилади. Ишончсизликни кутилмаган вазият, янги шароит, маҳоратнинг йўқлиги каби омиллар кучайтиради. Ишончсизликни келтирувчи ички омиллар – хавотир, бир хулосага келолмаслик каби шахсий сифатлардир. Ўзига юқори баҳо берувчи импульсив, эҳтиросли шахсларда ишонч ўзига юқори даражада ишониш даражасига ўзгаради ва бу тўлиқ шароитни ва шахсий имкониятларни етарлича ҳисобга олмасдан фаолиятни режалаштирига олиб келади. С. Л. Рубенштейннинг кузатишича: бундай шахслар ўзларини шароитнинг бошқарувиغا топширади ва бу уларга мос келадиган натижани келтиришига ишонишади. Шунинг учун хавотир ва иккиланишнинг белгиланган даражаси керакли ҳисобланади ва бу маълум даражада хавфсизликни яратади[5, 245].

И.В.Болзитовага кўра, иродавий тайёргарлик мазмунига спортчи шахси иродасининг айрим томонлари сифатида[6, 27]:

1. Мақсадга интилувчанлик – ироданинг ушбу кўриниши ўз олдига қўйилган мақсад ва вазифаларни аниқ тасаввур этилиши, фаолиятларни ҳамда хатти-ҳаракатларни режали равишда амалга ошириш, фикр-ўйларини, бутун диққатини ўз олдига қўйилган мақсад сари жамлаб у томон изчил интилиш тарзида намоён бўлади.

2. Қатъият ва матонат - мақсадга эришиш йўлидаги курашларда ҳамда кўплаб, шу жумладан кутилмаган қийинчиликларни енгиб ўтишда, узоқ вақт ўз куч-ғайратини ва фаоллигини сақлаб қола олишда ифодаланади.

3. Журъат ва жасорат – амалий фаолиятда қабул қилинган қарорнинг ўз вақтида ва чуқур ўйлаб қабул қилинишида ифодаланади. Бунда ҳатто таваккал ва хавф мавжуд бўлган ҳолларда ҳам қабул қилинган қарор учун масъулиятдан кўрқмаслик ҳисси алоҳида кўзга ташланади. Спортчи ўзидаги кўрқув ва иккиланишларни ҳам енгиб, ўз олдига қўйилган вазифани амалга оширишга муваффақ бўла олади.

4. Мустақиллик ва ташаббускорлик - спортчининг шахсий ташаббускорлиги, янгиликлар қилишга интилиши, ижодкорликка мойиллиги билан ифодаланади. Бундай спортчида мақсадга эришиш йўлидаги хатти-ҳаракатларда ниҳоятда тезкор фикрлаш кўзга ташланади.

5. Саботлилик ва ўз-ўзини тута билиш - спортчининг энг мураккаб, эмоционал кўзғалишлар пайтида ёки руҳан тушкунлик пайтида, кучли зўриқиш, чарчоқ, кутилмаган тўсиқларнинг юзага келиши, омадсизликларнинг рўй

бериши ёки бошқа салбий омиллар таъсири шароитида ҳам теран ақлини сақлаб қолиш, ўз ўй-хаёлларини, хатти-ҳаракатини бошқара олишида ифодаланади.

Спортчилар фаолияти ҳар томонидан турли қийинчиликларни доимо енгиб ўтиш билан узвий боғлиқ. Қийинчиликларнинг икки асосий гуруҳи ажратилади – объектив ва субъектив қийинчиликлар. Объектив қийинчиликлар – айна спорт фаолияти турига хос бўлган тўсиқлар. Булар катта жисмоний юкламалар, фаолиятнинг об-ҳавога боғлиқ шартлари (шамол, ёмғир қор, иссиқлик), ўрганилаётган машғулотнинг техник жиҳатдан қийинлиги, спорт анжомларининг бузилиши, томошабинларнинг салбий реакцияси, нотаниш мусобақа жойи, чигал ёзди машғулотларни тўлиқ бажара олмаслик кабиларда намоён бўлади. Инсонлар ўз фаолияти натижаси учун масъулиятни ташқи сабабларга ёки ўзига юклаш мойиллигига қараб фарқланишади. Бундай сифатлар назоратни локаллаштириш дейилади. Ўз хатти-ҳаракати учун масъулиятни ташқи сабабларига юклаганда назоратнинг ташқи (экстернал) локаллаштирилиши тўғрисида фикр юритилади. Бу тоифага мансуб шахслар ўзининг қониқарсиз хатти-ҳаракатини турли баҳоналар билан изоҳлайди. Ўз хатти-ҳаракати учун ўзини масъул деб билса, унда назоратнинг ички (интернал) локаллашуви устун деб ҳисоблаш учун асос бор. Назоратнинг ички локаллаштирилиши хос бўлган одамлар мақсадга эришишда анча маъсулиятли, изчил ўз-ўзини таҳлил қилишга мойил ҳамда мустақил бўлишликлари аниқланган.

Хулоса қилиб айтганда, спортчиларда иродавий сифатларни янада ривожлантириш уларнинг фаолияти учун янада самарали бўлиб, ўзининг хато ва камчиликлари, муваффақиятсиз онларидан тўғри хулоса чиқаришга ҳамда буларни инобатга олган ҳолда, ўз камчиликлари устида янада кўпроқ ишлашга ҳаракат қилиши ва кейинги мусобақаларда муваффақиятларга эришишида ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин СПб : Питер, 2000. – 288 с.
2. Самулкин С.Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта :автореф. . дис. канд. пс. наук. Пермь : ГОУ ВПО ПГПУ, 2004. –17 с.
3. Горбунов Ю.А. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта // Вестник 111 НУ. Серия Физкультура и спорт. 2002. № 1. С. 34 - 42.
4. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. - №» 12. - С. 28 – 32.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 4-издание.