

Aziz SA'DULLAYEV,
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi
 E-mail: azizbek210895@gmail.com
 Tel: (91) 251 76 76

Psixologiya fanlari doktori (DSc), prof v.b B.Jo'rayev taqrizi asosida

ASPECTS OF FORMING VOLUNTARY QUALITIES IN OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENT WRESTLERS

Annotation

The text of the article includes volitional actions, the importance of volitional actions in overcoming human anxiety, definitions of will as a psychological process, approaches to will, the role of will in sports activities, volitional training of athletes, will and its psychological characteristics. Emotional and volitional education, voluntary issues such as movements and obstacles, and the decision-making process of athletes are also widely covered.

Key words: Sports, will, emotional and voluntary actions, decision making, obstacle, opposition, endurance, courage, independence, desire, motivation, interest.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОБОЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ-БОРЦОВ

Аннотация

В тексте статьи волевые действия, значение волевых действий в преодолении тревожности человека, определения воли как психологического процесса, подходы к воле, роль воли в спортивной деятельности, волевая подготовка спортсменов, воля и ее психологические характеристики. Также широко освещаются эмоциональное и волевое воспитание, произвольные вопросы, такие как движения и препятствия, а также процесс принятия решений у спортсменов.

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

O'SMIR KURASHCHILARDA XAVOTIRLANISH HISSINI YENGISHDA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH ASPEKTLARI

Аннотация

Maqola matnida irodaviy aktlar, irodaviy xatti-harakatlarning inson xavotirlanish hissini yengishdagi ahamiyati, irodaning psixologik jarayon sifatidagi ta'riflari, irodaga oid yondoshuvlar, sport faoliyatida irodaning o'rni, sportchilarni irodaviy tayyorlash, iroda va uning psixologik xususiyatlari, hissiy-irodaviy tarbiya, ixtiyoriy harakatlar va to'siqlar, sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni kabi masalalar ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Sport, iroda, hissiy-irodaviy harakatlar, qaror qabul qilish, to'siq, qarama-qarshilik, chidamlilik, dadillik, mustaqillik, intilish, motivatsiya, qiziqish.

Kirish. Respublikamizda so'nggi yillarda aholini ommaviy sportga jalb qilish orqali salomatligiga ahamiyat berish bo'yicha xuquqiy-me'yoriy asoslar yaratildi. «Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar ishlab chiqish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish»[1]ga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlarni amalga oshirishda psixologik tadqiqotlar uchun alohida vazifalar belgilangan. Shu o'rinda, o'smir sportchilarda irodaviy sifatlar shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va uni baholashning metodik ta'minotini tubdan takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» Farmonlar, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» Qaror hamda ushbu faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish har bir fuqoroning bugungi kundagi pirovard vazifasi ekanligi ko'zda tutilgan.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida uning irodasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchi o'z oldiga qo'ygan maqsadi sari intilishida uning irodasi namoyon bo'ladi. Irodasi kuchli sportchi turli to'siqlarga duch kelsada, uni yengib o'tishga va doimo maqsad sari olg'a qadam tashlashga intiladi. Irodasi sust sportchi aksincha, dastlabki qiyinchilikni og'ir qabul qiladi va bu unda salbiy emotsional holatni yuzaga keltirgan holda natijaga erishish motivatsiyasini susaytiradi. Shuning uchun sport psixologiyasida sportchining irodasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Iroda tufayli kishi o'z shaxsiy tashabbusi bilan ongli zaruriyatdan kelib chiqqan holda, oldindan rejaga solingan yo'nalishda va oldindan nazarda tutilgan kuch-g'ayrat bilan tegishli ish-harakatni bajarishi mumkin. Shuningdek, odam o'z psixik faoliyatini maqsadga muvofiq uyushtirishi hamda uni muayyan bir mazmunga yo'naltirishi mumkin. Iroda odam xatti-harakatiga bir tomondan yo'nalishga solsa, ikkinchi tomondan mavjud vazifa va talablardan kelib chiqqan holda kishining psixik faoliyatini uyushtiradi. U shaxs faoliyati mazmuniga ta'sir qiladi[2].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Mazkur tadqiqotning bir qator olimlar tomonidan o'rganilgan va o'z ilmiy qarashlari va adabiyotlarida tahlil qilishga. Hususan M.YA.Basov, N.A.Baturin, I.D.Bex, M.I.Borishhevskiy, I.P.Volkov, A.V.Voronin, F.N.Genov, L.L.Gissen, G.D.Gorbunov, E.P.Ilin, V.A.Ivannikov, V.K.Kalin, O.A.Konopkin, V.I. Selivanov, B.N.Smirnov, G.D.Lukov, A.V.Radionov, M.V.Svechenie, O.A.Sirotin, S.YA.Samulkin, V.I.Morosanova, A.V.Shaboltas va boshqalar tomonidan sport faoliyati uchun xos bo'lgan irodaviy sifatlar, irodaviy sifatlarga ta'sir etuvchi psixologik omillar, o'smir sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash hamda sport faoliyatiga irodaviy tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslariga oid masalalar tadqiq etilgan.

Tahlil va natijalar. S.Ya.Samulkinning aytishicha, ixtiyoriy yoki irodaviy harakat oldindan qo'yilgan maqsad asosida bizning xohishimiz bilan bo'lgan faollikdir. Bu harakat bizning o'zimiz bilan bog'liq va u ongli ravishda zo'r berishimiz natijasida sodir bo'ladi. Bunday faollikda inson o'zining irodasini namoyon etadi [3].

Irodaviy harakatlar, ixtiyorsiz ish-harakatlardan farqliroq ongli ravishda qilinadi. Bu holda ongning faoliyati harakat maqsadini belgilashda, bu maqsadga erishish vositalari va yo'l-yo'riqlarini oldindan belgilashda, ma'lum bir qarorga kelishda hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo'ladi.

Yu.A.Gorbunovning ta'kidicha, nimaki ixtiyoriy bo'lsa, demak u ongli – anglangandir. Bir tomondan fikrlar va xohishlar va ikkinchi tomondan harakatlar o'rtasida qandaydir mustaqil kuch bo'lishi kerak va bu iroda deyiladi. Inson o'zining fikr va xohishlariga mos ravishda yoki teskari ravishda harakat qilishga irodalidir. U iroda funksiyasini quyidagicha belgilagan: «Iroda harakatni keltirishi, tugatishi, kuchaytirishi va kuchsizlantirishi mumkin»[4]. Bundan kelib chiqadiki, inson o'z xatti – harakatini ongli ravishda boshqarishda, iroda faqatgina mobilizatsiya va to'siqlarni yengish bilan bog'liq bo'lib qolmaydi.

B. N. Smirnova inson faoliyatida ixtiyoriy va irodaviy harakatlarni o'ziga xos tarzda ajratib o'tadi. Muallifning fikricha, irodaviy harakatlar doimo tashabbuskorlikdir. Ularning paydo bo'lishi insonning o'zidan kelib chiqadi. Ixtiyoriy harakatlarning maqsad va vazifalari tashqi olamdan beriladi hamda inson tomonidan qabul qilinishi yoki qabul qilinmasligi mumkin. Ixtiyoriy harakat «tashqi tashkil etilgan», irodaviy harakatlar «ichki tashkil etilgan» deyiladi[5]. Qaror qabul qilish insonning ishonchi va ishonchsizligi bilan bog'liq. Bu tavsif qabul qilingan qarorning to'g'riligiga insonning ishonchi yoki ikkilanishi bilan ifodalanadi. Ishonch insonni dasturni amalga oshirishga undasa, ikkilanish qabul qilingan qarorni har tomonlama tekshirishga majbur qiladi. Ishonchlik darajasi ichki va tashqi omillar bilan aniqlanadi. Bu borada ma'lumotlar birinchi navbatda turadi: faoliyat borasida inson qanchalik kam ma'lumotga ega bo'lsa va dasturni amalga oshirishda oldinda turgan usullar (variantlar) tengdek tuyulsa, u shunchalik kuchli ikkilanishni his qiladi. Ishonchsizlikni kutilmagan vaziyat, yangi sharoit, mahoratning yo'qligi kabi omillar kuchaytiradi. Ishonchsizlikni keltiruvchi ichki omillar – xavotir, bir xulosaga kelolmaslik kabi shaxsiy sifatlardir. O'ziga yuqori baho beruvchi impulsiv, ehtirosli shaxslarda ishonch o'ziga yuqori darajada ishonish darajasiga o'zgaradi va bu to'liq sharoitni va shaxsiy imkoniyatlarni yetarlicha hisobga olmasdan faoliyatni rejalashtiriga olib keladi.

S. L. Rubenshteynning kuzatishicha: bunday shaxslar o'zlarini sharoitning boshqaruviga topshiradi va bu ularga mos keladigan natijani keltirishga ishonishadi. Shuning uchun xavotir va ikkilanishning belgilangan darajasi kerakli hisoblanadi va bu ma'lum darajada xavfsizlikni yaratadi[6].

I.V.Bolzitovaga ko'ra, irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomonlari sifatida[7]:

1. Maqsadga intiluvchanlik – irodaning ushbu ko'rinishi o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni aniq tasavvur etilishi, faoliyatlarni hamda xatti-harakatlarni rejali ravishda amalga oshirish, fikr-o'ylarini, butun diqqatini o'z oldiga qo'yilgan maqsad sari jamlab u tomon izchil intilish tarzida namoyon bo'ladi.

2. Qat'iyat va matonat - maqsadga erishish yo'lidagi kurashlarda hamda ko'plab, shu jumladan kutilmagan qiyinchiliklarni yengib o'tishda, uzoq vaqt o'z kuch-g'ayratini va faolligini saqlab qola olishda ifodalanadi.

3. Jur'at va jasorat – amaliy faoliyatda qabul qilingan qarorning o'z vaqtida va chuqur o'ylab qabul qilinishida ifodalanadi. Bunda hatto tavakkal va xavf mavjud bo'lgan hollarda ham qabul qilingan qaror uchun mas'uliyatdan qo'rqmaslik hissi alohida ko'zga tashlanadi. Sportchi o'zidagi qo'rquv va ikkilanishlarni ham yengib, o'z oldiga qo'yilgan vazifani amalga oshirishga muvaffaq bo'la oladi.

4. Mustaqillik va tashabbuskorlik - sportchiining shaxsiy tashabbuskorligi, yangiliklar qilishga intilishi, ijodkorlikka moyilligi bilan ifodalanadi. Bunday sportchida maqsadga erishish yo'lidagi xatti-harakatlarda nihoyatda tezkor fikrlash ko'zga tashlanadi.

5. Sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish - sportchining eng murakkab, emotsional qo'zg'alishlar paytida yoki ruhan tushkunlik paytida, kuchli zo'riqish, charchoq, kutilmagan to'siqlarning yuzaga kelishi, omadsizliklarning ro'y berishi yoki boshqa salbiy omillar ta'siri sharoitida ham teran aqlini saqlab qolish, o'z o'y-xayollarini, xatti-harakatini boshqara olishida ifodalanadi.

Sportchilar faoliyati har tomonidan turli qiyinchiliklarni doimo yengib o'tish bilan uzviy bog'liq. Qiyinchiliklarning ikki asosiy guruhi ajratiladi – obyektiv va subyektiv qiyinchiliklar. Obyektiv qiyinchiliklar – ayni sport faoliyati turiga xos bo'lgan to'siqlar. Bular katta jismoniy yuklamalar, faoliyatning ob-havoga bog'liq shartlari (shamol, yomg'ir qor, issiqlik), o'rganilayotgan mashg'ulotning texnik jihatdan qiyinligi, sport anjomlarining buzilishi, tomoshabinlarning salbiy reaksiyasi, notanish musobaqa joyi, chigal yozdi mashg'ulotlarni to'liq bajara olmaslik kabilarda namoyon bo'ladi. Insonlar o'z faoliyati natijasi uchun mas'uliyatni tashqi sabablarga yoki o'ziga yuklash moyilligiga qarab farqlanishadi. Bunday sifatlar nazoratni lokallashtirish deyiladi. O'z xatti-harakati uchun mas'uliyatni tashqi sabablariga yuklaganda nazoratning tashqi (eksternal) lokallashtirilishi to'g'risida fikr yuritiladi. Bu toifaga mansub shaxslar o'zining qoniqsiz xatti-harakatini turli bahonalar bilan izohlaydi. O'z xatti-harakati uchun o'zini mas'ul deb bilsa, unda nazoratning ichki (internal) lokallashtirishi ustun deb hisoblash uchun asos bor. Nazoratning ichki lokallashtirilishi xos bo'lgan odamlar maqsadga erishishda ancha ma'suliyatli, izchil o'z-o'zini tahlil qilishga moyil hamda mustaqil bo'lishliklari aniqlangan.

Yosh kurashchilar bir necha sabablarga ko'ra musobaqadan oldin tashvishga tushishlari mumkin. Mana ulardan ba'zilari:

1. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish: yosh sportchilar murabbiylarning kutganlarini yoki o'zlarining yuqori umidlarini qondira olmaslik ehtimoli haqida tashvishlanishlari mumkin. Ular muvaffaqiyatsizlikdan yoki maqsadlariga erisha olmaslikdan qo'rqishlari mumkin.

2. Ishonchsizlik: Ba'zi kurashchilar o'z qobiliyatlari va texnikasiga ishonch bildirmasliglari mumkin. Ular o'zlarining jismoniy tayyorgarligi yoki raqobatga loyqligiga shubha qilishlari mumkin.

3. Boshqalar tomonidan baholanishidan qo'rqish: Yosh sportchilar boshqa odamlar ularni musobaqadagi natijalariga qarab baholaydilar deb xavotirlanishi mumkin. Ular yomon natijalar hukm chiqarishga yoki ularning sa'y-harakatlari uchun tan olinmaslikga olib kelishidan qo'rqishlari mumkin.

Yosh polvonlarning ana shunday psixologik qiyinchiliklarni yengib o'tishi uchun ularni qo'llab-quvvatlash, ko'maklashish muhim ahamiyatga ega. Mana bir nechta maslahatlar:

1. O'ziga ishonchni oshirish: sportchilarga o'zlari va qobiliyatlari haqida ijobiy e'tiqodlarni rivojlantirishga yordam bering. Ularni nafaqat natijalar, balki harakat uchun ham mukofotlang.

2. Haqiqiy maqsadlarni qo'ying: Sportchilarga ular erishishi mumkin bo'lgan real maqsadlarni qo'yishlariga yordam bering va ular erishayotgan yutuqlar haqida ular bilan muloqot qiling.

3. Anksiyeteni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqing: sportchilarga nafas olish mashqlari, muvaffaqiyatni vizualizatsiya qilish yoki ijobiy o‘z-o‘zini gipnoz kabi tashvishlarni boshqarish usullarini taqdim eting.

4. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit yarating: yosh kurashchilar o‘zlarini qo‘llab-quvvatlash va tushunishlarini his qilishlariga ishonch hosil qiling. Agar kerak bo‘lsa, ular yordam yoki maslahat so‘rashlari mumkinligini bilishlari kerak.

Umuman olganda, yosh kurashchilarga raqobat tashvishlarini yengish va aqliy mustahkamlikni rivojlantirishga yordam berish orqali biz ularga o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishga va sportdan zavqlanishimizga yordam beramiz.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, sportchilarda irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish ularning faoliyati uchun yanada samarali bo‘lib, o‘zining xato va kamchiliklari, muvaffaqiyatsiz onlaridan to‘g‘ri xulosa chiqarishga hamda bularni inobatga olgan holda, o‘z kamchiliklari ustida yanada ko‘proq ishlashga harakat qilishi va keyingi musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishishida yordam beradi. Olingan tadqiqot natijalari yuzasidan berilgan xulosalar asosida quyidagicha tavsiyalar ishlab chiqildi:

Kurashchilar sportchilarda irodaviy sifatlar shakllanishiga muvaffaqiyatsizlikdan qochish, jur‘atsizlik, ijtimoiy frustratsiya, irodaviy mas‘uliyatsizlik, qat‘iyatsizlik va nazoratning beqarorligi kabi sifatlar salbiy jihatdan ta‘sir ko‘rsatishini inobatga olish maqsadga muvofiq sanaladi.

Respublikadagi sport maktablarida ta‘lim oluvchi o‘quvchi-yoshlarga mazkur mavzu doirasida irodaviy sifatlar bilan bog‘liq tadqiqot ishlarini ilmiy-amaliy jihatdan tekshirishga doir test, so‘rovnomalarni mahalliy muhitga moslashtirish va sport sohasi amaliyotiga joriy qilish o‘zining samarasini ko‘rsatadi.

Kurashchilarda o‘smir sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda irodaviy matonat, tangli vaziyatlarni engib o‘tish, oqilona harakatlarning mavjudligi, irodaviy mas‘uliyatlilikning konstruktivligi va ijtimoiy frustratsion holatlarga bardoshlilik kabi jihatlarni alohida e‘tiborga olish zarur.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 03.06.2017 й. ПҚ-3031 сонли Қарори. Lex.uz.
2. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин СПб : Питер, 2000. – 288 с.
3. Самулкин С.Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта :автореф. . дис. канд. пс. наук. Пермь : ГОУ ВПО ПГПУ, 2004. –17 с.
4. Горбунов Ю.А. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта // Вестник 111 НУ. Серия Физкультура и спорт. 2002. № 1. С. 34 - 42.
5. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. - №» 12. - С. 28 – 32.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 4-издание.
7. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной Психологии. Методика психологических наблюдений за детьми. - М., 2008. – С.89.
8. Маришук Л.В. Психология спорта: учеб. пособие. - Минск: БГУФК, 2006. – С.66.