

PSIXOLOGIYA ILIMLERI

TALABALARNING SPORTGA BO'LGAN G'ALABA MOTIVATSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING INDIVIDUAL VA JAMOAVIY XUSUSIYATLARI

A.U.Elmutatova – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: sport motivatsiyasi, sport faoliyati, motivlar, ma'nolar, talabalar, individual sport turlari, jamoaviy sport turlari.

Ключевые слова: спортивная мотивация, спортивная деятельность, мотивы, смыслы, студенты, индивидуальные виды спорта, командные виды спорта.

Key words: sports motivation, sports activities, motives, meanings, students, individual sports, team sports.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi jahon miqyosidagi istiqboli bugungi avlodning bilimdon ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir. Bu o'rinda respublikada talabalar jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatlarini shakllantirishda ularning [1] faoliyat turlarini psixologik jihatdan o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi. Sababi sportchi xarakterining qat'iy izchilligi, silliqliqi va unga qaramaqarshi sifat hisoblangan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik osonlik va tezkorlik bilan muvofiqlashishi [2] kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi.

Sport turlari bilan individual va jamoaviy shug'ullanadigan talabalar uchun g'alaba erishish, xatoga yo'l qo'ymaslik va xatolarini takrorlamaslik motivining qiymatlari taxminan bir xil ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi talabalar orasida g'alaba intilish motivatsiyasining o'rtachadan yuqori darajasining ustunligi aniqlandi. Biroq, individual sport bilan shug'ullanadigan talabalarga solishtirganda, jamoaviy sport turi bilan shug'ullanadigan talabalarda g'alaba motivatsiya ko'rsatgichi yuqori bo'lib ma'lum darajada statistik ahamiyatga egadir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Ularga T.Ehlers, V.I.Tropnikov, V.Yu.Kotlyakovlarning «g'alaba motivatsiyasi uchun shaxsiyat diagnostikasi», «muvaqqiyatsizliklardan qochish uchun motivatsiya, shaxsiyat diagnostikasi», «sport motivlarini o'rganish», «hayotiy ma'nolar tizimini o'rganish» [3] kabi psixodiagnostik usullari diagnostika vositasi sifatida qo'llanildi.

Psixodiagnostik usullardan «g'alaba motivatsiyasi uchun shaxsiyat diagnostikasi», «muvaqqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi uchun shaxsiyat diagnostikasi» (T.Ehlers) sport motivlarini o'rganish» (V.I.Tropnikov), «hayotiy ma'nolar tizimini o'rganish» (V.Yu.Kotlyakov) [4] kabi so'rovnomalar olindi.

Tadqiqot metodologiyasi. Individual va jamoaviy yo'nalishga asoslangan ikkita kichik guruhdagi eng katta farqlar. Individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalarda xarakter va aqliy faoliyatini, jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirish, estetik jihatdan zavqlanish, shuningdek obro'-e'tibor va shon-sharaf istagini oshirish motivi kabi yuqori maqsadlar kuchli bo'ladi. Shuningdek, jamoaviy yo'nalishdagi sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar yuqori ko'rsatkichlari, o'zaro aloqa, jismoniy rivojlanish, ma'qullash zarurati [5], kabi motivlarga ega hisoblanadi. Sport faoliyatining semantik asoslariga kelsak, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida o'z-o'zini anglash va hayotiy go'yalar, ularning ma'nolari ustunlik qiladi. Talabalar sportga bo'lgan g'alaba motivatsiyasini rivojlantirishning individual va jamoaviy xususiyatlarini [6] aniqlashtirishda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining 120 talabasi tadqiqot ishimizning ishtirokchilari bo'lishdi. Jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilar guruhida altruistik, kommunikativ va oilaviy maqsadlar mavjud ekanligi aniqlandi.

Tahlil va natijalar. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 120 talabasi sport motivatsiyasini o'rganish ishtirokchilari bo'lishdi. Ulardan 60 nafari individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar (1-guruh) 60 nafari jamoaviy sport turlari

(2-guruh). Ishtirokchilarning yosh xususiyatlari 19 yoshdan 25 yoshgacha bo'lib «g'alaba motivatsiyasi uchun shaxs diagnostikasi» deb nomlangan T.El'saning metodologiyasi bo'yicha olingan natijalaridan, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun o'rtacha motivatsiyaning [7] bu turi biroz yuqori ekanligini ko'rish mumkin, (1-jadval). Bu talabalar g'alabaga umid qilish, o'ziga bo'lgan ishonch, g'alabaga erishish zarurati, sport mas'uliyati, tashabbuskorlik va faolligi bilan ajralib turadi. Hech bir guruhda g'alabaga erishish uchun motivatsiyaning past darajasi aniqlanmagan.

1-jadval. Individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar orasida g'alaba intilish motivatsiyasining diagnostik natijalarini taqsimlash

Sport turi	Guruh bo'yicha o'rtacha	Darajasi	Past	O'rta	Yuqori	Juda yuqori
Individual (1-guruh)	17,65	%	0	31,44	53,19	19,41
Jamoaviy (2-guruh)	16,12	%	0	31,79	67,41	4,88
		φЭМП	0	0,75	0,97	1,70

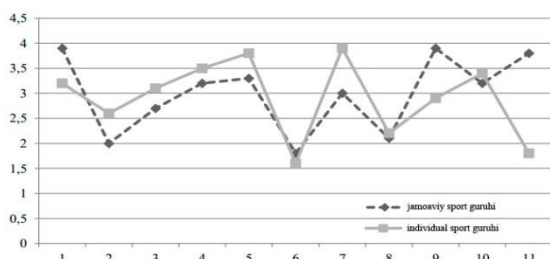
G'alaba motivatsiyasining eng yuqori darajasi ($\varphi\epsilon = 1.70, p \leq 0.06$) yuzaga kelish sohasida sezilarli darajadagi farqlar aniqlandi–individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun bu g'alaba motivatsiyasining darajasi jamoaviy sport turiga qiziqqan talabalarga qaraganda tez-tez uchraydi [8]. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, ayirim vaqtlarda bunday sportchilarning yuqori darajadagi motivatsiyasi ko'ngildagidek bo'lmasligi mumkin. Bu esa o'z imkoniyatlarini ayta olish obyektivligini kamaytirish orqali sport faoliyatining samaradorligiga ta'sir qiladi. Jumladan, birdaniga juda yuqori natijalarga erishish istagining ustunligi, buning uchun esa haddan tashqari ko'p kuch sarflashi, atirofdagilarga munosabatining yomonlashishi g'alabaga erishishga qo'rqishi va h.k [9].

Bu kabi muvaqqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi, birinchi va ikkinchi guruh talabalarining o'rta guruhlarida deyarli bir xil (2-jadval) bo'lganligini ko'rishimiz mumkin.

2-jadval. Individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalarda ishonchsizlik diagnostikasi natijalarini taqsimlash (%)

Sport turi	Past	O'rta	Yuqori	Juda yuqori
Individual (1-guruh)	4,35	30,43	39,13	26,09
Jamoaviy (2-guruh)	11,54	42,31	30,77	15,38
φЭМП	0,81	0,99	0,74	0,91

V.I.Tropnikovning so'rovnomasi bo'yicha sport bilan shug'ullanish motivlarini o'rganish ishlari amalga oshirildi (1-rasm). O'rtacha, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida xarakter va aqliy faoliyatni rivojlantirish, jismoniy yetuklik [10], shuningdek, hayotga bo'lgan ishonchini oshirish kabi motivlarning eng yuqori ishtiyoqlari aniqlandi.



1-rasm: Motivatsiya profillari. 1 va 2 guruh subyektlar

Estetik jihatdan eng aniq zavqlanish motivi. Jamoaviy sport bilan shug'ullanuvchi talabalar guruhida yuqori ko'rsatkichlar quyidagi motivlarga ega ekanligi aniqlandi: o'zaro aloqa, jismoniy faollik, tushinish zarurati, shuningdek jamoaviy yo'nalish. Shuning bilan birga, o'zaro aloqa va ijtimoiy qo'llab-quvatlash motivlari uchun eng yuqori ballar belgilandi. Ikkala guruhning tadqiqot ishtirokchilari uchun o'zlarining jismoniy yetukligining motivi muhimdir.

Ushbu motivlar jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan talabalar orasida ancha yuqori. Individual va jamoaviy yo'nalishga asoslangan ikkita kichik guruhdagi eng katta farqlar subyektlarining sport motivlarini boshqarishning o'zaro bog'liqligi, Sprimanning korrelyatsiya mezonidan foydalangan holda tekshirildi [11] va $R_s=0.327$ natijasi aniqlandi. Bu esa o'rganilayotgan obyektning bir-biriga bog'liq emasligini ko'rsatadi, ya'ni sport faoliyati motivlari boshqaruv individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Sportchilarning hayot mazmuni tizimini o'rganish ma'lumotlari V.Yu.Kotlyakovning metodologiyasi bo'yicha quyidagi natijalar xususida gapirishimiz mumkin (3-jadval). Individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida hayot mazmuni tizimi «o'z-o'zini anglash» (o'z imkoniyati ochish) va «maqomga egalik» (muvaqqat, tan olish, yorqin martaba, yuqori mavqe) ustun ekanligini ko'rishimiz mumkin. Jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalarda altruistik (jamoada ishlashga tayyorlik, boshqa odamlarning manfaati uchun), kommunikativ (muloqot, boshqalarga ehtiyoj hissi) va oilaviy (yaqinlar hayotida ishtirok etish) [12] kabi mazmuni tizimi ustunlik qiladi. Kognitiv, ekzistensial, hedonistik ma'nolar ikkala guruh talabalarining hayot tizimida o'rta darajada ifodalanadi. Ko'rsatilgan dastlabki ikkita tizimga kelsak, hech shubhasiz, hayotning qadr-qimmatini anglash, hayotiy sinovlarni boshdan kechirish, murakkab determinatsiyalarni tushunishga bo'lgan iroda, o'z shaxsiy va boshqalarning ambivalentsiyasini bilish va qabul qilish istagi, o'rganilgan talabalar orasida biroz kam uchradi. Bu esa talabalar shaxsiyatida qiymat darajasining semantik sohasida ma'lum bir o'zaro nizolarni keltirib chiqarishi natijasida sport faoliyatida aks etishi mumkin [13]. Bizningcha, o'rganilgan

talabalar shaxsiyatining semantik jihatdan to'liqligi va har qanday semantik toifalarning past darajadagi zo'ravonligining yo'qligi ijobiy omil bo'lib hisoblanadi.

3-jadval. Individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhi uchun o'rtacha ko'rsatkichlar

№	Hayotiy ma'nolarning toifalari	Shaxsiy sport turlari, shiddatlik		Jamoaviy sport turlari, aniqlik	
		Ball	Daraja	Ball	Daraja
1	Altruistik	14,2	O'rtacha	6,4	Yuqori
2	Ekzistensial	14,0	O'rtacha	12,0	O'rtacha
3	Gedonistik	17,3	O'rtacha	15,4	O'rtacha
4	O'z-o'zini anglash	4,1	Yuqori	10,1	O'rtacha
5	Obro'	6,2	Yuqori	11,2	O'rtacha
6	Kommunikativ	17,0	O'rtacha	5,3	Yuqori
7	Oilaviy	12,1	O'rtacha	7,2	Yuqori
8	Kognitiv	17,0	O'rtacha	13,2	O'rtacha

Xulosa va takliflar.

1. G'alabaga intilish motivining rivojlanishi o'rta darajasi guruhlarda individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun muvaffaqiyatsizlikdan qochish taxminan bir xil ekanligi va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining o'rtacha yuqori darajasining ustunligi aniqlandi. Lekin, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar jamoaviy guruhga qaraganda muvaffaqiyatga erishish uchun juda yuqori motivatsiyaga ega ekanligi aniqlandi. Bu kabi farqlar statistik ahamiyatga egadir.

2. Individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida xarakter va aqliy fazilatlarini takomillashtirish, jismoniy rivojlantirish, estetik zavqlanish, shuningdek obro'-e'tiborga erishish istagini orttirish kabi motivlarning eng yuqori ko'rsatkichlari aniqlandi. Shuningdek, jamoaviy yo'nalishdagi sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar guruhida yuqori ko'rsatkichlar quyidagi motivlarga ega ekanligi aniqlandi: o'zaro aloqa, jismoniy yetuklik, qo'llab-quvatlash zarurati va h.k. Shuning bilan birga, o'zaro aloqa va ijtimoiy qo'llab-quvatlash motivlari uchun eng yuqori ballarni tasdiqlash jamoaviy yo'nalishga asoslangan ikkita kichik guruhdagi eng katta farqlar hisoblanadi.

3. Individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida hayot mazmuni tizimini amalga oshirish va darajasi ustunlik qiladi. Jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilar guruhida—altruistik, kommunikativ va oilaviy kabi darajalar farqlanadi.

Talabalarning sport faoliyatining motivatsion va semantik tarkibiy qismlarining aniqlangan psixologik xususiyatlari universitetning murabbiylar tarkibi talabalarining sport motivatsiyasiga yanada samarali ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va eng yaxshi natijaga erishish uchun o'quv dasturlarini tuzishda hisobga olinishi mumkin.

Adabivotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va omalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni (24.01.2020) Lex.uz.
2. Masharipova Y. "Sport psixologiyasi". —Toshkent: 2010. 17-b.
3. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляции деятельности / В.И. Степанский // Вопросы психологии. 1981, №6. —С. 59-74.
4. Кузьмин М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А.Кузьмин // Научно-теоретический журнал «Учёные записки», №2 (84). 2012. —С. 84-89.
5. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов. / М.П.Стародубцев, О.М.Стародубцева, В.Л.Татаринцев. // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2015. № 3(121) —С. 239-244
6. Бурцев В.А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно- спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности. /В.А.Бурцев, Е.В.Бурцева, И.Е.Евграфов // Фундаментальные исследования. 2015. № 2 (часть 11). — С. 2450-2454.
7. Геноль А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта / А.С. Геноль // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал НГУ им. П.Ф.Лесгафта, —Санкт- Петербург: 2011. №2 (72). —С. 52-57.
8. Илькевич К.Б. Мотивация студентов к спортивной деятельности. / К.Б. Илькевич, Р.А. Корнеев. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / Под ред. Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко. —М.: «Прометей», 2013. —С. 58-65.

9. Калимуллина И.Р. Особенности взаимосвязи психических состояний и мотивации спортивной деятельности / И.Р.Калимуллина // Образование и саморазвитие / Под ред. В.И.Андреева. Казань «Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2007, №5.- С. 136-140.

10. Каськова Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта). Вестник Южно-Уральского государственного университета. №6 (265). 212.- С. 129-132.

11. Кузнецов А.С. К вопросу изучения психологических особенностей мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта [Текст] / А.С. Кузнецов // Научные материалы 13 научно-практической конференции «Молодые учёные - столичному образованию». М.: МГППУ, 2014. - С. 102-103.

12. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореферат дис... кандидата психологических наук: 19.00.03. Санкт-Петербург, ун-т. -Санкт-Петербург: 1998.-С. 21.

13. Фирсов М.Н. Изучение мотивации достижения как фактор психологической подготовки спортсмена. // Южно-Российский вестник геологии, географии и глобальной энергии. Астрахань: Астраханский университет. 2006. -С. 293-299.

REZYUME. Ushbu maqolada talabalarning sportga bo'lgan motivatsiyasini orttirishning xususiyatlarini empirik o'rganilgan natijalari keltirilgan. Bunda asosan, individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun g'alabaga intilish va muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'yamalik motivi shiddatining o'rtacha darajalari taxminan bir xil ekanligi borasida so'z boradi. Bundan tashqari, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida xarakter va aqliy fazilatlarini takomillashtirish, jismoniy rivojlantirish, shuningdek obro-e'tiborga intilish istagini oshirish kabi motivlarning eng yuqori ko'rsatkichlari aniqlangan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье представлены результаты эмпирического изучения особенностей формирования мотивации студентов к занятиям спортом. Это говорит главным образом о том, что средние уровни интенсивности мотивации стремления к победе и недопущения неудачи у студентов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, примерно одинаковы. Кроме того, в группе студентов, занимающихся индивидуальными видами спорта, были выявлены самые высокие показатели мотивов, таких как улучшение характера и психических качеств, физическое развитие, а также повышение желания стремиться к престижу.

SUMMARY. This article presents the results of empirically studied the characteristics of students gaining motivation for sports. This speaks mainly of the fact that the average levels of the intensity of the motivation for striving for victory and not allowing failure for students who are engaged in individual and team sports are approximately the same. In addition, in the group of students involved in individual sports, the highest indicators of motives have been identified, such as improving character and mental qualities, physical development, as well as increasing the desire to strive for prestige.

FUTBOLCHILARDA MAXSUS PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK HOLATINI TADQIQ ETISHNING PSIXODIAGNOSTIK VOSITALARI

T.J.Jumabayev – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: sport, musobaqa, psixologik xususiyatlar, iroda, motiv va motivatsiya, raqobat faolligi, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: спорт, соревнование, психологические особенности, воля, мотив и мотивация, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Key words: sport, competition, psychological characteristics, will, motive and motivation, competitive activity, psychological preparation.

Musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash jarayoni, avvalo sportchilarni irodaviy soha takomillashuvi, shu bilan birga g'alabaga intilish motivatsiyasining yuqoriligi hamda emotsional barqarorligi asosiy shartlaridan biri sanaladi. Irodaviy sifatlar shakllanishi dinamikasini tushunib olishdan oldin, ixtiyoriy harakatlarining o'zi nima degan savolga javob topish lozim sanaladi. Ixtiyoriy harakatlar bu muayyan qiyinchiliklar sharoitida namoyon bo'ladigan, o'zini-o'zi ixtiyoriy tartibga solishga xizmat qiladigan xususiyatlardan biridir. Ixtiyoriy harakatlar shaxsning istak va xohishlari, motiv va maqsadlari hamda yo'nalishlarini qamrab olgan tizimdir. Bundan tashqari, ixtiyoriy harakatlarining namoyon bo'lishi, oldindan sezilgan vaziyatlarga ham uzviy bog'liq sanaladi. A.L.Menshikovaning yozishicha, ixtiyoriy harakatlar sport faoliyatida nafaqat motivlar yig'indisidan, balki muvaffaqiyatsizlik, qo'rquv, g'alaba qozonish istagi, shuningdek, asab tizimining xususiyatlari bilan ham namoyon bo'ladi [1:355-361]. Mazkur mulohaza shuni anglatadiki, asab tizimining xususiyatlari va o'smirning sport turiga bo'lgan moyilligi, yuksak natijalarga erishishning psixologik omillaridan biri hisoblanadi.

B.G.Mesheryakova tomonidan ishlab chiqilgan «Psixologiya fanidan katta ilmiy lug'at» kitobida keltirilishicha, ixtiyoriy harakatlar – bu tanamizning ixtiyoriy funktsiyalari hisoblanib, u miya faoliyati bilan tartiblangan. Biroq uni avtomatik harakatlar deb atash noto'g'ri sanaladi. Chunki, har bir vazifa yoki topshiriqni bajarishda shaxs yangi talablarga bo'ysunishga majbur. Va buning uchun u ba'zi qiyinchiliklarni yengib o'tishi va ularni bartaraf eta olishi lozim bo'ladi [2:672]. Ya'ni, nerv markazlari shunday tartibga solinganki, ba'zi qo'zg'atuvchilar miyaning ayrim qismlarida faollikni yuzaga keltiradi va oxir-oqibat inson yangi vaziyatga o'z harakatlarini moslashtirishga intiladi. Irodaviy sifatlarining shakllanishi dinamik xarakterga ega bo'lib, o'smirlik yoshi aynan shu masalani yoritishning davrlaridan biri sanaladi.

E.B.Kuzminning ta'kidicha, sport motivlarining rivojlanishi mashg'ulotlarining tuzilishi bilan bog'liq bo'lib, sport turlarida bir-biridan farq qiladi. Muallifga ko'ra, o'smir sportchilarda, jumladan, futbolchilarda sport motivlarining shakllanish dinamikasi ikki bosqichda amalga oshadi [3:61-69]:

– sport bilan shug'ullanishning o'smir tomonidan ijtimoiy jihatdan ma'qullanishi;

– sportdagi maqsadlarning qabul qilinishi va bu borada o'z munosabatiga ega bo'lish. O'smirlarda ham boshqalar kabi sport motivlarining yuqori darajada namoyon bo'lishi 2-3 yildan so'ng yuzaga keladi. Ushbu fikrlarga qo'shimcha ravishda boshqa olimlar ham bu borada o'z fikr-mulohazalarini bildirganlar. L.B.Kuznetsovaning yozishicha, sport bilan ikki yildan oshiq shug'ullangandan so'ng, o'smir sportchilarda yutuqlarga bo'lgan orzu, sportga hissiy munosabat, mashg'ulotlardan zavqlanish hamda kelajakka bo'lgan ratsion fikrlash kabilar paydo bo'ladi. Bundan asosiy maqsad o'smir sportchilarda shakllanayotgan pragmatik (qotib qolgan) fikrlarni oldini olishdan iboratdir. Yu.D.Jeleznyakning qayd etishicha, irodaviy sifatlarining shakllanishida, maqsadlarni anglash jarayoni ham muhim hisoblanib, u o'smir sportchilarda qat'iyatlilik, jasorat, chidamlilik kabi sifatlarini paydo etadi. Sportdagi maqsadlarni anglash ham iroda rivojlanishining dinamik xususiyati hisoblanib, uning boshlang'ich nuqtasi yuksak ehtiyojlarni anglashdan boshlanadi [4:110]. Ammo iroda tushunchasi psixologiya fanida keng ma'noga ega va bu borada ko'plab yondashuvlar mavjud. Bizningcha, o'smir sportchilar shaxsida shakllangan irodaviy soha mazmunan, tashqi va ichki to'siqlarni bartaraf etishga hamda ongli ravishda qo'yilgan maqsadlarga erishish qobiliyati bilan tushuntiriladi. Yu.Ya.Gorbunov o'zining navbatdagi ilmiy maqolasida qayd etishicha, dinamik xarakterdagi ixtiyoriy xulq-atvor bu – maqsadga muvofiqlikni, o'zini tuta bilishni, kerak bo'lsa, muayyan harakatlardan o'zini tuta bilishga qaratilgan qobiliyat kabilar bilan ham tavsiflanadi [5:34-42].