

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА НАТИЖАГА ЭРИШИШ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА

Э.М.Усмонов – мустақил изланувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: спорт, спорт мотивлари, мусобақа натижалари, рақобат, натижага эришиш, жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, машғулотлар, спортчи, мураббий, эмоционал барқарорлик, спортчининг умумий ҳолати, сабр-бардошлилик, мусобақалашув мотивлари, фахрланиш ҳисси, мукамаллик, эмоционал бақарорлик, эпчиллик.

Ключевые слова: спорт, спортивные мотивы, результаты соревнований, соревнование, достижение, физическая культура, психологическая подготовка, тренировка, спортсмен, тренер, эмоциональная устойчивость, общее состояние спортсмена, выносливость, соревновательные мотивы, чувство гордости, совершенство, эмоциональная устойчивость, ловкость.

Key words: sport, sport motives, competition results, competition, achievement, physical training, psychological training, training, athlete, coach, emotional stability, general condition of the athlete, endurance, competition motives, sense of pride, perfection, emotional stability, agility.

Маълумки, спорт фаолияти ўзига хос мураккаб жараён саналиб, у ҳар бир спортчидан ўзига хос қобилиятлар ҳамда соҳага оид компетенцияларни талаб этади. Қоидага кўра, спорт билан шуғулланиш - бу инсоннинг жисмоний ривожланишида маълум бир натижага эришишга қаратилган инсон фаолиятининг муайян туридир. Бундан ташқари, спорт - бу жисмоний маданиятнинг ажралмас қисми бўлиб, бунда асосий эътибор инсоннинг жисмоний ривожланишига, унинг саломатлиги ва фаровонлигини мустаҳкамлашга қаратилади. А.В.Ворониннинг айтишича, профессионал спорт, спортчилар иштирок этадиган, жисмоний фаоллик орқали аниқ натижаларга эришиш ҳамда ғалабага ва янги спорт рекордларига эришишга қаратилган қисмдир. Спорт мусобақалари жумладан, олимпиада, чемпионат ва турнирлар энг яхши спортчиларни танлаб беради [1:66]. Шу жиҳатдан қаралганда, ҳар бир спортчининг асосий орзуси - қадимги Юнонистонда пайдо бўлган ва кейинчалик, бутун дунё бўйича иштирокчиларни тўпловчи Олимпиадаларда ғолиб чиқиш ҳисобланади. Шундай экан, спортда юқори натижаларга эришишга қаратилган мотивлар турини аниқлаш, уни тадқиқ этувчи методик усуллари тизимлаштириш каби масалалар, спорт психологияси олдида турган долзарб вазифалардан бири ҳисобланади. Таъкидлаш жоизки, спортда натижага эришиш мотивлари ҳақида сўз юритишдан олдин, унинг ўзи қандай хусусият, натижага эришиш тушунчаси қачон пайдо бўлган каби саволларга жавоб топиш лозим бўлади.

Спортда натижага эришиш муаммоси илк бор К.П.Жарков томонидан фанга киритилган. Дастлаб бу тушунча, рақобатбардошлилик тушунчаси билан бир мазмунда ишлатилган. Психологик мазмунга кўра, натижага эришиш феномени тўсиқларни енгишга қартилган қобилият, мукамалликка интилиш, чидамлик, ўзини-ўзи фаоллаштира олиш кўникмаси, муваффақиятга бўлган мотивация, давогарлик даражаси каби тушунчалар билан ўзаро уйғун саналади [2:89]. Шу боис, натижага етиш муаммоси муваффақият мотивлари ва уни таъминловчи психологик компонентлар орқали тушунтирилади. Ёзишича, муваффақият мотивацияси - бу одамнинг вазифани муваффақиятли бажаришга интилиши, муваффақиятсизликка бардошли бўлиши ва уни бажаришдан фахрланиш ҳисси кабилар билан характерланади. Спортда натижага эришиш ўқитувчилар, мураббийлар, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг тавсияси билан эмас, балки юқори жисмоний тайёргарлик орқали эришилади. Спорт шариоитида ютуққа эришиш мотивацияси “рақобатбардошлик” билан тушунтирилиб, уни шакллантириш махсус психологик ва жисмоний тайёргарлик ишлари билан амалга оширилади.

Н.П.Ивановнинг сўзларига кўра, “натижаларга эришиш” - иродавий соҳага тегишли рақобатбардошлилик хусусияти билан узвий боғлиқ бўлиб, унинг шаклланишини тадқиқ этиш, маълум бир психологик ёндошувлар турини тизимлаштиришни назарда тутати [3:124]. Қолаверса, бугунги кунга келиб,

спорт фаолиятининг инсон фаолиятига таъсири анча ошди.

О.А.Конопкиннинг аниқлашича, спорт фаолиятида натижага эришиш қуйидаги соҳа компонентларини такомиллаштириш билан боғлиқ ҳисобланади [4:5]:

- Мотивацион соҳа;
- Иродавий соҳа;
- Ҳиссий - эмоционал соҳа;
- Фуқционал соҳа;
- Рационал соҳа;
- Коммуникатив соҳа.

Юқорида келтирилган натижага эришишни таъминловчи соҳалар, спортчи учун ўта аҳамиятли бўлган жараёнлар саналиб, уларга хос сифатларни шакллантириш спорт фаолиятининг асосий масалаларидан бири саналади. Б.Кретти таъкидича, спортчиларнинг юқори натижаларга эришишини таъминловчи омиллар сифатида, қуйидаги шарт-шароитлар ҳисобга олиниши лозим [5:102]:

– Турли даражадаги чемпионатлар ва мусобақалар чоғида стрессли вазиятларни олдини олишга тайёргарлик, стрессли шароитларга хос бўлган спортчининг заиф томонларини топиш, спортчиларда стрессни бошқариш кўникмаларини шакллантириш;

– Спортчиларда рақобатлашиш кўникмаларини таъминловчи мустақиллик, журъатлилик, тиришқоклик, ғалаба ҳисси, ўзини ўзи фаоллаштира олиш қобилияти каби сифатларни шакллантириш.

– Спортчиларнинг тактик ва техник тафаккурига хос кўникмаларни такомиллаштириш ва ҳоказо.

Бошқа олимлардан фарқли ўлароқ, А.К.Осницкийнинг айтишича, спортда натижаларга эришишнинг психологик омиллари сифатида қуйидагилар тан олинади [6:5]:

– Спортчиларни йирик мусобақалар шароитига мослашишини таъминлаш мақсадида машғулотларнинг эмоциогенлигини (эмоционал зўриқиш) ошириш;

– Бўлажак мусобақаларнинг шартлари ва рақиб спортчилар ҳақида тўлиқ маълумотлар бериш, уларнинг натижалари тўғрисида видеофильмлар, турнир лавҳаларидан парчалар кўрсатиш;

– Энг самарали курашиш учун махсус дастурлар ишлаб чиқиш, рақибнинг усулларига қарши махсус усуллар ўйлаб топиш ҳамда уни амалиётда синаб кўриш;

– Спортчининг мусобақа шартларига бўлган интилиш даражасини текшириб кўриш, унинг мусобақа олди эмоционал зўриқиш даражасини оптимал ҳолатга тушириш;

– Спортчиларнинг мусобақа шартларига бўлган масъулиятини янада ошириш, уни текшириб кўриш ва ҳоказо.

Спорт психологияси бўйича етакчи олимлардан саналган, Т.Т.Джамгаровнинг таъкидлашича, мусобақа шариоитида натижага эришиш учун шарт саналган сифатлар гуруҳига қуйидагиларни киритади [7:116]:

- Чидамлик;
- Истамасликни енга олиш;
- Гуруҳий мусобақаларда шерикларнинг ниятлари билан ҳисоблаша олиш қобилияти;

- Эпчиллик ва топқирлик;
- Ўз диққатини вазиятларга тез йўналтира олиш;
- Ҳаракатлардаги қатъийлик ва ҳоказо.

В.К.Сафоновга кўра эса, спортда натижага эришишни таъминловчи иродавий сифатларнинг мажмуи куйидагиларни ўз ичига олади [8:92]:

1. **Мақсадлилиқ** – инсон ҳаракатларини белгиланган мақсадларга нисбатан бўйсундириш қобилиятидир. Шахсиятнинг энг муҳим хусусияти бўлган мақсадга мувофиқлик, бошқа иродали сифатларнинг мазмуни ва шаклланиш даражасини белгилаб беради. Психологияда стратегик ва тактик мақсадлилиқ ҳам ажратилади. Стратегик мақсадлар инсоннинг бутун ҳаёти давомидаги маълум принциплар ва идеалларига етакчилик қилиш қобилияти билан боғлиқдир. Тактик мақсадлар – индивидуал ҳаракатлар учун аниқ, реал мақсадларни белгилаш ва ижро этиш ҳамда улардан чалғимаслик қобилияти билан характерланади. Мақсадлилиқ сифати барча соҳа эгалари учун хос бўлган иродавий хусусият саналиб, у орқали инсон келажагининг истиқбол режалари амалга оширилади;

2. **Ташаббускорлик** – инсоннинг ижодий ишлаш қобилияти сифатида тан олиниб, у ўз ташаббуси билан барча ҳаракатларни амалга оширади. Бунга мисол қилиб, муваффақиятли фаолиятнинг намоён бўлиши, ихтирочилик, топқирлик, зукколик билан бирга янги фаолият турларига нисбатан ички истакларнинг тан олиниши қабиларни киритиш мумкин. Ташаббускорликнинг пасайиши ҳаракатизмлик, пассивлик каби тушунчалар билан тавсифланади. Шунингдек, инсонда ташаббуснинг етишмаслиги кўпроқ, бошқа инсонлардан йўл-йўриқ кутиш, бошқаларнинг ёрдамига таяниш қабилар билан тавсифланади. Шу боис, ҳар бир инсон ўз фаолияти ўзини ўзини фаоллаштира олиши ва ўз устида ишлаш қобилиятига эга бўлиши керак;

3. **Мустақиллик** – шахснинг автоном мазмунидаги қобилияти бўлиб, мазкур хусусият ёрдамсиз инсон ҳеч бир муваффақиятга эриша олмайди. Мустақиллик сифати мазмунан, инсонда шаклланган ташқи таъсирларга қаршилиқ кўрсата олиш кўникмаси ва бошқаларнинг маслаҳат ва таклифларига танқидий баҳо бера олиш қобилияти қабиларни қамраб олади. Бизнингча, ҳар бир инсон ҳаётда ўз қарашлари ва эътиқодлари асосида ҳаракат қилиши лозим. Бундан ташқари, ушбу сифатга эга шахслар ўз нуктаи назарларини, ўзларининг мақсад ва истакларини фаол ҳимоя қила оладилар. Ўз-ўзини ҳимоя қилиш ва ўз

фикр-мулоҳазаларини билдира олиш, журъат билан ишни якунлаш мустқаллик сифатига хос кўникмалардир;

4. **Чидамлилиқ** – бирор қарорни амалга оширишга ҳалакит берадиган хатти-ҳаракатлар, ҳис-туйғулар ҳамда фикрларни ўз вақтида секинлаштиришга, уларни доимий назорат қилишга ёрдам берувчи сифатдир. Кўпинча, инсоннинг ўзини тутиш қобилияти сифатида, ички сокинлик, қийин ҳаётий вазиятларда оқилона ва мувозанатли ҳаракат қилиши лозим;

5. **Қатъийлик** – бу тез ва қатъий қарорларни қабул қилиш ва амалга ошириш қобилиятидир. Аниқ мақсадга эришиш учун, етакчи мотив ва етарли воситаларни танлаш амалга ошади. Жасорат бу – психологик муносабат ёки махсус ҳулқ-атвор, ҳавф туғилганда қўрқувга қарши курашиш учун қилинган ҳаракатдир. Жасорат кенг маънода, қатъиятлилиқ, ўзини тута билиш, ўзига бўлган ишонч, қийинчиликларга қарамай мақсад сари боришга имкон берадиган мураккаб сифатлар мажмуи ҳисобаланади;

6. **Сабр-тоқатлилиқ** – бу фаолиятга таъсир этувчи ички тўсиқлар яъни, чарчоқ, ёмон кайфият, майда оғриқлар пайдо бўлган пайтда, ёрдамчи ихтиёрий ҳаракатлар билан, бажарилаётган вазифанинг интенсивлигини ушлаб туришга қаратилган қобилият тури саналади;

7. **Ўзига ишонч** – ўзига ишонган шахс муваффақиятли хатти-ҳаракатлари билан бошқалардан алоҳида ажралиб туради. Бундай инсонлар муваффақиятсизликка учрашдан қўрқинмайди, улар доим оптимистик кайфиятда юришади. Ўзига ишончи кам бўлган инсонларда мустақиллик, дадиллик, тиришқоқлик каби сифатлар етишмайди. Уларда қарор қабул қилиш жараёни бироз қийинчилик билан кечади. Ва ҳар қандай ҳавфга катта қўрқув ҳисси билан жавоб берадилар.

Хулоса қилиб айтганда, спорт фаолиятида натижага эришиш мотивларини баҳолаш ва уни психологик жиҳатдан ўрганиш ўта долзарб иш саналади. Чунки, натижага эришиш ўз мазмунида, спортчи шахсида шаклланган махсус қобилиятлар, энг муҳим иродавий сифатлар, интилиш ва давогарлик даражаси, психологик компетенциялар, тактик ва техник тафаккур услуби, ўз устида ишлаш қобилияти қабиларни тадқиқ этишни ҳам назарда тутати. Агар бу борада кенгрок психологик – педагогик тадқиқотлар олиб борилса, унда юқори натижаларга эришишга тўсиқ бўлувчи кўплаб омилларнинг олди олиниши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Адабиётлар

1. Воронин А.В. Стимуляция волевых усилий личности на занятиях спортом / А.В. Воронин. - Рязань: Рязанск. гос. пед. Инс., 2005. – С.128.
2. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов/ К.П. Жаров. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – С.149.
3. Иванов Н.П. Потенциал готовности и время реакции у человека. Н.П.Иванов, Л.П.Кукинова. // Вопросы психологии. 2005. № 1. - С. 122 –124.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2005, № 1. - С. 5 –12.
5. Кретти Б. Психология в современном спорте/ Б. Кретти. -М. : Физкультура и спорт, 2008, –С. 236.
6. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. № 1. 2006.
7. Джемгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для институтов физической культуры/ Т.Т. Джемгаров; под ред. А. Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 2009, -С. 381.
8. Сафонов В.К. Психология в спорте. Теория и практика. -М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013.

РЕЗЮМЕ. Мазкур мақола спорт фаолиятида натижага эришиш психологик муаммо сифатида мавзусига бағишланган. Шунингдек, мақола матнида спорт фаолиятининг психологик хусусиятлари, спорт мотивлари ва унинг намоён бўлиши, муваффақият мотивлари, рақобатбардошлиқ шакллантиришнинг психологик жиҳатлари, спортда фахрланиш ҳисси, ўз-ўзидан қониқиш ҳисси, мақсадга йўналтирилганлик, спортда ҳаракатлар интенсивлиги, спортда мағрурлик ҳисси, муваффақиятлар билан боғлиқ эҳтиёжлар, спортда ички ва ташқи назорат механизми, спортда махсус қобилиятлар каби масалалар ҳам батафсил ёритилган.

РЕЗЮМЕ. Данная статья посвящена теме достижения результатов в спорте как психологической проблеме. В статье также рассматриваются психологические особенности спорта, спортивные мотивы и их проявление, мотивы успеха, психологические аспекты конкурентоспособности, гордость за спорт, самоудовлетворение, целеустремленность, интенсивность занятий спортом, гордость за спорт, потребность в успехе, вопросы, такие как внутренний и внешний механизм управления в спорте, также подробно рассматриваются специальные навыки в спорте.

SUMMARY. This article is devoted to the topic of achieving results in sports as a psychological problem. The article also discusses the psychological characteristics of sports, sports motives and their manifestation, success motives, psychological aspects of competitiveness, pride in sports, self-satisfaction, goal-orientation, intensity of sports, pride in sports, the need for success, are also covered in detail issues such as internal and external control mechanism in sports, special skills in sports.