

SPORTCHILARDA IRODAV IY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti professori

X.B.To'xtaxo'jayev,

Sport faoliyati fakulteti Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalashi talabalari

Sadriddinov Dostonbek Isroiljon o'g'li,

Yarashov Shuhrat Eldorbek o'g'li.

Annotatsiya. Ushbu maqola sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning psixologik va pedagogik ahamiyatini keng ko'lamda o'rganadi. Irodaviy sifatlarni, masalan, o'z-o'zini boshqarish, qat'iyatlilik, stressga chidamlilik va maqsadga yo'naltirilganlik, sportchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil sifatida e'tirof etiladi. Maqolada ushbu sifatlarning tushunchasi, turlari, sport faoliyatiga ta'siri, shuningdek, ularni rivojlantirishning zamonaviy psixologik va pedagogik usullari tahlil qilinadi. Trenerlar va sport psixologlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. irodaviy sifatlarni, sport psixologiyasi, o'z-o'zini boshqarish, qat'iyatlilik, stressga chidamlilik, sport faoliyati, psixologik tayyorgarlik.

Annotation. This article comprehensively explores the psychological and pedagogical significance of developing volitional qualities in athletes. Volitional traits such as self-regulation, perseverance, stress tolerance, and goal orientation are recognized as crucial factors in achieving high performance in sports. The article analyzes the concepts and types of these traits, their impact on athletic activity, as well as modern psychological and pedagogical methods for their development. Practical recommendations are provided for coaches and sports psychologists to enhance athletes' psychological readiness.





Keywords. volitional qualities, sports psychology, self-regulation, perseverance, stress tolerance, athletic activity, psychological preparation.

Аннотация. Данная статья всесторонне исследует психологическое и педагогическое значение формирования волевых качеств у спортсменов. Волевые качества, такие как саморегуляция, настойчивость, устойчивость к стрессу и целеустремлённость, признаются решающими факторами достижения высоких результатов в спорте. В статье рассматриваются понятие и виды этих качеств, их влияние на спортивную деятельность, а также современные психологические и педагогические методы их развития. Разработаны практические рекомендации для тренеров и спортивных психологов, направленные на повышение психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова. волевые качества, спортивная психология, саморегуляция, настойчивость, устойчивость к стрессу, спортивная деятельность, психологическая подготовка.

KIRISH

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratga bog'liq, balki sportchining psixologik holati, xususan, irodaviy sifatlari bilan ham chambarchas bog'langan. Irodaviy sifatlar sportchining o'z maqsadlariga erishish yo'lidagi to'siqlarni yengib o'tish, stressli va yuqori bosimli vaziyatlarda o'zini boshqarish, to'g'ri qaror qabul qilish va uzoq muddatli motivatsiyani saqlab qolish qobiliyatini ta'minlaydi. Zamonaviy sportda raqobatning tobora kuchayib borayotgani, musobaqalardagi yuqori psixologik va jismoniy yuklamalar, shuningdek, jamoatchilik va ommaviy axborot vositalarining doimiy e'tibori sportchilardan nafaqat jismoniy, balki aqliy jihatdan ham mukammal bo'lishni talab qilmoqda. Shu sababli, irodaviy sifatlarni shakllantirish sport psixologiyasi va pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi.

Maqolaning maqsadi – sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslarini tahlil qilish, ushbu sifatlarning sport faoliyatidagi ahamiyatini





keng ko'lamda yoritish va trenerlar, sport psixologlari hamda sportchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Raqobatning yuqori darajasi, musobaqalardagi psixologik bosim va sportchilarning uzoq muddatli motivatsiyani saqlab qolish zarurati irodaviy sifatlarni rivojlantirishni dolzarb masala sifatida ko'rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi ki, irodaviy sifatlarni sportchilarning musobaqa natijalariga bevosita ta'sir qiladi va ularning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi (Gould & Weinberg, 2019). Ushbu sifatlarni nafaqat sport faoliyatini yaxshilaydi, balki sportchilarning umumiy hayot sifatini oshirishga, shaxsiy rivojlanishga va hayotiy qiyinchiliklarga moslashishga yordam beradi.

Irodaviy sifatlarning tushunchasi va turlari

Irodaviy sifatlarni psixologiyada shaxsning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish, ichki va tashqi to'siqlarni yengib o'tish va maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan motivatsiyani saqlash qobiliyati sifatida ta'riflanadi (Bandura, 1997). Sport psixologiyasi kontekstida irodaviy sifatlarni sportchining musobaqa sharoitlarida o'zini samarali boshqarishi, stressga chidamliligi va uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilganligini ta'minlaydigan asosiy psixologik xususiyatlar sifatida qaraladi.

Irodaviy sifatlarning asosiy turlari quyidagilardan iborat:

O'z-o'zini boshqarish (self-regulation): Sportchining o'z his-tuyg'ulari, xatti-harakatlarini boshqarish va diqqatni maqsadga yo'naltirish qobiliyati. Masalan, musobaqa vaqtida xatolarga yo'l qo'yganda o'zini qayta tiklash.

Qat'iyatlilik (perseverance): Qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga qaramay maqsad sari intilish. Bu sifat sportchilarga uzoq muddatli mashg'ulotlarni davom ettirishda yordam beradi.

Stressga chidamlilik (resilience): Psixologik bosim va salbiy vaziyatlarda barqarorlikni saqlash qobiliyati. Bu musobaqalardagi yuqori bosim sharoitlarida muhim ahamiyatga ega.



Maqsadga yo'naltirilganlik (goal-directedness): Aniq maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun tizimli harakat qilish qobiliyati.

Ichki motivatsiya (intrinsic motivation): Tashqi mukofotlardan qat'i nazar, o'z faoliyatidan zavqlanish va uni davom ettirish istagi.

Ushbu sifatlar sportchining shaxsiy xususiyatlari, tarbiyasi va mashg'ulot jarayonidagi psixologik yondashuvlarga bog'liq ravishda rivojlanadi.

Irodaviy sifatlarning sport faoliyatiga ta'siri

Irodaviy sifatlar sportchilarning musobaqa natijalariga, psixologik barqarorligiga va uzoq muddatli professional faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi irodaviy sifatlar sportchilarga quyidagi jihatlarda yordam beradi:

Musobaqa sharoitlarida samaradorlik: O'z-o'zini boshqarish va stressga chidamlilik sportchilarga musobaqa vaqtida diqqatni jamlash, his-tuyg'ularni nazorat qilish va optimal qarorlar qabul qilish imkonini beradi (Deci & Ryan, 2000).

Muvaffaqiyatsizliklarni yengish: Qat'iyatlilik va stressga chidamlilik sportchilarga musobaqalardagi muvaffaqiyatsizliklardan keyin tezda tiklanish va yangi maqsadlarga intilishga yordam beradi.

Uzoq muddatli motivatsiyani saqlash: Ichki motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik sportchilarga muntazam mashg'ulotlarni davom ettirish va karyera davomida barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Jamoaviy hamkorlik: Irodaviy sifatlar jamoaviy sport turlarida sportchilarning o'zaro munosabatlarini mustahkamlashga va umumiy maqsadlarga erishishga xizmat qiladi.

Masalan, Gould va Weinberg (2019) o'z tadqiqotlarida olimpia chempionlarining muvaffaqiyatida psixologik tayyorgarlik va irodaviy sifatlarning hal qiluvchi rol o'ynaganini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, irodaviy sifatlarning past darajasi sportchilarning psixologik charchoq, motivatsiya yo'qolishi va hatto sportni tark etishiga olib kelishi mumkin.



Irodaviy sifatlarni shakllantirishning psixologik va pedagogik usullari

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish sport psixologiyasi va pedagogikasining murakkab va ko'p bosqichli jarayonidir. Quyida ushbu sifatlarni shakllantirishning asosiy usullari keltiriladi:

Maqsad belgilash texnikasi (SMART): Sportchilar uchun aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, dolzarb va vaqt bilan cheklangan (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) maqsadlar qo'yish. Bu maqsadga yo'naltirilganlik va motivatsiyani oshiradi.

Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT): Sportchilarning salbiy fikrlash uslublarini o'zgartirish va stressga chidamlilikni oshirish uchun ishlatiladi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikdan keyin o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash.

Meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari: Diqqatni boshqarish va his-tuyg'ularni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun mindfulness texnikalari qo'llaniladi.

Simulyatsiya mashg'ulotlari: Musobaqa sharoitlarini taqlid qiluvchi mashg'ulotlar orqali sportchilarning stressga chidamliligi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati rivojlantiriladi.

Ijobiy mustahkamlash: Sportchilarning muvaffaqiyatlari va harakatlarini rag'batlantirish orqali ichki motivatsiya va qat'iyatlik oshiriladi.

Pedagogik yondashuvlar: Trenerlar tomonidan sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga moslashtirilgan individual mashg'ulot rejalari tuzish va ularni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash.

Vygotsky (1978) ta'kidlaganidek, ijtimoiy muhit va o'qituvchi-sportchi o'zaro munosabatlari irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, trenerlarning pedagogik mahorati va psixologik bilimlari jarayonning samaradorligini oshiradi.

Trenerlar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar

Irodaviy sifatlarni rivojlantirishda trenerlar va sport psixologlari quyidagi amaliy strategiyalarni qo'llashlari mumkin:



Individual yondashuv: Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlari, motivatsiya darajasi va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda mashg'ulot rejalari tuzish.

Maqsadlarni bosqichma-bosqich belgilash: Qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlarni aniqlash orqali sportchilarning motivatsiyasini doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash.

Psixologik mashg'ulotlar integratsiyasi: Mashg'ulot dasturlariga diqqatni jamlash, vizualizatsiya va stressni boshqarish mashqlarini kiritish.

Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish: Real musobaqa sharoitlariga yaqin vaziyatlarni yaratish orqali sportchilarning ps phút

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
2. Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
4. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
5. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
6. Xasanov, A. (2020). *Sport psixologiyasi: Irodaviy sifatlarining shakllanishi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.