

**ШАХСНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ХИССИЙ-ИРОДАВИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

10.53885/j1397-3709-6845-u

Джураева Махаста Зокировна

**Бухоро давлат университетининг Педагогика институти Жисмоний тарбия назарияси
ва методикаси кафедраси ўқитувчиси,**

Аннотация. Мақолада спортчини спорт фаолиятига хиссий-иродавий тайёрлагилигининг хусусиятлари назарий таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: хиссий-иродавий, спорт, жисмоний тарбия, ақлий тайёрлхгарлик, рухий, эмоционал.

Спорт фаолияти деганда спортчининг рухиятига, хусусан, унинг хиссий-иродавий компонентида юқори талаблар қўядиган экстремал (ўта стрессли, оғир) шароитларга эга бўлган инсон фаолияти турлари тушунилади. Спорт фаолияти инсондан ҳаракатларни мувофиқлаштиришни, эпчилликни, катта мушаклар кучини, маълум ҳаракатларнинг фазовий-вақт ва куч параметрларини аниқ фарқлаш қобилиятини талаб қилади. Бу эса спортчиларнинг махсус рухий ҳолатга эга бўлиши зарурлигини кўрсатади ҳамда фаолият жараёнида юзага келадиган хиссий таранглик ва салбий ҳолатларга қарши турувчи омил ҳисобланади. Таъкидланганлар шахснинг хиссий-иродавий тайёргарлик ҳолатини такомиллаштириш заруриятини белгилайди.

Шахснинг спорт фаолиятига хиссий-иродавий тайёргарлигининг моҳияти ва хусусиятларини таҳлил қилишга ўтишдан олдин шахснинг ақлий тайёргарлиги муаммоси билан боғлиқ умумий масалаларга қисқача тўхталиб ўтиш зарур кўринади. Ўйлаймизки, умумийдан хусусийга бўлган бундай таҳлил психологик - педагогик адабиётларда мавжуд бўлган ўрганилаётган муаммонинг назарий ва услубий қоидаларидан тўғри фойдаланиш ва шу асосда ўз илмий тадқиқот ғояларимизни шакллантириш имконини беради. Кўриб чиқиладиган соҳа, бизнинг фикримизча, муаммони сифатли ҳал қилишга ёрдам беради.

Ҳар қандай фаолият (шу жумладан спорт) бир қатор тадқиқотчилар (М.И.Дяченко , Л.А.Кандйбoвич , А.К.Маркова) шахснинг рухий ҳолати, ишга туширишдан олдинги фаоллашуви, шу жумладан хабардорлик мақсадлари, баҳолаш сифатида белгиладиган ушбу фаолиятга *тайёргарлик мавжуд бўлганда бошланади. Жумладан*, мавжуд шароитлар, ҳаракатнинг энг мумкин бўлган усулларини аниқлаш, мотивацион, ихтиёрий, интеллектуал ҳаракатларни прогностлаш, натижаларга эришиш эҳтимоли, кучларни сафарбар қилиш, мақсадларга эришишда ўз-ўзини тайёрлаш кабилар. [1]

Фаолиятга тайёрликни шакллантириш муаммоси биринчи марта Ф. Генов асарларида назарий акс эттирилган. Қатор (Козлова, Л.С. Нерсисян, Б.И. Новикова, М.М. Филатова, Шуева ва бошқалар) тадқиқотларида шахснинг ақлий тайёргарлиги мақсадли фаолият, унинг тартибга солиниши, барқарорлиги ва самарадорлигининг муҳим шарти ҳисобланади. Бу ўз вазифаларини муваффақиятли бажаришга, билим, тажриба, шахсий фазилатлардан тўғри фойдаланишга, ўзини тута билишга ва қутилмаган тўсиқлар пайдо бўлганда ўз фаолиятини қайта қуришга ёрдам беради. Шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги муаммолари А.Д.Танюшкин, В.А.Геселевич, Л.Д.Гиссен, А.Ц.Пуни, А.В.Родионов, О.А.Черникова ва бошқа психологлар томонидан ўрганилган.

Аксарият муаллифлар ақлий тайёргарликни, биринчи навбатда , шахснинг, унинг психик жараёнлари ва ҳолатларининг, иккинчи томондан, психик шаклланишлар ва шахсий хусусиятларнинг ажралмас кўриниши сифатида талқин қиладилар.

Билим, кўникма ва малакаларни тез ва доимий ўзлаштиришни таъминлайдиган психик жараёнлар (сезгилар, ҳислар, диққат, ғоялар, хотира, тафаккур), шахснинг ақлий тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари сифатида қараш мақсадга мувофиқдир.

Рухий ҳолатлар шахснинг ички дунёсининг энг муҳим соҳасини ташкил қилади ва унинг маълум бир даврдаги фаолиятини бир бутун сифатида тавсифлайди . Бироқ, психик жараёнлардан ташқарида рухий ҳолатлар мавжуд эмас ва бўлиши ҳам мумкин эмас.

Юқорида айтиб ўтилганидек, В.Н. Мясинцев, А.Г. Ковалёв, Н.Д. Левитов ва бошқалар ақлий ҳолатлар психик жараёнлар ривожланадиган умумий функционал даражани ташкил қилади, деб ҳисоблашади. Н.Д. Левитова , "Рухий ҳолатлар рухий жараёнлар содир бўладиган фондир", деб таъкидлайди. [3] У узок муддатли тайёргарлик ва вақтинчалик тайёрлик ҳолатини ажратади, бу ҳолатни "учрашувдан олдинги ҳолат" деб аташ мумкин; ишга туширишдан олдинги ҳолатнинг

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

уч турини аниқлайди: *одатий, кучли ва тайёргарликнинг пасайиши* [3].

Одатий тайёргарлик кўпинча одамга унинг учун одатий олдин мавжуд бўлиб одатга айланган тайёргарликдир, бу вақтда унга кўшимча талаблар қўйилмайди. Кучли тайёргарлик ҳолати шахсда ишнинг янгилиги ва ижодий табиати, алоҳида рағбатлантириш, саломатлик туфайли юзага келади. Тайёргарликнинг пасайиши шахснинг кучли ва бошқариб бўлмайдиган ҳиссиётлари туфайли юзага келиши мумкин, чалғитиш, диққатни жамлашнинг етишмаслиги ва ногўғри ҳаракатларда намоён бўлади.

Тайёргарлик руҳий ҳолат сифатидагидан ташқари, шахснинг барқарор хусусияти сифатида ҳам мавжуд ва намоён бўлади. У бошқача номланади: тайёргарлик, узоқ муддатли ёки барқарор тайёргарлик. У доимий ишлайди, ҳар сафар вазифа билан боғлиқ ҳолда шакллантирилиши шарт эмас. Олдиндан шаклланган бу тайёргарлик фаолият муваффақиятининг муҳим шартидир.

Бинобарин, ақлий тайёргарлик тушунчаси кенгрок бўлиб, муносабатнинг асосий таркибий қисмларини ўз ичига олади. Бир ҳолатда олдинги фаолият (тажриба)да шаклланган психологик ҳодисаларнинг актуаллашуви содир бўлса, иккинчи ҳолатда ақлий тайёргарлик фаолиятнинг янги етакчи турига ўтиш жараёнида тайёргарликни амалга оширишни таъминлайди.

Шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги психологик тузилишининг асосий таркибий қисмлари қуйидагилардир: эҳтиёжлар, мотивлар, мақсадлар ва уни амалга ошириш усуллари. Мотивлар ҳаракатга турткидир. Мақсадлар - тақдим этилган фаолият натижалари. Усуллар - бу мақсадга эришиладиган операциялар ва техникалар.

Мотивацион соҳада фаолиятни рағбатлантирадиган мотивлар ва улар билан боғлиқ фаолият мавжудлиги сабабли, бу ҳақда гапириш ўринлидир. фаолият ва фаолият мотивацияси, ақлий ҳаракатлар (тасвирлар нуқтаи назаридан) ва ташқи ҳаракатлар (амалий), улар орасидаги чегарада ақлий тайёргарлик мавжуд.

Бизни фикримизча, шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги субъектнинг шахсий фазилатлари, назарий билимлари, амалий кўникмалари ва қобилиятларининг мавжудлиги деб қаралади, бу унга энг кам психологик стресс билан топшириқларни муваффақиятли бажаришга имкон беради.

Шуни таъкидлаш керакки, кейинги таҳлилда биз шахснинг мотивацион соҳасининг ажралмас хусусияти сифатида фаолиятга ақлий тайёргарликни ва операцион соҳанинг характеристикаси сифатида фаолиятга тайёргарликни ажратамиз. Фаолиятга ақлий тайёргарлик, бу фаолият учун шароит, инсоннинг барча психологик ва психофизиологик тизимларини сафарбар қилиш ҳолати, бу муайян ҳаракатларнинг самарали (ва керак бўлса, фавқулодда) бажарилишини таъминлайди. Фаолиятга тайёргарлик - бу шахснинг шахсий хусусиятлари, умумий ва махсус қобилиятлари, характер хусусиятлари, билим, кўникма билан қуролланганлиги ва ушбу фаолиятни амалга ошириш тўғрисида қарор қабул қилишга розилигидир.

Шахснинг фаолиятда намоён бўладиган ақлий тайёргарлиги, психикани кенг ва чуқур фаоллаштиришни талаб қилади. Кўп нарса шахснинг ички хотиржамлигига, унинг кучли иродали муносабати, ҳозирги вақтда керакли фаолият турини амалга ошириш ва керакли натижаларга эришиш қобилиятига боғлиқ. Бундай ҳолда, биз вақтинчалик (вазиятли) ва узоқ муддатли (барқарор) ақлий тайёргарликнинг бирлиги ҳақида гапирамиз.

Мураккаб шахсий шаклланиш сифатида ақлий тайёргарлик қуйидаги асосий компонентларни ўз ичига олади: мотивацион (топшириқни бажаришга эҳтиёж ва қизиқиш); когнитив (вазифани тушуниш, унинг ижтимоий аҳамиятини баҳолаш, мақсадга эришиш воситаларини билиш); ҳиссий (ҳиссиётлар, вазифа учун масъулият); кучли иродали (ўз кучларини сафарбар қилиш ва вазифани бажаришга эътиборни қаратиш, қийинчиликлар ва ички шубҳаларни энгиш қобилияти) [2].

Бизнинг фикримизча, юқоридаги назарий таҳминларни ҳисобга олган ҳолда, шахснинг спорт машғулотларига ақлий тайёргарлиги таркибини таркибий қисмлари ўртасида барқарор мавжуд бўлган вақтинчалик (вазиятли) ва узоқ муддатли (барқарор) тайёргарликнинг бирлиги сифатида ифодалаш мумкин.

Вақтинчалик (вазиятли) ақлий тайёргарлик қуйидаги таркибий қисмлар билан тавсифланади: мотивацион (ҳаракатга ундаш); когнитив (атроф-муҳитни тушунишга имкон беради); ҳиссий (нима содир бўлаётганига муносабат ҳисси билан боғлиқ); кучли иродали (қийинчиликларни энгиб ўтишни таъминлайдиган). Узоқ муддатли (барқарор) ақлий тайёргарликнинг таркибий қисмлари қуйидагилардан иборат: шахснинг йўналиши, спорт фаолияти талабларига, характер хусусиятлари ва қобилиятлари, зарур билим, кўникма ва малакалар.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Шахснинг эмоционал-иродавий тайёргарлиги ҳолати бизда шахснинг хилма-хил психик ҳолатларидан бири сифатида тушунилади. У шахснинг мураккаб интеграл кўриниши бўлиб, психик жараёнларнинг боришига таъсир қилувчи ҳолат сифатида намоён бўлади. Ҳар қандай рухий ҳолат сингари, ҳиссий-иродавий тайёрлик ҳам қуйидагилар сифатида қаралади: 1) мураккаб тузилишга эга бўлган ақлий фаолиятнинг ўзига хос хусусияти, 2) маълум бир вақтнинг ўзида нисбатан барқарор, 3) акс эттирилган объектив вазиятга қараб, организм ва олдинги ҳолат.

Эмоционал ва иродавий тайёргарлик ҳолати спортчининг ўз қобилиятига ишончи, кучини тўлиқ бағишлаган ҳолда фаол ҳаракат қилиш, кўзланган мақсадга эришиш учун охиригача курашиш истаги, ҳиссий кўзғалишнинг оптимал даражаси, юқори даражадаги қобилиятлари билан тавсифланади. турли хил ва биринчи навбатда спортчи учун айниқса муҳим бўлган ташқи ва ички таъсирларга, ўз ҳаракатларини ўзбошимчалик билан назорат қилиш қобилиятига, тез ўзгарувчан спорт шароитларида ва спорт мусобақаларининг кескин атмосферасига нисбатан кучли иммунитет.

Инсоннинг ҳиссий-иродавий тайёргарлиги ҳолатининг намоён бўлиши жуда индивидуалдир ва унинг даражасини фақат спортчининг жараёндаги ҳиссий-иродавий ҳолати билан солиштирганда спортчи учун "экстремал" бўлган мусобақалар шароитида баҳолаш мумкин. Спортчининг ҳиссий ва ихтиёрий тайёргарлиги мазмуни ва даражаси ҳақида тўлиқ тасаввур берадиган аниқ усуллар етарли эмас. Шунинг учун спортчининг кундалик ҳаёти ва фаолиятиг йўналтирилган психологик кузатиш, сўровлар, суҳбатлар, у билан, мураббий, жамоадошлари, жамоа раҳбари, шифокор ва спортчини яхши биладиган бошқа ваколатли шахслар билан суҳбатларга устунлик берилади.

Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини диагностика қилиш муаммоси катта амалий аҳамиятга эга, чунки уни индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда шакллантириш жуда қийин. Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини спортчи шахсиятининг намоён бўлиши сифатида тушуниш унинг ташхисини маълум бир босқич ва дифференциаллаштиришни назарда тутлади.

Биринчидан, спортчи шахсининг индивидуал психологик хусусиятлари унинг шахсий хусусиятлари, рухий ҳолатлари ва рухий жараёнларнинг динамикаси (уларнинг) тузилишининг ўзига хослигини аниқлаш учун спорт фаолиятининг психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда эҳтиёткорлик билан ва ҳар томонлама бўлиши керак. Спортчининг рухий тузилишидаги етакчи ва кучли томонларини аниқлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Иккинчидан, мусобақаларга рухий тайёргарликдаги типик ва нисбатан барқарор бўшлиқлар ва "психологик тўсиқлар" аниқланади.

Учинчидан, муайян мусобақага тайёргарлик кўраётганда, ҳиссий-иродавий тайёргарлик ҳолатининг ривожланиши ва динамикаси устидан назорат ўрнатилади (оператив диагностика).

Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини ўрганиш ва баҳолаш усуллари бир қатор талабларга жавоб бериши керак. Улар тизимли, ҳар томонлама ва маълум босқичларда, ўз вақтида ва динамикада қўлланилгандагина ишончли маълумотларни келтира олади.

Кўриниб турибдики, спорт фаолиятининг ўзи машғулот жараёни ва рақобат циклининг табиий шароитларида ўрнатилган психологик экспериментнинг бир туридир. Спортчи бир хил нарсалар, жиҳозлар ва спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда бир хил машқлар тўпламини кундан-кунга такрорлайди. Фақат спортчи машғулотларда, мусобақаларда ўз руҳиятининг қийин синовларини қандай енгишини, ўзини қандай намоён этишини, қийинчиликларни қандай енгишини диққат билан кўриб чиқиш керак.

Спортчининг ҳиссий-иродавий тайёргарлиги ҳолати ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, у ўз-ўзидан спорт фаолиятида, машғулот пайтида ва ҳар бир аниқ мусобақага йўналтирилган психологик тайёргарлик жараёнида шаклланади.

Адабиётлар

1. Ерастов В.Я. Формирование у учащихся технического лица готовности к обучению в военном вузе. Дисс...канд.пед.наук. -Саратов, 1999.
2. Ерастов В.Я. Формирование у учащихся технического лица готовности к обучению в военном вузе. Дисс...канд.пед.наук. -Саратов, 1999.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. -М., 1964.