



O'SMIR SPORTCHILARDA MOTIVATSION JARAYONLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Farg'ona filiali v.b. dotsent

Sh.N.Kurbonova

Farg'ona, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: shnozinka035@gmail.com

Telefon: +998 905617433

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir sportchilarda motivatsion jarayonlarni shakllantirishning psixologik xususiyatlari, motivatsiyaning sport faoliyati samaradorligi va shaxs kamolotiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. O'smirlik davrida yuz beradigan jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning sport motivatsiyasi bilan o'zaro aloqasi yoritiladi. Sport faoliyatiga bo'lgan ichki va tashqi motivlar, o'zini o'zi belgilash, o'ziga ishonch, muvaffaqiyatga intilish, musobaqa sharoitidagi emotsional holatlar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning motivatsion jarayonlardagi o'rnini ochib beriladi. Tadqiqotning nazariy ahamiyati sport motivatsiyasining tarkibiy qismlarini o'smirlik davri xususiyatlari bilan bog'liq holda yoritishdan, amaliy ahamiyati esa mashg'ulot jarayonida sog'lom motivatsion muhitni shakllantirishga qaratilgan tavsiyalarni asoslashdan iborat.

Kalit so'zlar: o'smir sportchilar, sport psixologiyasi, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o'zini o'zi belgilash, sport faoliyati, o'ziga ishonch, murabbiy, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ психологических особенностей формирования мотивационных процессов у спортсменов-подростков, а также влияния мотивации на эффективность спортивной деятельности и личностное развитие. Рассматривается взаимосвязь между характерными для подросткового возраста физическими, психологическими и социальными изменениями и спортивной мотивацией. В работе освещается роль внутренних и внешних мотивов, самоопределения, уверенности в себе, стремления к успеху, эмоциональных состояний в ходе соревнований и социальной поддержки в структуре мотивационных процессов. Теоретическая значимость исследования заключается в раскрытии компонентов спортивной мотивации в контексте



развития подростков, а практическая — в обосновании рекомендаций по созданию благоприятной мотивационной среды в процессе тренировок.

Ключевые слова: подростки-спортсмены, спортивная психология, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самоопределение, спортивная деятельность, уверенность в себе, тренер, психологическая поддержка.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the psychological characteristics involved in shaping motivational processes among adolescent athletes, as well as the impact of motivation on the effectiveness of sports activities and personal development. It examines the interplay between the physical, psychological, and social changes characteristic of adolescence and sports motivation. The study highlights the roles of intrinsic and extrinsic motives, self-determination, self-confidence, the drive for success, emotional states during competition, and social support within motivational processes. The theoretical significance of the research lies in elucidating the components of sports motivation in the context of adolescent development, while its practical significance lies in substantiating recommendations for fostering a healthy motivational environment during training.

Keywords: adolescent athletes, sport psychology, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination, sports activity, self-confidence, coach, psychological support.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni muntazam sport faoliyatiga jalb etish hamda sport orqali irodaviy va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari o'smirlarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda, ularda intizom, mas'uliyat, qat'iyatlilik, o'zini boshqarish va ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalarining shakllanishiga ham xizmat qiladi. Biroq sport mashg'ulotlarining samaradorligi faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahorat bilan belgilanmaydi. Ushbu jarayonda sportchining motivatsion sohasi, faoliyatga bo'lgan munosabati va shaxsiy maqsadlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri shaxsning o'zligini anglash, mustaqillikka intilish, tengdoshlar orasida o'z o'rnini topish va o'z imkoniyatlarini namoyon etishga bo'lgan ehtiyojlari kuchayadigan rivojlanish bosqichidir. Mazkur davrda sport faoliyati o'smirning o'z qobiliyatlarini sinab ko'rishi, ijtimoiy maqomini shakllantirishi va muvaffaqiyatga erishish tajribasini to'plashi uchun muhim muhit vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, musobaqalardagi mag'lubiyat, natijalarning beqarorligi, murabbiy yoki ota-onaning



ortiqcha talablari, tengdoshlar bilan taqqoslash kabi omillar sportga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Motivatsiya sport faoliyatini boshlash, davom ettirish va belgilangan maqsadlarga erishish jarayonini tartibga soluvchi psixologik omillar majmuasidir. O'smir sportchining motivatsiyasi uning nima sababdan sport bilan shug'ullanishi, mashg'ulotlarda qanday maqsadlarni ko'zlashi, qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishi va natijalarni qanday baholashi orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli motivatsiyani faqat sport natijalariga erishish istagi bilan cheklab bo'lmaydi. U sport faoliyatidan zavqlanish, yangi ko'nikmalarni egallash, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish, jamoaga mansublikni his qilish va shaxsiy o'sishga intilish kabi omillarni ham qamrab oladi.

O'zini o'zi belgilash nazariyasi doirasidagi tadqiqotlar sport motivatsiyasida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining ahamiyatini ko'rsatadi. O'smir sportchi o'z faoliyatida ma'lum darajada tanlov imkoniyatiga ega bo'lsa, o'z qobiliyatlarining rivojlanishini his qilsa va atrofida qilardan qo'llab-quvvatlash olsa, uning sportga bo'lgan ijobiy munosabati mustahkamlanishi mumkin [1; 2]. Yosh sportchilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda murabbiyning avtonomiyani qo'llab-quvvatlashi va jamoada vazifaga yo'naltirilgan motivatsion muhit yaratish ichki motivatsiya bilan bog'liqligi qayd etilgan [3; 4].

Tadqiqotning maqsadi o'smir sportchilarda motivatsion jarayonlarni shakllantirishning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda sport motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarni asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: sport motivatsiyasining psixologik mazmuni va tarkibiy qismlarini yoritish, o'smirlik davrining motivatsion jarayonlarga ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, ichki va tashqi motivlarning sport faoliyatidagi o'rnini aniqlashtirish, murabbiy, ota-ona va tengdoshlar ta'sirining motivatsiya shakllanishidagi ahamiyatini ochib berish, o'smir sportchilarda barqaror va ongli motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti o'smirlarning sport faoliyatidagi motivatsion jarayonlaridir. Tadqiqot predmeti o'smir sportchilarda motivatsiyaning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillardan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi.



Mazkur maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Tadqiqotning metodologik asosini motivatsiya psixologiyasi, o'zini o'zi belgilash nazariyasi va sport psixologiyasiga oid ilmiy yondashuvlar tashkil etadi. Xususan, E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasi, J. Nichollsning yutuq maqsadlari nazariyasi hamda sportchilarning motivatsion yo'nalishlari va faoliyatga jalb etilishini o'rgangan empirik tadqiqotlarning ilmiy xulosalariga tayanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish, tasniflash va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Ushbu usullar orqali sport motivatsiyasining asosiy turlari, o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhit omillari o'rtasidagi nazariy aloqalar ko'rib chiqildi.

Nazariy tahlilda sportga qatnashishni davom ettirish yoki to'xtatish bilan bog'liq motivatsion omillarni o'rgangan tadqiqotlar ham hisobga olindi. Jumladan, o'smir futbolchilari ishtirokidagi tadqiqotda motivatsiyaning ayrim nazoratga asoslangan shakllari va psixologik ehtiyojlarning yetarlicha qondirilmasligi sport faoliyatini tark etish ehtimoli bilan bog'liqligi aniqlangan [5]. Bunday natijalar motivatsiyani o'rganishda sport natijalaridan tashqari, sportchining psixologik holati va ijtimoiy munosabatlarini ham hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur ishda yangi empirik ma'lumotlar yig'ilmagan, respondentlar bilan tajriba o'tkazilmagan va statistik hisob-kitoblar bajarilmagan. Shu sababli maqoladagi xulosalar nazariy tahlil va ilgari chop etilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini umumlashtirishga asoslanadi.

Natijalar va muhokama

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari va sport motivatsiyasi. O'smirlik davri motivatsion jarayonlarning mazmuni va yo'nalishi o'zgarib boradigan muhim rivojlanish bosqichidir. Bu davrda o'smirning o'ziga bo'lgan munosabati, mustaqil qaror qabul qilish istagi, ijtimoiy e'tirofga ehtiyoji va kelajakdagi maqsadlari asta-sekin takomillashadi. Sport faoliyati mazkur ehtiyojlarni qondirish uchun imkoniyat yaratishi bilan birga, ayrim psixologik ziddiyatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Birinchidan, mustaqillikka intilish o'smirlikning muhim xususiyatlaridan biridir. O'smir sportchi mashg'ulotlarning maqsadini tushunishni, o'z fikrining inobatga olinishini va faoliyatida muayyan tanlov imkoniyatiga ega bo'lishni istaydi. Agar murabbiy barcha vazifalarni faqat buyruq va qat'iy nazorat asosida tashkil etsa, sportchining o'z faoliyatiga ongli munosabatda bo'lishi qiyinlashishi mumkin. Aksincha, mashg'ulot vazifalarini tushuntirish, maqsadlarni birgalikda belgilash va o'smirning fikrini tinglash uning ichki mas'uliyatini rivojlantirishga yordam beradi.



Ikkinchidan, o'zini namoyon qilish va ijtimoiy e'tirofga ehtiyoj kuchayadi. O'smir sportchi musobaqalardagi natijalari, jamoadagi o'rni va murabbiy munosabati orqali o'z imkoniyatlarini baholashi mumkin. Biroq o'z qadrini faqat g'alaba yoki yuqori natija bilan bog'lash psixologik beqarorlikni kuchaytiradi. Shu sababli sportchining shaxsiy qadri va sport natijalarini bir-biridan farqlash muhimdir.

Uchinchidan, emotsional ta'sirchanlik va o'zini boshqarishning rivojlanib borishi motivatsion jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqadagi mag'lubiyat, xatoga yo'l qo'yish yoki kutilgan natijaga erisha olmaslik o'smirda xavotir, hafsalasizlik va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday vaziyatlarda emotsiyalarni anglash, vaziyatni real baholash va xatolardan xulosa chiqarish ko'nikmalarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

To'rtinchidan, tengdoshlar bilan munosabatlar sport motivatsiyasining muhim ijtimoiy manbalaridan hisoblanadi. Jamoada o'zaro hurmat, hamkorlik va bir-birini qo'llab-quvvatlash muhiti shakllanganida o'smirning sport mashg'ulotlariga tegishlilik hissi kuchayishi mumkin. Aksincha, kamsitish, masxara qilish, doimiy taqqoslash yoki jamoaga qabul qilmaslik sportga bo'lgan qiziqishni susaytirishi ehtimoli mavjud.

Demak, o'smir sportchilarning motivatsiyasini shakllantirishda ularning yosh xususiyatlari, individual ehtiyojlari, emotsional holati va ijtimoiy muhitini yaxlit tizim sifatida hisobga olish zarur.

Ichki va tashqi motivatsiyaning o'zaro munosabati. Sport faoliyatidagi motivatsiya manbalariga ko'ra, ichki va tashqi motivatsiya shakllariga ajratiladi. Ular bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan mutlaq holatlar emas, balki sportchining faoliyatga munosabatini belgilovchi o'zaro bog'liq omillardir.

Ichki motivatsiya sportchining faoliyat jarayonining o'zidan qoniqish olishi, yangi ko'nikmalarni egallashdan zavqlanishi va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga intilishida namoyon bo'ladi. Masalan, o'smir yangi texnik usulni o'rganish, avvalgi natijasini yaxshilash yoki murakkab mashqni mustaqil bajara olishdan mamnun bo'lishi mumkin. Ichki motivatsiyaning muhim xususiyati shundaki, bunda sport mashg'ulotlari faqat tashqi mukofot yoki jazodan qochish vositasi sifatida emas, balki shaxsiy qiziqish va rivojlanish manbai sifatida qabul qilinadi. Bu holat mashg'ulotlarga ongli jalb etilish va sport faoliyatidan qoniqish olish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tashqi motivatsiya esa sport faoliyatining natijalari yoki tashqi talablar bilan bog'liq omillarni qamrab oladi. Jumladan, medal olish, musobaqada g'alaba qozonish, murabbiy yoki ota-onaning maqtoviga sazovor bo'lish, jamoada yuqori o'rinni egallash va sport stipendiyasiga erishish tashqi motivlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.



Tashqi motivatsiyaning mavjudligi o'z-o'zidan salbiy holat hisoblanmaydi. Musobaqa maqsadlari, rag'batlantirish va ijtimoiy e'tirof sportchining harakatga kelishiga yordam berishi mumkin. Biroq faoliyat faqat jazodan qo'rqish, boshqalarning talabini bajarish yoki maqto'v olishga qaratilsa, sportchining mustaqil qaror qabul qilishi va mashg'ulotdan qoniqish olishi cheklanishi ehtimoli ortadi.

O'zini o'zi belgilash nazariyasi tashqi motivatsiyaning ham turli darajalari mavjudligini ta'kidlaydi. Sportchi dastlab ota-onasining talabi yoki murabbiyning ko'rsatmasi asosida mashg'ulotga qatnashishi mumkin. Keyinchalik u sportning salomatlik, o'zini rivojlantirish va shaxsiy maqsadlarga erishish uchun ahamiyatini anglab, ushbu faoliyatni o'z qadriyatlariga mos ravishda qabul qilishi mumkin [1].

Shu nuqtayi nazardan, o'smir sportchilarda motivatsiyaning rivojlantirishning muhim vazifasi tashqi talablarni shunchaki kuchaytirish emas, balki sport faoliyatining shaxsiy mazmunini anglashga ko'maklashishdan iborat.

O'zini o'zi belgilash nazariyasi va sport motivatsiyasining psixologik asoslari. E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, insonning barqaror va sifatli motivatsiyasi uchta asosiy psixologik ehtiyojning qondirilishi bilan bog'liq:

Avtonomiya — o'z faoliyatida tanlov imkoniyatini his qilish, qarorlarning mazmunini tushunish va harakatlarini muayyan darajada mustaqil boshqarish ehtiyoji.

Kompetentlik — o'z qobiliyatlariga ishonish, vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va mahorati rivojlanayotganini his qilish ehtiyoji.

Ijtimoiy aloqadorlik — boshqalar tomonidan qabul qilinish, jamoaga mansublikni his qilish va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarga ega bo'lish ehtiyoji.

Sport mashg'ulotlarida ushbu ehtiyojlarning qondirilishi motivatsion muhitning sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, murabbiy o'smirlarga mashqning maqsadini tushuntirsa va uning fikrini inobatga olsa, avtonomiyani qo'llab-quvvatlaydi. Mashqlar murakkabligi sportchining imkoniyatlariga moslashtirilib, rivojlanishdagi kichik yutuqlar e'tirof etilsa, kompetentlik hissi mustahkamlanadi. Jamoada o'zaro hurmat va yordam mavjud bo'lsa, ijtimoiy aloqadorlik ehtiyoji qo'llab-quvvatlanadi.

Yosh sportchilar ishtirokidagi tadqiqotlarda murabbiy va ota-onaning avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi munosabati sportchining o'zini o'zi belgilashga asoslangan motivatsiyasi bilan ijobiy bog'liqligi qayd etilgan [2; 3]. Shuningdek, vazifaga yo'naltirilgan jamoaviy muhit va murabbiyning qo'llab-quvvatlashi ichki motivatsiyaning uzoqroq muddat davomida saqlashga yordam berishi mumkin [4].



Bundan kelib chiqadiki, o'smir sportchining motivatsiyasini rivojlantirishda faqat mashg'ulotlar sonini oshirish yoki intizom talablarini kuchaytirish yetarli emas. Mashg'ulotlar mazmuni, murabbiy bilan muloqot, sportchining mustaqilligi va o'z imkoniyatlarini anglashiga ham e'tibor qaratish lozim.

Murabbiy, ota-ona va tengdoshlarning motivatsion jarayonlarga ta'siri.

O'smir sportchining motivatsiyasi uning individual xususiyatlari bilan bir qatorda, sport faoliyati kechadigan ijtimoiy muhit ta'sirida ham shakllanadi. Ushbu muhitning asosiy subyektlari murabbiy, ota-ona va tengdoshlardir.

Murabbiyning roli. Murabbiy nafaqat texnik va taktik tayyorgarlikni tashkil etuvchi mutaxassis, balki o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi, maqsadlari va sportga munosabatiga ta'sir ko'rsatuvchi shaxsdir. Murabbiyning xolis baholashi, aniq ko'rsatmalar berishi, xatolarni kamsitmasdan tushuntirishi va individual rivojlanishni e'tirof etishi sportchida ijobiy motivatsion munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Bunda tanqidning mazmuni ham muhim. Sportchining shaxsini salbiy baholash o'rniga, muayyan harakat yoki texnik xatoga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Masalan, "Sen qobiliyatsizsan" degan baho o'rniga "Bu usulda tana holatini o'zgartirsang, natijang yaxshilanishi mumkin" kabi fikr bildirish sportchiga aniq rivojlanish yo'lini ko'rsatadi.

Ota-onaning roli. Ota-onaning farzand sportiga qiziqishi va ko'magi muhim psixologik resurs hisoblanadi. Biroq ota-onaning sport natijalariga haddan tashqari katta ahamiyat berishi, doimiy ravishda boshqa sportchilar bilan taqqoslashi yoki muvaffaqiyatsizlik uchun jazolashi o'smirda bosimni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onalar sport natijalaridan tashqari, farzandining sa'y-harakati, intizomi, o'rganishga tayyorligi va shaxsiy rivojlanishini ham qadrlashlari lozim.

Ota-ona va murabbiy talablarining bir-biriga mos kelishi ham ahamiyatlidir. Agar sportchi uyda faqat g'alaba talabini, mashg'ulotda esa rivojlanishga qaratilgan yondashuvni kuzatsa, maqsadlar o'rtasida ziddiyat yuzaga kelishi mumkin. Shu bois o'smirning yoshi va imkoniyatlariga mos, real hamda sog'lom talablar tizimini shakllantirish zarur.

Tengdoshlarning roli. Jamoa a'zolari bilan o'zaro munosabat sportchining mashg'ulotlarga qatnashish istagi va o'zini jamoaning bir qismi sifatida his etishiga ta'sir qiladi. Hamkorlikka asoslangan muhit sportchilarning bir-biridan o'rganishi, o'zaro yordam ko'rsatishi va umumiy maqsadlarga erishishiga imkon beradi. Aksincha, faqat ichki raqobatga, mavqe uchun kurashga yoki boshqalarni kamsitishga asoslangan muhit ayrim o'smirlarda xavotir va ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Shunday qilib,



motivatsiyani shakllantirishda murabbiy, ota-ona va tengdoshlarning o'zaro muvofiqlashgan, hurmatga asoslangan munosabati muhim ahamiyatga ega.

Maqsad qo'yish va muvaffaqiyat motivini rivojlantirish. Sport motivatsiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri maqsad qo'yish qobiliyatidir. Maqsad sportchining e'tiborini muayyan vazifaga yo'naltiradi, harakatlarini rejalashtirishga yordam beradi va natijalarni baholash mezonini yaratadi.

O'smir sportchilar bilan ishlashda maqsadlarni uch darajada belgilash mumkin:

- Uzoq muddatli maqsadlar: sport mahoratini oshirish, musobaqalarda ishtirok etish, muayyan sport darajasiga erishish.
- O'rta muddatli maqsadlar: texnik ko'nikmalarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish.
- Qisqa muddatli maqsadlar: mashg'ulotda aniq texnik vazifani bajarish, harakat aniqligini yaxshilash yoki diqqatni muayyan mashqqa qaratish.

Maqsadlar sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, psixologik imkoniyatlari va sport tajribasiga mos bo'lishi kerak. Haddan tashqari yuqori va noaniq maqsadlar o'smirda muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli aniq, o'lchash mumkin bo'lgan, erishish mumkin bo'lgan va muayyan muddat bilan bog'langan maqsadlarni belgilash maqsadga muvofiq.

Maqsad qo'yishda natijaga yo'naltirilgan va jarayonga yo'naltirilgan yondashuvlarni farqlash lozim. Natijaga yo'naltirilgan maqsad, masalan, musobaqada birinchi o'rinni egallash bo'lsa, jarayonga yo'naltirilgan maqsad texnikani to'g'ri bajarish, diqqatni saqlash yoki taktik vazifani amalga oshirishdan iborat bo'lishi mumkin.

Natijaviy maqsadlar sportchining intilishini kuchaytirishi mumkin, ammo musobaqa natijasi ko'plab omillarga bog'liq. Jarayonga yo'naltirilgan maqsadlar esa sportchining o'zi nazorat qila oladigan harakatlarga e'tibor qaratish imkonini beradi. Shu sababli har ikki yondashuvni muvozanatli qo'llash zarur.

Muvaffaqiyat motivini rivojlantirishda shaxsiy o'sishni baholash ham muhim. Sportchining faqat boshqa raqiblar bilan emas, balki o'zining avvalgi natijalari bilan taqqoslanishi rivojlanish dinamikasini ko'rishga yordam beradi. Bunday yondashuv mag'lubiyatni mutlaq muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, balki keyingi rivojlanish uchun axborot manbai sifatida qabul qilishga ko'maklashadi.

Musobaqa sharoitida emotsional barqarorlik va motivatsiyani boshqarish

Musobaqa jarayoni o'smir sportchidan nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki emotsional holatini boshqarish, diqqatni jamlash va kutilmagan vaziyatlarga



moslashish qobiliyatini ham talab etadi. Natija uchun yuqori mas'uliyat, tomoshabinlar ishtiroki, murabbiy kutishlari va raqib bilan raqobat ayrim sportchilarda xavotirni kuchaytirishi mumkin.

Xavotirning muayyan darajasi sportchini faoliyatga tayyorlashi mumkin, biroq haddan tashqari kuchli xavotir diqqat, qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli musobaqaga psixologik tayyorgarlik motivatsion jarayonlarni qo'llab-quvvatlashning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Bunda quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

- Nafasni boshqarish: mashg'ulot va musobaqa oldidan nafas olish ritmini me'yorlashtirish orqali ortiqcha zo'rqiqlashni kamaytirishga ko'maklashish.
- Ijobiy ichki nutq: "Men hammasini mukammal bajarishim shart" kabi qat'iy talablarni "Men o'z vazifamga diqqat qarataman" kabi real va boshqariladigan fikrlar bilan almashtirish.
- Muvaffaqiyatli harakatlarni tasavvur qilish: sportchining texnik harakatlar yoki musobaqadagi vazifalarni xayolan takrorlashi.
- Diqqatni boshqarish: e'tiborni natija haqidagi xavotirlardan sportchining ayni paytda bajarishi kerak bo'lgan vazifaga yo'naltirish.
- Musobaqadan keyingi tahlil: natijani faqat g'alaba yoki mag'lubiyat orqali emas, balki bajarilgan vazifalar, o'rganilgan jihatlar va keyingi maqsadlar orqali baholash.

Ushbu usullar sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilishi kerak. Agar o'smirda uzoq davom etuvchi kuchli xavotir, sportdan qo'rqish yoki ruhiy zo'rqiqlash kuzatilsa, malakali sport psixologi yoki tegishli mutaxassis bilan ishlash maqsadga muvofiq.

O'smir sportchilarda motivatsiyani rivojlantirishning psixologik-pedagogik yo'nalishlari. Nazariy tahlil natijalarini umumlashtirish asosida o'smir sportchilarda motivatsion jarayonlarni rivojlantirishning bir nechta o'zaro bog'liq yo'nalishlarini ajratish mumkin.

Birinchi yo'nalish — individual yondashuvni ta'minlash. Sportchilarning qiziqishlari, tayyorgarlik darajasi, temperament xususiyatlari va shaxsiy maqsadlari turlicha bo'ladi. Shu sababli barcha sportchilardan bir xil tezlikda rivojlanish yoki bir xil natijaga erishishni talab qilish o'rniga, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.



Ikkinchi yoʻnalish — avtonomiyani qoʻllab-quvvatlash. Mashgʻulotlarning maqsadini tushuntirish, sportchi fikrini tinglash va imkon doirasida mashq variantlarini tanlashga ruxsat berish mustaqil fikrlash va masʼuliyat hissini rivojlantirishi mumkin.

Uchinchi yoʻnalish — kompetentlik hissini mustahkamlash. Mashqlarni murakkablik darajasi boʻyicha bosqichma-bosqich tashkil etish, individual rivojlanishni qayd etish va konstruktiv fikr-mulohaza berish oʻsmirning oʻz kuchiga ishonchini qoʻllab-quvvatlaydi.

Toʻrtinchi yoʻnalish — jamoada ijobiy psixologik muhit yaratish. Oʻzaro hurmat, teng imkoniyat, hamkorlik va bir-birini qoʻllab-quvvatlashga asoslangan munosabatlar sportchining jamoaga mansublik hissini kuchaytiradi.

Beshinchi yoʻnalish — oʻzini oʻzi boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish. Sportchiga maqsad belgilash, mashgʻulot natijalarini tahlil qilish, emotsiyalarini anglash va keyingi vazifalarni rejalashtirishni oʻrgatish uning faoliyatdagi mustaqilligini oshirishga xizmat qiladi.

Oltinchi yoʻnalish — ortiqcha bosim va salbiy taqqoslashni kamaytirish. Ragʻbatlantirish faqat medal yoki gʻalaba bilan cheklanmasligi, balki saʼy-harakat, intizom, oʻrganish va shaxsiy rivojlanishni ham qamrab olishi kerak.

Mazkur yoʻnalishlar alohida-alohida emas, balki bir-birini toʻldiruvchi tizim sifatida qoʻllanilganda samarali boʻlishi mumkin. Bunda motivatsiyani shakllantirish bir martalik tadbir emas, balki muntazam kuzatish, muloqot va mashgʻulot jarayonini moslashtirishni talab qiladigan uzluksiz jarayon hisoblanadi.

Xulosa va tavsiyalar

Oʻsmir sportchilarda motivatsion jarayonlarni shakllantirishning psixologik xususiyatlarini nazariy tahlil qilish quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi.

Birinchidan, motivatsiya sport faoliyatining boshlanishi, davom etishi va rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. U sportchining maqsadlari, qiziqishlari, oʻziga boʻlgan ishonchi va ijtimoiy muhit bilan oʻzaro aloqada shakllanadi. Shu sababli motivatsiyani faqat gʻalabaga intilish yoki mashgʻulotlarga muntazam qatnashish bilan tenglashtirish toʻgʻri emas.

Ikkinchidan, oʻsmirlik davrida mustaqillikka intilish, oʻzini namoyon qilish, tengdoshlar orasida oʻz oʻrnini topish va emotsional oʻzgarishlar motivatsion jarayonlarning oʻziga xosligini belgilaydi. Ushbu xususiyatlarni hisobga olish sportchi bilan samarali psixologik-pedagogik ish olib borish uchun muhimdir.

Uchinchidan, ichki motivatsiya sport faoliyatidan qoniqish olish, yangi koʻnikmalarni egallash va shaxsiy rivojlanishga intilish bilan bogʻliq. Tashqi motivatsiya



ham sport faoliyatini qo'llab-quvvatlashi mumkin, biroq faqat mukofot, jazodan qo'rqish yoki boshqalarning talablariga tayanish motivatsiyaning mustaqil va barqaror shakllanishini cheklashi ehtimoli mavjud.

To'rtinchidan, avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarini qo'llab-quvvatlash o'smir sportchilarda ijobiy motivatsion muhitni shakllantirishning nazariy jihatdan asoslangan yo'nalishidir. Murabbiyning konstruktiv muloqoti, ota-onaning me'yoriy ko'magi va tengdoshlarning hamkorligi ushbu ehtiyojlarning qondirilishida muhim rol o'ynaydi.

Beshinchidan, maqsadlarni aniq belgilash, jarayonga yo'naltirilgan baholash, emotsional o'zini boshqarish va individual rivojlanishni e'tirof etish sportchining o'z imkoniyatlarini anglashiga yordam beradi. Musobaqadagi natijalarni baholashda g'alaba va mag'lubiyat bilan bir qatorda, sportchining sa'y-harakati, o'rgangan ko'nikmalari va keyingi rivojlanish imkoniyatlarini ham hisobga olish lozim.

Olingan nazariy xulosalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Murabbiylar har bir o'smir sportchining qiziqishi, tayyorgarligi, individual maqsadlari va psixologik xususiyatlarini muntazam o'rganib borishlari lozim.
- Mashg'ulotlarda sportchilarga vazifalarning maqsadini tushuntirish, ularning fikrini tinglash va imkon doirasida mustaqil tanlov qilish sharoitini yaratish tavsiya etiladi.
- Rag'batlantirishda faqat musobaqa natijalariga emas, balki sa'y-harakat, intizom, texnik rivojlanish va jamoaviy hamkorlikka ham e'tibor qaratish zarur.
- Ota-onalar va murabbiylar o'smirlarga nisbatan qo'yiladigan talablarni muvofiqlashtirib, ortiqcha bosim va boshqa sportchilar bilan salbiy taqqoslashdan qochishlari kerak.

Mashg'ulot jarayoniga qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, natijalarni tahlil qilish hamda keyingi vazifalarni rejalashtirish usullarini kiritish maqsadga muvofiq. Sportchilarda musobaqa xavotirini boshqarish, ijobiy ichki nutq va diqqatni jamlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sportdan charchash, qiziqishning pasayishi yoki mashg'ulotlarni tark etish istagi paydo bo'lganda, vaziyatni faqat intizom muammosi sifatida baholamasdan, uning psixologik, ijtimoiy va jismoniy sabablarini ham o'rganish zarur.

Maqolaning cheklovi shundan iboratki, unda mahalliy sport maktablari yoki muayyan sport turi bilan shug'ullanuvchi o'smirlar ishtirokida empirik tadqiqot o'tkazilmagan. Shu bois bayon etilgan xulosalar nazariy umumlashtirish darajasida talqin



qilinishi lozim. Kelgusidagi tadqiqotlarda oʻsmir sportchilarning yosh guruhi, sport turi, mashgʻulot tajribasi va motivatsiya koʻrsatkichlarini hisobga olgan holda empirik tekshiruvlar oʻtkazish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, oʻsmir sportchilarda motivatsion jarayonlarni shakllantirish sport natijalarini yaxshilash bilangina cheklanmay, balki mustaqil fikrlaydigan, oʻz imkoniyatlarini anglaydigan, emotsiyalarini boshqara oladigan va sport faoliyatiga ongli munosabatda boʻladigan shaxsni tarbiyalashga ham xizmat qiladi. Shu sababli motivatsiyani rivojlantirish sport tayyorgarligining ajralmas psixologik-pedagogik tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. — 2000. — Vol. 11, No. 4. — P. 227–268. — DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
2. Amorose A. J., Anderson-Butcher D. Autonomy-Supportive Coaching and Self-Determined Motivation in High School and College Athletes: A Test of Self-Determination Theory // Psychology of Sport and Exercise. — 2007. — Vol. 8, No. 5. — P. 654–670. — DOI: 10.1016/j.psychsport.2006.11.003.
3. Amorose A. J., Anderson-Butcher D., Newman T. J., Fraina M., Iachini A. High School Athletes’ Self-Determined Motivation: The Independent and Interactive Effects of Coach, Father, and Mother Autonomy Support // Psychology of Sport and Exercise. — 2016. — Vol. 26. — P. 1–8. — DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.05.005.
4. Jõesaar H., Hein V., Hagger M. S. Youth Athletes’ Perception of Autonomy Support from the Coach, Peer Motivational Climate and Intrinsic Motivation in Sport Setting: One-Year Effects // Psychology of Sport and Exercise. — 2012. — DOI: 10.1016/j.psychsport.2011.12.001.
5. García Calvo T., Cervelló E., Jiménez R., Iglesias D., Moreno Murcia J. A. Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes // The Spanish Journal of Psychology. — 2013. — DOI: 10.1017/sjp.2013.24.
6. Nicholls J. G. The Competitive Ethos and Democratic Education. — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
7. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: A Systematic Review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2012. — Vol. 9. — Article 78. — DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.