

SPORTCHILARNING JISMONIY HARAKATLAR VAQTIDA MOTIVATSIYA BERISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI

Ro‘ziqulov Ravshan Raximovich

Samarqand davlat chet tillari insitituti assistent o‘qituvchisi

Annotatsiya: Maqola sportchilarning jismoniy harakatlar vaqtida motivatsiya berishning psixologik hususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Jismoniy faollik va sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarni rag‘batlantirish, ularning motivatsiyasini oshirish psixologik nuqtai nazardan muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda motivatsiya turlari, uning psixologik xususiyatlari, shuningdek, sportchilarda muvaffaqiyatni ta‘minlashda rol o‘ynaydigan faktorlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: motivatsiya, psixologik hususiyatlar, sportchilar, jismoniy harakatlar, rag‘batlantirish, psixologik tahlil, sport faoliyati, motivatsiya turlari.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: Статья посвящена исследованию психологических особенностей мотивации спортсменов во время физических упражнений. Стимулирование спортсменов в процессе физической активности и тренировок, повышение их мотивации имеет важное значение с психологической точки зрения. В исследовании рассматриваются различные виды мотивации, ее психологические характеристики, а также факторы, играющие роль в обеспечении успеха спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, психологические особенности, спортсмены, физическая активность, стимулирование, психологический анализ, спортивная деятельность, виды мотивации.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MOTIVATION DURING PHYSICAL ACTIVITIES OF ATHLETES.

Abstract: This article is dedicated to the study of the psychological characteristics of motivation during physical activities in athletes. Encouraging athletes during physical activity and training, as well as enhancing their motivation, is of significant importance from a psychological perspective. The research examines different types of motivation, its psychological features, and the factors that play a role in ensuring athletes' success.

Key words: motivation, psychological characteristics, athletes, physical activity, encouragement, psychological analysis, sports activity, types of motivation.

[O‘zbekistonda](#) sportni rivojlantirishning asosiy maqsad va vazifalari yosh avlodni sog‘lom voyaga yetkazish, xalq o‘yinlari va [sport turlarini](#) jahon miqyosida

ragʻbatlantirish va rivojlantirish, aholining eng keng qatlamlarini jismoniy tarbiya harakatiga faol jalb etishdan iborat. Oʻzbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, eʼtiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeidan qatʼi nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish, [jismoniy tarbiya](#) va sport jamoat birlashmalarini tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport birlashmalarini tuzish, jismoniy tarbiya va sport birlashmalarini tashkil etishda ishtirok etish huquqiga ega. Shunday ekan har bir sport faoliyati bilan shugʻullanuvchi kishilardi jismoniy harakat va ruhan yetuklikni oʻzida singdirish shakllantirib boorish yuksak natijalarga erishishni talab etadi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri boʻlib sanaladi.

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos boʻlgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada oʻsishi, sport musobaqalari ishtirokchilari Shaxs tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuchquvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi taʼlim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha koʻrinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini taʼminlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, yaʼni sportchining ongi takomillashadi.

Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha koʻp uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori koʻrsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining oʻz natijalarini boshqa bir sportchi gʻalabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari xar bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bulsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan xar bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi xarakt boshlanishidan tamom boʻlguniga qadar undagi emotsional toʻlqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan ogʻir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi.

1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga taʼsirini oʻrganish: - sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish); - sport mashgʻuloti va musobaqasining sportchi xarakteriga taʼsirini oʻrganish; - sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini oʻrganish; - sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish; - sportchilarning oʻzaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

2. Sport mashgʻulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik koʻrsatmalar berish: - sport mashgʻuloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport

anjomlari bilan ta'minlash; - sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish; - sportning alohida turlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixolik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: - yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublariidan foydalanish; - sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish; - noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; - sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublariidan foydalanish faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo'ladi.

Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini o'rganish;
- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish; sport komandalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish; sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o'rganish; sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta'sirini o'rganish.

Sport faoliyatining g'oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a'zosi hisoblanadi, sportchi jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy jihatidan yaxshi tarbiyalangan bo'lishi lozim: sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash; sportchining jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo'lga qo'yish vazifalarini to'g'ri hal etish.

O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish. Sportchi sport faoliyatida ob'yekt va sub'yekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trener-o'qituvchi, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob'yekt hisoblanadi, ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'yekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi mahoratini takomillashtirish imkonini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi - sport mashqlari; - sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy jihatini tashkil qiladi. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir.

Motivlar turlicha bo'ladi: 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari; 2) axloqiylik, intizomlilik motivlari (burch, vatanparvarlik); 3) ishontirish motivlari; 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari; 5) trener va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar; 6) musobaqalashish motivlari; 7) tozalik motivlari; 8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi.

Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchi shaxsining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma/Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 - 144 b. B
2. Abdullayev A.A., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.
3. Abdullayev A.A., Xankeldiyev Sh.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.