

OG'IR ATLETIKACHI TALABALARIDA MUVAFFAQIYATGA INTILISH MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Ruzmetov Sherzod Arslon o'g'li

Ma'mun universiteti mustaqil izlanuvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20034073>

Kirish

Zamonaviy sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish murakkab va ko'p komponentli jarayon bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining psixologik holati bilan ham uzviy bog'liqdir. Ayniqsa, og'ir atletika kabi kuch va iroda talab qiluvchi sport turlarida sportchining muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi uning faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda sport psixologiyasida motivatsiya tushunchasi keng o'rganilib, uning ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) turlari farqlanadi. Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasiga (Self-Determination Theory) ko'ra, inson faoliyati samaradorligi uning ichki motivatsiyasi darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Shu bois sportchi talabalarda aynan ichki motivatsiyani shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining nazariy asoslari

Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi – bu shaxsning maqsadga erishish, yuqori natijalarga intilish va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga bo'lgan ichki ehtiyojdir. Ushbu tushuncha ilk bor David McClelland tomonidan ilmiy asoslab berilgan bo'lib, u muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji (need for achievement) orqali tushuntiriladi.

Sport faoliyatida ushbu motivatsiya quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- yutuqqa erishish istagi;
- raqobatga tayyorlik;
- shaxsiy rekordlarni yangilashga intilish;
- o'z imkoniyatlarini sinash ehtiyoji.

Shuningdek, motivatsiyaning qarama-qarshi komponenti – muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi ham mavjud bo'lib, u sportchining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik determinantlar va ularning tahlili

Og'ir atletikachi talabalarida muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi bir qator psixologik omillar bilan belgilanadi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Iroda kuchi (volitional qualities)

Iroda kuchi sportchining murakkab vaziyatlarda o'zini boshqara olish, qiyinchiliklarga bardosh berish va maqsad sari qat'iyat bilan intilish qobiliyatini ifodalaydi. Roy Baumeister tadqiqotlariga ko'ra, yuqori self-control darajasi yuqori natijalarga olib keladi. Og'ir atletikada maksimal og'irliklarni ko'tarish aynan iroda kuchi bilan chambarchas bog'liq.

2. O'z-o'zini boshqarish (self-regulation)

O'z-o'zini boshqarish sportchining emotsional, kognitiv va xulqiy jarayonlarini nazorat qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikma sportchiga:

- stressni boshqarish,
- diqqatni jamlash,
- musobaqa jarayonida barqarorlikni saqlash imkonini beradi.

3. Emotsional barqarorlik

Emotsional barqarorlik sportchining turli psixologik bosimlarga bardosh berish darajasini belgilaydi. Yuqori emotsional barqarorlik sportchining:

- ishonchini oshiradi,
- xavotirni kamaytiradi,
- natijadorlikni yaxshilaydi.

4. Xavotirlik darajasi (anxiety)

Sport Anxiety sport natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Yuqori xavotirlik:

- diqqatni buzadi,
- texnik xatolarni oshiradi,
- natijani pasaytiradi.

5. O'ziga ishonch (self-confidence)

O'ziga ishonch sportchining o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini ifodalaydi. Bu omil motivatsiyani kuchaytiradi va musobaqa paytida barqaror natija ko'rsatishga yordam beradi.

Og'ir atletikada motivatsiyaning o'ziga xos xususiyatlari

Og'ir atletika sport turi sifatida o'ziga xos psixologik talablarni qo'yadi. Bu sport turida:

- har bir urinish maksimal konsentratsiyani talab qiladi;
- xatoga o'rin deyarli yo'q;
- qisqa vaqt ichida maksimal natija ko'rsatish zarur.

Shu sababli, motivatsiya nafaqat umumiy psixologik holat, balki sportchining har bir harakatiga bevosita ta'sir etuvchi omil hisoblanadi.

Og'ir atletikachi talabalar uchun motivatsiya quyidagilar orqali shakllanadi:

- murabbiy qo'llab-quvvatlovi;
- jamoa muhiti;
- shaxsiy maqsadlar;
- yutuqlarni baholash tizimi.

Motivatsiyani rivojlantirish mexanizmlari

Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini rivojlantirish uchun quyidagi psixologik mexanizmlar samarali hisoblanadi:

1. Maqsad qo'yish texnologiyasi (goal-setting)

Aniq va real maqsadlar sportchining motivatsiyasini oshiradi.

2. Vizualizatsiya (mental imagery)

Sportchi o'z muvaffaqiyatini oldindan tasavvur qilish orqali ichki ishonchni oshiradi.

3. Autogen mashqlar

Stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim vosita.

4. Pozitiv mustahkamlash (reinforcement)

Murabbiy tomonidan berilgan ijobiy baho motivatsiyani kuchaytiradi.

5. Psixologik treninglar

Maxsus treninglar orqali sportchilarda:

- o'zini boshqarish,
- stressga chidamlilik,
- motivatsion barqarorlik rivojlantiriladi.

Xulosa

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'ir atletikachi talabalarida muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi ko'p jihatdan ularning psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Xususan, iroda

kuchi, o'z-o'zini boshqarish, emotsional barqarorlik va o'ziga ishonch kabi omillar sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois, sport tayyorgarligi jarayonida faqat jismoniy mashg'ulotlar bilan cheklanib qolmasdan, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirish zarur. Bu esa nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. Рн / Д: Феникс, 2012. - 444 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
3. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
4. Абдракова Г. И., Волкова Е. А. Спорт как способ укрепления силы воли //E-Scio. – 2019. – №. 5 (32). – С. 172-176.
5. D. Matthews, Book Review: Mindset: The New Psychology of Success, Dweck, C. S. (2006), Iqtidorli bolalar, 1(2), 7-modda, 66 (2007).
6. A. Kurt Xeller va boshqalar. (tahrir). Iqtidor va iste'dod bo'yicha xalqaro qo'llanma, 2. ed. (Rev. repr.). Amsterdam [va hokazo], Elsevier, XV, 11 (2002).
7. A. N. Rinn, J. A. Plucker, V.B. Stoking, iqtidorli talabalarning affektiv rivojlanishini rag'batlantirish: Akademik o'zini o'zi kontseptsiyasining ta'siriga qarash. O'QITISH 9 SHS Web of Conferences 97, 01045 (2021)
8. SPORTCHI TALABALARDA KECHADIGAN RUHIY TUSHKUNLIK HOLATINI MUHIM JIHATLARINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI AD Raximboy o'g'li - INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH ..., 2023
9. CREATIVITY IS THE KEY OF PROBLEM SOLVING AND INNOVATION ZD Ruzmetova - Innovative Development in Educational Activities, 2024
10. "TEMURBEKLAR MAKTABI" LARIDA INGLIZ TILI MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNING IJTIMOIIY KOMPETENTSIYASINI SHAKLLANTIRISH SB Shanazarovna-современное образование (Узбекистон).2021
11. Katilimcilarla yapilan ro'portajlar, Zafere Giden Yol: Spor Musabakalarına başarılı bir şekilde Hazırlanmanın sırları.2023