O‘SMIR YOSHLARDA SHAXSGA DOIR MOTIVLAR VA SHAXSIY RESURSLARNI ANIQLASH (SPORT SOHALARI BO‘YICHA)

Abdurasulov Jaxongirmirzo
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
Jmra9923@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24523588

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘smir yoshdagi sportchilarning shaxsiy motivlari, individual psixologik xususiyatlari va shaxsiy resurslarini aniqlashning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Sport faoliyatida o‘smirlarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, muvaffaqiyatga intilishi, o‘ziga ishonchi, irodaviy sifatlari, emotsional barqarorligi va jamoada ishlash qobiliyatining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sport mashg‘ulotlari jarayonida shaxsiy resurslarni rivojlantirish, motivatsiyani mustahkamlash va individual yondashuv asosida sportchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *o‘smir yoshlar, shaxsiy motivlar, sport motivatsiyasi, shaxsiy resurslar, sport psixologiyasi, iroda, o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, jismoniy faollik, sport faoliyati.*

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk, irodali va mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida tarbiyalash davlat va jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson shaxsining shakllanishida muhim bosqich bo‘lib, ushbu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari o‘zaro chambarchas bog‘liq holda kechadi. O‘smirlarning o‘z imkoniyatlarini anglashga intilishi, mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoji, tengdoshlari orasida o‘z o‘rnini topishi va muayyan faoliyatda muvaffaqiyatga erishish istagi ularning shaxsiy motivlari shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Sport faoliyati o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, ularning psixologik imkoniyatlarini namoyon etish, irodaviy sifatlarini shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarning faqat jismoniy tayyorgarligini emas, balki ularning ichki motivlari, qiziqishlari, individual xususiyatlari va shaxsiy resurslarini ham o‘rganish zarur.

Motiv shaxsni muayyan faoliyatga undovchi ichki ehtiyoj, qiziqish, maqsad va intilishlar majmuasidir. Sport faoliyatida motivatsiya o‘smirning mashg‘ulotlarga muntazam qatnashishi, murakkab mashqlarni bajarishga intilishi, musobaqalarda ishtirok etishi va belgilangan natijalarga erishishida muhim o‘rin tutadi.

O‘smir yoshdagi sportchilarda motivlar turli omillar ta’sirida shakllanadi. Ayrim o‘smirlar sport bilan sog‘lom bo‘lish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish maqsadida shug‘ullansa, boshqalari musobaqalarda g‘olib bo‘lish, jamoada yetakchi o‘rinni egallash yoki ota-onasi va murabbiyining ishonchini oqlashga intiladi. Shuningdek, tengdoshlar bilan muloqot qilish, yangi do‘stlar orttirish va jamoaga tegishlilik hissi ham sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirishi mumkin.

Sport motivatsiyasini ichki va tashqi motivlar asosida tahlil qilish mumkin. Ichki motivlar sportchining faoliyatdan zavq olishi, yangi harakatlarni o‘rganishga qiziqishi, o‘z natijalarini yaxshilashga intilishi va shaxsiy imkoniyatlarini rivojlantirish ehtiyoji bilan bog‘liq. Tashqi motivlar esa mukofot, diplom, medal, musobaqadagi g‘alaba, ota-ona yoki murabbiy tomonidan beriladigan rag‘bat va ijtimoiy e’tirof bilan belgilanadi.

Sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan ichki motivatsiyani rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Chunki ichki qiziqish va shaxsiy maqsadlarga asoslangan sport faoliyati o‘smirning uzoq muddat davomida mashg‘ulotlarga barqaror qatnashishiga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga va mustaqil ravishda o‘z ustida ishlashiga yordam beradi. Murabbiy tomonidan sportchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, erishilgan kichik natijalarni ham e’tirof etish hamda real maqsadlar belgilash motivatsiyani mustahkamlashning samarali usullaridan hisoblanadi.

Shaxsiy resurslar insonning turli hayotiy va faoliyatga oid vaziyatlarda o‘z imkoniyatlaridan samarali foydalanishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va belgilangan maqsadlarga erishishini ta’minlaydigan ichki imkoniyatlar majmuasidir. Sport faoliyatida ushbu resurslar sportchining jismoniy, psixologik, irodaviy, intellektual va ijtimoiy imkoniyatlari orqali namoyon bo‘ladi.

O‘smir sportchilarning muhim shaxsiy resurslaridan biri o‘ziga ishonch hisoblanadi. O‘z imkoniyatlariga ishongan sportchi mashg‘ulotlarda faol ishtirok etadi, musobaqalar davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan bardoshli bo‘ladi va muvaffaqiyatsizlikdan keyin ham faoliyatini davom ettirishga intiladi. O‘ziga ishonchni rivojlantirishda murabbiyning ijobiy munosabati, to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar va individual yutuqlarni muntazam baholab borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Irodaviy sifatlar ham sport faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Maqsadga intiluvchanlik, qat’iyatlilik, sabr-toqat, intizom, mas’uliyat va o‘zini boshqarish qobiliyati sportchining mashg‘ulotlarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Ayniqsa, musobaqa jarayonida kuchli raqobat, ruhiy zo‘riqish va kutilmagan vaziyatlar yuzaga kelganda irodaviy sifatlarning ahamiyati yanada ortadi.

Emotsional barqarorlik sportchining o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishi, mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilishi, g‘alabadan ortiqcha hayajonlanmasligi va musobaqa davomida diqqatini jamlay olishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davrida emotsional holatlarning tez o‘zgarishi kuzatilishi mumkinligi sababli sport mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlik, nafas olish mashqlari, o‘zini boshqarish va ijobiy fikrlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ijtimoiy resurslar ham sportchi shaxsining rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Oila a’zolarining qo‘llab-quvvatlashi, murabbiy bilan o‘zaro ishonchli munosabat, jamoadagi sog‘lom psixologik muhit va tengdoshlar bilan hamkorlik o‘smirning sport faoliyatiga bo‘lgan munosabatini belgilovchi omillardan hisoblanadi. Jamoaviy sport turlarida o‘zaro hamkorlik, muloqot, mas’uliyat va o‘zaro yordam ko‘nikmalari ayniqsa muhimdir.

Turli sport turlari sportchilardan o‘ziga xos psixologik va jismoniy sifatlarni talab qiladi. Shu sababli o‘smirlarning motivlari va shaxsiy resurslarini aniqlashda sport turining xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Futbol, basketbol, voleybol va gandbol kabi jamoaviy sport turlarida jamoaga tegishlilik hissi, hamkorlik, kommunikativ qobiliyat, mas’uliyat, o‘zaro ishonch va yetakchilik motivlari muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turlarida o‘smirning jamoadagi o‘rnini anglash, sheriklari bilan samarali muloqot qilishi va umumiy maqsad yo‘lida harakat qilishi uning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ta’sir ko‘rsatadi.

Yengil atletika, suzish, gimnastika va yakka kurash kabi individual sport turlarida esa mustaqillik, o‘zini nazorat qilish, shaxsiy natijalarni yaxshilashga intilish, qat’iyatlilik va ichki motivatsiya muhim o‘rin tutadi. Bunday sport turlarida sportchi o‘z natijalarini muntazam tahlil qilish, shaxsiy maqsadlar belgilash va mashg‘ulotlar davomida o‘z imkoniyatlarini baholab borish orqali rivojlanadi.

Kurash, boks, dzyudo va taekvondo kabi yakkakurash sport turlarida o‘zini boshqarish, jasorat, ruhiy barqarorlik, intizom va raqibga nisbatan hurmat kabi sifatlarni rivojlantirish muhimdir. Bunda tajovuzkorlikni nazorat qilish, musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish va mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish sportchi tarbiyasining muhim tarkibiy qismini tashkil etadi.

Shu jihatdan, sport turidan qat’i nazar, har bir o‘smirning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish va uning shaxsiy imkoniyatlariga mos pedagogik yondashuvni tanlash zarur.

O‘smir sportchilarda motiv va shaxsiy resurslarni aniqlashning pedagogik-psixologik usullari

O‘smir sportchilarning shaxsiy motivlari va resurslarini aniqlashda kompleks yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda kuzatish, suhbat, anketa, psixologik diagnostika, faoliyat natijalarini tahlil qilish va o‘z-o‘zini baholash metodlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Kuzatish metodi orqali sportchining mashg‘ulotlarga munosabati, topshiriqlarni bajarishdagi faolligi, murabbiy va jamoadoshlari bilan muloqoti, qiyinchiliklarga munosabati hamda musobaqa jarayonidagi xatti-harakatlari o‘rganiladi. Suhbat metodi esa o‘smirning sport bilan shug‘ullanish sabablarini, kelajakdagi maqsadlarini, qiziqishlarini va sport faoliyatidan kutayotgan natijalarini aniqlash imkonini beradi.

Anketa va psixologik diagnostika metodlari yordamida sport motivatsiyasi, o‘ziga ishonch, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik va jamoaviy munosabatlar haqida ma’lumot olish mumkin. Bunda o‘smirlarning yosh xususiyatlariga mos, ilmiy asoslangan va tegishli tartibda qo‘llanadigan diagnostik vositalardan foydalanish lozim. Olingan natijalar sportchining imkoniyatlarini baholash va individual rivojlanish dasturini ishlab chiqishda qo‘llanilishi mumkin.

O‘z-o‘zini baholash metodi ham o‘smirlarning shaxsiy resurslarini anglashida muhim vosita hisoblanadi. Sportchi o‘zining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlarini tahlil qilish orqali shaxsiy maqsadlarini belgilaydi, mashg‘ulotlarga nisbatan mas’uliyatini oshiradi va mustaqil rivojlanishga intiladi.

O‘smir sportchilarning shaxsiy resurslarini rivojlantirish jarayoni muntazam, izchil va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etilishi lozim. Bunda murabbiy nafaqat jismoniy mashqlarni o‘rgatuvchi mutaxassis, balki sportchining shaxsiy va psixologik rivojlanishiga ko‘maklashuvchi pedagog sifatida ham faoliyat olib borishi zarur.

Mashg‘ulotlarda aniq va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni belgilash, sportchining shaxsiy natijalarini muntazam kuzatish, ijobiy rag‘batlantirish va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini yaratish ichki motivatsiyani rivojlantiradi. Shuningdek, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, jamoaviy mashqlar, psixologik tayyorgarlik elementlari va refleksiv suhbatlardan foydalanish o‘smirlarning o‘zini boshqarish hamda emotsional barqarorlik ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘smirlarning individual rivojlanish sur’atlarini hisobga olish ham muhimdir. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati, qiziqishlari va ehtiyojlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil talab qo‘yish o‘rniga, ularning individual imkoniyatlariga mos vazifalar belgilash va rivojlanish dinamikasini baholab borish samarali natija beradi.

Ota-onalar, murabbiylar, sport psixologlari va ta’lim muassasalari o‘rtasidagi hamkorlik ham o‘smirlarning shaxsiy resurslarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Sog‘lom psixologik muhit, o‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash sportchining nafaqat sportdagi natijalariga, balki uning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smir yoshdagi sportchilarda shaxsiy motivlar va shaxsiy resurslarni aniqlash sport-pedagogik faoliyatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘smirlarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ichki va tashqi motivlarini o‘rganish, ularning psixologik, irodaviy, emotsional va ijtimoiy imkoniyatlarini baholash mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish uchun zarur ilmiy-amaliy asos yaratadi. Sport faoliyatida o‘ziga ishonch, maqsadga intiluvchanlik, intizom, qat’iyatlilik, emotsional barqarorlik va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirish o‘smirlarning shaxsiy kamolotiga xizmat qiladi. Bunda sport turining xususiyatlari, yosh davriga oid psixologik omillar va individual imkoniyatlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, o‘smir sportchilarning shaxsiy motivlari va resurslarini kompleks aniqlash hamda rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik-psixologik yondashuv sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish, yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini mustahkamlash va kelajakda jismonan sog‘lom, ruhan barkamol, irodali hamda ijtimoiy faol shaxslarni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.
3. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press, 1985.
4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
6. Ilg‘or pedagogik texnologiyalar va sport psixologiyasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.