

**YOSH SPORTCHIDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISH
ORQALI MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI
SHAKLLANTIRISH.**

**Urganch Davlat Universiteti
Psixologiya yo‘nalishi Magistratura bosqichi
241 – guruh magistranti
Abdullayev Faxriddin Kamoladdin o‘g‘li**

Yosh sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlariga ega bo‘lishlari, irodaviy sifatlarni rivojlantirishda va sport faoliyatida muvaffaqiyat qozonishlarida muhim rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish, sportchilarning natijalariga va individual o‘rishlariga bevosita ijobiy ta‘sir qiladi. Ushbu tezisda yosh sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarishi orqali qanday qilib muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantira olishlari, hamda bu jarayonni qanday qilib yaxshilashlari mumkinligi haqida ma‘lumotlar keltiriladi.

O‘z-o‘zini boshqarish — bu shaxsning o‘z hissiyotlarini, fikrlarini va harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu jarayon sport faoliyatida muhim ahamiyatga ega, chunki sportchilar ko‘plab stressli holatlarga, raqobatga va har xil qiyinchiliklarga duch keladilar. O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish sportchilarga raqiblarini o‘rganish, jismoniy jihatdan ularning jang olib borish uslublariga mos keluvchi strategiyalarni ishlab chiqish, o‘z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashlarida yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, o‘z-o‘zini boshqarish sportchiga o‘z ustida ishlashda, g‘alaba qozonish uchun yangi ko‘nikmalarni egallashda va ichki kuchini his etishida yordam beradi.

Motivatsiya — insonni faoliyatga undashning murakkab, ko‘p darajali tizimi bo‘lib, u o‘zida ehtiyojlarni, motivlarni, qiziqishlarni, ideallarni, intilishlarni, ustanovkalarni, emotsiyalarni, normalarni, qadriyatlarini mujassamlashtiradi. Iroda – shaxsning ongli harakatlarida, o‘z-o‘zini bilishida ifodalanadigan, ayniqsa maqsadga erishish yo‘lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengib chiqishida namoyon bo‘ladigan ixtiyoriy faolligidir. Kuchli irodaviy sifatlarga ega bo‘lgan sportchilar musobaqalarda tez va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishlari, raqobatchilarning harakatlaridan cho‘chimasdan, bardoshli bo‘lib muvaffaqiyat qozonishlari mumkin.

O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish usullari

1. **Ta’lim olish:** Sportchilar dadillik, tartib-intizomlilik va o‘z-o‘zini boshqarish haqida to‘liq tushunchaga ega bo‘lishlari uchun bilim olishlari zarur. Bu bilimlarni seminarlar, treninglarda qatnashish, trener va psixolog bilan individual va guruhiy yondashuv asosida ishlash jarayonlari orqali rivojlantirishlari mumkin.

2. **Maqsadni belgilash:** Yosh sportchilar o‘z maqsadlarini belgilab, ularga erishish uchun o‘zlari muntazam amal qilishlari lozim bo‘lgan rejalarni tuzishlari zarur. Reja tuzish sportchilarga vaqtni behuda sarflamaslikka, shaxsiy rivojlanish jarayonida o‘z ustida tinimsiz ish olib borishga, irodasizlik va salbiy odatlardan saqlanish kabi bir qator masalalarda yordam beradi.

3. **Stressni boshqarish:** Sportchilar stressni yengish usullari haqida tushunchaga ega bo‘lishlari zarur. Bunga, tezlik bilan qaror qabul qilish, nafas olish texnikalari va ijobiy fikrlashni o‘rganishni misol qilib keltirishimiz mumkin. Raqiblarning malakalari va tajribalarini o‘rganish, shuningdek, o‘z jang olib borish uslubini aniqlash ham stressni bartaraf etishga yordam beradi.

4. **Natijalarni tahlil qilish:** Har bir mashg‘ulot yoki musobaqadan so‘ng, o‘z-o‘zini tahlil qilish, kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etishda trener bilan bevosita individual mashg‘ulotlar va suhbat jarayonlarini olib borish, lozim bo‘lgan malakalarni o‘rganish, irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

5. **Qo‘llab-quvvatlash:** Oilasi, murabbiylari va jamoasi a‘zolari tomonidan yosh sportchilarning psixologik va ma’naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlanishi sportchilar uchun muhim hisoblanadi. Bu ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi va ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish jarayoni ularning ichki motivatsiyasini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Bu sportchilarga musobaqa jarayonlarida raqobatchilaridan ustun kelishda, o‘z maqsadlariga erishishlarida yordam beruvchi muhim omildir. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish va mustahkamlash jarayonini doimiy ravishda davom ettirish nafaqat sportda, balki hayotning boshqa jabhalarida ham muvaffaqiyat qozonish uchun zarurdir. O‘z-o‘zini boshqarish haqida ko‘proq ma’lumot olish va amaliy usullarni hayotga tadbiq etish sportchilarni doim muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. F.I. Haydarov, N.I. Xalilova. “Umumiy psixologiya” - Toshkent, 2019.
2. N. Ismoilova. “Psixologik trening asoslari” - Toshkent, 2017.
3. S.X. Jalilova. “Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya” - Toshkent, 2020.
4. Gibbons, T. (2016). *The Psychology of Athletic Excellence: Factors Contributing to Sports Performance*. Journal of Sports Sciences, 34(4), 285-293.



Research Science and
Innovation House