

## SPORTCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHGA TA‘SIR QILISH ORQALI MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH SHART-SHAROITLARI

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

### Аннотация:

Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta‘sir qilish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish, sportchilarni yuqori natijalarga erishishga undaydigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. O‘z-o‘zini boshqarish faoliyati, sportchining o‘z maqsadlariga erishish yo‘lida mustaqil ravishda qarorlar qabul qilishi, hissiy va jismoniy holatini boshqarishi, shuningdek, o‘z jismoniy salohiyatini to‘liq namoyon qilishida muhim hisoblanadi. Muvaffaqiyatga erishishlari uchun esa sportchilarni qo‘llab-quvvatlashda psixologik va fiziologik omillarni inobatga olgan holda, ular uchun maxsus shart-sharoitlar yaratish muhimdir. Shu nuqtai nazardan, motivatsiyani shakllantirish uchun individual yondashuvni amalga oshirish, maqsadlarni aniq belgilash va ijobiy fikrlash usullarini amaliyotga tatbiq qilish lozim. Ushbu maqolada sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta‘sir qilish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish shart-sharoitlari haqida so‘z yuritiladi. O‘z-o‘zini boshqarish faoliyati sportchilarning natijalariga ta‘sir etuvchi muhim omillardan biri ekanligi ko‘rib chiqiladi.

**Калит so‘zlar:** o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, muvaffaqiyat, sportchilar, psixologiya, shart-sharoitlar, emotsional holat.

### Аннотация:

Формирование мотивации к достижению успеха у спортсменов через влияние на саморегуляцию является одним из основных факторов, побуждающих спортсменов добиваться высоких результатов. Деятельность саморегуляции включает в себя принятие самостоятельных решений спортсменом на пути к достижению своих целей, управление своим эмоциональным и физическим состоянием, а также полное проявление своих физических возможностей. Для



достижения успеха важно создать специальные условия, принимая во внимание психические и физиологические факторы, поддерживающие спортсменов. С этой точки зрения необходимо реализовывать индивидуальный подход к формированию мотивации, четко ставить цели и применять методы позитивного мышления на практике. В данной статье рассматриваются условия формирования мотивации к достижению успеха у спортсменов через влияние на саморегуляцию. Обсуждается, что деятельность саморегуляции является одним из ключевых факторов, влияющих на результаты спортсменов.

**Ключевые слова:** саморегуляция, мотивация, успех, спортсмены, психология, условия, эмоциональное состояние.

**Kirish:** Ma'lumki inson bolalik paytidan to kichik maktab yosh davrigacha bo'lgan taraqqiyot jarayonida turli xil ongli va ongsiz harakatlarni bajaradi. Bu harakatlar ma'lum jismoniy (kuch, serhatakatlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) hamda ruhiy (qiziquvchanlik, mardlik, jasurlik, mustaqillik, o'ziga ishonch) harakatlar hisoblanadi. Asta sekinlik bilan taraqqiyot jarayonida bu harakatlar malakalarga aylanib (o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini boshqarish, yurish, yugurish, sakrash, osilish, ko'tarish va boshqalar) sayqal topadi. Manashu taraqqiyot jarayonida shaxsga uning rivojlanishi uchun zarur bo'lgan to'g'ri boshqaruv va motivatsiya zarur hisoblanadi. Bugungi kunda jadal rivojlanish jarayonida bo'lgan yurtimizning rivojiga yanada hissa qo'shish har bir ongli fuqaro zimmasiga, shu jumladan, yosh sportchilar zimmasiga ham ulkan vazifalarni yuklamoqda. O'zbekiston sportchilari jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiyada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritib kelmoqdalar. Albatta bu jarayon o'z-o'zidan bo'lmasligi ayon, buning uchun sportchilar faoliyatida o'z o'zini boshqarishni rivojlantirish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish shart sharoitlarining ahamiyati katta.

O'z-o'zini boshqarish faoliyati, sportchilarda o'z bilimlarini, ko'nikmalarini, hissiyotlari va qarorlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni o'z ichiga oladi. Bunday boshqaruv qobiliyati, sportchining nafaqat o'z maqsadlarini belgilashda, balki ularga erishish jarayonida yuzaga keladigan turli xil jismoniy va ruhiy to'siqlarni yengib o'tishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.



Motivatsiya sportchi faoliyatida muvaffaqiyatga erishishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning motivatsion holati ularning maqsadlariga erishishga bo‘lgan ishtiyoqi, irodasi va harakatida namoyon bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan, sportchilar faoliyatida o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir qilish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish shart-sharoitlari muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Bu shart-sharoitlar sportchilarga ruhiy barqarorlikka erishishlari, jismoniy salohiyatlarini to‘liq namoyon qilishlari, va eng asosiysi, uzluksiz muvaffaqiyatlarga erishishlari uchun zarurdir.

**Asosiy qism:** Bugungi kunda yurtimizda yuqori malakaga ega bo‘lgan sportchilarni tarbiyalash, ularga sportga oid bilimlarni berish, musobaqalarga tayyorlash say harakatlari uzluksiz davom etib kelmoqda. Bundan tashqari yoshlar orasida ham sportning barcha turlariga qiziqadigan va shu bilan birga barcha sport turlariga qatnashib, bo‘sh vaqtlarini samarali faoliyat bilan o‘tkazayotganlar soni ham kundan kunga ortib bormoqda. Bu jarayonlarni inobatga olgan holda yurtimizda yoshlarning muntazam sport faoliyati bilan shug‘ullanishlari uchun barcha zarur shart-sharoitlar yaratilib kelinmoqda. Quyida sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish borasidagi bir nechta shart-sharoitlari keltirilgan.

- Trenerlar tomonidan musobaqalar oldidan musobaqa haqidagi barcha ma’lumotlarni yig‘ish va ularning ishonchlilik darajasini tekshirish;

- Sportchilarga musobaqa oldidan musobaqa jarayonlari qanday kechishi, bo‘lajak raqibi hamda uning salohiyati haqida to‘liq ma’lumotlarni berish;

- Sportchilarga musobaqadan ko‘zlangan maqsad va undan olinishi kerak bo‘lgan natija haqida ko‘rsatma berish;

- Sportchilarning musobaqa oldidan taktik va texnik salohiyatini oshirish;

- Sportchilarni musobaqa oldidan zarur psixologik bilimlarni olishlari uchun psixologik seminar va treninglarga jalb qilish;

- Sportchilarning musobaqa oldidan yaxshi kayfiyatda va ko‘tarinki ruhda bo‘lishlarini ta’minlash.

Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish jarayonlari bir-biriga bog‘liq jarayonlardir. Bu jarayonlar sportchilarning psixologik va emotsional holatini yaxshilash, ularning maqsadlariga erishishga bo‘lgan intilishlarini kuchaytirish va jismoniy salohiyatlarini to‘liq ishlatishlarida birdek ahamiyatga ega. Shunday ekan, sportchilarning muvaffaqiyatga erishishlari uchun bu soha mas’ullari bo‘lgan

murabbiylar, jamoalar va boshqaruvchilar o‘zaro hamkorlikda ish olib borishlari lozim.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kundagi sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik jihatdan sog‘lom muhit talablarini o‘z ichiga olgan kompleks faoliyat ekanligi bilan ham ajralib turadi. Bunda sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish, o‘z salohiyatini to‘liq ishga solish, stress va salbiy hissiy holatlarni boshqarish, maqsadga erishish yo‘lida samarali qarorlar qabul qilish kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi talab etiladi.

Yuqoridagi talablarga javob bera oladigan sportchilar bugungi kundagi sport faoliyatida xalqaro musobaqalarda davlatlarning yuroqi natijalarni egallashi uchun o‘z hissasini qo‘sha oladigan sportchilardir.

Shu boisdan, sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish masalasi joriy davrda juda dolzarb hisoblanadi. Ushbu mavzu sportchilarni psixologik jihatdan to‘g‘ri tayyorlash, ularga to‘g‘ri motivatsiya strategiyalarini ishlab chiqish va sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga erishishda katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, sport psixologiyasi, murabbiylik va sportni boshqarish sohalarida ham bu mavzu yanada chuqurroq tahlil va tadqiqotlarni talab qiladi, chunki har bir sportchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib uni har tomonlama o‘rganish lozim.

Shu sababli, sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir qilish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish shart-sharoitlari masalasining o‘rganilishi nafaqat sportchilarning natijalarini yaxshilash, balki ularning psixologik holatini mustahkamlash va umumiy ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega. Bu mavzu shuningdek sportchilik faoliyatini yaxshilash, umumiy jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun ham zarur hisoblanadi.

**Muhokama:** Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir qilish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish masalasi sport psixologiyasi va murabbiylik amaliyotida turgan dolzarb mavzu hisoblanadi. Sportchi faqat jismoniy mashg‘ulotlar bajarish va texnik ko‘nikmalarni egallash bilan cheklanib qolmasdan, o‘zining psixologik jihatlarini boshqarish ko‘nikmasiga ham ega bo‘lishi lozim. Shu sababli, o‘z-o‘zini boshqarish faoliyatining motivatsion faoliyat bilan chambarchas bog‘liq ekanligi sportchilarning yuqori natijalarga erishishdagi samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.



### *O‘z-o‘zini boshqarishning psixologik ahamiyati*

*Sportchlar musobaqalar oldidan musobaqada yuqori natijalarga erishish tashvishida bo‘lishadi, bunday vaziyatda irodaviy sifatleri yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday vaziyatlarda ba‘zi sportchilarda o‘z kuchiga nisbatan ishonchsizlik, ruhan charchash kabi noxushlik holatlari yuz beradi: sportchining yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, qo‘l kafti va badanidan ter chiqqa boshlaydi. Bunday holatda tajribasiz sportchilarda emotsional ta‘sirlanish holati kuchayib, vahimaga tez berilish, jismoniy va ruhiy to‘siqlarni yengishda qiynalish, musobaqadan oldin qaltirash holatlari paydo bo‘ladi. Bundan tashqari labi va og‘zi qurib, yuzlari oqarib ketadi. Epchil, o‘ziga ishongan, irodaviy sifatleri kuchli sportchilarda esa bunday holat kuzatilmaydi. Ular musobaqada va ungacha bo‘lgan paytda o‘zining jismoniy va ruhiy imkoniyatidan yuqori darajada foydalanib ijobiy ko‘rsatkichlarga erishadilar: musobaqaga bor kuchini safarbar qilishadi va yuqori natijalarga erishishadi. Bunda sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini egallaganligi muhim ahamiyatga ega.*

### *Shart-sharoit va psixologik mashg‘ulotlarning ahamiyati*

Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirishda mashg‘ulotlarning, ya‘ni trening jarayonining tashkiliy shart-sharoitlari muhim ahamiyatga ega. Muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik va emotsional tayyorgarlikni ham yuqori darajada saqlashi kerak. Shuning uchun trening jarayonlarida sportchilarga kerakli psixologik maslahatlar beriladi, o‘z-o‘zini boshqarishga, stressni va vahimani yengishga motivatsiyani oshirishga qaratilgan trening mashg‘ulotlari o‘tkaziladi.

Murabbiylar sportchilarga ular o‘z salohiyatini yuqori darajada ko‘rsatishlari uchun motivatsion mashg‘ulot olib boorish strategiyalarni ishlab chiqishlari va ularni amaliyotga tatbiq qilgan holda sportchilarga o‘rgatishlari lozim. Bunda, individual yondashuv muhim o‘rin tutadi, chunki har bir sportchining shaxsiy irodaviy sifatleri, harakteri, stressga munosabati, maqsadga erishish istagi turlicha bo‘lishi mumkin.

Bundan tashqari, sportchilarga ahil va qo‘llab-quvvatlovchi jamoa muhiti ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jamoa a‘zolarining bir-birini rag‘batlantirishi, bir-biriga yordam berishi va sportchilarning umumiy bir maqsad sari intilishi ularning motivatsiyasini kuchaytiradi. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini



rivojlantirishda jamoaning qo‘llab-quvvatlashi, murabbiylarning ijobiy yondashuvi, shuningdek, jamiyat e‘tibori va oilaning roli katta ahamiyatga ega.

**Xulosa:** Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib shunday xulosa chiqarish mumkinki sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir qilish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish shart-sharoitlari nafaqat sportchilarning yuqori natijalarga erishishida, balki ularning ruhiy, emotsional holatini barqarorlashtirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Chunki xarakter, temperament, qobiliyat va qiziqish kabilar sportchilarning individual psixologik xususiyatlaridir. Har bir sportchi shu xususiyatlari bilan farqlanadi va maqsadiga o‘z rejalari, qobiliyatlari orqali boradi. Shu bois sportchilar turli sport faoliyatlarida, mashg‘ulotlarda biror mashq yoki sport o‘yinlarini tez yoki sekin bajarishda taktik harakatlar rejasini amalda katta mahorat bilan namoyish etishda bir birlaridan farq qiladilar. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini egallash orqali olingan jismoniy va psixologik bilim va tajribalar esa sportchilardagi bu farqqa qaramasdan barcha sportchini o‘z shaxsiy xususiyatlari bilan birdek muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi. Muvaffaqiyatli bo‘lishning yana bir yo‘llaridan biri shundaki, har bir sportchi avvalo o‘z qiziqish va xarakteriga mos bo‘lgan sport turini tanlashi lozim. Chunki sportchi xarakterining ayrim jihatlarini tarbiyalash orqali uning sport faoliyatidagi qiyinchiliklarga bardoshlilikini mustahkamlash, uni sport faoliyati talablariga moslashtirish mumkin.

Ushbu mavzu sport psixologiyasi, murabbiylik va sportni boshqarish sohalarida katta ahamiyatga ega bo‘lib, sportchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshiradi. O‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish orqali sportchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham kuchli va tayyor qilish mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Murodov, S. (2015).** "Sport psixologiyasi." Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.
2. **Jalilov, A. (2010).** "Sportda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya." Toshkent: «Fan» nashriyoti.
3. **Abduqayumov, A. (2012).** "Sportchilarni psixologik tayyorlash." Toshkent: Iqtisod-Moliya.
4. **Raximov, A., & To‘raqulov, S. (2018).** "Sport psixologiyasi va motivatsiya."

Toshkent: Xalq ta'limi vazirligi.

5. **Sodiqov, B. (2016).** "Sportda psixologik tayyorgarlik va motivatsiya."

Toshkent: «Shark» nashriyoti.

6. **Azimov, X. (2017).** "Sportchilarda stressni boshqarish va muvaffaqiyatga erishish." Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.

7. **Shokirov, S. (2014).** "Sportda o'z-o'zini boshqarish va ruhiy tayyorgarlik." Toshkent: Ta'lim.

8. **Xamrayev, A., & Karimov, R. (2019).** "O'z-o'zini boshqarish va sportdagi muvaffaqiyat." Toshkent: Yangi avlod.

9. **Djumaniyozov, T. (2015).** "Psixologik ko'nikmalar va sportchilarni tayyorlash." Toshkent: O'zbekiston yuridik akademiyasi.

10. **Tursunov, R. (2013).** "Sportda motivatsiya va psixologik yordam." Toshkent: O'zbekiston Sport Jurnalistlari Uyi.

11. **Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" (Toshkent – 2010)** O'zbekiston faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti



---

Research Science and  
Innovation House

