

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ

ИЖТИМОИЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ

ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

Таълим йўналиши: 5210200 Психология (умумий психология)

Латипова Муштарий Илхомжон қизи

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Спорт фаолиятида демотивация омилнинг роли

Илмий раҳбар: доцент Г.Қ.Тўлаганова

Тошкент – 2018

МУНДАРИЖА :

КИРИШ.....	2-8
I-БОБ. СПОРТ ФАОЛИЯТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ.....	9-18
1.1. СПОРТ ТУРЛАРИНИ ТАНЛАШГА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВ.....	9-18
1.2. СПОРТЧИЛАРДА ИРОДАВИЙ ЗЎР БЕРИШНИНГ АСОСИЙ МЕХАНИЗМЛАРИ.....	18-29
1.3. ЁШЛАРДА “ЕНГИЛМАС СПОРТЧИ” ПОРТРЕТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ.....	29-43
Боб бўйича хулосалар.....	44
II-БОБ. СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДАГИ МОТИВАЦИОН ТИЗИМНИНГ ҚАЙТА ЎЗГАРИШЛАРИ.....	45-61
2.1. СПОРТ ФАОЛИЯТИДА МОТИВАЦИЯ ВА ДЕМОТИВАЦИЯНИНГ ЎЗARO АЛОҚАДОРЛИГИ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА.....	45-61
2.2. Тренерларнинг идрокида - демотивация омили тадқиқининг ўзига Хослиги.....	61-77
Умумий хулоса	78-79
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	80-85
ИЛОВАЛАР.....	86-95

КИРИШ

Фарзандларимизни соғлом ўстириш, ҳам маънавий ҳам жисмоний нуқтаи назардан ҳавас қиладиган баркамол авлодни ўстириш, ёшларимизни спорт орқали “парвоз” қилишига эришиш, болалар спортининг ривожини Ватанга садоқат уйғотиши ва келажакка ишонч туғдириши керак.

Ислом Каримов

Мамлакатимизда иқтисодий ва сиёсий соҳаларда амалга оширилаётган кенг қамровли ишлар билан бир қаторда ўсиб келаётган ёш авлоднинг таълим-тарбияси, эртанги куни, жисмоний ва ақлий жиҳатдан баркамол ривожланишлари борасида ҳам спортчини қувонтирадиган даражадаги ишлар амалга оширилмоқда. 2000 йилнинг “Соғлом авлод йили” деб эълон қилиниши, 2002 йилда болалар спортини ривожлантириш бўйича махсус Давлат дастурининг қабул қилинганлиги болалар спортини ривожлантириш бўйича махсус спортни ривожлантириш бўйича махсус Давлат дастурининг қабул қилганлиги, 2008 йилнинг “Ёшлар йили” деб аталиши ва бу тўғрисида Давлат дастурининг қабул қилиниши, Юрт бошимизнинг 2014 йил 6-февралдаги PQ-2124-sonli “Ўзбекистон республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорида, қолаверса Президентимизнинг “Фарзандларимиз, ёшларимиз бизнинг нафақат ишончимиз ва келажакимиз, ёшларимиз бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучидир”-деб таъкидлашлари юртимизда ёшлар тарбиясига алоҳида эътибор берилаётганлигини кўрсатиб турибди.

Ўзбекистонда яшовчи халқлар қадим замонлардаёқ ёшларнинг руҳий, ақлий, ахлоқий ва жисмоний тарбиясига алоҳида эътибор берганлар. Уларда болалиқдан жисмоний тарбиянинг кураш, ўқ-ёй отиш, чавандозлик сингари машқ турлари мунтазам равишда ўргатиб келишган. Грек тарихчиси Геродот хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай деб ёзган: “Саклар дунёдаги барча мерганлар орасида ўқини зое

кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди”.

Юртбошимиз М.Мирзиёев оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги роли, унинг истиқболлари айнан жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларга ўз қобилият ва истеъдодини рўёбга чиқаришда спортнинг аҳамияти жуда катталиги доимо таъкидлаб келган.

Зеро, спорт билан шуғулланиш барча халқларнинг ҳаётий талаби ва эҳтиёжига айланиб қолганлиги сир эмас. Спорт инсонларнинг ҳар томонлама жисмоний чиниқишини таъминлаб, шахсни руҳан тетиклиги, маънан бойлиги, ахлоқан поклиги, юксак маданияти, мустаҳкам иродалилиқ кўрсаткичи ҳамдир.

Сир эмаски, тараққий этаётган спорт турларидан кураш, футбол, чавандозлик, мерганлик, чимли хоккей каби ўйинлар тарихини Бобурийлар давридани излаш мазкур спорт турларининг қанчалиқ тарихга эгалигидан далолатдир. Демак, бугунги спортимиз ўзининг қадимий илдизларига эгаллиги, Ўзбекистон ҳудудида яшаган халқларнинг жисмоний маданияти ҳамда спорт машқлари тарихи сингари ўзининг олис, машаққатли ва ёрқин ўтмишидан далолатдир. Шунингдек, 1992 йил февралда Республика Олий Кенгашида “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонуннинг қабул қилиниши, 1995 йил 2 сентябрда Тошкентда биринчи Осиё ўйинларининг очилиши, 1999 йил 1 майда Тошкентда кураш бўйича жаҳон биринчилигининг ўтказилиши Ўзбекистонда демократик ва ҳуқуқий жамият қаршида, ёшлар ва спортчилар тафаккурини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини янада оширади. Зеро, ёшларимизда миллий онг, ўзига хос миллий ғурур, миллий тафаккур ва миллий ифтихорни тарбиялаш ҳамда шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳаси олдида турган ишларнинг аҳамияти нақадар улуғлигидан далолатдир.

Мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш мақсадида илмий тадқиқот ишлари олиб бориш учун барча имкониятлар

мавжуд бўлиб, бу эса ўз навбатида спортчилардаги спорт маҳоратини ошириш, уларни мусобақаларга психологик жиҳатдан тарбиялаш заруратини янада оширади. Бунинг учун спортчиларнинг психик хусусиятлари, темпераменти, характери, қобилияти ва руҳий жараёнларининг барқарор хусусиятларини, эътиқоди, билим, спортчиларга хос жанговорлик ҳолати, стартдан олдинги ва мусобақалардан кейинги ҳолати, унинг шахсига хос кўникмаси, малакаси ҳамда спортчига хос хулқ-атвор ва одатларни ўрганиш зарурутини янада долзарблаштиради.

Мавзунинг долзарблиги. Спортда спортчининг юқори кўрсаткичларга эришиши - муайян даражадаги экстремал вазиятларда содир бўладиган юқори зўриқишлар билан боғлиқ қийинчиликлар натижаси бўлиб, у юқори даражадаги рақобат (конкуренция) вазияти билан шартлангандир. Буларнинг барчаси спортчи шахсига, унинг мотивацион жабҳасига қўйиладиган юқори талаблар бўлиб, сўзсиз ҳам назарий ҳам амалий аҳамиятга эгадир. Спортчи шахси ва спорт фаолиятининг психологик хусусиятлари тадқиқида мотив ва мотивация муаммоси асосий қимматга эга.

Спорт машғулоти мотивлари, физкультура ва спорт фаоллигининг самарадорлигини тушуниш учун турли хил методологик ёндашувлар, алоҳида спорт турлари, ёш ва жинс ўзига хос махсус хусусиятларини инобатга олган ҳолда қўлланилади (Пуни А.Ц., 1959, 1985; Палайма Ю.Ю., 1966; Пилоян Р.А., 1967; Божович Л.И., 1972; Рудик П.А., 1973; Асеев В.Г., 1976; Лалаян А.А., 1976; Kahleman D., 1979; Дашкевич О.В., 1982; Ковалев В.И., 1988; Шаболтас А.В., 1998; Аванесян Г.М., 2004; Morris D., 2004; Fletcher D., Hanton S., 2006; Сопов В.Ф., 1987, 2004, 2010, 2015; Ильин Е.П., 2012; Родионов А.В., 2013 ва бошқ.).

Шунга қарамай, мазкур муаммонинг мураккаблиги ва кўпқирралилиги боис мотивация моҳиятини тушунишда яқдил ёндашув мавжуд эмас. Таъкидлаш жоизки, спорт карьерасининг “чўққиси”га эришиш ва спортчи

мотивларини бошқариш ниҳоятда зарурдир. Шунингдек, спортчининг ўз имкониятларини намоён қилишида зарурий ва асосий шарт-бу юқори мотивацияга эга бўлишдир. Бироқ, мотивацион жабҳанинг мураккаблиги ва унинг мавҳумлиги боис спортчига ўз ички имкониятларини тўлиқ очиш бир қатор мураккабликларни туғдиради.

Шу боис ҳам спортчининг мақсадга эришиш йўлидаги мотивациясининг пасайиши ёинки йўқолиши яъни, демотивация муаммосини ўрганиш ўта долзарбдир. Спорт психологиясида «амотивация» (amotivation) атамаси ҳам учрайди, бу спорт фаолияти билан шуғулланишга ҳошиш-истакнинг йўқолишини англатади.

Мазкур тадқиқотимизда биз «демотивация» атамасини қўллаганмиз. Спортда демотивация муаммосини тадқиқ этишнинг зарурати ҳам назарий ҳамда амалий характердаги сабабларга боғлиқдир. Булар:

- ✓ спорт фаолиятининг асосини ташкил этувчи мотивация;
- ✓ мотивация-спортчи психологик тайёргарлигининг асосий компоненти;
- ✓ тренер ва спортчининг ҳамкорликдаги ўзаро хатти-ҳаракатнинг асосий шарт-шароитлари;
- ✓ спортда ижобий натижаларга эришишда позитив харктерга эга юқори мотивацияни шакллантириш масалаларини ўрганиш ўта муҳимдир.

Маълумки, мотивлар спортчи фаоллигининг асосий стимули сифатида нафақат спорт ўйинларига тайёргарлик вақтида балки спортда карьерага эришишнинг барча босқичларида иштирок этади. Спортчи мотивацияси жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарликнинг юқори кўрсаткичи сифатида уни мусобақаларга тайёрлигининг натижасини ҳам аниқлайди.

Шундай қилиб, мазкур муаммонинг долзарблиги бир томондан спорт фаолияти мотивациясини бошқаришнинг кўп сонли омилларини ўрганиш билан бирга спорт фаолияти мотивациясини бошқаришни билан бошқа томондан эса замонавий спорт трансформациясининг касбий характерга

эгалити, унинг коммерциализацияси (савдоси) ва бозор муносабатларига оид интеграция билан боғлиқ бўлиб, баъзан ушбу ҳолатларнинг сабаб рўй берадиган спорт фаолиятидаги демотивация муаммоси яъни, мотивацияга тескари жараён билан тўғнашишга тўғри келади (Блеер А.Н. ва бошқ., 2011; Передельский А.А., 2013).

БМИ тадқиқот объекти –спорт машғулотларида фаолликни тўхтатган 37 нафар спортчиларнинг мотивацион жабҳаси.

БМИ тадқиқот предмети – спортчиларнинг спорт машғулотларини тўхтатишига сабаб бўлган демотивация омиллари.

БМИ тадқиқот фарази - муайян ёш даврлари ва конкрет мотивлар динамикаси ҳамда спортчиларда демотивациянинг индивидуал характерга эгалитини ҳисобга олган ҳолда спорт фаолияти мотивацион тузилишининг деградациясини бартараф этиш, демотиваторларни ўз вақтида аниқланишига бевосита боғлиқ бўлишлиги кутилади.

Тадқиқот мақсади – спорт фаолиятида демотивациянинг асосий омилларини аниқлаш ва демотивация профилактикасига оид тавсиялар ишлаб чиқиш.

Қўйилган мақсадга мос тарзда қуйидаги **вазифалар** белгиланди:

1. Спортда юқори натижаларга эришишга таъсир этувчи спорт фаолиятига хос демотивация ва ички ҳамда ташқи фаолиятга ундовчи мотивация компонентлари нисбати муаммосининг ўзига хослигини аниқлаш.

2. Спорт фаолияти мотивлари структураси ва унинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш.

3. Спортчиларни фаолликнинг турли хатти-ҳаракат шакллари (ҳаракат (интилиш) ва ҳаракатсизлик (бефарқлик)га ундовчи демотивациянинг вазиятга хос хусусиятларини аниқлаш.

4. Спорт фаолиятида юқори мотивацияни шартловчи ва демотивация сабабларини йўқотишга таъсир этувчи амалий тавсиялар пакетини ишлаб чиқиш

БМИ назарий ва концептуал ёндашувга асосланган: а) фаолият муаммоси билан шуғулланган Леонтьев А.Н., Ломов Б.Ф., Асмолов А.Г., Ярошевский М.Г., б) спорт фаолияти муаммолари билан шуғулланган Пуни А.Ц., Рудик П.А., Родионов А.В., Худадов Н.А., в) мотивацияга оид қарашлари, Маслоу А., Олпорт Г., Скиннер Б., Хекхаузен Х., Д. Калгеманлар г) спорт фаолиятида мотивация муаммоси билан шуғулланган Пилоян А.Р., Гогунув Е.Н., Шаболтас А.В., Аванесян Г.М. ва бошқаларнинг ёндашувлари хизмат қилди.

Тадқиқот методлари. Тадқиқотда назарий таҳлил, кузатиш, суҳбат, анкета, психодиагностик методлар, натижаларни математик-статистик усулда таҳлил қилиш амалга оширилди.

Психодиагностик методлар сифатида: Е.А. Калининнинг Спорт фаолияти мотивациясини аниқлаш (МСД), тренерлар ва спортчилар учун спортда демотиваторларни аниқлашга оид анкета-сўровномаси

БМИ илмий янгилик сифатида

- Спортчиларнинг мотивациясига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни аниқланганлиги;
- Спорт фаолиятида демотивациянинг асосий омиллари ички гуруҳий мақсад ва уни идрок қилишга боғлиқлиги;
- Педагогик ва психологик таъсир этиш ҳамда рағбатнинг мотивацияга таъсирининг ички ва ташқи характерга эгаллигининг асосий тенденциялари кўрсатилган
- Спорт карьерасида спортчи шахсида мотивацион тенденциялар аниқланганлик даражаси демотиватор сифатида спортдан кетиш омили бўлиши мумкинлиги кўрсатилган.

БМИ нинг назарий ва амалий аҳамияти.

Спорт фаолиятида демотивация муаммосининг ўрганилганлиги спорт фаолиятидаги субъектнинг мотивацион йўналишларини назарий ва амалий билимлар билан тўлдиради.

Амалий тадқиқот натижалари спорт фаолиятида карьерага эришишнинг турли босқичларида демотивациянинг негатив асоратлари сифатида спорт психологлар амалий фаолиятининг асосини ташкил этади.

Спортчилар спорт карьерасининг турли босқичларида демотиваторлар мавжудлиги уларнинг спорт фаолиятини тўхтатиш имкониятини яратиши аниқланган.

Спортчилар ва тренерлар томонидан демотиваторлар мавжудлигини идрок қилиш конкрет коррекцион дастурлар тузишда асқотади.

БМИ нинг тузилиши ва структураси икки боб, 5 параграф 67 та фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат

I-БОБ. СПОРТ ФАОЛИЯТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

1.1. СПОРТ ТУРЛАРИНИ ТАНЛАШГА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВ

Спорт фаолиятининг қонуниятлари ва хусусиятларини спортчи шахсини билмасдан туриб, спорт машғулотларининг фойдали методларини ишлаб чиқа олмаймиз ва амалиётга татбиқ эта билмаймиз. Энг юқори спорт кўрсаткичлари спорт психологияси фанининг изланишлари натижасидир. Зеро, спорт фаолияти жуда катта аниқлик, ҳис қилиш ва идрок этиш нафислигига боғлиқ бўлиб, буни сузувчиларнинг “сувни сезиши”, қиличбоз ва боксчиларнинг “масофани сезиши”, баскетбол, волейбол ва футбол ўйинчиларининг “тўпни сезиши”, югурувчиларнинг “вақтни ҳис қилиши” ва ҳоказолар мисолида исботлаш мумкин. Мазкур психологик жараёнларнинг ўзига хослик жиҳатларини дунё олимлари ўрганмоқдалар. Спортчиларимизнинг қандай қилиб Европа, Осиё Олимпия ўйинлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишларининг йўллари, сирларини ўрганиш ва спорт машғулотларининг самарали усулларини ишлаб чиқишда спортчи шахсини психологик методикалар ёрдамида ўрганиш, олинган натижаларнинг интерпретацияси эса психокоррекцион дастур тузиш имкониятини яратади. Демак, спорт психологияси спорт фаолиятини алоҳида турларининг психологик хусусиятларини таҳлил қилади. Мисол учун, гимнастикачиларнинг фаолияти ўзининг жисмоний функциялари, стратегияси, тактикаси ва индивидуал психологик хусусиятлари билан фарқ қилади. Ҳар бир спорт турини чуқур ўрганмай туриб, улар билан машғулотлар ўтказиш услубларини илмий ёки амалий тўғри талқин қилиб бўлмайди. Бироқ, ҳар хил спорт турларида баъзи бир умумий психологик хусусиятлар мавжуд бўлиб, улар машғулотларни ўтказиш услубини белгилашда бир - бирини тўлдириши, спорт фаолиятининг умумий таҳлили ҳамда спортчи шахсининг хусусиятларини ўзаро уйғунликда ўрганишни тақозо этганлиги боис ҳам катта

илмий ва амалий аҳамиятга эгадир. Спорт мусобақаларида қатнашиш эса спортчидан нафақат махсус техник ва тактик тайёргарликни балки ҳар томонлама психологик тайёргарлик кўришни талаб этади.

Бу тайёргарлик жараёни спортчилардаги махсус жисмоний сифатларни, кўникмаларни, қобилиятларни шакллантириш, билимларни ўстириш, жисмоний ва руҳий қийинчиликларни енгиш кабиларда пайдо бўладиган жисмоний ва руҳий тайёргарлик услубларини янада такомиллаштиришни талаб этади. Спорт психологияси спорт жамоа аъзоларининг ўзаро шахслараро муносабатлар ўрнатишининг муқобил йўллари аниқлашга изн бериб, жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий жараёнига таъсири (ақлий ва иродавий) шунингдек, спортчига ҳаракат малакалари, индивидуал иродавий сифатлари, стартдан олдинги руҳий ҳолати, малакаларининг автоматлашиш шакллари ўрганади. Кейинги босқичда спортчиларнинг билиш жараёнларини шакллантириш, уларнинг иродавий сифатларини тарбиялаш, мусобақаларга психологик жиҳатдан тайёрлаш механизмларини ишлаб чиқилади. Натижада, спорт психодиагностикасини амалга оширишга кенг йўл очилади. Спортчининг амалий фаолияти қирраларини янги шакл, восита ва услублар воситасида спортчиларни илмий асосда бошқариш ишларини тўғри ташкил этиш, спортчиларга янги назарий билимлар бериш, уларнинг шахсий муаммоларини ечиш учун йўл-йўриқлар кўрсатиш, спорт мусобақалари даврида спортчиларда намоён бўладиган жисмоний ва психологик маҳоратни янада шакллантириш, тарбиялаш қонуниятларини ўрганиш ҳамда спорт машғулотларини сифатли ташкил этиш услубларини ишлаб чиқишдан иборатдир. Бунинг учун:

а) спорт фаолиятининг спортчилар руҳига таъсирини ўрганиш; спорт мусобақаси жараёнини психологик жиҳатдан (спорт турлари бўйича алоҳида яъни, индивидуал ва умумий) таҳлил қилиш;

б) спорт машғулоти ва мусобақаларнинг спортчи характериға таъсирини ўрганиш;

в) спортчи фаолиятининг шарт –шароитларини психологик таҳлил қилиш;

г) спортчиларнинг ўзаро муносабатларини ва ташкилотчилик қобилиятларини жамоада тажриба ёрдамида шакллантириш.

Спорт машғулотларини сифатли ташкил қилиш мақсадида махсус психологик кўрсатмалар бериш:

а) спорт машғулотларини сифатли ташкил қилиш учун спорт анжумлари билан таъминлаш;

б) спортчи организмнинг юқори даражада ишчанлиги ва маърифий фаоллигини ўстириш йўллари топиш;

в) спортнинг алоҳида турлари учун янги психологик услублардан фойдаланиш. Масалан, психодиагностик методлар ёрдамида спортчининг ижтимоий ва моддий шароити, муҳити, билиш жараёнлари ва спортга оид қобилият турлари ўрганилади.

Спортчининг мусобақа олди ҳолатидаги психологик хусусиятларини ўрганиш. Спортчи йил давомида мусобақага юқори даражада тайёргарлик ишлари олиб борса, йиллик юкламадаги машғулотларини илмий асосда режалаштирилса, бу мусобақада фаол иштирок қилади ва юқори кўрсаткичларни қўлга киритади.

Спортчининг мусобақадан олдинги тайёргарлик ҳолатини қуйидаги психологик жиҳатларига алоҳида эътибор бериш керак:

1.Юқори даражадаги ишчанликни вужудга келтириш, мусобақалар жараёнига чидамликни ўстириш услубларидан фойдаланиши;

2.Спортчининг мусобақадан олдинги ва мусобақа жараёнидаги ҳамда мусобақадан кейинги руҳий ҳолатини ўрганиш;

3. Номақбул руҳий ҳолатдан чиқиб кетиш йўллари излаб топиш;

4.Спортчиларнинг психологик тайёргарлик ва чиниқиш услубларидан фойдаланиш.

Спортчи фаолиятини инсонпарварлаштириш мақсадида психологик муҳит ва старт шароитларини вужудга келтириш. Агар спорт фаолияти инсонпарварлаштирилса, спортчилар орасида тан жараҳати олиш камаяди, руҳий толиқиш, зўриқиш ва ҳар хил касалликларга чалинишнинг олди олинади, бу эса спортчиларнинг гармоник ривожланишига ёрдам беради.

Бу масалаларни тўғри ҳал қилишда спортчилар ҳаётида озодалик ва гигиеник ишларни ташкил қилиш яхши натижалар беради.

Спорт фаолиятини инсонпарварлаштириш масалаларини ижобий ҳал қилишда спорт психологияси қуйидаги воситалардан фойдаланишни тавсия қилади:

а) спорт фаолиятининг ўзига хос жиҳатлари ва спорт жамоаси спортчиларининг ўзаро муносабатлари қонуниятларни ўрганиш; б) спорт фаолияти мотивларининг тузилиши қонуниятларини ўрганиш; с) спортчи фаолияти руҳий ҳолатининг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганиш;

Спорт жамоасидаги ўзаро ижтимоий-психологик муносабатлар жараёнини, спорт гуруҳларини бошқариш ва гуруҳ спортчиларида бошқарувчилик қобилиятларини шакллантириш:

а) спорт жамоаси ва гуруҳлардаги ички механизмларнинг қонуниятларини ўрганиш (ҳис этиш, миллий мафкура, кадриятлар), услубиятларини ишлаб чиқиш; б) спорт жамоаларидаги лидерлик масалалари ва уларнинг ўзаро муносабатларини ўрганиш; в) спортчининг хулқ-атвори, қизиқишлари ва ижтимоий –психологик мотивларини ўрганиш; с) спорт мусобақаларида спортчининг муваффақиятли қатнашишида мураббий ва бошқа шахсларнинг таъсирини ўрганиш

Спорт фаолиятининг ғоявийлиги. Спортчи бирор бир жамоанинг аъзоси ҳисобланади., спортчи жаҳон биринчилиги ва олимпиада ўйинларида ўз давлати фукроси сифатида қатнашади.

Шунинг учун спортчи ғоявий, маънавий ва ахлоқий жиҳатда яхши тарбияланган бўлиши лозим:

1. Спортчига хос ижобий характер хусусиятларини инобатга олиш.
2. Спортчи характерининг барқарор сифатларини тарбиялаш.
3. Спортчини ҳам жисмоний ҳам психологик жиҳатдан тайёрлаш, тарбиялаш масалаларини тўғри йўлган қўйиш вазифаларини ҳал этиш.

Ўзбекистон спортчиларининг жаҳон ва олимпиада мусобақаларида фаол иштирок этиши учун шарт-шароитлар яратиб бериш.

Спортчи спорт фаолиятида ҳам объект ҳамда субъект сифатида катнашади. Масалан, жамоа, мураббий, раҳбар, врач ва соҳага мансуб таълим ва тарбия берувчи вакилларга нисбатан спортчи объект вазифасини бажаради. Буларнинг барчаси спортчининг спортдаги маҳоратини такомиллаштириш имконини беради. Спорт фаолияти икки гуруҳдан ташкил топган.

- Спорт машқлари.
- Спорт мусобақалари. Мусобақа спорт фаолиятининг асосини ташкил қилади.

Спорт фаолиятининг мотивлари. Мотив психологик тушунча бўлиб, инсоннинг ички сифатларини аниқ бир фаолият турига нисбатан уйғонишидир. Мотивлар ҳар хил бўлади:

- ❖ Спорт мусобақаларининг фаолият мотивлари;
- ❖ Ахлоқийлик, интизомлилик мотивлари (бурч, ватанпарварлик) ахлоқийлик, интизомлилик мотивлари;
- ❖ Ишонтириш мотивлари;
- ❖ Спортчининг ўз рақибига муносабати мотивлари;
- ❖ Мураббий ва томошабинларга бўлган мотивлар;
- ❖ Мусобақаланиш мотивлари;
- ❖ Тозалик мотивлари;
- ❖ Мақташ, рағбатлантириш мотивлари кабилар.

Масалан, спортчи нималарни хоҳлайди, у нималарга қодир, нималарга интилади, нима учун бу ишни бажарди, у нима учун спорт билан шуғулланади ва ҳақозолар спортчига хос инсоний сифатлар бўлиб, бу шахсдаги мавжуд мотивларнинг фаоллиги, йўналиши, спортчининг тўсиқларни енгиб ўтишида намоён бўлади. Бу фақат спортчининг иродавий фаоллиги ёрдамида бажарилади.

XIX асрнинг охирида Америкада тренерлар тайёрлаш мактаблари очилиб, жисмоний маданият дарслари факультатив тарзда ташкил этилди, биомеханика ва ҳаракат физиологияси фанлари бўйича махсус курслар ўтилди. XIX аср 50- йилларининг охирларига келиб, спорт психологияси спорт амалиётида қўлланила бошланди ҳамда жисмоний маданият режаси ва дастурларига киритилди. XIX аср 60-йилларининг бошларига келиб эса спорт психологияси фанига бўлган қизиқишлар ниҳоятда ортиб борди. Жаҳон миқёсида спорт бўйича янги ахборотларнинг пайдо бўлиши натижасида спорт психологияси фани тез ривожланди: дарсликлар, ўқув қўлланмалар, илмий китоблар шунингдек, китоблар илмий изланишлар учун инглиз ва рус тилларида нашр этилди. Спорт соҳасида илмий тадқиқот ишлари жадал суратларда олиб борилди.

АҚШда спорт психологияси мутахассисларидан Frenklin Xenri ва Artur Sleyter Xemellar фан бўйича докторлик диссертациясини ҳимоя қилди. У илмий тажрибалар олиб борди, махсус дастурлар ишлаб чиқди. Англия, Италия, Япония мутахассислари билан яқиндан алоқалар ўрнатилди. Аммо бу даврда ҳали спорт психологияси фани бўйича олимлар етарли бўлмаганлиги сабабли, назарий билимлар етишмасди. Шунинг учун ҳам илмий изланишларнинг аксарияти спорт ҳаракати малакаларини такомиллаштиришга қаратилган эди.

Аста-секин мутахассис олимлар спортчиларга мусобақадан олдин ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган эмоционал ҳолатлар билан боғлиқ изланишларни тадқиқ этишга киришдилар.

Сўнги йилларда спорт психологияси мутахассислари спортнинг барча турлари бўйича илмий изланишлар олиб бордилар. Спорт машғулотлари ва мусобақасидан ташқари спорт мусобақалари даврида томошабинларнинг, спортчилар қариндош-уруғлари ва дўстларининг спортчи руҳиятига таъсири ўрганила бошланди. Спорт фаолиятида тренернинг асосий мақсади қандай бўлишидан қатъи назар шогирдининг ғалаба қилишига ҳаракат қилади. Тренер ўзининг педагогик фаолиятида ижтимоий фанларни яхши билса, спортчилар билан ишлашда ижобий натижаларга эришади. Тренернинг ўз шогирдлари билан ташкил этадиган клиник ёрдам характериға мансуб суҳбатларни ташкил эта олса, спортчилар ҳақида кўпроқ маълумотларға эға бўлади ва улардан спорт жараёнида фойдаланиш имкониятини яратади.

Масалан, спортнинг қуролдан ва камондан нишонға отиш турларида кучли ҳаяжонланиш кузатилади. Мусобақа жараёни қанча кўп узок давом этса, спортчидаги ҳаяжонланиш ортиб бораверади. Спорт турларининг характери томони шундаки, рақибнинг юқори кўрсаткичлари ҳам спортчидаги ҳаяжонланишни пасайтиради, спортчининг ўз натижаларини бошқа бир спортчи ғалабасига таққослаши учун ҳиссиётни, ҳаяжонланишни ошириб юборади.

Спортнинг фигурали учиш ва бадий гимнастика турларидаги ҳар бир ҳаракат спортчиларда ҳам жонли ва артистик қобилиятда бажаришни талаб қилади. Бу спортчиларда спортчи мусобақаға яхши тайёрланган бўлса, катта кучланиш орқали бажариладиган ҳар бир ҳаракат аниқ, ифодали бажарилади, спортчининг руҳий ҳаяжонланиш даражаси ҳаракат бошланишидан тамом бўлгунига қадар ундаги эмоционал тўлқинланиш билан бир хил кечади.

Ҳаракатни куч билан бажарадиган оғир атлетика, ядро ва диск улоқтириш каби тури спортчидан чидамликни талаб қилади. Спортнинг чопиш, сузиш, узок масофаға югуриш турларида мусобақанин охирида ҳаяжонланишнинг пасайиши кузатилади.

Спортчининг қандай куч билан эмоционал реакция қилишига қараб, ундаги айни бир хил куч билан таъсир қилувчи таассуротлар ва ички таассуротлар ҳақида хулоса чиқарамиз. Бу хусусиятларнинг ёрқин намоён бўлиши эмоционал ва ҳиссий таъсирланувчанликдир.

Биз спортчининг спорт фаолияти жараёнидаги фаоллиги яъни, рақибига, томошабинларга, ақлий фаолият турларига, қизиқишларига, спорт мусобақаси даврида мақсадини амалга оширишидаги ташқи ҳамда ички қаршиликларни қандай фаоллик билан енгишига қараб хулоса чиқарамиз. Хулоса чиқаришимизда спортчининг фаолияти нимага боғлиқлиги, яъни тасодифий ҳодисалар, мақсадлар, ниятлар интилишлар ёки унинг кайфиятига қараб иш олиб боришимизни тақозо этади.

Спортчи характерининг силлиқлиги ва унга қарама-қарши сифат бўлган қотиб қолганлик ёки характерининг ўзгарувчанлиги, ташқи таассуротларга қанчалик енгилик ва чаққонлик билан мувофиқлашиши каби жиҳатлари билан бир-биридан кескин фарқ қилади. Характери силлиқ ёки мослашувчан аксинча, хатти-ҳаракатлари суст ёки қолоқ, янги шароитларга турлича мослашадиган спортчилар билан тил топишиш, вазмин ва юввошлиги, аффеқтга мойиллиги ёки босиқлиги, диққатининг барқарорлиги жиҳатдан кескин фарқ қиладиган бу спортчиларнинг ҳар бири ғалабига ўз йўли билан боради. Жамоада ҳеч қачон бир характерли спортчи бўлмайди. Ҳар фазилатларни ўзида тўла маънода бирлаштира оладиган спортчи ҳақида фақатгина орзу қилиш мумкин, холос. Масалан, бир спортчи ҳал қилувчи дақиқаларда барча кучларини маҳорат билан сафарбар қила олдади, иккинчиси дадил, учинчиси ғалабага чанқоқ, тўртинчиси очик ва кучли бўлади. Шунга қарамай, ҳар бир фаолият тури психик жараёнлар динамикасига маълум бир талабларни қўяди. Спорт жамоасидаги интизом спортчидан ўз ҳиссиётларини ва хоҳишарини ушлаб қола билишни талаб қилади. Байдарка қайиғини эшкак билан эшиш мувозанатнинг ҳар қандай бузилишига спортчининг ўз вақтида реакция қилишини талаб этади. Бу

талабларни ихтиёрий равишда ўзгартириш мумкин эмас, чунки улар объектив сабабларга, яъни фаолият мазмунига эга. Барқарор ва ўзгармас характерга эга бўлган спортчи ҳар қандай шароитда ҳам ўз спорт фаолияти динамикасининг маълум касб талабларига, муайян спорт турига, мураббийнинг талабларига мослаштира олади. Тўғри, жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлари ёрдамида спортчининг ишчанлигини ошириш мумкин. Бироқ, ташқи ҳаёт шароитлари ва тарбияга боғлиқ ҳолда характернинг ҳамма хусусиятларини ўзгартириб бўлмайди. Қандайдир бир спорт фаолиятидаги айнан бир вазифа ва талаблар ҳар хил усуллар ва йўллар билан бир хил муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Биз спортнинг индивидуал услуби деганда, мазкур спортчи учун характерли бўлган ва муваффақиятли натижага эришишда мақсаднинг мувофиқ бўлган ҳаракатлар усули ва йўлининг индивидуал хусусиятларини тушунамиз.

Индивидуал услубнинг таркиб топиш шартларидан бири спортчи характерининг хусусиятларини ҳисобга олишдир. Спортчи ўз характерига кўп жиҳатдан мос келадиган ҳаракатни бажариш усуллари ва йўлларини танлайди. Ўз характерига мос келадиган ҳаракат усуллари кўпинча ихтиёрсиз ва беҳуда жавоб бериш формулаларига ҳамда ҳаракат хусусиятларига боғлиқ. Масалан, мувозанатсиз холерик, таъқиқланган ҳаракатни ушлаб қолиш учун сангвиникка қараганда анчагина кўп марта мутлақо беихтиёр ва беҳуда қарама-қарши ҳаракатларни бажаради. Бундай ихтиёрсиз ва беҳуда реакция шакллариининг йиғиндисидан индивидуал услубни характерлайдиган тўла онгли қўлланиладиган режали ва мақсадга мувофиқ қаратилган усуллар ва ҳаракатлар системаси таркиб топган.

Спортчи индивидуал услубининг пайдо бўлишида энг муҳим шартлардан бири унинг бажараётган спорт машғулотига, ишга онгли, ижобий муносабатда бўлишидир. Агар спортчи энг яхши натижаларни қўлга киритишида ёрдам берувчи энг қулай усулларни, ана шундагина спортчида индивидуал услуб юзага келиши мумкин. Шунинг учун индивидуал услуб

яхши спортчиларда, спорт мастерларида ва олий тоифали спортчиларда жуда аниқ намоён бўлади. Спортчи фаолиятининг индивидуал услуби спортчида ўз – ўзидан ва стихияли тарзда намоён бўлади. У таълим ва тарбия жараёнида таркиб топади.

Психологик услублар нафақат индивидуал характерга эга балки уларни гуруҳий тарзда ташкил этиши энг самарали усуллардан бири сифатида тан олинади. Гуруҳий тарзда ташкил этиладиган психологик услубларни танлаш спортчиларда учрайдиган муаммоларни гуруҳлаштириш орқали амалга оширилади. Сўнгра айнан бир хилдаги муаммолар мавжуд бўлган спортчилар билан психологик ёрдамни ташкил этишнинг гуруҳий услублари психолог томонидан танлаб олинади. Албатта, гуруҳий услубларни танлаш ва уларни кўллаш психологдан юқори малакани талаб этади.

1.2. Спортчиларда иродавий зўр беришнинг асосий механизмлари

Спортчиларда иродавий зўр беришнинг асосий механизмлари асосан узок давом этадиган мусобақалар - марафонча ва 10 000 метрга югуриш, велоспорт пойгаси, лижада югуриш, 30 километрга спортча юриш кабиларда вужудга келадиган “Ў л и к н у қ т а”, “И к к и н ч и н а ф а с” каби ҳолатларни психологик жиҳатдан таҳлил этиш муҳим аҳамият касб этади.

”Ў л и к н у қ т а ” ҳолатини биринчи марта Г.Колб, 1891 йили кузатган. Унинг фикрича, “Ўлик нукта”ни кескин стресс, деб олса ҳам бўлади. Бу пайтда спортчида бир қатор физиологик ва психологик ўзгаришлар содир бўлади. Аввало, кескин толиқиш, ҳолсизланиш, оёқларнинг оғирлашиши, нафас қайтиш, бўғилиш, мушакларнинг оғриши, куч - қувват қолмагандек, физиологик ҳолат вужудга келиб, югуришни тўхтатиш хоҳиши пайдо бўлади. Бу пайтда спортчи пульси 180 - 200 гача кўтарилиб кетади. “Ўлик нукта”нинг давомийлиги 40 - 50 секунддан, 5 - 6 минутгача давом этади.

Психологик жиҳатдан, онг пасайиб, руҳий жараёнлар интенсивлиги ҳам кескин пасайиб, идрокнинг аниқлиги йўқолади. Кўриш ва ҳаракат иллюзиялари пайдо бўла бошлайди. Хотира ва тафаккур сусаяди. Диққат кўлами торайиб, унинг барқарорлиги йўқолади. Спортчида ноҳуш, оғриқли жисмоний ва руҳий ҳолат кечирилади. Бундай вақтларда баъзи спортчилар мусобақани давом эттирмасдан чиқиб кетади.

Олимларнинг кўрсатишича, “Ўлик нуқта”нинг пайдо бўлишига кўйидаги омиллар таъсир этади:

А). Старт олдидан чигил ёзди машқларни яхши қилмаганлиги;

б). Деадаптация бўлганда, яъни янги иқлим шароитига мослашмасдан мусобақани бошлаши;

в). Спортчининг жисмоний тайёрлиги етарли бўлмаса ҳам, “Ўлик нуқта” пайдо бўлади;

г). Интенсивлик кучайган сари, “Ўлик нуқта” шунча тез пайдо бўлади.

Тадқиқот ва тажрибалар шуни кўрсатадики, “Ўлик нуқта” учун хос бўлган бу хил оғир руҳий ва жисмоний ҳолатлар, мусобақада курашни давом эттириш хоҳиши натижасида, спортчи томонидан ўзининг ҳаракатларини мақсадга мувофиқ бошқариш ва интенсив равишда иродавий зўр бериши, чуқур нафас олиш орқали, “Ўлик нуқта” бартараф этилиши мумкин.

Бундай иродавий зўр беришнинг асосий механизмида иккинчи сигналлар тизимининг шартли рефлекторлар боғланиши ётар экан. Улар биринчи сигналлар тизими жараёнига бошқарувчанлик билан таъсир кўрсатиб, “Ўлик нуқта”ни енгиб ўтишга, барча руҳий жараёнларнинг нормал-меъёрда ишлашига, стеник ҳиссиётларнинг туғилишига, ўз кучига ишонч ва мусобақани давом эттириш хоҳишини туғдиради.

Бу спортда «И к к и н ч и н а ф а с» нинг очилиши деб, қабул қиланган. “Иккинчи нафас”нинг очилишига сабаб, спортчининг юксак мақсадга интилиши ва иродавий зўр бериши орқали, ундаги захира ва химоя механизмлар ишга тушиб, танани фаоллаштиради. Бу албатта,

спортчидан жуда катта иродавий зўр беришликни талаб этади. Агар спортчи ўз олдига юксак мақсадларни қўйган бўлса, бунга эришиш мумкин бўлади.

XX асрнинг 60 – йилларида боксчилар ҳаётига оид «Мексикали» деган фильм бўлган. Камбағал, кўп болали оилада туғилиб, катта бўлган мексикали ёш йигит, Америкага иш излаб келади. Бу ердаги ҳаёти ҳам анча қийинчиликлар билан кечади. Кунлардан бирида профессионал боксчилар машқ қилаётган залга келиб қолади. Муҳим жангга тайёргарлик кўраётган профессионал боксчи бир неча «патрнёр»- машқ жараёнида бўлғуси рақиб ролини бажараётганлар билан жанг қилади. Уларни томоша қилаётган мексикали йигитчага ҳам «партнёрлик» қилишни (албатта, доллар эвазига) таклиф қилишади. Йигитча пул учун рози бўлади.

Умрида бокс тушмаган йигитча, туғма чаққонлиги, чапдастлиги, унча-мунча зарбаларга чидамлилиги билан тренерга ёқиб қолади. У бокс машғулотларига қатнаша бошлайди ва тез орада анча муваффақиятларни кўлга киритади. Чемпионлик учун бўлган жангнинг охириги раундида у, оғир зарба олиб, нокдаун ҳолатга тушиб қолади. Полда ётганда бутун умри, камбағал яшаётган ота-онаси, ака-укалари кўз олдидан ўтади. Мусобақани ютса, чемпион бўлиб катта пул ишлаши, уларга ёрдами тегиши мумкин.... Санок 10 га еткунча, боксчи сапчиб ўрнидан туриб кетади ва рақибни енгиб чемпион бўлади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, айрим спорт мусобақаларида учрайдиган “Ўлик нуқта” ҳолати, спортчи ҳаракатларининг ҳаддан ташқари интенсив ва тезкорлиги билан боғлиқ физиологик жараёнлар натижасида, бош мия пўстлоғидаги ҳаракатларни мувофиқлаштириб турувчи марказлар фаолиятининг бузилиши сабаб бўлар экан. Бу ҳолатни мутлоқ тананинг ортиқча толиқиши, чарчаши билан боғлаб бўлмайди. Чунки иродавий зўр бериш орқали бош миядаги мувофиқлаштирувчи механизмларнинг нормал фаолияти тиклангач, спорт фаолияти яна меъёр ҳолатда давом этади. Яъни, «И к к и н ч и н а ф а с» очилади.

Спортчи спорт мусобақасини доимо маълум бир темпда (тезликда) бошлашга, давом эттиришга ўрганган ёки режалаштирган бўлади. Тана аъзолари фаолияти ҳам шунга тайёр туради. Мусобақанинг бошланғич босқичида рақиблар, у кутмаган ва ўрганмаган тезликда бошлаб юбориши мумкин. У ҳам қолиб кетмаслик учун, уларнинг темпига тушиб қолади. Бунинг натижасида бошқача юклама ва режимга тайёр турган тана, рақиблар чақирувига жавоб беришга мажбур бўлиб, ноодатий ритм ва темпда ишлай бошлайди. Оқибатда, унда нерв - физиологик жараёнлар ўзгариб, жисмоний ва рухий мувозанат ҳам бузилади. Бу эса “Ўлик нуқта”нинг вужудга келишига олиб келади.

“Ўлик нуқта”вужудга келишининг физиологик асосини ҳозирги вақтда, нафас олиш ритмининг бузилиши билан ҳам тушунтирляпти. Маълумки, нафас олиш бу - ҳаво (кислород)ни ютиш ва чиқариш орқали тананинг доимий равишда муҳит билан модда алмашиш жараёни ҳисобланади. Соғлом одам тинч ҳолатда минутига 14-18 марта нафас олади. Уйқу вақтида эса бу кўрсаткич 10-14 мартага тушиши мумкин.

Жисмоний ҳаракатлар, айниқса, қисқа масофага югуриш каби маромли ҳаракатларда тананинг модда алмаштириш жараёнида кислороднинг келиши камайиб, тана нормадан кам бўлган вазиятдаги модда алмаштириш режимида ишлай бошлайди.

Буни куйидаги мисолда кўриш мумкин. Олимларнинг кўрсатишича, 70 кг. вазндаги одамнинг 10 метрли зинапоядан 15 секундда кўтарилиши учун 1,5 литр кислород зарур. Спортчига эса 100 метрни катта тезликда югуриб ўтиш учун 7 литр кислород керак бўлади. Югуриш жараёнида эса, спортчи бору йўғи 0,3,-0,5 литр кислородни ютишга улгурур экан. Чунки қисқа масофага югурганда чуқур нафас олиш бўлмай, аксинча, нафас чиқариш кўпаяди. Натижада тана қисқа муддат оралиғида кислородга бўлган эҳтиёжни тўла таъминлай олмайди ва кислородсиз нафас чиқариш режимида «қарз»га ишлай бошлайди. Бу эса, ўпканинг пастки қисмларидаги нафас

олиш - чиқариш тизими фаолиятини бузади. Натижада, танада манфий энергия кучайиб, нафас олишда бузилиш (деградация) юзага келади. “Қарз” эса масофа охирида нафасни қисиши, ҳарсиллаш, юракни тез уриши, эвазига тўланади. Баъзан ҳолсизланиш шу даражага етадики, спортчи юришга мадори қолмай, ётиб олади.

Бошловчи югурувчи спортчиларнинг кўпчилигида масофанинг ўрталарида оёқни оғриши, ҳарсиллаш, яъни чуқур нафас ололмаслик, юракни тез уриши вужудга келади. Бу “ўлик нуқта”нинг туғилиш босқичи ҳисобланади. Минг метр масофани 7-8 минут тезликда югураётган спортчида “ўлик нуқта” 8-минут, яъни 1000-1300 метр масофани югуриб ўтгунча давом этиши мумкин. Баъзилар бу ҳолатда югуришни тўхтадилар ёки секинлатадилар. Агар киши соғлом бўлса, ирода кучи билан югуришни бир темпда давом эттириши ва “ўлик нуқта”ни енгиб ўтиши мумкин. Шундан кейин «Иккинчи нафас» очилиб, ҳарсиллаш, чарчоқ сезилмай қолади. Кайфияти ва жисмоний ҳолати мўътадиллашади. Нафас олиши ва юрак уриши бироз секинлашиб, югуриш ҳам енгил кетади.

Юқори малакали спортдаги югуришларда, масофага яқинлашган сари ҳарсиллаш ва юракни уриши кучаяди. Чунки югуришнинг бу босқичида “ўлик нуқта”нинг вужудга келиш механизмлари бошқача кечади.

Соғломлаштирувчи, даволовчи югуришларнинг темпи секин бўлиб, «иккинчи нафаснинг очилиши» тананинг тежамкорлик иш шароитига ўтиши билан боғлиқ бўлади. Секин югуришдаги даволашнинг моҳияти – «Иккинчи нафаснинг очилиши»дир. Соғломлаштирувчи югуришларда югуриш темпини кескин ошириб юбориш, “ўлик нуқта”ни вужудга келтириб, баъзи ҳолларда фожиали оқибатларга олиб келиши мумкин.

Иродавий тайёргарлик, спортчининг кучли зўриқишлар шароитида кечадиган мусобақалар жараёнида муҳим аҳамият касб этади. Иродавий сифатлар индивиднинг нерв - физиологик ҳолати ва хусусиятлари билан боғлиқ бўлганлиги учун у, муайян даражада, туғма хусусият ҳисобланади.

Лекин ирода актларини мақсадга йўналтирилган ҳолда шакллантириш ва ривожлантириш мумкин. Бу жараён спортчини техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёрлаш шароитларида амалга оширилади.

Инсоннинг ўзидан чиқаётган ва уни ҳаракатга ундовчи (инициация) кучни изоҳлаш учун ирода тушунчаси ишлатила бошланган. Айниқса, бу ҳаракатлар инсон хошишига боғлиқ бўлмаган, хатто, унга қарши бўлган ҳолларда амалга оширилишини ўрганиш спорт фаолияти учун зарурий эҳтиёждир. Ирода ҳам тафаккур, нутқ, ижодий ҳаёл жараёнлари каби юксак руҳий функциялар қаторига киради.

Барча руҳий жараёнлар каби инсон ҳатти - ҳаракатлари ҳам ихтиёрсиз ва ихтиёрий турларга ажратилади. Ихтиёрсиз ҳаракатлар р е ф л е к т и в характерга эга бўлиб, тананинг муайян жавоб ҳаракатлар, ташқи ёки ички стимуллар таъсирида анланмаган ҳолда амалга ошади. Ихтиёрий ҳатти - ҳаракатлар эса, анланганлик ва мақсаднинг мавжуд бўлиши билан иродавий ҳаракатларга ўхшаб кетади. Кўпгина психологлар ихтиёрий ва иродавий ҳатти - ҳаракатларни синоним сўзлар ва тушунчалар сифатида қўллаб, улар ўртасида унча муҳим бўлмаган тафовутлар мавжуд, деб таъкидлашади.

Е.П. Ильин бу қарашларга ўзига хос равишда ёндошиб, бу икки тушунча ўртасидаги умумийлик ва хусусийликлар тўғрисида жўяли фикрларни баён қилган. Бизнинг фикримизча, дарҳақиқат, бу икки тушунча ўртасида умумийлик мавжуд. Умумийлик шундаки, ҳар иккисида ҳам ҳаракат анланган, муайян мақсадларга йўналган бўлади. Лекин, ҳар қандай ихтиёрий ҳатти - ҳаракатлар иродавий характерга эга бўлавермайди. Масалан, инсоннинг кундалик эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ бўлган ихтиёрий ҳатти - ҳаракатларни олсак, у кўп такрорланиб туришлиги сабаб, автоматлашган одатлар тусига эга. Уни бажариш кишидан иродавий зўр беришликни талаб этмайди.

Бу иш - ҳаракатларни бажариш жараёнида қандайдир тўсиқлар, қарама - қарши мотивлар вужудга келсагина у, иродавий иш - ҳаракатга айланади.

Масалан, ҳар куни барвақт туриб, кийиниб, ювиниб, овқатланиб ўқишга, ишга бориш одатий, ихтиёрий иш - ҳаракат ҳисобланади. Лекин эрталаб уйғонгач, туриш - турмаслик ўртасида кураш кетса, эринчоқлик қилиб, бугун ўқишга бормайман, бирорта баҳона топарман, деган фикр билан ўқишга бориш мотиви ўртасида кураш кетса, шу ерда ирода туғилади.

Ўзидаги эринчоқлик, танбалликни енгиб, олдидаги вазифа, бурчни бажаришга ўзини сафарбар эта олса, ирода намоён бўлади. Тўғри, одатий - ихтиёрий ҳатти - ҳаракатларда ҳам ирода элементлари мавжуд. Зеро, ихтиёрий иш - ҳаракатнинг энг дастлабки босқичи, бошланғич даври иродавий ҳаракатлар сифатида намоён бўлиб, уни бажариш кишидан муайян иродавий зўр беришликни талаб этган. Кейинчалик бу иш - ҳаракатлар кўп марта такрорланиб, автоматлашган одатий иш - ҳаракатларга айланганки, уларни бажариш кишидан доимий зўр беришликни талаб қилмайди. Демак, иродавий зўр беришлик талаб этмас экан, уни иродавий иш - ҳаракат деб айтолмаймиз.

Ироданинг шаклланиши ва ривожланиши шахснинг умумий ривожланиши каби инсоннинг мотивация бойлиги, мақсад йўлида кийинчиликларни енгиб ўтишдаги фаолият мазмуни билан белгиланади. Бунда ироданинг тараққий этиши фаолият билан параллель равишда амалга ошади. Кейинчалик эса, руҳий жараёнлар хотира, диққат, тафаккур, эмоция, мотивация ва интеллектнинг ривожланиши билан узвий боғланади

Аммо интеллектнинг юқори даражада ривожланганлиги, ҳар доим ҳам ирода ривожининг юқорилигини ёки ироданинг юқори ривожланганлиги интеллект ривожини билдирмайди.

Кўп тадқиқотларда иродавий сифатларнинг ривожланиши, турли ёш даврларида бирдек кечмаслиги аниқланган. Психолог Лайзанс тадқиқотларида, қуйидаги натижалар олинган. Иккинчи синф ўқувчиларида кўпроқ ироданинг батартиблик, интизомлилик ва бурч ҳислари намоён бўлса, бардошлилик, сабрлилик, қатъийлик камроқ учраган. Ёки бир иродавий сифат

турли фаолиятларда турлича намоён бўлган. Масалан, учинчи синф ўқувчиларининг 68 % и мақсадга йўналганлик ва иродавийликни асосан ўйинда намоён қилганлар. Ўқув жараёнида эса, бу сифат 27% ўқувчида намоён бўлган. Чунки, бу ёшда барча иродавий сифатлар асосан ўйин жараёнида, кейин эса, м е х н а т фаолиятида ва учинчи ўринда ўқув жараёнида намоён бўлар экан. Зеро, бошланғич синф ўқувчиларида хали ҳам ўйин, фаолиятнинг етакчи тури бўлиб қолади. Бошланғич синфларда ўқувчи аъло баҳоларга ўқиши, ўқитувчи топшириқларини сўзсиз бажариши мумкин.

Ироданинг онтогенез тадқиқотларида олинган натижалардан бири, бу - ирода тараққиёти билан шахс мотивациясининг ривожланиши ўртасидаги алоқадорликнинг аниқланишидир. Бунда хатти - ҳаракатларни бошқариш эффективлиги унинг ортида турган м о т и в л а р кучи билан боғлиқлиги масаласидир.

Психология фанлари доктори В.Селивановнинг таъкидлашича, илмий психологиянинг энг катта ютуғи бу, инсон иродаси билан уни ҳаракатлантирувчи тизим ўртасидаги узвий боғлиқликни аниқлашдан иборатдир. Мотивациянинг ўзгариши инсоннинг иродавий ҳаракатлари самарадорлигини ўзгаришига олиб келади.

Б.М.Тепловнинг кўрсатишича, инсон қийинчиликларни фақат “нима учун?” қилаётганлигини билсагина, енгиши мумкин. Шунинг учун талабалар топшириқ, фарзандларга иш буюрганда, унинг мақсади, натижаси тушунтирилиши лозим. Худди шунга ўхшаш, тренер спортчига бирор - бир техник ҳаракатларни ўргатганда, унинг моҳиятини тушунтириши керак.

Тадқиқотларда иродавий ҳаракатлар ички ва ташқи стимулларнинг ўзаро муносабатларининг ўзгаришига узвий боғлиқлиги аниқланган. Агар кичик мактаб ёшида иродавий фаоллик асосан, ташқи стимуллар орқали кучайса, (катталар ёрдамида, ўқитувчи, ота - оналар топшириғи асосида), кейинчалик, ёшнинг ўсиши билан ички стимулнинг роли тобора ошиб боради.

Масалан, ўз олдига мақсад қўйиш, ўз - ўзини стимуллаш, мотивацияни онгли равишда ўзгартириш кабилар асосида.

Бола бирор бир ҳаракатдан ўзини тийиш учун, диққатни тортадиган нарса ва ҳаракатларга қарамасликка, инкор қиладиган вазиятларни юзага келтиришга ҳаракат қилади. Ташқи мотивлардан ички мотивацияга бу хилда ўтиш, режалашган онгнинг шаклланиши билан боғлиқдир. Бу эса ўз - ўзини баҳолаш, ҳаракат натижаларини олдиндан кўриш ва вазиятни умумий тарзда англаб етиши асосида вужудга келади.

Агар бола ўз ҳаракатларида ҳеч қандай самара ва маъно кўрмаса, уни ҳатто ташқи стимуллар (ота- она, ўқитувчилар) ҳам фаоллаштира олмас экан. Бундай оғир вазиятлардан чиқиб кетиш учун болаларга берилган топшириқни ўйинга айлантиришга, ўйин мотиви билан боғлаб, муайян маъно беришга ҳаракат қилар экан.

Ирода ривожланишини шахс шаклланишининг таркибий қисми сифатида қаралиши, бу жараёни таълим - тарбия орқали амалга оширилишини англатади. Шунинг учун ироданинг шаклланиши ва ривожланиши шахснинг ахлоқий - маънавий тарбияси, дунёқараши ва ҳаётий позицияларининг шаклланиши билан узвий боғланиб кетади.

Ҳар бир фаолият ўзига хос иродавий сифатлар мажмуасини талаб қилганлиги учун барқарор иродавий сифатлар, ҳаётий позиция ва мотивлар тизимига эга шахсни шакллантириш, ижтимоий жиҳатдан муҳим аҳамият касб этади. Зеро, бу сифатлар орқали инсон борликни идрок қилади., баҳолайди , унга адекват муносабат билдиради.

Кўп тадқиқотларда иродавий сифатларнинг ривожланиши турли ёш даврларида бир текис кечмаслиги аниқланган. Бир одамнинг ўзида ҳам турли фаолиятларда иродавий ҳаракатларнинг намоён бўлиши ва уларни бошқариш бир хил бўлмайди. Масалан, ўқишда кучли ирода намоён этган ўқувчи фаолиятнинг бошқа турларида иродани намоён этмаслиги мумкин. Шунинг учун инсон иродасига характеристика берилганда, унинг учун асосий фаолият

тури нима? Унда ўзини қандай намоён этипти? Шуларга қараб баҳо бериш керак. Шунинг учун таълимнинг асосий вазифаларини белгилашда ва иродани шакллантиришда, аксарият тадқиқотчилар қуйидагиларга диққатни қаратишади. Биринчидан, индивидда дунёқараш ва эътиқодлар билан ва эътиқодлар билан бир қаторда мустақкам ижтимоий фойдали фаолият, эҳтиёжлар, ҳаракатга ундовчи барқарор установкаларни шакллантириш зарур.

Иккинчидан, бу хусусиятларни шахс тараққиётининг шундай поғонасига (босқичига) кўтариш керакки, жамият талаблари унинг ички эҳтиёжига айланиши ва улар бурч ҳисси сифатида намоён бўлиши зарур. Иродани бу хил шакллантириш индивидни фақат ёқимли мотивлар билан боғлиқ фаолиятни бажаришга ўргатиб қолмасдан, жамиятга ва ўзига аҳамияти бўлмаган мотивларни тормозлаш қобилиятини ҳам шакллантиради. Бу эса шахснинг иродавий тузилмасини ташкил этади.

Ироданинг шаклланиши, аввало, катталар талабини бажариш, ижтимоий нормаларга бўйсинишдан бошланади. Бу талаблар ва нормалар асосида эса, жамият эҳтиёжлари ётади. Ижтимоий талаблар нечоғлик юқори бўлса, индивиднинг имкониятлари асосида олиб бориغان таълим жараёнининг натижалари ҳам шунчалик юқори бўлади. Баъзан биз ижтимоий бурч нуқтаи назаридан ўзимизга ёқмайдиган вазифаларни бажаришга ўзимизни мажбур қиламиз. Масалан, спортчилар машқ жараёнида тренер тавсия қилган айрим машқларни, дейлик, кросс югуришни ёқтирмаслиги мумкин. Лекин умумий талабга кўра, вазифани бажаришга ўзини мажбур этади.

Ирода жараёнининг мустақил босқичларини ҳавас, ҳошиш, истак ташкил қилади. Булар эҳтиёжнинг ички тузилиши бўлиб, ҳаракатга ундовчи кучланишдир. Улар мустақил фазаларда мақсадга йўналганлик, яъни эҳтиёж босқичлари сифатида намаён бўлади. Ирода жараёнида биринчи навбатда, мақ- с а д қ ў й и ш туради. Баъзан рақобатли мақсадлар ҳам учрайди. Вазиятга қараб иккиланишлар турлича кечади. Мақсаднинг англаниши ва уни

танлаш ирода жараёнида муҳим босқич ҳисобланади. Мақсадни танлаш шахсдан муайян зўр беришликни талаб этади.

Дастлабки мақсад ҳошишга асосланса, якуний мақсад қарор қабул қилиш билан боғлиқ. Кейинги босқич мақсадга етиш воситаларини белгилаш жараёни бўлиб, у бир–бирини инкор этувчи турли м о т и в л а р к у р а ш и сифатида кечади. Бу кураш жараёни кўпинча, ҳиссиётлар ва ақл ўртасидаги кураш кўринишида ўтади. Мотивлар кураши қ а р о р қ а б у л қ и л и ш билан яқунланади. Бу иродавий актнинг учинчи босқичи ҳисобланади. Қарор қабул қилиб бўлингач ҳам, мотивлар кураши инерция қонунига кўра, яна бир қанча муддат давом этиши мумкин. Ирода жараёнининг энг муҳим босқичи, қабул қилинган қ а р о р н и а м а л г а о ш и р и ш акти ҳисобланади. Инсон иродаси айнан, шу босқичда синовдан ўтади! Ҳаётда жуда кўп яхши қарорлар қабул қиламиз. Лекин уни бажариш муддатини орқага суриб, охири у унутилиш даражасига ўтиб кетади. Шунинг учун мақсад кўйиш ва унга эришиш турли нарсалардир. Агар мақсад кўйиш руҳий регуляция элементи бўлса, иккинчиси, объектив ҳаракат натижаси ҳисобланади.

Шундай қилиб, ҳар қандай иродавий ҳаракат муайян мақсадга йўналтирилган бўлади. Кўзланган мақсад сари қилинаётган иродавий ҳаракатлар ижтимоийлашган бўлиб, онгли равишда амалга оширилади. Чунки инсон иродавий ҳаракатларнинг барча босқичларини англаган ҳолда амалга оширади. Бу ҳаракатлар оқибатидаги натижалар, ҳосила, унинг онгида шаклланган бўлади. Шунинг учун иродавий ҳаракатларнинг ҳар бир босқичидаги натижаларни кутилаётган натижага нечоғлик мос келиши ёки келмаслиги таққосланиб, регуляция (тартибга солиш) қилиб турилади. Баъзан иродавий ҳаракат натижаларининг кутилаётган ҳосила натижаларга номувофиқлиги, низоли вазиятларни вужудга келтиради. Бу вазиятнинг мураккаблашиб, унинг ҳал этилиши инсон имкониятларига тўғри келмайдиган ҳолатга ўтганда, иродавий ҳаракатлар аффекив ёки импульсив ҳаракатларга айланади. Иродавий жараёнлар интеллектуал ва эмоционал турларга

ажратилади. Айна пайтда биргина жараённинг ўзи ҳам эмоционал, ҳам интеллектуал, ҳам иродавий бўлиши мумкин. Шунинг билан бирга иродавий жараён эмоционал ва интеллектуал жараёнларга қараганда, бевоситадир. Шу боис иродавий жараённи ўрганиш бевосита ҳатти - ҳаракатларни ўрганишга қаратилади.

1.3. ЁШЛАРДА “ЕНГИЛМАС СПОРТЧИ” ПОРТРЕТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Чемпион спортчиларнинг шахсий маълумотлари ва уларнинг спортдаги дастлабки ва кейинги кадамларини тадқиқ этган Р.М.Загайновнинг таъкидлашича, улардаги енгилмаслик фазилати тўғридан-тўғри мотивация доирасига боғлиқ экан. Бунда чемпион спортчи мотивациясининг ўзига хослиги шундаки, у “мутлоқ мотивациялашган” бўлиб, бу спортчининг ҳали жуда ёшлигида, спортга кириб келмасидан олдин шаклланган; эҳтимол унинг ирсий, онгостига сингдирилган ва “ғалаба” ҳисси мотив сифатида чемпион спортчилар учун бир умрга ўзгармас бўлиб қолган экан.¹

Мисол учун Гарри Каспаровнинг Карпов билан бўладиган ҳар бир ҳал қилувчи ўйинидан олдин худодан умрининг бир йилини олиб ташлашга ҳам розилигини, ўшанда ғалаба қозониш у учун ҳаётидан ҳам муҳимроқ бўлганини айтиб ўтади.

Анатолий Карпов эса: “менинг инстинктларим, менинг онгостим даражасида мағлубият ва ўлим, ўз табиатига кўра бир-бирига жуда яқиндир. Мен учун ғалаба бўлмаса, ҳаётнинг қиймати йўқ. Жаҳон чемпиони унвонини йўқотиш мен учун қанчалар қимматга тушганини ёлғиз ўзим биламан”, – дея эътироф этади.

“Шахс “Мен” деган тушунчаси билан “Мен эмас” атамаси таркибига нималар тегишли, алоқадор эканлигини аниқ билади, – онгнинг психологик тавсифини келтирар экан проф. Э.Ғ.Ғозиев, ундаги субъект билан объект

¹ Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона. “Спортивный психолог” журналі №1(4), 2005,4-6 – бетлар.

ўртасидаги аниқ фарқланишга эътиборни қаратади, –тирик мавжудотлар оламида биринчи бўлиб, борлиқда реал уни қуршаб турган теварак–атрофга нисбатан ўзини қарама-қарши қўйган, яратувчанлик куч-қувватига, ўзгартирувчанлик имкониятига асосланган шахс ўзи учун, сифат жиҳатидан юксак даражадаги макон вужудга келтириш учун ҳайвонот дунёсини мангу тарк этган, худди шу боисдан жониворлар билан унинг ўртасидаги зиддият ва тафовут онгида сақланиб келмоқда. Табиатнинг таркибий қисми ҳисобланган инсон сут эмизувчилар оламида танҳо ўзини ўзи назорат қилишга, ўзини ўзи билишга, ўзини ўзи бошқариш имкониятига эга бўлган жонли зотдир, бинобарин, у психик фаолиятни ташкил қилишга, мақсадга йўналтиришга, ўзини ўзи тадқиқ қилишга қодир мавжудоддир. Шахс ўз хулқ-атворини, билиш жараёнларини ақлий ва ижодий фаолиятини, ҳиссий иродавий сифатларини, онгли равишда оқилона баҳолай олади ҳамда ўзини ўзи бошқара билади.”²

Маълумки, спортчиларда онг ва ўзликни англаш уларнинг спорт мактабида таҳсил олиш пайтларида яъни, ўсмирлик ҳамда ўспиринлик даврларида шакллана бошлайди. Чунки ўзликни англашнинг пайдо бўлиши шахсда онгнинг ривожланиши жараёнида юзага келади ва шахс мустақил билишининг субъектига айланади. Ўзликни англашнинг манбаи ва ҳаракатлантирувчи кучларини спортчи ўқувчининг ўсаётган реал мустақиллигидан, унинг атрофдагилар билан ўзаро муносабатларининг ўзгаришларидан излаш лозим.

“Мен” тушунчаси “Сен” тушунчасисиз мавжуд бўлмагани каби, ўзликни англаш бошқа инсонни мустақил субъект сифатида англашсиз бўлмайди. Ўзликни англаш онгнинг кейинги маҳсули ҳисобланиб, у ўзининг асоси сифатида боланинг амалий субъект сифатида намоён бўлишини ва ўзининг онгли равишда атрофдагилардан фарқланишини назарда тутаяди. Спорт мактаби ўқувчиси ва унда ўзликни англашнинг ривожланишида бир

² Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология.Т.: “Университет”–2008., 56-бет.

қатор поғоналар мавжуд бўлиб, спортчининг ҳаётининг ташқи қисми воқеалари қаторига, унинг ижтимоий ва шахсий ҳаётини мустақил субъекти сифатида гавдвлантирадиган барча омиллар киради. Масалан, ўзига-ўзи хизмат кўрсатиш қобилиятидан тортиб, токи меҳнат фаолиятини бошлагунча, яъни? унинг молиявий жиҳатдан мустақил бўлишигача.

С.Л.Рубинштейн фикрларига асосланадиган бўлсак, бундай ташқи воқеаларнинг ҳар бири ўзининг ички томонига ҳам эга бўлади, яъни спортчининг атрофдагилар билан ўзаро муносабатларининг объектив, ташқи ўзгариши унинг онгида акс эттирилиб унинг ички, психик ҳолатини ўзгартиради, унинг онгини, бошқа спортчиларга нисбатан ва албатта ўзига нисбатан ҳам унинг ички муносабатани қайта қуради.³

В.Н.Мясищевнинг фикрича, “ўзликни англашнинг пайдо бўлиши атроф муҳитга нисбатан бўлган эмоционал муносабатлар яққол намоён бўлиши билан боғлиқдир. Кўпгина олимлар ўзликни англашнинг ривожланишида ўсмирлик ва ўспиринлик даври катта аҳамиятга эга”⁴ эканлигини таъкидлайдилар.

Ҳар қайси спортчида ҳукм сурувчи “Мен”ликнинг “Мен эмас”ликдан ажратишга интилиш унинг “ўзини намоён қилиш, ўзини-ўзи ифодалаш, кимлигини кашф этиш, ўзини ўзи такомиллаштириш, ўзига ўзи буйруқ бериш, ўзига ўзи таъсир ўтказиш сингари жараёнларда” онтогенетик ҳаётнинг дастлабки тараққиёт палласидан, болаликнинг илк дақиқаларидан бошлаб, то етукликнинг у ёки бу босқичларини эгаллаш давригача давом этиб, ўзини-ўзи англашнинг юзага келиши билан яқунланади. Лекин “Мен”лик муаммосининг бошқа қирралари, хусусиятлари, механизмлари, таъсир этувчи омиллари, янги сифат даражалари ўзини-ўзи англашнинг такомил босқичларида намоён бўлаверади.

³ Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: 1973г., Ст.–178-185.

⁴ Мясищев В.Н. Сознание как единство отражения действительности и отношения к ней человека.// Проблема сознания. М.: 1966г. Ст.– 92-97.

Бироқ, юксак камолот даражасига эришиш спортчи истеъдоди, салоҳияти, ишчанлик қобилияти, ақлий ва ижодий фаолияти маҳсулдорлигига боғлиқ бўлиб, барча спортчилар тараққиёт чўққисига эришади, деган маънони англатмайди. Чунки ижтимоий ҳаётдаги умумбашарий талаб, эҳтиёж негизида муайян ҳудудий қулай ҳам объектив, ҳам субъектив шарт-шароитлар тақозоси билан жаҳон фани ва маданиятида кескин ўзгаришлар яратишга қодир тарихий якка шахс дунёга келади.

Спортчининг ўзликни англашида унинг ҳиссий иродавий ҳаракатлари сифатларини ҳисобга олиш керак. Юксак ғоявий тамойилларга асосланган онгли қатъият ва саботлилик кучли ирода белгиларидан иборатдир. Ўзига ўзи буйруқ беришдаги ироданинг кучи – бу жазм ҳисобланади. Виждоний бурч талаби ёки юксак мақсадни амалга ошириш туфайли спортчининг керак бўлса, ўлим билан ҳаёт ўртасидан биронтасини танлаб ола билишида кўзга ташланадиган ҳолат ирода кучининг далилидир. Спортчининг онг ва ўзликни англаши унинг ўзини тута билишида ҳам кўзга ташланади. Ўзини тута билишни И.П.Иванов, кишининг олдида қўйган мақсадларини амалга оширишга қаршилик кўрсатувчи ички ҳолатини енгишда кўринадиган кучли иродадир деб ҳисоблайди. Ўзини тута билиш – толиқиш ҳиссини, оғрикни, кўрқинчни, шунинг кабиларни енгишда кўринади. Қолаверса, ўзини тута билиш айна пайтда кераксиз бўлган рефлексларга, одатларга, майлларга йўл қўймасликдир.⁵

Тадқиқотчилар ишларидан келиб чиқиб, спортда ўзини-ўзи бошқаришни уч босқичда ифодалаш мумкин:

1. **Имитация** – спортчилар фаолиятига оид бўлган ҳатти-ҳаракатларнинг спортчи томонидан юзаки қайтарилишини назарда тутиш мумкин, яъни спотчига хос бўлган хулқнинг амалга оширилиши.

⁵ П.И.Иванов, М.Е.Зуфарова. Умумий психология. Педагогика ва психология бакалавриат талим йўналиши талабалари учун дарслик.Т.: Ўзбекистон файласуфлар миллий жамияти нашриёти., 2008. 323-бет.

2. **Идентификация** – бу кўпроқ ички кечинма бўлиб, бунда спортчи ўзини бирон бир бошқа касб эгаси билан қиёслайди ва спортда талаб қилинадиган сифатлар ва имкониятларнинг англанишида намоён бўлиши.

3. **Рефлексия** – энг юқори босқичи бўлиб, бунда спортчи бирон бир фаолиятига доир муаммони ечиш йўлини танлай олиши ва мазкур йўлнинг бошқаларга нисбатан устунлигини англаши ва хатога йўл қўйиш хавфини умуман бартараф этиши.

Спортчиларнинг иродаси ва онгига тренерларнинг таъсири асосан илтимос, талаб, ишонтириш, таъсир этиш ва ҳоказо йўллар орқали билан амалга оширилади. Тренернинг спортчилар билан гуруҳий тренировка машғулотларида ўзининг ҳар бир ўқувчисига нисбатан кўрсатадиган диққат-эътибори улар ўртасидаги ўзаро муомала жараёнининг асосини ташкил этади. Агар тренер ўз шогирдини кўрса-ю, аммо унга эътибор бермаса, ўқувчининг фикрича, у тренер учун бегонадек, тренер унинг хатти-ҳаракатлари ва муваффақиятларига бефарқдек, туюлади. Бу ҳолат тренернинг ўз шогирдига сўз, имо-ишора, енгил бош қимирлатиш, кулимсираб қараш каби ҳаракатлар рўй бермагунига қадар давом этади. Бу вазият шогирдга тартиб-интизомли бўлиш заруратидан “қутулиш” имконини яратади. Энг асосийси, интизомсиз бўлиш - тренернинг унга нисбатан бефарқлиликка эътирознинг бир кўриниши ёинки, ўзига жалб қилишнинг ягона усулидир. Шунинг учун ҳам тренер миашғулотлар жараёнида ўзининг ҳар бир шогирдига диққат-эътиборини тақсимлай билиши зарур. Масалан, “ўзингини қандай ҳис қилаяпсан?”, “Лат емадингми?”, “Оғримаяптими?”, “Эътиборлироқ бўлиш керак” ёинки, у ёки бу ҳолатга нисбатан “рози эканлигини билдириш”, “маъқуллаш”, “қўллаб қувватлаш” йўли билан ифодалаши ҳам мумкин. Шунга ўхшаш алоқа-мурожаатлар шогирдларда доимий назорат борлиги тўғрисида таассуротлар шаклланишига сабаб бўлади. Ўзига нисбатан диққат –эътибор мавжудлигини ҳис қилган шогирд ўзига ишонч билан ҳаракат қилади, устознинг ишончини янада кўпроқ қозониш учун мавжуд имкониятларини

тўлиқ ишга солади. Дикқат-эътиборнинг рағбатлантирувчи функцияси билан бир қаторда ундан “айбдор шогирдга” нисбатан жазо функцияси сифатида ҳам фойдаланиш ўринлидир. Масалан, тренер шогирдлари билан савол-жавоб ўтказаетган вақтда “айбдор шогирд”ига безътиборлиги, унинг дангасалиги ва машғулотлар чоғидаги салбий хулқ-атвориға нисбатан жазо чораси сифатида кўзга ташланади. Илтимос эса шогирдларға таъсир кўрсатишнинг бир шакли сифатида - тренернинг педагогик нуқтаи назардан муомала жараёниға расмий тус бермаган ҳолларда кўзга ташланади. Баъзан, ўз шогирдига талаб ўрниға хушомадни қўллайди, бунда тренер ҳам ўз ўқувчисига боғлиқлиғига урғу қаратилади. Бу эса шогирднинг ўз тренери таъсириға муносабатини ўзгартиради: шогирд мазкур вазиятда ўзининг ҳам шахсий ўрни борлигини кўрсатишға, уни исботлашға уриниши, унинг ўз тренериға нисбатан ҳурматидан далолат бериб, вазиятни ижобий тус олишиға ёрдам беради.

Талаб - бу кескин таъсир кўрсатиш тури ҳисобланиб, у тренернинг юқори статусға эғалиги билан шартланади. Баъзан спортчиларға тренерлар томонидан қўйиладиган талабларнинг соф маъноси тушунарсиз характерға эға бўлади. Бунға мос тарзда эса тренерларда яширин ёки ошқора қаршилиқ кўрсатишларига сабаб бўладиган ҳолатлар учрайди. Шунинг учун ҳам тренер спортчига қўйиладиган талабларини доимо асослаб бериши яъни, ...“чунки, мен шундай деб ўйлайман” ёки ... “сиз эмас мен тренерман” қабилидаги таъкидлар, тренер талабларининг ўринлилигини, унинг мақсадға мувофиқлигини таъминлайди. Спортчиларға ҳар қандай индивидуал таъсир ўтказишнинг самарадорлиги: а) у педагогик , психогигиеник ёинки психотерапевтик мақсадға йўналтирилганлиги боис нафақат унинг билки атрофидагиларнинг ҳам шахслилик хусусиятлари билан ўзаро боғлиқликда кечади. Агар машғулотлар кечиши жараёнида спортчи тренернинг аниқ, муайян вазифасини бажаришдан бош тортса, бунинг сабаби бевосита унинг жамоасидаги нуфузға эға аъзолардан бирининг таъсири остида ёинки ушбу

спортчи учун ҳурмат-эҳтиромга эга бошқа жамоа аъзоларидан бири бўлиши мумкин.

Сир эмаски, ҳар қандай талабни шарт-шароит тақозосига кўра, турлича талқин қилиш мумкин. Буларнинг асосида тренернинг шахсий ўй-фикрлари ва унинг вазиятга нисбатан шахсий ёндашувининг “меваси” бўлиши мумкин. Бундай вазиятларда қуйидаги жиҳатларни инобатга олиш ўринлидир. Булар:

1. Спортчига келтириладиган далил-исботлар узлуксиз тарзда қайтариладиган “одоб-ахлоқ тўғрисидаги панд-насихатларга айланмаслиги зарур.

2. Гарчи аргументлар тренер томонидан келтирилган бўлса-да, спортчи учун бу экспромт яъни, тўғридан-тўғри айтилган фикр кўринишида бўлиши керак. Бундай вазиятларда бир неча бор айтилган далил-исботлар кутилган натижани бермайди.

3. Далил-исботларни келтиришда тренерлар албатта, спортчиларнинг ёш ва жинс хусусиятларини инобатга олишлари зарурдир.

“Афсуски, жуда яхши инсон таниқли тренер бўла олмайди. Тренер ниҳоятда қаттиқ қўл ва талабчан бўлиши шарт”⁶.

Шу ўринда ишонтиришнинг роли хусусида фикр юритсак. Ижтимоий ва шахсий қимматга эга бўлган у ёки бу савол ечимини ажратишда сабаб-оқибат алоқалари ва муносабатлар асос сифатида хизмат қилади. Психологик муносабатларда ишонтириш энг асосий усуллардан бири ҳисобланади. Пациентларни фикрини ўзгартириб, улар фикридан қайтармоқ ва айна вақтда уларни низолашишдан сақлаш учун дастлабки қадам сифатида баҳсталаб масала ечимига диққат –эътиборни қаратиш, муваф-фақиятсиз хатти-ҳаракат ўрнига уларга мақбул бўлган мақтов воситасида умумий тил топгачгина, низоли вазиятнинг таҳлилига ўтиш кутилган натижага эришиш кафолатлайди. Амалиётнинг кўрсатишича: аввало мурожаат қилган спортчининг фикр-мулоҳазаларини қўллаб-қувватлашдан сўнггина “... лекин бироз бошқачарок

⁶ Федун Л. Черчесов – моя кандидатура. Спорт-экспресс.2007. С.8.

йўл тутиш ҳам мумкин...” ёки “ Сиз нима деб ўйлайсиз, агар биз шундай йўл тутсак”- дейилса, бу ижобий натижаларига эришишни кафолатлайди.

Таъсир этиш - бу бир инсоннинг иккинчи бир инсонга (ёки бир инсоннинг гуруҳ аъзоларига ёинки аксинча) нутқ ёки нутқсиз имо-ишора, мимика ва ҳоказолар ёрдамида таъсир ўтказишидир. Таъсир этиш мантиқ ёки ақлга эмас айнан ҳис-туйғуларга қаратилганлиги билан фарқланади. Спортчиларга нисбатан тренер томонидан айтиладиган хатто-ки, далил-исботга эга бўлмаган ҳар бир сўзи ҳам таъсир кучига эгадир. Ушбу ҳолатда уларнинг бутун диққат-эътибори нафақат таъсир этиш моҳиятига, балки унинг шакли ва мазмунига яъни, кўрсатма ҳамда маслаҳат бераётган шахсга йўналтирилади. Спортчилар томонидан қабул қилинган таъсирот ички установка сифатида уларни жисмоний ва психик фаоллик сари ундайди ҳамда уларни бошқаради. Тренер томонидан қўлланиладиган таъсир этиш ўз мақсад ва вазифасига кўра: кутилмаган ва мақсадли таъсир этишга ажратилади. Тренер ўз олдига ҳеч қандай мақсад қўймаган ҳолда таъсир этишни қўллаши – кутилмаган таъсир этишда деб номланиб, бу вақтда тренер ўз олдига ҳеч қандай мақсад қўймайди, масалан, спортчининг ўз кучига ишонмаган ҳолатларида қўлланилади. Бироқ, спортчилардаги бундай салбий таъсирга эга хатти-ҳаракатлар тренернинг бўлажак мусобақалар олдидан қайғуришига сабаб бўлади. Бокс бўйича тренерлардан бири ўз шогирдларининг мусобақаларда ғалаба қозонишига ишонмаса, галстугини тез-тез тўғрилашга ҳаракат қилганлигини сезиб қолган спортчида муваффақиятга эришиш мотивацияси пасайган ва ўз ўзига ишончсизлик пайдо бўлган. Бемақсад таъсир хусусиятларининг ўзига хослиги шундаки, таъсир кўрсатаётган инсон, бизнинг мисолимизда тренер буни хаттоқ-ки, гумон ҳам қилмайди.

Мақсадли таъсир кўрсатиш аниқ мақсадларнинг қўйилиши билан кечади, тренер кимга ва қандай таъсир қилишни билади. Спортчи ўзининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ тарзда мазкур вазиятга энг мос келувчи усулни танлайди. Таъсир этиш ўз моҳиятига кўра, махсус ва номахсусга

ажратилади. Биринчиси, яъни махсус аниқ фикрлар, хатти-ҳаракатлар ва хулқ-атвор билан боғлиқ, иккинчиси эса у ёки бу психик ҳолатлар, яхши ва ёмон кайфият, ҳиссий кўтаринкилик ёки тушкунлик билан боғлиқ тарзда кечади ва ҳоказо. Таъсир этиш усулига кўра, очик (бевосита) ва ёпиқ (бавосита)га ажратилади. Мақсаднинг очиклиги - айнан спортчига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатиш билан тавсифланади. Масалан: Сиз ниҳоятда хотиржамсиз... кўлларингиз мустаҳкам ва бўйсунувчан, кўзларингиз аниқ мақсадга қаратилган. Ўқ отиш вақтида Сиз яхши натижага эришасиз. Шунингдек, спортчига... кучли спортчи кучсизроқ спортчига мағлуб бўлганлигини айтиши мумкин. Ушбу мулоҳазада ёпиқ таъсир этиш иштирок этиб, унда кучли спортчини ҳам ютиш мумкинлигига ишонч уйғотади. Таъсир этишнинг мазкур усули спортчига гарчи кучсиз рақиб бўлса-да, аввалги учрашувда у кучли рақиб устидан ғалаба қозонганлигига ишорадир. Аммо бу таъсир этишспортчида ўз кучига ишончсизлик уйғотади. А.Г.Ковалев фикрича, бевосита ёки ёпиқ таъсир этиш “ орқа-воратдан таъсир этиш” усули деб аталади.

Тўғридан-тўғри таъсир этиш самарадорлигининг шарт-шароитлари. Таъсир этишдаги мулоқот жараёни икки инсон - таъсир кўрсатувчи (суггестер) ва таъсирга тушувчи (суггерент) ўртасида содир бўлиб, ушбу жараённинг муваффақияти ҳар иккисининг психологик хусусиятларига боғлиқдир. Агар тренер нуфузга ва юқори ижтимоий статусга эга бўлса, спортчига таъсир этиш самарали кечади. Таъсир этишнинг муваффақиятини тренернинг спортчига нисбатан хайрихоҳлик руҳидаги муносабати белгилайди. Кўзгалувчан ва эмоционал кўтаринкилик ҳолати ҳам ижобий таъсир кучига эгадир. Шу билан бирга тренер спортчилардан ўзининг психологик устунлигини ҳис қилиши шарт. Тренернинг ўз-ўзига ишончи асосан таъсир этишда мақсадга эришиши ёки эриша олмаслиги билан ажратилади. Тренердаги ишонч/ишончсизлик унинг мимикаси, овозининг оҳангида ўзининг ташқи ифодасига эга бўлиб, бу таассурот таъсир

кўрсатилаётган спортчига ўтади.

Таъсир ўтказишнинг самарадорлиги спортчиларнинг психологик хусусиятлари: уларнинг сушт асаб тизими ва юқори хавотирланиш даражасига боғлиқ тарзда кечади. Оддий мисол, спортчи нима муносабат билан унга ишонтириш усули қўлланилишининг заруратини ўзи англаши керак ёки мазкур усул ва унинг афзалликлари ҳақида билиши керак.

Шуни алоҳида таъкидлаш ўринлики, агар ишонтириш усули спортчининг дунёқараши ва эътиқодларига зид бўлса, унда ишончсизлик ва иккиланиш вужудга келади. Бунда спортчи ўзидаги мавжуд ички қаршилиқни енга олмайди. Мазкур вазиятларда гуруҳий таъсир этиш усулини қўллаш ўзининг ижобий самарасини беради.

Тренер ва психолог таъсир этиш усулини қўллашда ўзининг бор билим ва малакасини тўлиқ ишга солиши, энг асосийси, жамоа кумири, кўнгил истаги, “ишонган тоғи” бўлса, бу кутилган натижаларни таъминлаши мумкин. Таъсир ўтказиш усулидан бошқа ва сўз билан таъсир этиш усуллари ҳам мавжуддир. Масалан, солиштириш (қарама-қарши қўйиш) йўли билан таъсир этиш, таъқиқ қўйиш орқали таъсир ўтказиш, мажбурият юклаш, спортчиларнинг муомала ва хатти-ҳаракатларини баҳолаш, танбеҳ бериш, хатти-ҳаракатларини баҳоламаслик, рағбатлантириш, жазолаш, ҳазил мутойиба ва ҳақозо усулларни қўллайди. Энди уларнинг ҳар бири билан қисқача танишиб чиқамиз.

Солиштириш яъни, қиёслаш йўли билан таъсир этиш усулида мусобақалашиши керак бўлган бир спортчини иккинчи бир спортчи билан солиштирилади. Бунда тренер ўз ўқувчисига “Ушбу машқни бажаришга Сенинг жасоратинг етмаса керак. Менимча, у (рақобатдошининг исми айтилади) Сендан-да кўра кўпроқ ўз ўзига ишонч билан шуғулланмоқда”.

Мазкур усулнинг самарадорлиги бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ. Биринчидан, спортчи тренернинг чин мақсадини билмаслиги шарт; иккинчидан, қарама-қарши қўйилаётган спортчи чиндан-да у билан конкурент

бўла олиши кера; учинчидан, спортчи ўз конкурентининг имкониятларини тан олиши шарт.

Таъқиқ қўйиш орқали таъсир ўтказиш- у ёки ёки бу хатти-харакатни таъқиқлашнинг оғзаки формуласи сифатидаги кўринишга эга бўлиши, аммо таъқиқ мутлақо асосланмаслигига эришилиши даркор. Акс ҳолда таъқиқ асосли ишончга айланади, аммо тренер ижобий самарадорликка эришмайди.

Мажбур этиш. Таъсир этишнинг мазкур тури бошқа усуллар жумладан, тушунтириш ва инонтириш ёрдам бермаган тақдирдагина тренер томонидан қўлланилади. Мажбур этиш: тренернинг спортчиларга нисбатан бевосита талабларига ва қарорига розилик билдиришлари ҳамда тренернинг буйруқларига итоат этиши тарзида кечади.

Мажбурлаш усулини доимий қўллаш кутилган натижаларни ҳар доим ҳам беравермайди, лекин ундан воз ҳам кечиб бўлмайди. Чунки, биринчидан, таъқиқ муайян вақт оралиғидаги низоларни тўхтитишга имкон бериб, лозим бўлган хатти-харакатларни амалга ошириш мумкин бўлади. Иккинчидан, агар спортчи ўзини ўзи мажбурлай олмаса, спортда юқори натижаларга эриша олмайди. Бу мушкул вазиятлардан чиқишда виждон амри ва онгли (англаган) тарзда итоатли бўлишга эришишдир. Тренер нуфузининг юқорилиги буйруқни бажаришни енгиллаштиради.

Спортчиларнинг хулқ-атвори ва хатти-харакатларни баҳолаш. Тренер томонидан спортчиларни баҳолашнинг уч функцияси мавжуд. Булар:

1) тарбиявий таъсир ва машғулотлар жараёнини натижаларини назорат қилиш бўлиб, бу тренер ишининг самарадорлиги ҳамда спортчи ва тренер ўртасидаги қайта алоқани англатади;

2) спортчиларнинг хулқ-атвори ва фаолиятини бошқариш;

3) спортчиларнинг хулқ-атвори ва хатти-харакатлари тўғрисидаги ахборотларга эга бўлишлари (спортчилар учун қайта алоқа);

Баҳолаш таъсир кучига эга бўлиши учун у қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

- узлуксиз тарзда, аммо тез-тез ҳам эмас, чунки жорий баҳолашнинг ортиб кетиши спортчиларнинг ўзини ўзи назорат қила олишига монеълик қилади;
- баҳолаш кўр-кўрона эмас, объектив характерга эга бўлиши шарт;
- спортчиларнинг характери ва қобилиятлари кунтлилик ҳамда ғайратлилигига кўра, қиёсий характерга эга;
- шаклига кўра турлича бўлишига кўра баҳоланади.

Баҳолаш тўғри ва бевосита, ижодий (маъқулловчи) ва салбий (инкор қилувчи) характерга эга бўлиши мумкин.

Инкор қилиш (кесатиш, айблаш) спортчида икки хил маъно касб этади. Агар у спортчига унинг келажагини очиб беришга қаратилса (“Қара қанақа имкониятларинг бор. Сен бўлсанг улардан фойдаланмайсан”), спортчини ижобий руҳлантирувчи кучга эга бўлади. Бироқ, у спортчининг қобилиятлари, қизиқишларига қаратилса, салбий эффектга эга бўлиб, айнан спортчининг даъво қилишига сабаб бўлади. Шу билан бирга, одатда тренернинг кўз ўнгида “келажагига” ишонч кам (йўқ) спортчиларда ҳам шундай ҳолат кузатилади. Тўғри, агар спортчи ўз ўзига нисбатан юқори талабчанлик даражасига эга бўлса, у кесатикдан ўринли фойдаланиб, ўзининг ким эканлигини ёинки, айб тренернинг ўзидалигини кўрсатиб қўйиши ҳам мумкин.

Спортчининг муваффақиятсиз чиқишидан сўнг, унга ўша захоти “тана қилиш” жоиз эмас. Муайян вақт ўтгандан кейингина, негатив эмоцияларни жиловлаш мумкин бўлгандагина, муваффақиятсизликнинг сабабларини хотиржамлик билан топиш мақсадга мувофиқдир. Акс ҳолда тренер спортчини хафа бўлишига сабаб бўлувчи сўзларни ишлатиб, уни ранжитиб қўйиши мумкин. Яхшиси, вазият таҳлилини мусобақадан кейинги кунларга қолдирилганлиги маъқул.

Баҳолашнинг йўқлиги эса спортчига салбий таъсир кўрсатиб, унинг фаоллигини пасайтиради, чунки бошқаларнинг фаолиятини баҳолаш, унга нисбатан эътиборсизлик кўрсаткичи сифатида қабул қилинади. Баҳолашнинг қўлланилмаслиги спортчини мақсад сари етакламай, унинг фаоллигини камайтиради ва мақсад сари интилувчанлигига халақит беради. Шу ўринда айтиб ўтиш мумкинки, тренер овозининг оҳанги, имо-ишора, қўл ва гавдасини қимирлатиб гапириши спортчи учун ўзига хос маъно касб этади.

Рағбатлантириш ва жазо тренернинг спортчиларга таъсир ўтказишининг амалий натижа берадиган усулларида биридир.

Рағбатлантириш – бу маънавий қўллаб-қувватлаш, ташаккур, ишонч билдириш, моддий жиҳатдан рағбатлантириш, соврин ва мақтов ёрликларини беришдан иборатдир. Шунингдек, рағбатлантириш-бу тренернинг спортчини яқин олиб, уни ўзига ёрдамчи этиб тайинлаши ҳамдир. Рағбатлантиришнинг яна бир шакли қўллаб-қувватлаш бўлиб, уни турли усуллар: сўз, гапириш оҳанги, имо-ишора, кулгу, пантомимика (бошини силикитиш орқали маъқуллаш), қарсак чалиш орқали миннатдорчилик билдиришидир.

Спорт соҳасида рағбатлантириш ва мукофатлаш тизимини ишлаб чиқишда спортчининг ёши ва даражасининг мувофиқлигини инобатга олиш ўзининг ижобий натижаларини беради. Ушбу тизимни ишлатишга ниҳоятда эҳтиёткорлик билан ёндашиш керак.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, рағбатлантириш ва мукофатлаш спортчининг қўлга киритган муваффақиятларига мос келиши зарур. Бунда спортчининг нафақат ўзи ва атрофидагилар унга берилган мукофотга лойиқлигини чинданда тан оладилар. Авваллари, спортчиларга эришилган ютуқни ҳисобга олиб эмас, балки рағбатлантириш-уларни спорт фаолиятида ютуққа интилишини таъминлайди, деган ишонч мавжуд эди. Аммо, бу усул ўзини оқламади⁷.

Спортчиларни жазолаш фақатгина маънавий шаклда кечиши талаб

⁷ Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1976. С.106

этилади. Масалан, танбех, спортчига нисбатан муносабатнинг ўзгариши, уни машғулотларни бажаришдан четлаштириш. Кўринишида бўлиши мумкин. Оғзаки танбех беришда айтилаётга фикр спортчининг кўзига тик қараб амалга оширилиши мақсадга мувофиқ бўлиб, хотиржам ҳолатда айтилиши керак. Айнан фақатгина бир спортчига бир вақтнинг ўзида бир неча бор танбех берилиши мумкин эмас.

Зеро, бунда танбех (кетма-кет уч мартадан сўнг) ўз кучини йўқотади. Масалан, “айбдор спортчи” билан унинг камчиликлари хусусида суҳбатлашилганда, у тренер ва соҳа вакилларининг ўзига нисбатан ишончи мавжудлигини ҳис қилиб туриши мақсадга мувофиқдир. Айниқса, ёш спортчилар билан (бу галги хатолик яъни, кўполлик билан амалга оширилган суҳбат, “ўзидан чиқиб кетиш” ҳолати, мусобақаларга кечикиб келиш ва ҳ.) ўзаро ишончга йўғрилган бўлишига эришиш, ўз ўзига ишонч туйғусини шаклланишига сабаб бўлиши билан бирга кейинги хатоликларга йўл қўймасликни ўзида мужассамлаштиради. Шу билан бирга жамоа аъзоларига у кейинги мусобақаларда албатта ўзини кўрсата олишига, йўл қўйилган хатоликлар бошқа қайтарилмаслигига ишонч билдирилиши билан яқунланиши ижобий кутилмаларни мустаҳкамлайди. Соҳа вакилларнинг аниқлашларича, аксарият ёш спортчиларга қатъий танбех 15% , яхши ният ва дилкашлик билан айтилган таъна, гинанинг таъсир кучи эса 85% ижобий натижага тенглиги исботланган⁸. Шу ўринда, ҳазил-мутойиба тарзида билдирилган фикрларнинг ҳам спортчиларга ижобий таъсири мавжудлиги таъкидлаш ўринлидир. Ҳазил-мутойиба ижобий эмоционал тонусни кўтаради, ўзаро муносабатлардаги зўриқишни камайтиради, машқларни бажаришдаги монотонлик ва чарчоқни бартараф этади.

Тренернинг “ муомала ҳазинасида” доимо ҳазил-мутойиба, қувноқ хикоялар, айтишувлар, ўткир мақоллар ёки маталларнинг бўлиши шахслараро муносабатлардаги вазиятларга уйғунлик бағишлаб туради. Аммо, ўринсиз

⁸ Станкин М.И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С.47

ҳазил барчани “издан” чиқаради. Демак, а) тренер этикетни сақлаган ҳолда ҳазиллашиши; б) шогирдини “тўғрилаш” кўлидан келмайдиган (исм, фамилияси, жисмоний кучсизлиги ва ҳоказолар) хатти-ҳаракатидан кулмаслик; в) ўз ҳазилларидан ўзи биринчи бўлиб кулмаслиги; г) спортчилар орасида майнавозчиликка йўл қўймаслик; д) спортчини ихтиёрсиз янглишиш ёки қўполлик ҳолатларида уни майна қилиш учун мўлжалга олишлик каби бир қатор салбий хислатлардан ҳоли бўлиши шарт.

Шундай қилиб, тренернинг ўз шогирдларига таъсир кўрсатиб, уларни бошқарувига оид индивидуал ёндашуви турлича бўлиши мумкин экан. Тренернинг таъсир кўрсатиш услубига нисбатан спортчиларнинг реакцияси ҳам турфалиги билан ажралиб туради. Булар кучсиз асаб тизими ва юқори ташвишланишга ёки кучли асаб тизимига эга спортчиларда ўзининг ташқи ифодаланишида яққол кўзга ташланади. Бундай вазиятларда ўзини ўзи бошқариш билан боғлиқ психологик тренировкаларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Шунга кўра, у ёки бу таъсир кўрсатиш усулини қўллаш тренердан ўз шогирдларининг психологик хусусиятларини ҳисобга олишни тақозо этади. Ўз ўзига ҳурматнинг паст даражасига эга спортчилар ҳамма нарсага ўта сезгирликлари билан фарқланадилар. Улар баҳслашишдан йироқроқ бўлишга ҳаракат қиладилар, ўз имкониятларини синаш кўриш мумкин бўлган масъулиятли мусобақалардан қочадилар.

Боб бўйича хулосалар

Шундан келиб чиққан ҳолда, уларни хатто-ки кичик муваффақиятларини ҳам хаспўшлаб, уларни кўпроқ ўзгалар олдида мақташ ижобий кутилмаларнинг калити вазифасини ўтайди. Камчиликларини эса индивидуал тарзда баён этиш мақсадга мувофиқдир. Кучсиз асаб тизими хос спортчилар кучли асаб тизимига эга спортчилардан кўра кўпроқ фрустрация ҳолатини бошдан ўтказадилар. Кучсиз асаб тизимига эга спортчиларда фрустрациянинг интрапунитив шаклда ифодаланиб, тушкунлик,

хавотирланиш, ўзини ўзи омадсизликда айблаш каби хислатларга эга бўладилар.

Аксинча, кучли асаб тизимига эга типларда фрустрациянинг экстрапунитив шакли устуворлик қилиб, омадсизликларини ўзгалардан кидирадилар. Бундай вазиятларда биринчи гуруҳ спортчиларида машғулотларда иштирок этиш ҳошиш – истагининг йўқолиши, иккинчи гуруҳ спортчиларда эса аксинча, омадсизликлар тасодифий характерга эгалигини хаспўшлаш ва ўзларини ким эканликларини кўрсатиб қўйишга интилиш юқорилиги ҳамда ўзини ўзи назорат қилишнинг ортиши билан ажралиб турадилар.

Шунга кўра, мақташ орқали суэт асаб тизимига эга спортчиларни катта натижаларни кўрсатишга эришишларида ўз ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлаш муҳимдир. Бундай спортчиларга мақсадга йўналтирилган кўрсатмаларни бериш, у ёки бу хатти-ҳаракатларни аргументлаш (асослаш), имкон даражасида мустақил қарор қабул қилишлари учун имкон яратиш, ижодий эркинлик, уларда ўзини ўзи юқори баҳолаш йўлларининг очилиши учун изн беради.

**II-БОБ. СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДАГИ МОТИВАЦИОН
ТИЗИМНИНГ ҚАЙТА ЎЗГАРИШЛАРИ**
**2.1. СПОРТ ФАОЛИЯТИДА МОТИВАЦИЯ ВА
ДЕМОТИВАЦИЯНИНГ ЎЗARO АЛОҚАДОРЛИГИ ПСИХОЛОГИК
МУАММО СИФАТИДА**

Ҳар қандай иродавий ҳаракатлар эҳтиёжларда акс этади. Эҳтиёж эса, инсонни ҳаракатга, фаолиятга ундайди. Эҳтиёжларнинг намоён бўлиши актив ва пассив ҳолатда бўлади. Пассивлик бу - инсон нимага зарурат сезса, унга тобе бўлиб қолади. Яъни, вазият, муҳитнинг қули бўлтиб қолади. Фаоллик жараёнида эса, муайян эҳтиёжни қондиришга қаратилган ҳаракатлар ётади. Эҳтиёжнинг фаол томонида ироданинг дастлабки куртаклари намоён бўлади. У сенсор ва аффектив, рефлексив ҳиссийлик билан боғлиқ. Эҳтиёжни келтириб чиқарувчи ҳиссийлик ҳолати, дастлабки хоҳишни қондиришга қаратилган ҳаракатларнинг сенсомотор босқичи(момент) билан боғлиқ. Сенсомотор тонуснинг ички ўзгаришлари туфайли, эҳтиёжнинг дастлабки ҳиссий кечинмалари намаён бўлади.

Динамик интилувчанлик мотивацияни кучайтиради. Интилувчанликни ҳис қилиш бошқа, англаш бошқа бўлиб, англаш босқичидаги интилиш, истак ва хоҳиш кўринишида бўлади. Ҳали тўла анланмаган, бирон бир предметга йўналирилмаган эҳтиёж дастлабки жалб этиш кўринишида бўлади. Мотивация қизиқиш ва хоҳиш-истак кўринишида ҳаракатга келтирувчи куч сифатида мақсадга эришиш йўлидаги хатти-ҳаракатнинг амалга оширилиши тарзида намоён бўлади.

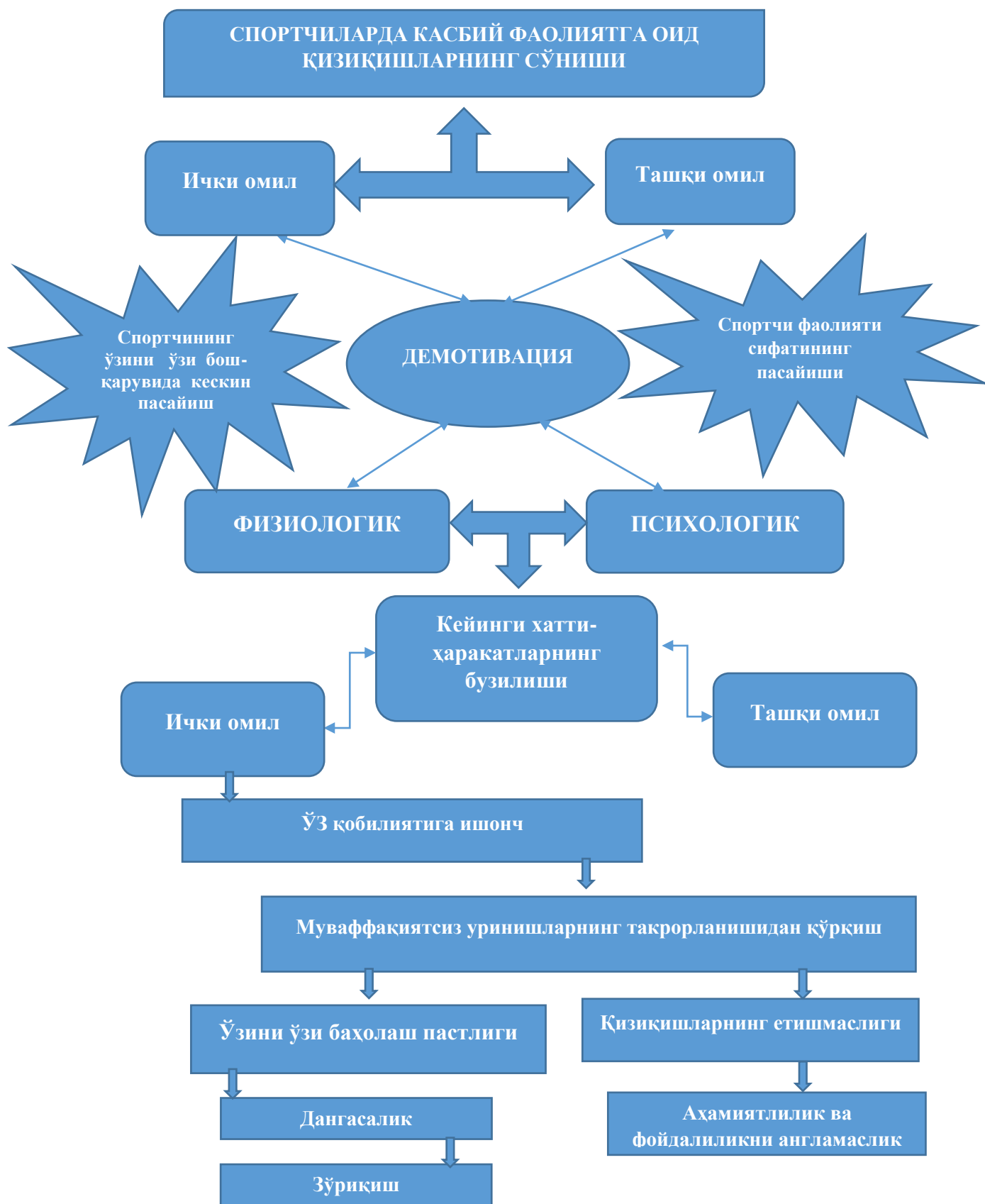
Демотивация ёки мотивациянинг мавжуд эмаслик муаммоси спортчиларга хос мотивациянинг етишмаслигини англатиб, у хоҳиш-истакнинг йўқлиги, аксарият ҳолларда спортчининг ўз маҳоратини такомиллаштириш йўлини кўрмай қолиши яъни, индивиднинг мотивацион структурасидаги қайта ўзгаришлар юз бераётганлигидан далолатдир.

Демотивация инсон фаолияти сифати ва самарадорлигининг кескин пасайишидир. Айниқса, бу спорт фаолиятидаги узоқ муддатли сермашаққат тренировка (машғулот)лардан кейинги меҳнат самарадорлиги натижасини сифатида кўзга ташланади. Ушбу физиологик ва психологик жиҳатдан номутаносиблик юзага келиб, ҳал қилувчи вақтда барча уринишлар, хатти-ҳаракатлар зое кетади (1-расмга қаралсин).

Демотивация худди мотивация сингари ўз ички ва ташқи асосига эга бўлиб, спортчининг касбий фаолиятига нисбатан қизиқишнинг пасайиши унинг асоси ҳособланади.

Адабиётлар таҳлилининг кўрсатишича, мотивация пасийишининг ички ва ташқи омиллари сифатида қуйидагилар ажаратилади (1- расм.).

Мотивация пасайишининг ички омиллари сифатида: ўз қобилиятга ишончнинг йўқлиги, муваффақиятсиз уринишларнинг такрорланишидан кўрқув, ўзини ўзи паст баҳолаш, қизиқувчанликнинг етишмаслиги, дангасалик, фойдалилик ва аҳамиятлиликни англамаслик, зўриқиш ва ҳоказолар.

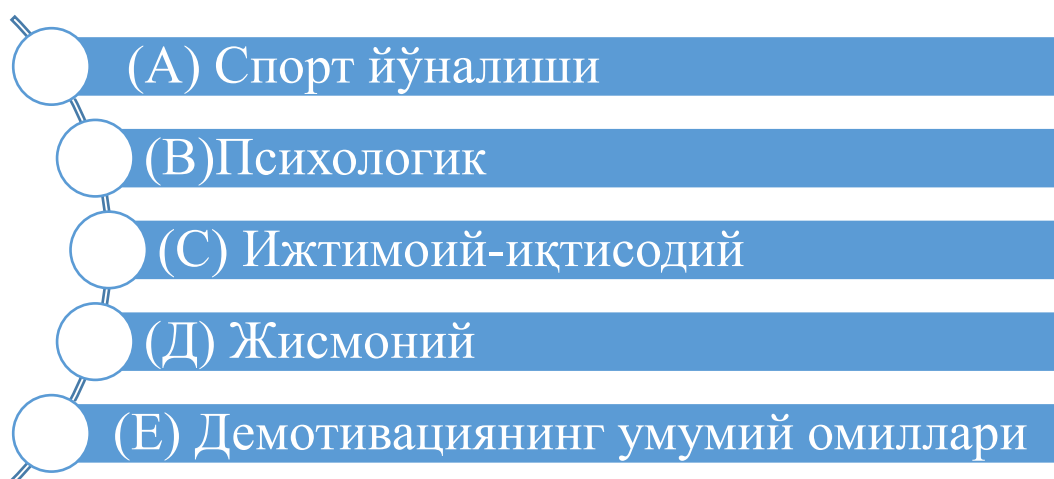


1-расм. Спортчи фаолияти мотивацион структурасидаги қайта ўзгаришлар

Мотивация пасайишининг ташқи омиллари сифатида: аҳамиятлилик ва фойдалилик, зўриқиш ва ҳоказолар. Шунингдек, атрофидагиларнинг салбий фикрлари, вақт тақчиллиги, тренировкаларнинг шарт-шароитлари ва ҳоказолар.

Спортчиларда демотивация сабабларини аниқлаш анкетаси ёрдамида олинган маълумотларнинг таҳлилига кўра, спортчининг ўзи танлаган спорт туридан кечиш сабаблари сифатида куйидагилар ажратилади. Анкета ёрдамида ўтказилган тадқиқотлар давомида спортчининг ўзи танлаган спорт фаолиятдан воз кечишининг 56 та сабаби мавжудлиги аниқланди. Ушбу сабаблар 30 йилдан ортиқ спорт фаолияти билан шуғулланган экспертлар, жумладан, С.Д.Неверкович - педагогика фанлари доктори, РАО (Россия таълим академияси) академиги ва А.А.Передельский - педагогика фанлари доктори, фалсафа фанлари номзоди; В.С. Нурғалиев – психология фанлари доктори; Г.М.Аванесян - психология фанлари доктори; педагогика фанлари номзоди А.И.Исмаилов –каби олимларнинг тажрибаларга таянган илмий қарашлари асосида тасдиқланган.

Улар демотивация сабабларини йўналишига кўра 5га ажратадилар.



3-расм. Демотивация сабаблари йўналишлари

Энди диққатингизни қуйидаги жадвалга қаратамиз (1-жадвал).

**1-жадвал. СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ХОС ДЕМОТИВАЦИЯНИНГ
ПОТЕНЦИАЛ САБАБЛАРИ**

№	Спорт фаолиятига хос демотивация сабаблар	n	%
1	2	3	4
	“А” гуруҳи Спортда демотивация омиллари		
1.	Тренернинг касбий сифатларидан қониқмаслик	7	1,4
2.	Тренировка жараёнидан қониқмаслик	5	1
3.	Тренер ўзининг энг яхши спортчисига ҳалақит бериши	8	1,6
4.	Жамоанинг тарқаб кетиши	5	1
5.	Спортдаги ёшга оид чекловлар	4	0,8
	“В” гуруҳи Демотивациянинг психологик омиллари		
1.	Зарарли одатлар (чекиш, алкоголь истеъмол қилиш)	7	1,4
2.	Мусобақаларда иштирок этишдан қўрқиш	10	2
3.	Шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар (севиб қолиш)	16	3,2
4.	Ўз қобилиятларига ишончнинг йўқлиги	4	0,8
5.	Ўтмишдаги омадсизликлардан қўрқиш		
6.	Ўзини ўзи баҳолашнинг пастлиги	5	1
7.	Омадсизликда атрофидагилари олдидаги қўрқув	3	0,6
8.	Дангасалик ва сусткашлик	5	1
9.	Психик ҳолатнинг ўта зўриқиши	4	0,8

10.	Стимул ёки кўзгатувчиларнинг етарли даражада эмаслиги	4	0,8
11.	Мусобақалардаги омадсизлик	9	1,8
12.	Мусобақаларда чиқиш олдидан кўрқиш	4	0,8
13.	Зарурий иродавий сифатларнинг йўқлиги	5	1
14.	Шошқалоқлик	4	0,8
15.	Спорт фаолиятига диққат-эътиборлиликнинг йўқлиги	4	0,8
16.	Янги элементларни бажариш олдидаги кўрқув	2	0,4
17.	“Ўз” спорт тури билан шуғулланишни истамай бошқа спорт турига ўтиш	11	2,2
18.	Келгусидаги истиқболнинг йўқлиги	27	5,3
19.	Спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши	22	4,3
20.	Спорт билан шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг йўқлиги	17	3,4
21.	Турли хил психологик муаммолар	7	1,4
22.	Касбдошлари билан муносабатларда негатив фоннинг учраши	14	2,8
23.	Спортга хизмат қилмайдиган нуфуз ўзгаришлари	11	2,2
24.	Спортда қўйилган вазифаларига эришиш	8	1,6
25.	Терма жамоа (асосий таркиб) га тушмаслик	6	1,2
26.	Кучли конкуренция	9	1,8
27.	Тренер билан салбий муносабатлар, тренернинг ўзгариши	19	2
	“С” гуруҳи Демотивациянинг ижтимоий-		

	иқтисоди омиллари		
1.	Армияда хизмат	4	0,8
2.	Яшаш жойидан машғулотлар залининг йироқлиги	5	1
3.	Атроф-муҳитнинг негатив таъсири	7	1,4
4.	Кейинги тренировкаларга имкониятнинг йўқлиги	5	1
5.	Спортга эмас, ўқув фаолиятига вақтни сарфлаш зарурути	30	5,9
6.	Ўз фарзандларини спорт машғулотлари билан шуғулланишларига оилавий шарт- шароитнинг йўқлиги	15	3
7.	Маблағнинг иқтисодий жиҳатдан етишмаслиги	32	6,3
8.	Иш юкламасининг ортиқлиги боис вақт такчиллиги	24	4,7
9.	Турар жойнинг алмашинуви	12	2,4
10.	Кейинги машғулотлар учун шарт- шароитнинг йўқлиги	4	0,8
11.	Атрофидагилар томонидан ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг етишмаслиги	4	0,8
	“Д” гуруҳи Демотивациянинг жисмоний ижтимоий-иқтисодий омиллари		
1.	Тўлиқ тикланганлик ҳиссининг йўқлиги, ўта чарчаш	4	0,8
2.	Организмга допингнинг салбий таъсири	5	1
3.	Тана пропорциясининг мос эмаслиги	3	0,6
4.	Жисмоний юкламанинг мос эмаслиги	5	1

5.	Янги машқлар, элементлар, усулларни ўзлаштиришдаги қийинчиликлар	1	0,2
6.	Спортдаги шарт-шароитларга хос чекловларга қобилиятсизлик	3	0,6
7.	Спорт машғулоти вақтида орттирилган шикастлар	47	9,3
8.	Касбий ва умумий характерга эга касалликларга тез-тез чалиниш	9	1,8
9.	Сурункали чарчаш (жисмоний, психологик)	8	1,6
10.	Тўлиқ тикланишнинг чегараланганлиги (жисмоний, психологик)	7	1,4
	“Е” гуруҳи Демотивациянинг умумий омиллари		
1.	Бошидаёқ спорт турининг нотўғри танланганлиги	6	1,2
2.	Кўзда тутилмаган ҳолатларнинг мавжудлиги	4	0,8
3.	Мамлакат учун оммабоп бўлмаган спорт тури	3	0,6
-	-	507	100

Умуман олганда, юқоридаги маълумотлардан кўришиб турибдики, собиқ спортчиларда аксарият ҳолларда демотивациянинг сабаблари сифатида: спортда орттирилган жароҳатлар (9,3%), иқтисодий муаммолар (6,3%), ўқишни афзал кўриш (5,9%), шунингдек, кейинги ривожланиш истиқболининг йўқлиги (5,3%), вақт тақчиллиги, иш ҳажмининг юқорилиги (4,7%) ва бошқалар. Натижада, пасайиб боришига кўра, спорт фаолиятида аҳамиятли бўлган омилларнинг 15 таси ажратилди (3-жадвал).

Шундай қилиб, ўтказилган таҳлиллар ёрдамида шикастланишлар, молиявий шарт-шароитлар ва бандлик (машғуллик)дан иборат объектив омиллардан ташқари, демотивациянинг психологик омиллари- келажак режаларнинг етишмаслиги, ижобий эмоциялар, спорт фаолиятига қизиқишларнинг йўқолиши ва кўрқув спорт фаолиятидаги демотивация омиллари ҳисобланади.

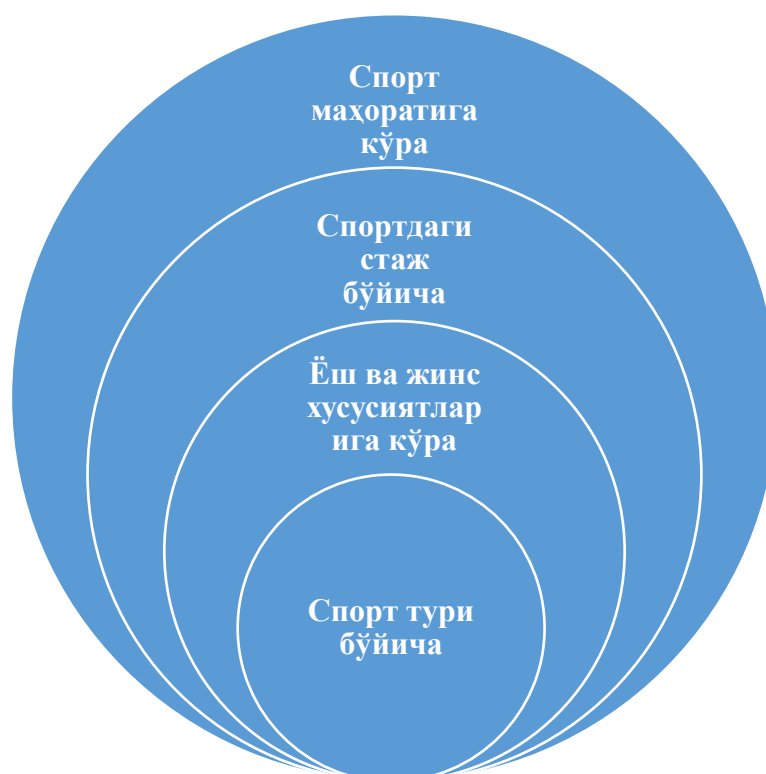
Спорт фаолиятидаги етакчи демотивация омиллари сифатида куйидагилар ажратилади ва уларнинг махсус шифрлари (2-жадвал).

2-жадвал. Демотивация омиллари гуруҳининг шифрлари

№	Демотивация омиллари гуруҳининг шифрлари	Демотивация омиллари
1.	D7	Спорт машғулотида чоғида рўй берган шикастланишлар
2.	C7	Молиявий етишмовчилик
3.	C5	Асосий вақтни спортга эмас ўқишга сарфлаш зарурати
4.	B18	Келгуси истиқболни кўра билмаслик
5.	C8	Ишдаги бандлик, вақтнинг етишмаслиги
6.	B19	Спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши
7.	B20	Спорт машғулоти билан шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг етишмаслиги
8.	B3	Шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар (севиб қолиш)
9.	C6	Ўз фарзандларини спорт билан шуғулланишига салбий муносабат билдирадиган оилавий шароит
10.	B22	Дўстлари билан салбий муносабатлар
11.	C9	Яшаш жойининг ўзгариши
12.	B17	Ўзи танлаган спорт тури билан шуғулланмай,

		бошқа спорт турига ўтиш
13.	B23	Спорт фойдасига бўлмаган етакчининг ўзгариши
14.	B27	Тренер билан салбий муносабатлар, тренернинг ўзгариши
15.	B2	Мусобақаларда қатнашишдан кўркиш

Спорт гуруҳларига хос демотивация сабабларининг таҳлили қуйидаги критериялар бўйича амалга оширилди (4-расм):



4-расм. Спорт гуруҳларига хос демотивация сабаблари

- спорт тури бўйича;
- ёш ва жинс хусусиятларига кўра ;
- спортдаги стаж бўйича;
- спорт маҳоратига кўра.

Юқорида қайд этилган кўрсаткичлар бўйича спорт фаолиятини тўхтатган спортчиларнинг умумий сони 30 нафар бўлиб, спорт тури билан шуғулланиш стажи $9,7 \pm 3,7$ йил бўлиб, уларнинг ўртача касбий кўрсаткичи $-18,9 \pm 4,3$ га тенг.

Муайян спорт турида демотивация омилларини аниқлаш учун спортчиларни тўрт гуруҳга ажратилди. Спортнинг яккакураш тури бўйича 8 нафар, спорт ўйинлари 8 нафар, спортнинг бадий гимнастика тури бўйича 9 нафар, спортнинг мураккаб координация тури 5 нафар.

Спорт турлари гуруҳлари бўйича демотивацион омил градацияси (бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтишдаги изчиллик) қуйидагича кўринишга эга⁹ (3 - жадвал).

3-жадвал. Спорт турлари гуруҳлари бўйича демотивацион омил градацияси

№	Демотивация омиллари гуруҳининг шифрлари	Демотивация омилларининг номланиши	n	ЯК	СЎ	СБГ	СМК
1.	D7	Спорт машғулотлари чоғида рўй берган шикаст-ланишлар	8	1	3	3	1
2.	C7	Молиявий етишмовчилик	6	4	1	1	
3.	C5	Асосий вақтни спортга эмас ўқишга сарфлаш зарурати	5	1		1	1
4.	B18	Келгуси истикболни кўра билмаслик	4		2		2
5.	C8	Ишдаги бандлик, вақтнинг етишмаслиги	3	2			
6.	B19	Спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши	2			2	
7.	B20	Спорт машғулотлари билан	1				

⁹ ЯК- якка кураш: СЎ-спорт ўйинлари: СБГ- спортда бадий гимнастика: СМК- Спортнинг мураккаб координация тури

		шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг етишмаслиги					
8.	B3	Шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар (севиб қолиш)			1	2	
9.	C6	Ўз фарзандларини спорт билан шуғулланишига салбий муносабат билдира-диган оилавий шароит	1		1		
10.	B22	Дўстлари билан салбий муносабатлар					
11.	C9	Яшаш жойининг ўзгариши					
12.	B17	Ўзи танлаган спорт тури билан шуғул-ланмай, бошқа спорт турига ўтиш	-				
13.	B23	Спорт фойдаси-га бўлмаган етакчининг ўзгариши	-				
14.	B27	Тренер билан салбий муноса- батлар, тренер- нинг ўзгариши	-				
15.	B2	Мусобақаларда қатнашишдан қўрқиш	-				1

Қайд этилган сабабларнинг оқибатларини англаганимиздагина вазиятни ўзгартириш мумкин. Мотивация бузилишининг сабаблари ҳар хил спорт турини танлаган спортчиларга хос тарзда турлича кечади.

К.Левин ўзининг психология бўйича ўқув қўлланмасида ҳар бир инсоннинг айнан бир вазиятни ўзига хос тарзда баҳолаши, шунинг учун ҳам инсонларнинг баҳолашлари бир-бирига ўзаро мос келмаслигини таъкидлайди.

Юқоридаги жадвалдан кўришиб турибдики, спорт машғулотлари чоғида орттирилган шикастланишлар спорт ўйинлари, спортнинг бадиий гимнастика турида фаолият кўрсатувчи спортчиларга кўпроқ хосдир. Қайд этилган сабаблар, гарчи ҳаракатчан эмасликни англатса-да, аммо уни тан олиш вазиятни ўзгартириш мумкин. Фаолият мотивациясининг бузилиши инсонларда турли хил сабаблар оқибатида намоён бўлади. К.Левин ўзининг психологияга оид ўқув қўлланмасида айнан бир вазиятни ҳар бир инсон турлича ўзига хос тарзда идрок қилида ва баҳолайди, дейди. Гарчи, қайд этилган сабаблар ҳаракатсизликни англатсада, аммо уларнинг баҳолашларида ҳам турфаликни кўриш мумкинлиги хусусида айтиб ўтади (137).

Шунингдек, айнан бир инсон қайси ёки қанақа ҳолатда эканлигига қараб ҳам бир хил вазиятни турлича идрок қилади. Бундай ҳолат асосан интеллектуал жиҳатдан ривожланган, катта ҳаётий тажрибашаг эга ва ҳар қандай вазиятни ҳам ўз фойдасига ҳал қила биладиган инсонларда кўпроқ учрайди. Бир лаҳзали (вақтинчалик) долзарб аҳамият касб этувчи муайян ички ва ташқи стимуллар вазиятга кўра, унинг вазият билан (диспозиция) қарама-қаршилиқдалигини унинг натижа сифатида эканлигида кўриш керак. Бу мотивациянинг узлуксиз циклик жараён сифатида қарашга изн бериб, ҳаракат субъекти ва вазиятнинг бир-бирига ўзаро таъсир этиши ва реал кузатилаётган ҳулқ-атворнинг натижасидир.

Бунда мотивацияни узлуксиз танлов ва қарор қабул қилишда ҳулқ альтернативаларини ўзаро солиштириш жараёни сифатида ўйлаш имкониятини яратади, -дейишимиз учун асос бўла олади.

Шундай қилиб, демотивациянинг асосий детерминантлари сифатида: эришилган мақсаддан қониқмаслик, мақсадга эришиш вақтида демотивацион

омилларнинг юзага келиши, инсоннинг бирон нарсани кашф этишида ўзгарувчанлик мавжудлиги билан хаспўшланади.

Шунингдек, демотивация сабаблари бўлиб: катта жисмоний ва психологик юкламани бартараф этиш мушкуллигида, бу эса ўз навбатида инсонда апатия ҳолатига сабаб бўлиб, унинг кейинги машғулотларда қатнашишдан бош тортишида, эришилган ютуқлардан қониқмаслик, фрустрация ҳолатига тушиш ва умуман, спорт фаолиятдан узилиб қолишига сабаб бўлади.

Агар биз, ушбу маълумотларни Р. А. Пилюянинг спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш мотивацияси структураси нуқтаи назаридан таҳлил қилсак, у ҳолда биз: кўзгатувчи, базисли, процессуал каби уч асос мавжудлигини кўришимиз мумкин (5-расм).



5-расм. Спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш мотивацияси структураси

Кўзгатувчи мотивларга ўзини ўзи фаоллаштириш, ўзини ўзи амалга ошириш, ўзини ўзи ривжлантириш каби компонентлар киради.

Устувор (базисли) мотивларни қулай ижтимоий-маиший шарт-шароитга эг бўлишлик ташкил этади.

Процессуал асосга эга мотивларга спортчининг психоген таъсиротларнинг мавжуд эмаслиги, рақиблар ҳақидаги маълумотларнинг мавжудлиги киради.

Энг асосийси, спортчида устувор ва процессуал мотивлар мавжуд аммо, кўзғатувчи мотивларнинг етишмаслиги профессионал спортчи бўлиши учун етарли эмас.

Демак, кўзғатувчи мотивларнинг етишмаслиги спорт фаолиятида бир қатор қийинчиликлар пайдо қилиши билан спорт фаолиятида демотиватор вазифасини ўтайди. А. Е. Колосов (2013) фикрича, спорт фаолиятидаги қийинчиликларни енгил учун уларда “Мен эплейман” яъни, янги шахслилик конструкти шаклланиши шарт, чунки бу спортчи шахсида ўзини ўзи фаоллаштиришни ривожлантириб, демотивация вазиятини ижобий томонга ўзгартиради.

Бошқа томондан Р. Рого (2014) тадқиқотларида мусобақалардаги рақобатлилик (конкурентлилик) муайян даражада ёш даражасига мос келиши аниқланган.

David A. Feigley, (2011), тадқиқотларининг кўрсатишича, спорт фаолиятидаги самарадорлилик ғалабага адекват мотивация мавжуд бўлгандагина унинг таъминланишини исботланган. Булар: ғалабага эришиш учун адекват мотивация мавжудлиги, унда ота-оналарга, тренерларга ҳамда мусобақа жараёни дастурини яратган масъул шахслар, ота-оналардан иборатдир.

Шу билан бирга олинган маълумотларимизни Герцбергнинг мотивациянинг икки омилли модели билан тушунтиришга ҳаракат қиламиз. Қўлга киритган маълумотларимизга асосланган ҳолда айтиш мумкинки, мотивацион омиллар асосан спорт машғулотида жараёнида олинган шикастланиш (D7) лар билан боғлиқ бўлиб, у умумий танловнинг биринчи

поғонасига жойлашгандир. Бу айниқса, спортнинг бадий гимнастика ва футбол турлари билан шуғуланувчилар орасида етакчилик қилиши аниқланди. Футбол билан шуғуланувчи спортчилар орасида келажагини кўра билмаслик, ҳамда вақт тақчиллиги кўрсаткичлари ҳам асосий ўрин тутди.

Иккинчи ўринда эса молиявий воситаларнинг етишмаслиги (С7) ҳисобланиб, бу айниқса, якка кураш тури билан шуғуланувчи спортчилар орасида юқори ўринга эга. Молиявий воситалар етишмаслиги кўрсаткичи яна футбол ҳамда спортнинг бадий гимнастика тури учун ҳам муайян даражадаги хосликка эга.

Шуни алоҳида таъкидлаш ўринлики, спортда мотивация ижобий эмоцияларга бўлган эҳтиёж сифатида кўзга ташланади яъни, касбий фаолиятлардан кўра, мотивация омили моддий таъминот кўрсаткичи сифатида яъни, спорт фаолиятида биринчи ўринда туриб, спорт фаолиятида айнан ўзи танлаган фаолиятдан қониқиш ҳосил қилиш, машғулотлар жараёни ва машғулотларнинг натижавийлиги, тренировкалар жараёни, сабр-тоқатнинг юқорилиги нуқтаи-назаридан етакчи омил сифатидан тан олинади. Р.А.Пилоян фикрича, баъзан спорт фаолиятида моддий установкалар мотиваторлик ролини бошқариши, аммо ушбу мотив спортчи фаолиятида “номақбул сигнал” ролини ҳам ўйнаши, тадқиқотларимизда ўз исботини топди.

Зеро, спортчи фаолиятида касбий ривожланиш асосан ундаги эҳтиёжларнинг фаоллашуви, ўзини ўзи намоён қилиш, ўзини ўзи тушуниш, ўзини ўзи такомиллаштириш ва ўзини ўзи фаоллаштиришда яққол намоён бўлади.

Биз томонимиздан аниқланган маълумотларда, спортнинг мураккаб координация тури ҳисобланган байдарка ва каноэ турида демотивациянинг психологик омилларини А.А.Лалаян (1985) нуқтаи назарлари яъни, спортнинг мураккаб координация турида спортчи “ўзи билан ўзи” курашади, у аввалги қўлга киритилган натижадан ўтиш учун ҳаракат қилади - деган фикрларига асосланган ҳолда тушунтириш мумкин. Спортчиларда спорт кураши

кечишида маънавий тартиблилик ҳисси пайдо бўлади хусусан, спортчи шон-шуҳрати, спорт ўйинларида мағрурлик, мажбурият ҳисси ва масъулиятлилик шулар жумласидандир. Демотивациянинг психологик омиллари эркак жинсига мансуб спортчиларда устуворлиги тренерлар билан ўтказилган мақсадли суҳбат ёрдамида аниқланди. Улар тажрибаларга асосланган ҳолда бир нечта мисолларни келтириб, ўтдилар.

2.2. Тренерларнинг идрокида - демотивация омили тадқиқининг ўзига хослиги

Спорт фаолиятидаги турли хатти-ҳаракатсиз ёки спортчиларни ҳаракатга ундовчи шунингдек, спортнинг аниқ тури билан шуғулланишни афзал кўриш ва унда мотивацион омилларнинг асосий ўрин тутиши, бевосита уларнинг қизиқишлари билан боғлиқлигидан далолат беради. Спортчиларнинг кўп йиллик спорт фаолияти мобайнида профессионал даражага эришишларида тренер асосий ўрин тутди. Спортчиларнинг ҳаётида тренер оптималлаштирувчи, шакллантирувчи ва бошқарувчилик ролини бажаради.

Спорт фаолиятида тренернинг роли айнан унинг спортчиларда ўзини ўзи такомиллаштириш, ўзини ўзи ривожлантириш, қийинчиликларни енгиш, шахсий жисмоний ва шахсий-психологик тўсиқларни бартараф этишдан иборат бўлиб, улар спорт фаолиятининг қудратли мотиваторларидир. Мазкур ёндашувни спортчиларга спорт машғулоти жараёнида моҳирлик билан етказиш спортчининг спорт фаолиятидаги муваффақиятини таъминлаб, спорт фаолияти машғулотирига сидқидиллик билан ёндашувни қарор топтиришга ёрдам беради.

Яна шуни ҳам назарда тутиш керакки, спортчи шахсидаги мотивацион жабҳа хусусиятларини билиш спортчини мақсадга йўналтирилган ҳолда масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш нафақат спорт фаолияти жараёни балки

ҳам жисмоний ҳамда психологик қийинчиликларни енгишда унинг фаолияти самарадорлигини белгилаб беради.

Шундай қилиб, алоҳида спортчилар ёки спорт жамоаси фаолиятининг муваффақиятли кечиши мусобақаларга тайёргарлик кўришнинг барча босқичларида тренер фаолиятига бевосита боғлиқдир. 8-10 йил давомида кунига 2-3 соатдан 4-6 марта ўтказиладиган машғулотлар жараёнида тренер ўз шогирдларининг психик ҳолати ва улар характерининг барча хусусиятларини тўлиқ ўрганиши спортчиларга имкониятини яратади. Уларни тренировкалар ва мусобақаларга ҳар қандай экстремал шароитда ҳам тайёрлай олади. Айнан шу мақсадни амалга оширишда тренер ўқув-тайёргарлик жараёнини уларнинг индивидуал мотивациясини инобатга олган ҳолда ташкил этиши мақсадга мувофиқдир. Шунингдек, узоқ муддатли ўқув-машғулот жараёнининг ташкил этилишида ҳар бир спортчининг индивидуал мотивацияси ҳисобга олинади. Шунини ҳам қайд этиш керакки, бундай ишлаш доимий эмоционал зўриқишлар билан кечиб, “тренер-спортчи” диадасидаги шахслараро муносабатларга катта талаблар қўяди. Уларда спортчилардаги спорт фаолиятига позитив ёки негатив установкаларнинг мавжудлиги катта қизиқиш уйғотади.

Кузатишларимизнинг кўрсатишича, тренерлар ўз шогирдлари билан ўзаро муносабатларни аввало, улардаги махсус спорт сифатларига алоҳида эътибор қаратишлари кейин эса унинг асосида шаклландиган шахслилик хусусиятларини баҳолашга қаратадилар. Бизга маълумки, шахс психологиясида мотивация, характер структураси, ўзини ўзи англаш хусусиятлари шахс ривожланиши ва социализациясининг омилларидан бири сифатида қаралади.

Зеро, ўзини ўзи баҳолаш шахс ядроси, унинг маркази компоненти сифатида фаолиятни бошқаришда айниқса, ўзгарувчан шарт-шароитларга мослашишда ҳар қандай фаолият турида чуночи, спорт турларида ҳам катта муваффақиятлар калити ҳисобланади.

Тренерларнинг фикрича, демотивация омили тадқиқида тренер баҳоси ва спортчининг ўзини ўзи баҳолашининг ўзаро мутаносиблиги спортчиларнинг карьераси, тренернинг спортчиларини баҳолай олиш қобилияти ҳамда ўзини ўзи баҳолай олиш роли ва қимматини назарий жиҳатдан ҳам тўлдириб бориш заруратини келтириб чиқаради. Тренер эса ўз навбатида спортчиларнинг ҳақиқий эксперти сифатида улардаги демотивация омилларининг аҳамиятлилик даражасини қай даражадалигини билиши муҳимдир (4-жадвалга қаралсин).

Демотивациянинг объектив ва субъектив сабабларини қиёслашда тренерлар баҳосига қанчалик мос тушуши аниқланди.

Маълумки, олдинги параграфда спортчиларнинг ўзини ўзи баҳолашида демотивация омилларини таҳлили кўрилган эди. Олинган маълумотларни тренерларнинг маълумотлари билан солиштиришга ҳаракат қиламиз. Бунда биз демотивация омилларини аниқлашнинг тренерлар учун тузилган анкета усулидан фойдаландик. Тренерларга ҳар бир омилнинг қимматини беш баллик тизимда баҳолаш тавсия этилди (бунда энг юқори кўрсаткич 5 балл ва энг паст кўрсаткич 1 балл).

4-жадвал. Тренерни спортчиларнинг ҳақиқий эксперти сифатидаги демотивация омилларининг аҳамиятлилик даражасига кўра таснифи

№	Спорт фаолиятига хос демотивация сабаблар	%
1	2	4
“А” гуруҳи Спортда демотивация омиллари		
1.	Спортчининг касбий сифатларидан қониқмаслик	1,4
2.	Тренировка жараёнидан қониқмаслик	1
3.	Спортчи ўзининг энг яхши тренерига ҳалақит бериши	1,6
4.	Спорт жамоанинг тарқаб кетиши	1

5.	Спортдаги ёшга оид чекловлар	0,8
	“В” гуруҳи Демотивациянинг психологик омиллари	
1.	Спортчининг зарарли одатлари (чекиш, алкоголь истеъмол қилиш)	1,4
2.	Спортчининг мусобақаларда иштирок этишдан қўрқиши	2
3.	Спортчининг шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар (севиб қолиш)	3,2
4.	Спортчининг ўз қобилиятларига ишончининг йўқлиги	0,8
5.	Спортчининг ўтмишдаги омадсизликлардан қўрқиш	
6.	Спортчининг ўзини ўзи баҳолашнинг пастлиги	1
7.	Спортчининг омадсизликда атрофидагилари олдидаги қўрқув	0,6
8.	Спортчининг дангасалиги ва сусткашлиги	1
9.	Спортчи психик ҳолатининг ўта зўриқиши	0,8
10.	Спортчига стимул ёки кўзғатувчиларнинг етарли даражада эмаслиги	0,8
11.	Спортчининг мусобақалардаги омадсизлик	1,8
12.	Спортчининг мусобақаларда чиқиш олдидан қўрқиши	0,8
13.	Спортчида зарурий иродавий сифатларнинг йўқлиги	1
14.	Спортчининг шошқалоқлиги	0,8
15.	Спорт фаолиятига диққат-эътиборликнинг йўқлиги	0,8
16.	Спортчининг янги элементларни бажариш олдидаги қўрқув	0,4
17.	Спортчининг “ўз” спорт тури билан шуғулланишни истамай бошқа спорт турига ўтиш	2,2
18.	Келгусидаги истиқболнинг йўқлиги	5,3
19.	Спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши	4,3
20.	Спорт билан шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг йўқлиги	3,4

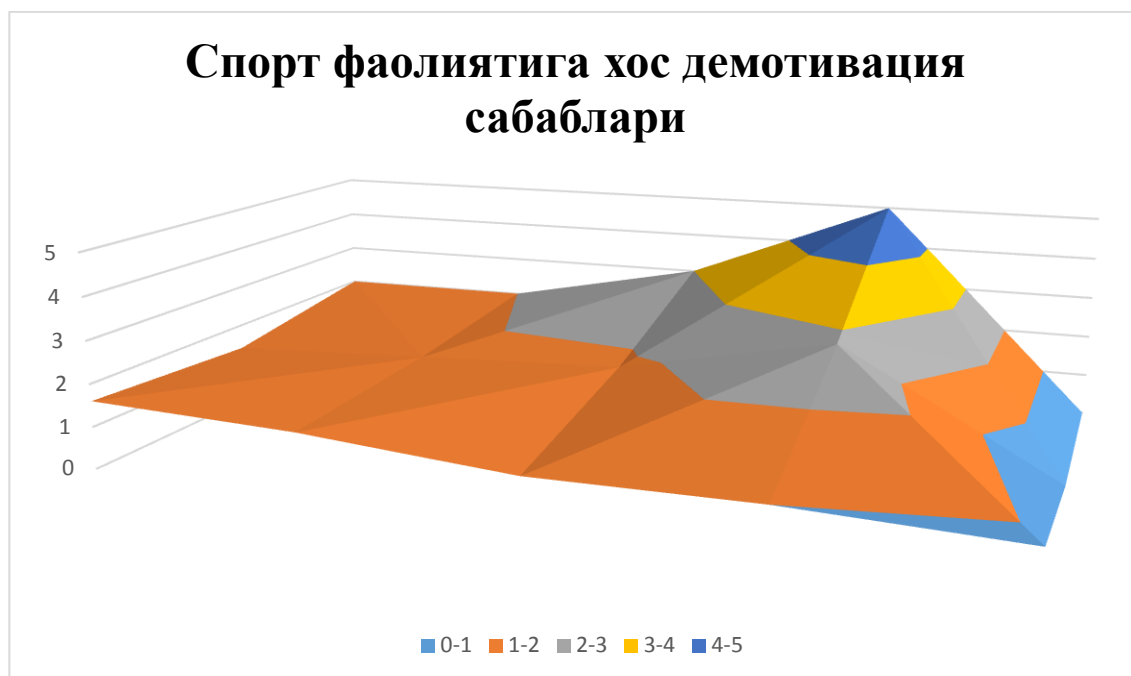
21.	Турли хил психологик муаммолар	1,4
22.	Касбдошлари билан муносабатларда негатив фоннинг учраши	2,8
23.	Спортга хизмат қилмайдиган нуфуз ўзгаришлари	2,2
24.	Спортда қўйилган вазифаларига эришиш	1,6
25.	Терма жамоа (асосий таркиб) га тушмаслик	1,2
26.	Кучли конкуренция	1,8
27.	Спортчи билан салбий муносабатлар, тренернинг ўзгариши	2
	“С” гуруҳи Демотивациянинг ижтимоий-иқтисодий омиллари	
1.	Армия сафларида хизмат	0,8
2.	Яшаш жойидан машғулотлар залининг йироқлиги	1
3.	Атроф-муҳитнинг негатив таъсири	1,4
4.	Кейинги тренировкаларга имкониятнинг йўқлиги	1
5.	Спортга эмас, ўқув фаолиятига вақтни сарфлаш зарурути	5,9
6.	Ўз фарзандларини спорт машғулотлари билан шуғулланишларига оилавий шарт-шароитнинг йўқлиги	3
7.	Маблағнинг иқтисодий жиҳатдан етишмаслиги	6,3
8.	Иш юкламасининг ортиқлиги боис вақт тақчиллиги	4,7
9.	Турар жойнинг алмашинуви	2,4
10.	Кейинги машғулотлар учун шарт-шароитнинг йўқлиги	0,8
11.	Атрофидагилар томонидан ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг етишмаслиги	0,8
	“Д” гуруҳи Демотивациянинг жисмоний ижтимоий-иқтисодий омиллари	
1.	Тўлиқ тикланганлик ҳиссининг йўқлиги, ўта чарчаш	0,8
2.	Организмга допингнинг салбий таъсири	1

3.	Тана пропорциясининг мос эмаслиги	0,6
4.	Жисмоний юкламанинг мос эмаслиги	1
5.	Янги машқлар, элементлар, усулларни ўзлаштиришдаги қийинчиликлар	0,2
6.	Спортдаги шарт-шароитларга хос чекловларга қобилиятсизлик	0,6
7.	Спорт машғулоти вақтида орттирилган шикастлар	9,3
8.	Касбий ва умумий характерга эга касалликларга тез-тез чалиниш	1,8
9.	Сурункали чарчаш (жисмоний, психологик)	1,6
10.	Тўлиқ тикланишнинг чегараланганлиги (жисмоний, психологик)	1,4
	“Е” гуруҳи Демотивациянинг умумий омиллари	
1.	Бошидаёқ спорт турининг нотўғри танланганлиги	1,2
2.	Кўзда тутилмаган ҳолатларнинг мавжудлиги	0,8
3.	Мамлакат учун оммабоп бўлмаган спорт тури	0,6
-	-	100

Демак, **“А” гуруҳи Спортда демотивация омиллари** бўйича тренерлар спортчилар ўзининг энг яхши тренерига ҳалақит бериши (1,6 балл) га алоҳида ўрин ажратганлар. Шу ўринда улар спортчининг касбий сифатларидан қониқмасликларини (1,4 балл) эътироф этадилар. Учинчи ўринда эса тренировка жараёнидан қониқмаслик ва спорт жамоасининг тарқаб кетиши қайд этилган, паст кўрсаткич эса ёшга оид чекловларга тегишли бўлиб, Бу демотивация омиллари спортчилар кўрсатмаларида “тренерлар айбдор” ва аксинча, тренерларнинг кўрсатмаларида “спортчилар айбдорлиги”га урғу қаратилганлигини кўрсатди.

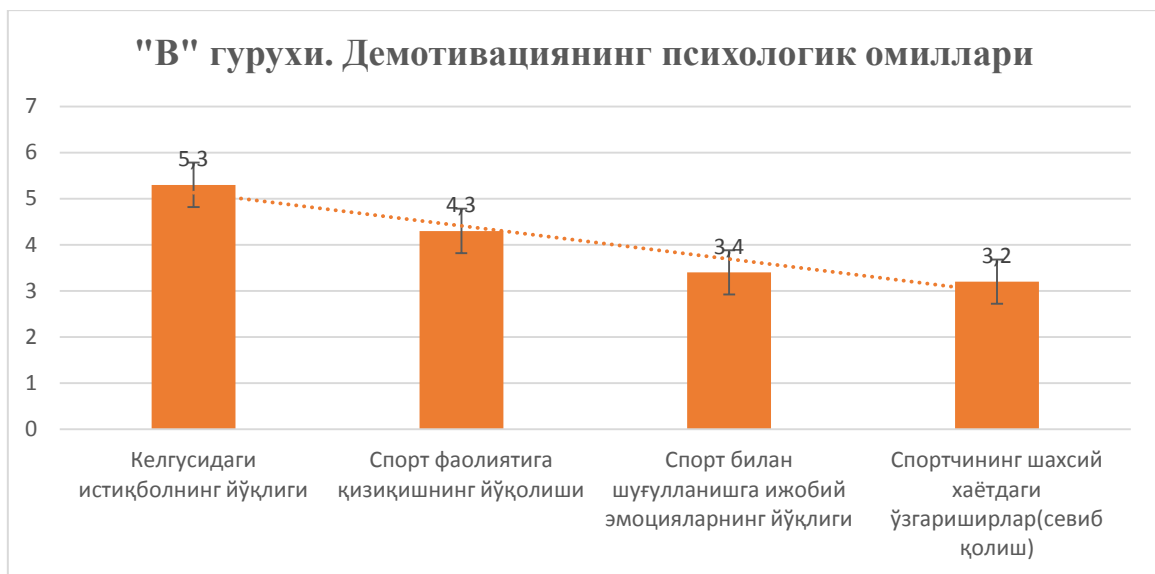
Мазкур кўрсаткичлар ўз мазмун ва моҳиятига кўра, турлича номланади, аммо уларнинг барчаси спортдаги демотивация омиллари категориясини

ташқил этиб, улар ўз навбатида спорт фаолиятига хос демотивация сабабларининг кейинги гуруҳлари шаклланишининг негиз илдизи сифатида тан олинади (6-расмга қаралсин).



6–расм. Спорт фаолиятига хос демотивация сабаблари

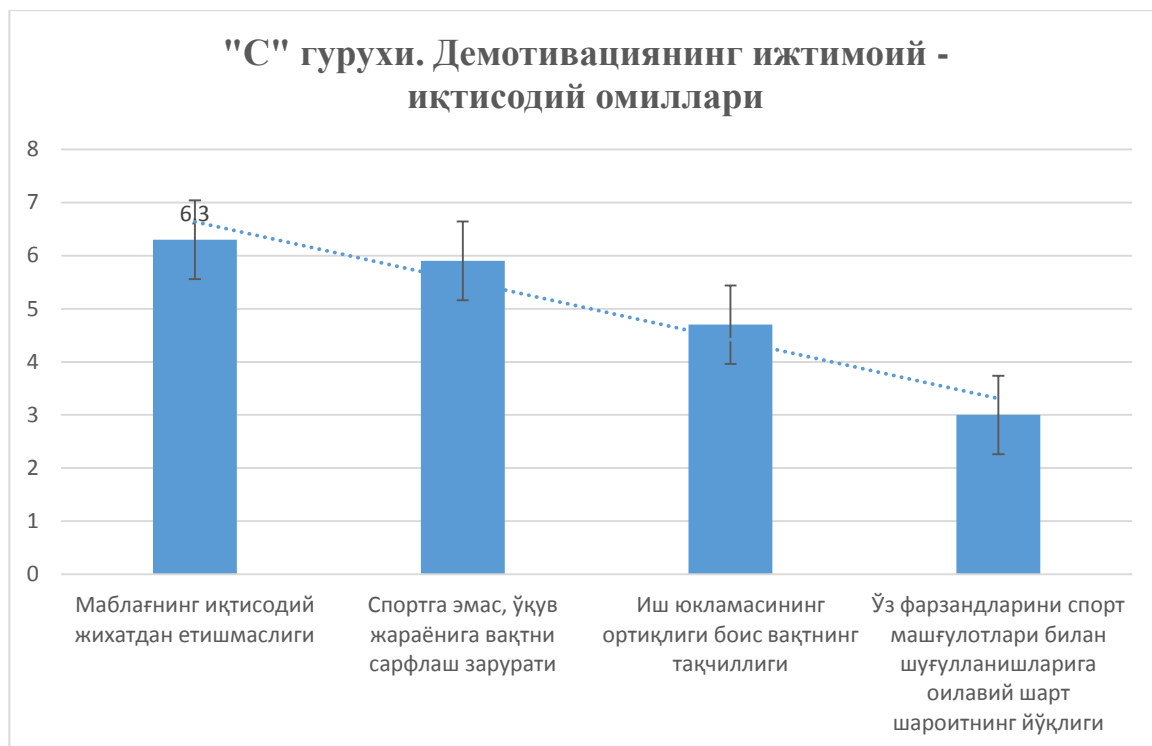
Тренерларнинг фикрича, яъни, “В” гуруҳи Демотивациянинг психологик омиллари сифатида кўрсаткичлари бўйича келгусидаги истиқболнинг йўқлиги 5,3 балл, спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши 4,3 балл, спорт билан шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг йўқлиги (3,4) балл, спортчининг шахсий ҳаётдаги ўзгаришлари (3,2) балл ва касбдошлари билан муносабатларда негатив фоннинг учраши (2,8) баллга тенг (7-расм).



7-расм. “В” гурухи. Демотивациянинг психологик омиллари

Тренерлар фикрича, агар спортчилар ўз келажаklarини келгуси орзу-истакларини олдиндан кўра билмасликлари, уларнинг ўз истиқболи (келажаги) га ишончсизликдан далолат беради. Бу эса ўз навбатида спорт фаолиятига қизиқишнинг йўқолиши, спорт фаолияти билан шуғулланишга ижобий эмоцияларнинг йўқлигига эквивалентдир.

Аксарият ҳолларда спортчининг шахсий ҳаётидаги ўзгаришлар жумладан, уларнинг “севги дардига мубтало” бўлишлари, севаган инсонлари билан шахслараро муносабатларнинг кескинлашувига олиб келади (8-расм).

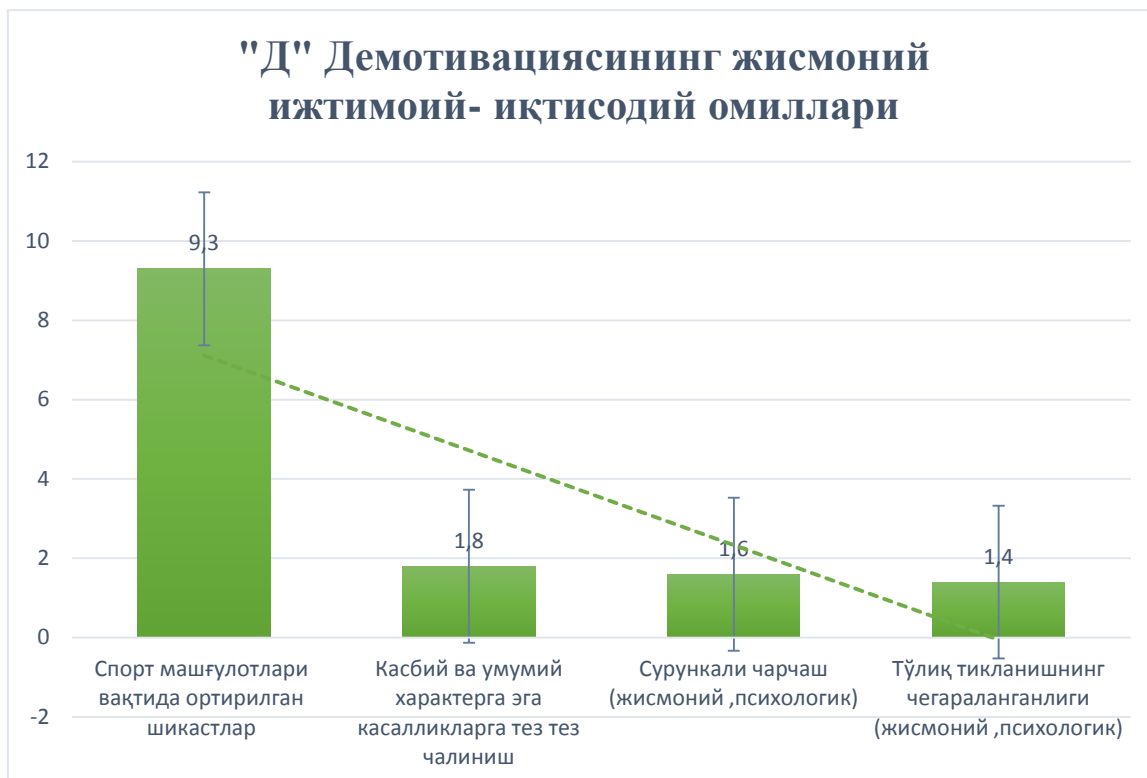


8-расм. “С” гуруҳи. Демотивациянинг ижтимоий-иқтисодий омиллари

Тренерлар томонидан демотивациянинг психологик омиллари кўрсаткичи сифатида маблағнинг иқтисодий жihatдан етишмаслиги энг юқори кўрсаткич сифатида тан олинди.

Кейинги ўринда спортга эмас, ўқув жараёнига вақтни сарфлаш зарурати туради. Бунинг асосий манбаи сифатида иш юкласининг ортиқлиги “вақт тақчиллиги” га сабаб қилиб кўрсатилади.

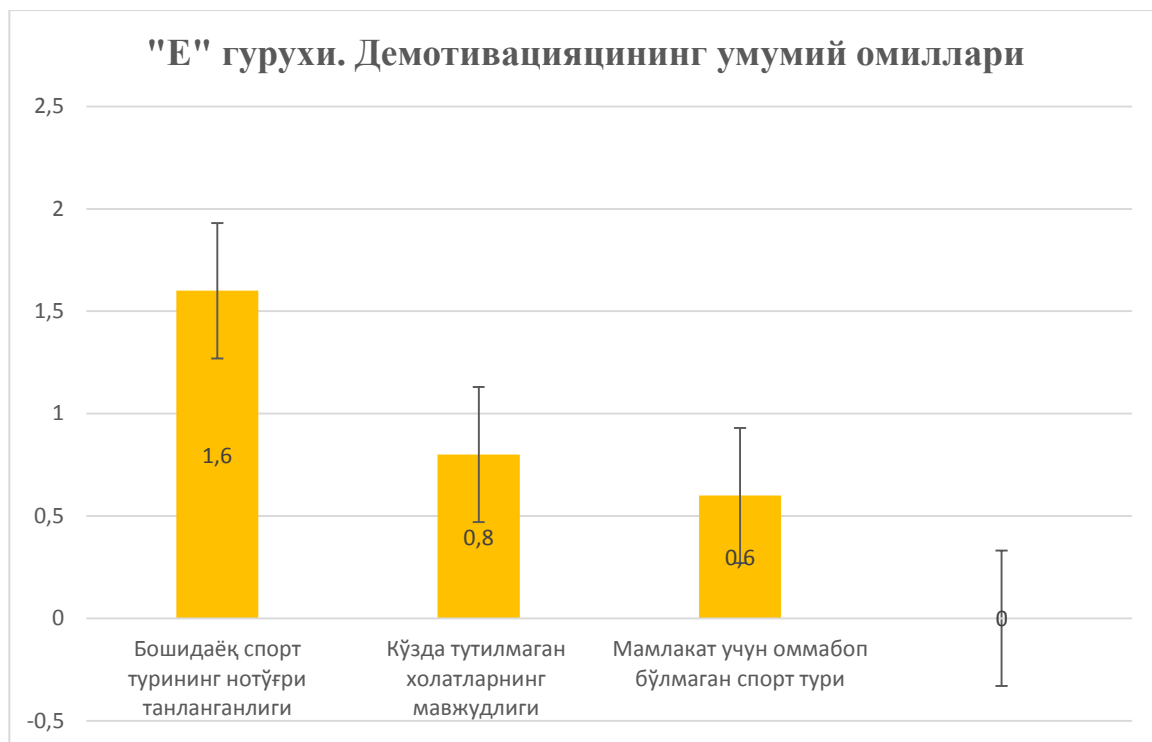
Шуни таъкидлаш ўринлики, ўз фарзандларини спорт машғулотлари билан шуғулланишларига оилавий шарт-шaroитнинг йўқлиги ҳам ижтимоий-иқтисодий омиллар сифатида демотивациянинг кўрсаткичи эканлиги тан олинади (9-расм).



9 расм. “Д” гуруҳи. Демотивациянинг жисмоний. Ижтимоий-иқтисодий омиллари

Тренерлар фикрича, демотивациянинг жисмоний ижтимоий-иқтисодий омилларидаги асосий урғу спорт машғулотлари вақтида орттирилган шикастлар билан белгиланади ва бу спорт фаолиятидаги энг юқори сабаб ва оқибатларга категориясига таалукли бўлган демотивация омили бўлиб хизмат қилади.

Касбий ва умумий характерга эга касалликларга тез-тез чалиниш 1,8 бирликка тенг бўлиб, у кўрсаткич бўйича иккинчи поғонани ташкил этди. Сурункали чарчаш ва тўлиқ тикланишнинг чегараланганлиги кўрсаткичлари ўзининг ҳам жисмоний ҳамда психологик параметрлари бўйича бир бирига яқин бўлиб, демотивация омилларининг асосий категорияси қаторига эгалик қилди (10-расм).



10-расм. "Е" гурухи. Демотивациянинг умумий омиллари

Спортчининг жисмоний, руҳий, техник ва тактик жиҳатдан тайёргарлик даражаси спорт мусобақаларида кўрсатадиган натижаларига қараб белгиланади. Спорт натижаларига, шунингдек, мусобақа жараёнидаги эмоционал танглик ҳам сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун спорт мусобақалари жараёнида эмоционал тангликни келтириб чиқарувчи факторларни таҳлил қилиш ва уларни бир тизимга келтириш учун, эмоционал ҳолатнинг вужудга келиш механизмларини илмий жиҳатдан билиб олиш зарур. Олимлар лаборатория шароитида эмоционал тангликни келтириб чиқарувчи усулларни яратишган.

А.Д. Ганюшкин ва бошқалар томонидан қилинган тадқиқотларда кучсиз стресс ҳолат спортчи фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган. Бу айниқса, юқори маҳоратга эга бўлган спортчиларда кўринган. Стресснинг ортиб бориши баробарида, унинг таъсир кучи ўзгариб, салбий ҳолатларга олиб келади. Стресснинг салбий таъсири диққат,

тафаккур ва хотира жараёнларида, шунингдек, ишчанлик, ҳаракатлар координациясида аниқликнинг бузилишида кўринади.

Руҳий зўриқиш шароитида бўлган спортчини оптимал (мақбул) ҳолатга келтиришнинг бир неча усуллари ишлаб чиқилган. Булар:

1. Аутоген машқлар (И.Шульц).
2. Руҳий бошқариш машқлари (И.Гиссен ва А.В. Алексеев). (Турли вазиятларни тасаввур этиб).
3. Жисмоний машқлар (В.А. Ларищук).
4. Нафасни бошқариш машқлари (Г.С. Беляев).
5. Муносабатларни бошқариш (А.С.Морозов, Ю.А. Коломейцев).
6. “Иродавий гимнастика” (А.А. Микулин).
7. Уйқуни бошқара олишлик (Р.С. Деметр). Катта мусобақалар олдидан айрим спортчилар бир неча кун яхши ухлай олмаслиги мумкин. Бу эса унинг спорт натижаларига салбий таъсир этади.
8. Фармокологик усуллар (В.Н. Мясишчев ва бошқалар).

Спорт фаолияти натижаларига эмоционал тангликнинг таъсирини ўрганаётганда, спортчига бевосита мусобақа жараёнидаги рақобатнинг ва команда ўйинчиларида гурппадаги муносабатларнинг таъсири ҳам унутмаслик керак.

Шу ўринда, асаб тизими кучига боғлиқ тарзда мусобақалар жараёнида спортчиларнинг психик ҳолатини оптималлаштиришнинг индивидуал-тарбиявий иш дастурини ҳавола қиламиз.

Шундай қилиб, спорт тренерлари ўз спортчиларининг жисмоний, руҳий, техник ва тактик жиҳатдан тайёргарлик даражасини а) спорт мусобақаларида кўрсатадиган натижаларига қараб белгилайди; б) спорт натижалари сирасига яна мусобақа жараёнидаги эмоционал танглик ҳам сезиларли таъсир кўрсатади; в) спорт мусобақалари жараёнида эмоционал тангликни келтириб чиқарувчи омилларни таҳлил қилиш ва уларни бир тизимга келтириш эмоционал ҳолатнинг вужудга келиш механизмларини

билиш имкониятини яратади, дейиш учун асос вазифасини ўтайди; г) тренерлар ўз спортчиларининг эмоционал ҳолатининг механизмларини илмий жиҳатдан билишига кўра баҳоланади.

Энди, мусобақалар жараёнида спортчилар психик ҳолатини оптималлаштиришнинг ўзига хос индивидуал-тарбиявий иш дастури билан танишиб чиқамиз.

МУСОБАҚАЛАР ЖАРАЁНИДА СПОРТЧИЛАР ПСИХИК ҲОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ИНДИВИДУАЛ-ТАРБИЯВИЙ ИШ ДАСТУРИ

Спортчи фаолиятидаги ўзига хос камчиликлар	Психологик-педагогик таъсир этиш йўллари
<i>Кучли асаб тизимида эга спортчилар</i>	
Мусобақаларнинг муҳимлиги яъни, аҳамиятини баҳолай билмасликка мойиллик.	Мазкур мусобақаларга тайёргарлик машғулотларида ғолибликка интилиш мотивациясини фаоллаштириш
Мусобақаларда қатнашишнинг ўзига хос масъулиятини ҳис қилмаслик яъни, уларга қатнашиш мотивациясининг паст даражаси	Ҳар бир мусобақаларда иштирок этишга шахсий масъулликни кўтариш
Спортчида ўз кучи ва талабгорлик даражасини юқори баҳолаш мавжудлиги боис машғулотларни ортиқча юклама билан режалаштиришга мойиллик	Даъвогарликнинг юқори даражасини ўз ўзига бўлган ишончни пасайтириш йўли билан ўзига ортиқча баҳо беришни камайтириш
	Машқларни муваффақиятли бажарганлиги учун ортиқча ижобий баҳолашлардан қочиш

	Кичик хатоликни ҳам сезиш ва унга диққат-эътиборни тўлиқ қаратиш (мақтов ва танбеҳни ошириш)
	Машғулотлар ва мусобақалар жараёнида амалга оширилган машқларнинг тўлиқ сифатий таҳлилини доимий тарзда талаб қилиш
<i>Кучсиз асаб тизимига эга спортчилар</i>	
Мусобақалардаги чиқишларга ўта масъулиятли бўлиш	Мусобақаларда қатнашишга бўлган масъулият ҳиссини айнан юқори натижаларга эришишга эмас, балки ижронинг софлиги, оригиналлиги, техникасига қаратилишига оид установка бериш
Ўз кучига ишончсизлик ва талабгорлик даражасининг сустлиги	Спортчининг ижобий сифатларини кўтарган ҳолда, ўз кучи ва юқори кўрсаткичларни кўлга киритишга оид ишонч туйғусини сингдириш
Муваффақиятга эришиш мотиви устидан муваффақиятсизликдан қочиш мотивининг устуворлигига эришиш	Ўзининг ва рақибининг кучи ва имкониятларини тўғри баҳолаш
Муваффақиятсизлик ва шерикларнинг танқидий мулоҳазаларини қабул қилишга ғайри-табиий реакция	Тренировка ва мусобақаларда қийин аммо, амалга ошириш имкониятига ишончли мақсад ҳамда вазифаларни кўйиш
	Кичик муваффақиятларга ҳам диққатни тўплаш

	Муваффақиятсизлик ва хатоликларга диққат-эътиборни қаратмаслик
	Спорт мусобақалари бошланишидан олдин спортчиларга нисбатан ўта диққат-эътиборлилик, мулойимлилик хушмуомалалиликда бўлиш
	Спортчи фаолияти ва шахсини паст баҳолаш билан боғлиқ низоларнинг олдини олиш, жамоа аъзолари билан ўзаро мақбул шахслараро муносабатларни ташкил этиш
	Психологик бошқариш методига (ПБМ) ўргатиш. Тренировкалар шароитида мусобақалар вазиятини моделлаш тириш усуллари (тез-тез) мунтазам тарзда қўллаш.

Шундай қилиб, олиб борилган тадқиқотлар натижасида спорт фаолиятида мақсадга эришишнинг пасайиши ва мақсадга интилиш мотивациясининг йўқолиши, яъни спорт фаолиятидаги демотиваторлар билан белгиланади. Бир қатор омиллар таъсири сабабли спортчилар мақсадга интилишнинг юқори мотивациясига эга бўлган ҳолда ҳам спорт фаолиятини ташлаб кетадилар.

Спорт соҳасида изланишлар олиб борган олимларнинг тадқиқот натижаларига кўра, спорт фаолиятидаги демотивациянинг 56 та сабаблари аниқланиб, улар спорт соҳасидаги демотиваторлар ҳисобланади. Бизнинг тадқиқотларимизда эса уларнинг 15 тури учради. Тадқиқотларимизда иштирок этган спортчиларда асосан демотивациянинг ижтимоий ва психологик омиллари устуворлик қилди. Булар: спорт фаолиятида ва спорт

машғулотларида рўй берадиган шикастланишлар, моливий етишмовчиликлар, асосий вақтни спортга эмас ўқишга сарфлаш, спортда ўз келажагини кўра билмаслик, спорт машғулотларида ижобий эмоцияларнинг етишмаслиги ва ҳоказолардир.

Спортдан кетиш истагининг ортиши ёш хусусиятларига ҳам эга бўлиб, булар демотивациянинг психологик омиллари таъсири остида рўй беради. Булар 16-18 ёш оралиғи ҳамда 19-22 ёш оралиғида кўп учраши аниқланди. Бу далил эса айнан мазкур ёшларда мотивацион жабҳанинг қимматга эга бўлган психологик компонентларини кучайтириш зарурати мавжудлигини билдиради.

6-10 ёш оралиғида эса спорт машғулотлари жараёнида кечадиган психологик омиллар демотивация омили сифатида тан олиш имкониятини кенгайтиради.

Маълум бўлишича, демотивация таъсири 3-5 йил оралиғида содир бўлар экан. Аксарият ҳолларда спорт фаолиятидаги психологик муаммоларнинг ўз ечимини топмаслиги, демотивациянинг психологик омили сифатида тан олинади.

Демотивация омиллари тадқиқида тренер ва спортчиларнинг ўзаро қарашларида уйғунлик кузатилади масалан, демотивациянинг асосий сабаблари сифатида ички детерминацияга эга бўлган ўз қибилиятлари ва келажагига ишончнинг йўқлиги, иродавий сифатларнинг паст кўрсаткичи, дангасалик, сусткашлик ва ҳоказолар усутуворлиги эътироф этилади.

Е.А. Калининнинг СФМ методикаси натижаларига кўра, спорт машғулотлари билан фаол шуғулланишнинг етишмаслиги спортчи фаолияти мотивациясида қуйидаги кўринишларда намоён бўлади.

- “муваффақиятга эришиш эҳтиёжи” мотиви паст даражага эга;
- “курашишга эҳтиёж” мотивининг сустлиги;
- “ўзини ўзи такомиллаштириш эҳтиёжи” мотивининг пасайиши;
- “муомалага эҳтиёж” мотивининг пасайиши

- “рағбатга интилиш эҳтиёжи” мотивининг пасайиши кутилади.

Бунинг асосий кўрсаткичлари сифатида спортчилардаги мотивациянинг паст даражаси мавжуд тўсиқларни енгиш учун оптимал шарт-шароитнинг яратилмаслиги билан белгиланади.

Умумий хулоса

Юқоридаги фикрларни инобатга олган ҳолда қуйидаги хулосаларга келдик.

1. Мавзуга оид назарий таҳлилларнинг кўрсатишича, спорт карьераси онтогенезнинг турли босқичларига турлича таъсир этиб, демотиватор ролини ўйнаши ҳам мумкин. Мотивацион даражадага эга бўлган б бузиб кўрсатишларнинг натижаси сифатида ҳам ички ҳамда ташқи характерга эгадир. Шунга кўра, демотивация омили ўта муҳим аммо кам ишланган муаммолар сирасига киради.

2. Спорт фаолиятидаги демотивациянинг 56та омилидан 15 тасини 5 та демотиватор омиллари гуруҳига бирикади. Булар: спорт, психологик, ижтимоий-иқтисодий, жисмоний ва демотивациянинг умумий омиллари гуруҳини ташкил этади. Булар: спортдаги жароҳатлар (9,2 %), молиявий муаммолар (6,3 %), ўқув фаолияти афзал кўриш истикболни кўра билмаслик (5,3 %), иш фаолиятидаги ўта бандлик (4,7 %).

3. Спорт фаолияти самарадорлигини оптималлаштириш учун демотивация сабабларини англаб етиш.

4. Тренерлар учун спортчилар билан ўзаро муносабатларда доимий тарзда ўзаро тушунишга асосланган фаолиятга эришиш мақсадида спорт фаолиятида юқори натижаларга эришишда спортчилар ва тренерларга йўналтирилган психологик тавсияларга амал қилиш зарурати мавжуд.

Амалий тавсиялар

Замонавий спортда юқори натижаларга эришиш касбий етукликка тенг бўлиб, тренерлар учун тренировкалар жараёнида ижтимоий-психологик методлардан фойдаланиш, спорт фаолиятидаги демотивация профилактикасида алоҳида ўрин тутади. Айнан, мотивациянинг психологик омиллари сифатида спортчининг ўзини ўзи такомиллаштириш, ўзини ўзи

ривожлантириш, ўзини ўзи фаоллаштиришга эришиш ўзининг ижобий натижаларини беради.

Тренерларнинг спортчилар билан ўзаро муносабатларда ёш тренерлар ўз спортчиларига нисбатан муомала жараёнида кўпроқ “мақтов” усулини афзал кўрадилар, тажрибали тренерлар эса тақтов ва рағбатлантиришни ўзаро ҳамоҳангликда ташкил этиб, муваффақият мотивацияни ташкил этишда шахсий қониқиш ҳиссининг рағбатланишига эриши тавсия этилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мардаги №ПП-2821 сонли “Ўзбекистон спортчиларининг 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган ёзги XXXII Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлиги ҳақида”, ҳамда 2017 йил 3 июндаги №ПҚ-3031 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида” қарорлари

АСОСИЙ АДАБИЁТЛАР

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 114 с.

2. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабушкин Евгений Геннадьевич ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 22 с.

3. Блеер, А. Н. Концепция развития отраслевого университетского комплекса как основа подготовки спортсменов на базе вузов Минспорта России (общие положения) // А. Н. Блеер, С. А. Гониянц, Н. Ю. Мельникова // Олимпийский бюллетень. – 2011. – № 12. – С. 3-7.

1. Болдов, А. С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп :

автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Болдов Александр Сергеевич ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М., 2006. – 24 с.

5. Веракса А.Н., Леонов С.В. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой // Социальная психология и общество. 2011. № 2.

6. Винник, В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной фаолликности в формировании ценностных ориентаций

личности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Винник Вера Андреевна ; ВНИИФК. – М., 1991. – 23 с.

7. Волков, Д. Н. Самооценка и тренерская оценка способностей успешных и неуспешных спортсменов: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Волков Д.Н.; Санкт-Петербург. – М., 2009. – 24 с.

8. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. Физ. культура и спорт : рек. М-вом образования РФ / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М. : Academia, 2002. – 288 с.

9. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : ФиС, 1981. – 375 с.

10. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта : психол. аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск. : Знание, 2008. – 298 с.

11. Ежкова, А. Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; 13.00.04 / Ежкова Анастасия Юрьевна; СПб. – М., 2004. – 24 с.

12. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 686 с.

13. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012.–351 с.

14. Кетько, С. М. Психологические особенности преодолевающей адаптации в различных видах спорта / С. М. Кетько, С. А. Пакулина // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 3. – С. 43-48.

15. Леевик, Е. Г. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста / Е. Г. Леевик. – М. : ДОСААФ, 1986. – 149 с.

16. Лупекина, Е. А. Спортивная психология / Е. А. Лупекина, О. Н. Мельникова ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 126 с.

17. Мнацаканян, Б. Х. Факторы демотивации в спортивной деятельности / Б. Х. Мнацаканян // Молодые ученые – 2012: материалы всерос. форума. – М., 2012. – Т. 2. – С. 76-77

18. Мнацаканян, Б. Х. Факторы, снижающие мотивацию в спортивной деятельности / Б. Х. Мнацаканян // Рудиковские чтения: материалы IX Междунар. науч–практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. – М., 2013. – С. 166-169.

19. Мнацаканян, Б. Х. Об актуализации изучения проблемы демотивации в спортивной деятельности / Б. Х. Мнацаканян // Актуальные задачи теоретической и практической психологии: материалы IV Междунар. Конф.–Ереван, 2013. – С. 315-317.

20. Мнацаканян, Б. Х. Общая характеристика факторов, снижающих мотивацию в спортивной деятельности / Б. Х. Мнацаканян // Психология сознания: истоки и перспективы: материалы XIV Междунар чтений памяти Л. С. Выготского (г. Москва, 12-16 ноября 2013 г.): под ред. В. Т. Кудрявцева. – М., 2013. – Ч. 2. – С. 119-123.

21. Мнацаканян, Б. Х. Особенности восприятия доминант демотивации и их влияние на диалог «тренер – спортсмен» / Б. Х. Мнацаканян // Рудиковские чтения: материалы X Междунар. науч–практ. конф. психологов физ. Культуры и спорта – М., 2014. – Т. 2. – С. 284-287.

22. Мнацаканян, Б. Х. Изменения в структуре мотивации под влиянием различных демотиваторов у спортсменов, прекративших активные занятия спортом / Б. Х. Мнацаканян // Материалы межвуз. конф. молодых ученых психологов. – Ереван, 2014. – С. 172- 176.

23. Мнацаканян, Б. Х. Особенности взаимосвязи демотиваторов и структуры мотивации у спортсменов, прекративших активные занятия спортом / Б. Х. Мнацаканян // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М., 2014. – No 4 (33). – С. 20-22.

24. Мнацаканян, Б. Х. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов, Б. Х. Мнацаканян // Спортивный психолог. – М., 2014. – № 1 (32). – С. 14-18.

25. Мнацаканян, Б. Х. Роль факторов демотивации спортивной деятельности в восприятии тренеров и спортсменов / Б. Х. Мнацаканян // Теория и практика физической культуры. – М., 2015. – № 2. – С. 53.

26. Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика: введение в науч. психол. исследование с элементами мат. статистики: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Владос, 2003. – 631 с.

27. О ходе реализации стратегии развития физической культуры и спорт в РФ на период до 2020 года. – М. : Сов. спорт, 2012. – 168 с.

28. Передельский, А. А. Социология и социология спорта : учеб. пособие ; под общ. ред. А. А. Передельского. – М. : Физическая культура, 2013. – 254 с.

29. Перельгина, Л. А. Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности / Л. А. Перельгина, Н. Г. Самойлов ; Харьков. гос. академия физ. культуры, Ун-т гражд. защиты МЧС Украины. – Харьков, 2003. – 250 с.

30. Пилоян, Р. А. Деятельностный подход при подготовке специалистов в сфере физической культуры / Р. А. Пилоян // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 5-9.

31. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультур. вузов / П. Л. Попов ; Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Флинта, 1998. – 150 с.

32. Портных, Ю. И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте / Ю. И. Портных // Хрестоматия : спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – 132 с.

33. Психология физической культуры и спорт : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 368 с.
34. Пуни, А. Ц. О состоянии психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 4. – С. 27-30.
35. Радченко, С. В. Психопедагогика спортивной борьбы / С. В. Радченко, А. Г. Семенов ; С.-Петерб. гос. ун.-т. – СПб., 2002. – 135 с.
36. Рудик, П. А. Психология : краткий курс. [для сред. физкультур. учеб. заведений] / П. А. Рудик. – М. : ФиС, 1967. – 232 с.
37. Серова Л. К. Психология. Личность спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 116 с.
38. Смирнов Ю. И. Методы оценки и контроля соревновательной надежности спортсменов : учеб. пособие / Ю. И. Смирнов, И. И. Зулаев / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 1995. – 79 с.
39. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом : материалы междунар. науч. конф. – СПб., 2011. – С. 89-93.
40. Чернышова, Т. М. Психологическая подготовка спортсмена: предстартовое состояние [Электронный ресурс] / Т.М. Чернышова. – Электрон. дан. 2007. URL: horse.ru/oloshadi/structure.php?cur=6233.htm.
41. Шемет, И. С. Анализ психологических причин неуверенности в соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / И. С. Шемет // Спортивный психолог. – 2007. – № 2 (11) . – С. 40-45.
42. Якобсон, П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон – М. : Просвещение, 1969. – 317 с.
43. Atkinson, J.W. The achievement motive and recall of interrupted and completed tasks / Atkinson John W // Journal of Experimental Psycholog. – 1953. – №46. – P. 381.

44. Dugdale, J. R. Expected and unexpected stressors in major international competition / J. R. Dugdale, R. C. Eklund, S. Gordon // Sport Psychol. – 2002. – № 16. – P. 20-33.

45. Dupelbiz. Энтузиазм и отсутствие мотивации [Электронный ресурс] : Электрон. дан. 2012. URL: <http://dupelbiz.com/uspeh-2/entuziazm-i-otsutstviemotivacii#ixzz2S8TQB34X>.

46. Duda J.L., Reinboth M. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well)being // The Sport Psychologist. 2004. V. 18.

47. Lombardo M.P. On the Evolution of Sport // Evolutionary Psychology. 2012. V. 10.

48. Pelletier L.G., Fortier M., Vallerand R.J., Briere N.M., Tuson K.M. and Blais M.R. The sport motivation scale (SMS)28 // Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995. V. 17.

49. [http://psyera.ru/individ\)i\)situaciya\)lokalizaciya\)prichinnosti\)povedeniya\)1048.htm](http://psyera.ru/individ)i)situaciya)lokalizaciya)prichinnosti)povedeniya)1048.htm)

50. http://www.psychologos.ru/articles/view/orientacionnaya_anketa_bassa

ИЛОВАЛАР

Спортчилар учун “Демотивация омиллари” анкетаси

Анкета предназначена для выявления причин, по которым спортсмены прекращают занятия спортом. Анкета состоит из трех блоков.

Первый блок направлен на выявление общих сведений о спортсмене – пол, возраст, вид спорта, квалификация в спорте.

Второй блок направлен на выявление факторов, причин, которые заставляют, побуждают, стимулируют спортсмена бросить какой-либо вид спорта,

либо занятия спортом вообще.

Третий блок предназначен для выявления у действующих спортсменов причин, по которым они могли бы прекратить занятия спортом в будущем.

Дата _____

Блок 1. Общие сведения

1. Ф.И.О. _____

2. Возраст _____ Год рождения _____

3. Пол _____

4. Избранный вид спорта _____

5. Квалификация и звание в избранном, ведущем виде спорта _____

6. Сколько лет Вы занимаетесь спортом ? В целом _____ ;

В избранном _____

–

Блок 2. Спорт, который Вы бросили

7. Спорт, который Вы бросили _____

8. Каким видом спорта Вы занимались ранее, но бросили

его? _____

137

Продолжение приложения А

9. Сколько лет Вы занимались этим видом спорта ?

10. В какой период жизни (укажите возраст от – до – лет)? _____

11. Что Вас привлекало в избранном виде спорта?

12. По каким причинам Вы его бросили? (Перечислите) _____

–

13. Жалеете ли Вы об этом?

14. Что могло бы тогда изменить Ваше решение ?

15. Хотели бы Вы возобновить занятия этим видом спорта и что для этого

нужно

сделать? _____

Блок 3. Спорт, которым Вы занимаетесь сейчас

16. Каким видом спорта Вы занимаетесь сейчас? _____

17. Сколько лет Вы им занимаетесь ?

18. Что привлекает Вас в избранном виде спорта?

19. Что Вам не нравится в процессе тренировочных занятий или менеджменте

избранного вида спорта?

20. Отметьте на шкале, в каком соотношении находятся плюсы и минусы

занятий спортом?

Плюсы 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Минусы

21. Как долго Вы намерены заниматься этим видом спорта ?

22. По каким причинам Вы могли бы бросить, прекратить активную тренировочную деятельность в избранной виде спорта?

Благодарю за участие!

138

Приложение Б

Анкета для тренеров и руководителей

Анкета предназначена для выявления причин (факторов демотивации), которые, по мнению тренеров и руководителей, приводят к прекращению занятий

спортом.

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Тренерский стаж _____

Образование (физкультурное, педагогическое, техническое, другое) _____

Вид спорта _____

Тренерская категория, звание _____

Отметьте приблизительно, сколько спортсменов у Вас тренировалось? __

Сколько из них прекратили, бросили активные занятия в спорте? _____

Инструкция: по 5-балльной шкале (1 – низкий, 5 – высший) оцените, исходя из

Вашего личного опыта, степень снижения мотивации по каждому из представленных ниже факторов.

Потенциальные причины, ведущие к демотивации

1.

Неудовлетворенность профессиональными качествами

тренера 1 2 3 4 5

2. Неудовлетворенность тренировочным процессом 1 2 3 4 5

3.

Тренер мешает своему лучшему спортсмену, которым

он(она) является 1 2 3 4 5

4. Распад команды 1 2 3 4 5

5. Возрастное ограничение в спорте 1 2 3 4 5

6. Вредные привычки (курение, алкоголь) 1 2 3 4 5

7. Страх выступления в соревнованиях 1 2 3 4 5

139

Продолжение приложения Б

8. Перемены в личной жизни (влюбленность) 1 2 3 4 5

9. Отсутствие веры в свои способности 1 2 3 4 5

10. Страх из-за неудач в прошлом 1 2 3 4 5

11. Низкая самооценка 1 2 3 4 5

12. Страх перед окружением из-за неудачи 1 2 3 4 5

13. Медлительность и лень 1 2 3 4 5

14. Через чур напряженное психическое состояние 1 2 3 4 5

15.

Отсутствие достаточного количества раздражителей или

стимулов 1 2 3 4 5

16. Неудачи в соревнованиях 1 2 3 4 5

17. Страх перед выступлениями на соревнованиях 1 2 3 4 5

18. Отсутствие надлежащих волевых качеств 1 2 3 4 5

19. Нетерпеливость 1 2 3 4 5

20. Нет сосредоточенности в спортивной деятельности 1 2 3 4 5

21. Страх перед выполнением новых элементов 1 2 3 4 5

22.

Нежелание заниматься «своим» видом спорта и переход в
другой вид спорта 1 2 3 4 5

23. Отсутствие дальнейших перспектив 1 2 3 4 5

24. Потеря интереса к спортивной деятельности 1 2 3 4 5

25.

Отсутствие положительных эмоций для занятий спортом
(разочарование) 1 2 3 4 5

26. Различные психологические проблемы 1 2 3 4 5

27. Негативный фон в отношениях с коллегами 1 2 3 4 5

28. Изменение приоритетов не в пользу спорта 1 2 3 4 5

29. Достижение поставленных спортивных задач 1 2 3 4 5

30. Не попадание в основной состав (сборную) команды 1 2 3 4 5

31. Сильная конкуренция 1 2 3 4 5

32. Смена тренера, негативные отношения с тренером 1 2 3 4 5

33. Служба в армии 1 2 3 4 5

140

Окончание приложения Б

34. Отдаленность места занятий от места жительства 1 2 3 4 5

35. Негативное влияние окружения 1 2 3 4 5

36. Нет возможности для дальнейших тренировок 1 2 3 4 5

37. Необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту 1 2 3 4 5

38.

Семейные обстоятельства, негативное отношение
родителей к занятиям спортом своих детей 1 2 3 4 5

39. Нехватка финансовых средств 1 2 3 4 5

40. Нехватка времени, загруженность на работе 1 2 3 4 5
41. Смена места жительства 1 2 3 4 5
42. Отсутствие условий для дальнейших тренировок 1 2 3 4 5
43. Недостаточное обеспечение социальной поддержка 1 2 3 4 5
- 44.
- Переутомление, отсутствие чувства полноценного
восстановления 1 2 3 4 5
45. Негативное влияние допингов на организм 1 2 3 4 5
46. Неправильные пропорции тела 1 2 3 4 5
47. Непосильные физические нагрузки 1 2 3 4 5
- 48.
- Сложности в освоении новых упражнений, элементов,
приемов 1 2 3 4 5
- 49.
- Неспособность соблюдать ограничения, накладываемые
условиями в спорте 1 2 3 4 5
50. Травмы, полученные во время занятий спортом 1 2 3 4 5
- 51.
- Частые заболевания общего характера и
профессиональные заболевания 1 2 3 4 5
52. Хроническая усталость (физическая, психологическая) 1 2 3 4 5
- 53.
- Отсутствие полноценного восстановления (физического,
психологического) 1 2 3 4 5
54. Изначально неправильно выбранный вид спорта. 1 2 3 4 5
55. Наличие непредвиденных случаев 1 2 3 4 5
56. Непопулярность вида спорта в стране 1 2 3 4 5

Приложение В

Мотивы спортивной деятельности (МСД) (Е.А. Калинин)

Область применения методики. Методика применяется при проведении углубленного психологического обследования спортсменов с целью отбора в

команды и для принятия решений при планировании психологической подготовки, требующей знания уровня, структуры и иерархии мотивов спортивной деятельности.

Необходимый материал.

Опросник методики МСД, включающий перечень из 50 пунктов для описания словесных моделей эмоций и чувств, сопровождающих спортивную

деятельность, и регистрационный бланк для ответов.

Ход работы.

Спортсмен отвечает на 50 вопросов (индивидуально или в группе), оценивая каждый ответ (ставит крестик) по одному из четырех вариантов, и заносит их в

регистрационный бланк:

а - очень часто; б - часто; в - иногда; г - очень редко.

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК

Д _____ О _____ Мо= $_{(Д+Б+С+О+П)}$ _____

Б _____ П _____ 5

С _____

Продолжение приложения В

а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г
1	11	21	31	41											
2	12	22	32	42											
3	13	23	33	43											
4	14	24	34	44											
5	15	25	35	45											
6	16	26	36	46											
7	17	27	37	47											
8	18	28	38	48											
9	19	29	39	49											
10	20	30	40	50											

ПЕРЕЧЕНЬ ДЛЯ ОПИСАНИЯ СЛОВЕСНЫХ МОДЕЛЕЙ ЭМОЦИЙ
И ЧУВСТВ, СОПРОВОЖДАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Как часто Вы переживаете (испытываете):

1. Желание достичь поставленной цели
2. Чувство уверенности в достижении цели
3. Спортивную злость
4. Жажду острых ощущений
5. Стремление выработать у себя сильный характер
6. Желание познать сущность процесса своей спортивной подготовки
7. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик
8. Чувство принадлежности к коллективу, команде
9. Приятное удовольствие, когда полученное вознаграждение соответствует личным достижениям или достижениям команды

10. Чувство самоуважения при получении заслуженных наград, поощрений и т.п.
11. Стремление до конца довести начатую работу
- 143
- Продолжение приложения В
12. Приятное удовлетворение, что дело делается, что время не проходит зря
13. Чувство спортивного азарта
14. Чувство сильнейшего эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации своих физических и душевных сил
15. Стремление понять условия роста своих результатов
16. Желание максимально использовать свои возможности для достижения успеха
17. Желание заслужить уважение близких и уважаемых людей
18. Чувство уважения к кому-либо из команды
19. Стремление коллекционировать свои спортивные трофеи, награды, призы и т.д.
20. Стремление собирать спортивные значки, эмблемы и т.п.
21. Увлеченность, захваченность работой
22. Надежда на достижение успеха
23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей
24. Стремление завоевать славу, почет, признание
25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему
26. Желание разрешить свои проблемы
27. Чувство беспокойства за судьбу своей команды
28. Забота о ком-либо из команды
29. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т.д.
30. Радость по случаю увеличения своих накоплений

31. Надежда на достижение очень высоких спортивных результатов
 32. Приятная усталость
 33. Чувство уязвленного самолюбия и желания взять реванш
 34. Чувство превосходства
 35. Радость овладения новыми движениями и приемами
 36. Стремление к гармоничности, слаженности движений
- 144

Окончание приложения В

37. Чувство признательности, благодарности
38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо
39. Стремление сохранить на память свои спортивные фотографии, афиши со своим именем и т.п.
40. Приятные воспоминания о своих спортивных достижениях при просмотре хранящихся газетных и журнальных вырезок
41. Радость достижения успеха
42. Желание заслужить похвалу
43. Чувство гордости
44. Чувство удовлетворенности тем, что как бы растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности
45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь свои физические способности
46. Приятное удовлетворение, что умеешь выдерживать высокие физические нагрузки
47. Сопереживания удачи и радости другого
48. Желание приносить другому радость
49. Приподнятое настроение, когда полученная спортивная экипировка соответствует уровню предстоящих соревнований
50. Повышенный интерес к соревнованиям, на которых разыгрываются .