

YUKSAK NATIJALARGA ERISHISHDA MOTIVATSIYANING SPORTCHI SHAXSIGA TA'SIRI

Odilova Mohidabonu Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti 4 - bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning yuksak natijalarga erishish jarayonida motivatsiyaning psixologik va ijtimoiy omillari tahlil qilingan. Motivatsiya sportchi shaxsining irodaviy sifatlari, maqsad sari intilishi hamda musobaqa davomida o'zini ruhiy jihatdan boshqarishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi yoritilgan. Maqolada ichki va tashqi motivatsiya, ularning o'zaro ta'siri va sportchilar hayotidagi o'rni ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, sport psixologiyasi, sportchi shaxsi, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, natija.

Kirish

Sportda yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik emas, balki sportchining ruhiy dunyosi va shaxsiy motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Motivatsiya sportchining o'z maqsadiga intilishida, mashaqqatlarni yengib o'tishida va musobaqada yuqori ko'rsatkichlarga erishishida muhim rol o'ynaydi. Motivatsiyaning turli shakllari – ichki va tashqi rag'batlantirish, ijtimoiy omillar hamda murabbiy va jamoaning qo'llab-quvvatlashi sportchi shaxsini shakllantiradi.

Asosiy qism

Motivatsiya tushunchasi va uning turlari. Motivatsiya – bu shaxsning faoliyatini yo'naltiruvchi va maqsad sari undovchi ichki kuchdir. Sport psixologiyasida motivatsiya ichki va tashqi turlarga bo'linadi:

Ichki motivatsiya – sportchining o'z qiziqishi, ishtiyoqi va maqsadlari asosida faoliyat yuritishi.

Tashqi motivatsiya – mukofot, jamoa e'tirofi, moddiy rag'bat yoki murabbiyning bosimi natijasida yuzaga keluvchi rag'batlantirish.

Sportchi shaxsi rivojida motivatsiyaning ahamiyati

Sportchi shaxsining rivojlanishida motivatsiya asosiy omillardan biridir. Motivatsiya kuchli bo'lgan sportchilar o'z oldiga yuqori maqsadlar qo'yib, unga erishish yo'lida mashaqqatlarga bardosh bera oladilar. Bunday sportchilar irodaviy sifatlari bilan ажралиб турадилар ва муваффақиятга эришишда рухий барқарорликни сақлай оладилар.

Murabbiy va jamoaning motivatsiyadagi roli

Murabbiy sportchi shaxsining ruхий тайёргарлигида энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Мураббий томонидан берилган ижобий руҳлантириш спортчининг ўзга ишончини мустаҳкамлайди. Жамоанинг қўллаб-қувватлаши

эса спортчида жамоавий бирдамлик ва масъулият ҳиссини кучайтиради, бу эса натижага бевосита таъсир кўрсатади.

Motivatsiyani rivojlantirish usullari. Sport psixologiyasida motivatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

Maqsadlarni aniq belgilash, sportchilarni rag'batlantirish va mukofotlash, ijobiy ruhiy muhit yaratish, O'z-o'ziga ijobiy ta'sir (avtosuggestiya).

Maqsadlarni aniq belgilash. Jahon sport psixologiyasida maqsad qo'yish – sportchilarning motivatsiyasini oshirish va natijalami yaxshilashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) tamoyiliga asoslangan maqsadlarni belgilash usuli keng qo'llaniladi. Masalan, yuqori darajadagi sportchilar uchun aniq, o'lchab bo'ladigan va vaqt bilan chegaralangan maqsadlar muvaffaqiyatga erishishni osonlashtiradi (Weinberg & Gould, 2018). O'zbekiston, AQSh va Yevropa mamlakatlaridagi murabbiylar bu tamoyilga katta e'tibor qaratadi.

Sportchilarni rag'batlantirish va mukofotlash. Rag'batlantirish va mukofotlash tizimi sportchilarda tashqi motivatsiyani oshirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Jahon tajribasida mukofotlar nafaqat moddiy, balki ijtimoiy (e'tirof, medallar, diplomlar) va psixologik (murabbiydan maqtov, jamoaning qo'llab-quvvatlashi) shakllarda bo'ladi (Deci & Ryan, 2000). Misol uchun, Kanada va Germaniyada professional sport tashkilotlari murabbiylar va sportchilar o'rtasida samarali rag'batlantirish tizimini yaratib, yuqori natijalarga erishmoqda.

Ijobiy ruhiy muhit yaratish. Ijobiy ruhiy muhit sportchilarning ruhiy barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Jahon tajribasida murabbiylar va jamoa a'zolari orasida ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muloqot o'rnatish, stressni kamaytirish uchun psixologik treninglar tashkil etish keng qo'llaniladi (Martens, 2012). Misol uchun, Yaponiya sport jamoalarida doimiy psixologik yordam va stressni boshqarish bo'yicha treninglar joriy qilingan.

O'z-o'ziga ijobiy ta'sir (avtosuggestiya). Autosuggestiya texnikalari sportchilar tomonidan o'z motivatsiyasini oshirish va ruhiy tayyorgarlikni yaxshilash uchun qo'llaniladi. Jahon miqyosida bu usulni AQSh va Rossiya sport psixologlari muvaffaqiyatli qo'llamoqda. Masalan, sportchilarga o'zlariga ijobiy gaplarni takrorlash, vizualizatsiya mashqlari orqali muvaffaqiyatni tasavvur qilish tavsiya etiladi (Weinberg & Gould, 2018). Bu texnikalar sportchilarning stressga chidamliligini oshiradi va maqsadlarga erishishda yordam beradi.

Vizualizatsiya va ruhiy tayyorgarlik mashqlari.

Sportchilarda motivatsiya yuksak natijalarga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib, uning sportchi shaxsining shakllanishida tutgan o'rni beqiyosdir. Ichki va tashqi motivatsiyaning uyg'unligi, murabbiy va jamoaning qo'llab-quvvatlashi hamda sportchining o'z maqsadlariga qat'iyat bilan intilishi yuqori natijalarga erishishga kafolat bo'la oladi.

Foydalanilgan dabiyyotlar

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
2. Isoqov, A. (2020). Sport psixologiyasining nazariy asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
3. Martens, R. (2012). *Sport Psychology: A Guide for Coaches*. Human Kinetics.
4. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.