



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



TRENINGDA MOTIVATSIYANI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinova

Toshkent amaliy fanlar universiteti

"Psixologiya" kafedrasi katta o'qituvchisi

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Bekboyeva Nigina Xudoyqul qizi

Annotasiya. *Ushbu maqolada trening jarayonida motivatsiyani oshirishga xizmat qiluvchi eng samarali usullar yoritiladi. Sportchilarda maqsad qo'yish, psixologik rag'batlantirish, individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish motivatsiyani kuchaytirishning asosiy omillari sifatida tahlil qilinadi. Jamoa ruhini shakllantirish va murabbiy bilan samarali muloqot ham trening samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *motivatsiya, trening, psixologiya, rag'batlantirish, maqsad, murabbiy, sportchi, texnologiya.*

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. *В статье рассматриваются наиболее эффективные методы повышения мотивации в тренировочном процессе. Анализируются стратегии постановки целей, психологической поддержки, индивидуального подхода, а также применение современных технологий. Укрепление командного духа и конструктивная коммуникация с тренером являются важными факторами повышения эффективности тренировок.*

Ключевые слова: *мотивация, тренировка, психология, стимулирование, цель, тренер, спортсмен, технология.*

EFFECTIVE METHODS TO INCREASE MOTIVATION IN TRAINING

Abstract. *This article covers the most effective methods for increasing motivation during training. It analyzes goal-setting strategies, psychological encouragement, individual approaches, and the use of modern technologies. Developing team spirit and maintaining effective communication with the coach are highlighted as key factors in improving training effectiveness.*

Keywords: *motivation, training, psychology, encouragement, goal-setting, coach, athlete, technology.*



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Kirish. Trening jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan sportchi yoki shug'ullanuvchining ichki motivatsiya darajasiga bog'liq. Motivatsiya — bu insonni maqsad sari yo'naltiruvchi, harakatga undovchi ichki psixologik kuch bo'lib, u trening natijalarini belgilashda hal qiluvchi omillardan biridir. Sportchilar uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy va ma'naviy tayyorgarlik ham muhim sanaladi. Aynan shunday holatda motivatsiyani yuqori darajada saqlab turish murabbiy, sportchi va jamoa o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka, muntazam kuzatuvga, rag'batlantirish mexanizmlariga hamda aniq maqsad qo'yilishiga chambarchas bog'liq bo'ladi. Bugungi kunda sport sohasida raqobat kuchaygani, zamonaviy texnologiyalar keng joriy etilgani va psixologik omillarga bo'lgan e'tibor ortgani sababli motivatsiyani shakllantirishning ilg'or yondashuvlari talab etilmoqda. Shaxsiylashtirilgan motivatsion dasturlar, mental trening, vizualizatsiya, progressiv maqsadlarni belgilash va jamoaviy ruhni rivojlantirish kabi usullar samaradorlikni oshiradigan muhim vositalar sifatida tan olinmoqda. Bundan tashqari, natijalarni raqamli monitoring qilish, mobil ilovalar orqali trening jarayonini nazorat qilish va psixologik holat tahlili zamonaviy motivatsion yondashuvlarning ajralmas qismiga aylangan.

Motivatsiya yetarli bo'lmagan taqdirda sportchi o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olmaydi, muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda ruhiy tushkunlikka tushishi yoki trening jarayonidan charchashi mumkin. Shuning uchun motivatsiyani nafaqat oshirish, balki uni doimiy ravishda yuqori darajada ushlab turish mexanizmlarini o'rganish va qo'llash zarur. Ayniqsa, yosh sportchilar, yangi boshlovchilar yoki professional darajadagi sportchilar uchun to'g'ri motivatsiya usullaridan foydalanish ularning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Mazkur maqolada treningda motivatsiyani oshirishning eng samarali usullari ilmiy-amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi, sport psixologiyasi, zamonaviy motivatsion strategiyalar va texnologiyalarning trening jarayoniga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, muvaffaqiyatga erishishda motivatsiyaning roli, uning sportchiga psixologik, fiziologik va ijtimoiy jihatdan ta'siri, murabbiy hamda jamoaning motivatsiyani shakllantirishdagi o'rni yoritiladi.

Asosiy qism. Trening jarayonida motivatsiyani oshirish sportchi yoki shug'ullanuvchining jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Motivatsiya kuchli bo'lgan hollarda sportchi treningni yuqori darajada bajaradi, mushkul vaziyatlarda ham o'zini qo'lga oladi va belgilangan maqsad sari harakat qilishi davom etadi. Shu sababli motivatsiyani shakllantirish va uni barqaror darajada ushlab turish murabbiylar, sport psixologlari va trening metodistlarining asosiy vazifalaridan biridir. Motivatsiyani oshirishda birinchi navbatda sportchining maqsadini to'g'ri belgilash talablarga mos kelishi kerak. Maqsadlar qisqa muddatli, o'rta muddatli va uzoq muddatli tarzda rejalashtirilishi lozim. Sportchi o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda har bir bosqichni alohida yutuq sifatida qabul qilishi va unga nisbatan rag'batlantirilishi zarur. Bu orqali sportchi o'z harakatlarining natijali ekanligini ko'radi va keyingi bosqichga dadil qadam tashlaydi. Maqsadlar aniq, o'lchovli va amalga oshiriladigan bo'lishi motivatsiyani doimiy saqlashda asosiy omil sanaladi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Sportchilarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash motivatsiyani oshiruvchi eng kuchli vositalardan biridir. Psixologik muhit ijobiy bo'lganda sportchi o'ziga ishonadi, bosim ostida ham to'g'ri qaror qabul qiladi va stress holatida samarali harakatlanadi. Murabbiy sportchilar bilan individual muloqotda bo'lib, ularning ruhiy ahvolini muntazam nazorat qilishi lozim. Motivatsion suhbatlar, ruhiy qo'llab-quvvatlash va treningdan oldin mental tayyorgarlik mashg'ulotlari yaxshi natija beradi. Trening jarayonida rag'batlantirish vositalari ham muhim o'rin tutadi. Rag'batlar ma'naviy (maqto'v, e'tirof, yetakchi sifatida tan olish) va moddiy (sovrin, sport jihozlari, mukofot) shakllarda bo'lishi mumkin. Ma'naviy rag'batlantirish motivatsiyani uzoq muddatli saqlashda yuqori samara beradi. Sportchi o'z mehnati qadrlanayotganini his qilsa, natijani yanada yaxshilashga intiladi.

Individual yondashuv motivatsiyani oshirishda yana bir asosiy omil hisoblanadi. Har bir sportchining ruhiy holati, xulq-atvori, temperamentiga qarab trening uslubi tanlanishi kerak. Ba'zi sportchilar raqobat orqali ruhlanadi, boshqalari esa tinch muhitda o'z ustida ishlaydi. Shuningdek, murabbiylar sportchining yoshiga, tajribasiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab yondashishi zarur. Motivatsiyani kuchaytirishda jamoaviy ruhni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega. Agar sportchilar bir jamoa sifatida harakatlansa, ular o'zaro qo'llab-quvvatlaydi, raqobat va hamkorlik uyg'unlashadi. Jamoa ichidagi bir-birini rag'batlantirish treningni yanada samarali qiladi. Bunda murabbiyning o'rni beqiyosdir — u jamoa ichida sog'lom raqobat va o'zaro hurmatni shakllantirishi kerak.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida motivatsiyani oshirish imkoniyatlari kengaymoqda. Mobil ilovalar, smart-soatlar, natijani raqamli kuzatuv, onlayn reyting tizimlari sportchilarga o'z holatini real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa sportchida o'z-o'zini tahlil qilish, rivojlanish dinamikasini kuzatish va yangi maqsadlar qo'yishga turtki bo'ladi. Sport treninglarida motivatsiyani oshirishda vizual va audio vositalardan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Masalan, motivatsion videolar ko'rish, quvvat beruvchi musiqa tinglash, muvaffaqiyatli sportchilar hikoyalari bilan tanishish sportchilar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi muvaffaqiyatga erishganda, uning natijasi e'tirof etilishi va baholanishi shart. Agar muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, unga psixologik yordam berilishi, xatolar tahlil qilinib, kelajak uchun to'g'ri xulosa chiqarilishi kerak. Chunki muvaffaqiyatsizlik motivatsiyani pasaytirishi mumkin. Bu holatda sportchi ruhiy qo'llab-quvvatlanishi va kelgusida yanada kuchliroq natijaga erishishi uchun undalishi lozim. Xulosa qilib aytganda, treningda motivatsiyani oshirish doimiy jarayon bo'lib, unda psixologik, pedagogik, texnologik va ijtimoiy omillar uyg'unlashgan holda qo'llanishi kerak. Murabbiy va sportchi o'rtasida doimiy muloqot, individual strategiyalarni ishlab chiqish, maqsadni to'g'ri belgilash va zamonaviy vositalardan foydalanish orqali motivatsiyani yuqori darajada saqlash mumkin. Shu yo'l bilan trening samaradorligini oshirish va sportchilarning yuqori natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Trening jarayonida motivatsiyani oshirish sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligini yuksaltirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ushbu maqolada ilmiy-amaliy jihatdan



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



asoslab berildi. Motivatsiya — bu sportchini maqsad sari undovchi, muvaffaqiyat qozonishga yo'naltiruvchi ichki kuch bo'lib, uning to'g'ri shakllantirilishi natijadorlikning oshishiga, stressga bardoshlilikning kuchayishiga, o'z-o'zini nazorat qilish va raqobatbardoshlik qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi. Tahlil natijalariga ko'ra, treningda motivatsiyani oshirishning eng samarali usullari — aniq maqsad qo'yish, psixologik qo'llab-quvvatlash, individual yondashuv, rag'batlantirish va jamoaviy ruhni shakllantirishdan iborat. Shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali muloqot, natijalarni muntazam baholash va zamonaviy texnologiyalar orqali monitoring qilish motivatsiyani yuqori darajada saqlashga xizmat qiladi. Bunda muvaffaqiyatli bosqichlarni e'tirof etish, sportchining o'z ustidagi mehnatini qadrlash va kerakli paytda psixologik yordam berish nihoyatda muhimdir.

Motivatsion strategiyalarni to'g'ri tanlash nafaqat professional sportchilarda, balki havaskorlar va yoshlar orasida ham katta samara beradi. Ayniqsa, shaxsiylashtirilgan yondashuv va mental tayyorgarlik trening jarayonida doimiy barqarorlikni ta'minlaydi. Muvaffaqiyatsizlik holatlarida sportchini ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, xatolarni birgalikda tahlil qilish va ulardan kelajak uchun to'g'ri xulosa chiqarish muhim vazifadir. Umuman olganda, treningda motivatsiyani oshirish kompleks yondashuvni talab qiladi va uni jismoniy, psixologik, pedagogik hamda texnologik usullar uyg'unligida amalga oshirish zarur. Agar sportchi kuchli motivatsiyaga ega bo'lsa, u nafaqat o'z maqsadiga erishadi, balki yangi marralarni zabt etishga intiladi. Shu bois murabbiylar, sport psixologlari va trening mutaxassislari motivatsion strategiyalarni to'g'ri qo'llash orqali sportchilarni yuqori natijalarga yetaklashi mumkin. Mazkur yondashuvlar asosida tashkil etilgan trening jarayoni sportchining salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
3. G'ulomov A. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2015.
4. Yo'ldoshev A. Shaxs motivatsiyasi va rivojlanishi. – Toshkent: Innovatsiya, 2019.
5. Rasulov M. Sport psixologiyasi va motivatsiya. – Toshkent: Oliy ta'lim, 2020.
6. Qodirov R. Trening texnologiyalari va amaliy psixologiya. – Toshkent: Ziyo, 2018.
7. Jo'rayev A. Kasbiy rivojlanish va motivatsiya nazariyasi. – Toshkent: Talqin, 2021.
8. Sodiqova N. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2017.
9. Shukurov D. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.