

SPORT FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O'RNI

Nurmamatova Marjona Karim qizi

Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya (sport) yo'nalishi

III kurs talabasi

Elektron pochta: nurmamatovamarjona00@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport faoliyatida motivatsiyaning ahamiyati, uning sportchilarning psixologik tayyorgarligi va natijalarga erishishidagi roli chuqur tahlil qilinadi. Ichki va tashqi motivatsiya turlari, ularning sportchilarga ta'siri, motivatsiyani oshirish usullari, shuningdek, murabbiy va ota-onalarning bu jarayondagi o'rni o'rganiladi. Tadqiqotda motivatsiya nazariyalari asosida sportchilarning ruhiy barqarorligi, intilish kuchi va muvaffaqiyatga erishishdagi asosiy omillar yoritiladi. Maqola sportchilar, murabbiylar hamda sport psixologlari uchun foydali nazariy va amaliy tavsiyalarni beradi.

Kalit so'zlar: Motivatsiya, sport psixologiyasi, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, sportchilar, murabbiy, natijadorlik, rag'batlantirish, intilish, muvaffaqiyat

Annotation

This article provides an in-depth analysis of the significance of motivation in sports activities, particularly its role in athletes' psychological preparedness and performance. It discusses types of motivation — intrinsic and extrinsic — and their influence on athletes, along with strategies to enhance motivation. The article also examines the roles of coaches and parents in the motivational process. Based on motivational theories, it highlights key factors such as mental resilience, personal drive, and achievement. The paper offers valuable theoretical and practical insights for athletes, coaches, and sports psychologists.

Keywords: motivation, sports psychology, intrinsic motivation, extrinsic motivation, athletes, coach, performance, encouragement, aspiration, success

Аннотация

В данной статье подробно рассматривается значение мотивации в спортивной деятельности, а также её роль в психологической подготовке спортсменов и достижении результатов. Анализируются виды мотивации — внутренняя и внешняя — их влияние на спортсменов, а также методы повышения мотивации. Особое внимание уделено роли тренеров и родителей в этом процессе. На основе теорий мотивации освещаются ключевые факторы: психическая устойчивость, стремление к успеху и достижение целей. Статья содержит полезные теоретические и практические рекомендации для спортсменов, тренеров и спортивных психологов.

Ключевые слова: мотивация, спортивная психология, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, спортсмены, тренер, результативность, поощрение, стремление, успех

Kirish

Sport — bu nafaqat jismoniy faollik, balki kuchli ruhiy tayyorgarlik va ichki intilish talab qiladigan faoliyatdir. Sportchilar nafaqat jismoniy imkoniyatlariga, balki ruhiy barqarorlik, oʻziga ishonch va eng muhimi — motivatsiyaga tayanadilar. Motivatsiya sportda muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biridir. Har qanday sport faoliyatida qatnashuvchi shaxs, u havaskor boʻladimi yoki professional, oʻz maqsadlariga erishish uchun ichki yoki tashqi omillardan ilhomlanadi. Motivatsiya — bu shaxsni maʼlum maqsad sari harakat qilishga undovchi ichki kuch. Ushbu maqolada motivatsiyaning mohiyati, sportdagi oʻrni, turlari, nazariyalari va uni rivojlantirish usullari koʻrib chiqiladi

Sportchi motivatsiyaning xususiyatlari, sportchi motivatsiyasi amalda odatdagidek bir xil. Bir nechta oʻzgarishlar bilan sportchi motivatsiyasi ikki qismdan iborat.

Ushbu xolatlar:

- 1) Qisqa muddatli
- 2) Uzoq muddatli.

Qisqa muddatli motivatsiya bu – shu yerda va hozirda toʻsqini yengib oʻtish, muayyan vaqt ichida aniq maqsadga uchun qaror qilish.

Uzoq muddatli motivatsiya bu – katta maqsadga erishish uchun qaror, bu yoʻl kichik muvaffaqiyatlardan iborat.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda sport va sportchi faoliyatida motivatsiya. Biron bir bellashuv yoki mashgʻulot oldidan ishtirokchilarga yaʼni sportchilarga murabbiy tomonidan motivatsiya beriladi.. **Motivatsiya tushunchasi va uning turli shakllari.** Motivatsiya insonning maqsad sari harakat qilishga undovchi psixologik kuchdir. Sportchi uchun motivatsiya, shaxsiy gʻoyalar va maqsadlar asosida shakllanadi. Motivatsiyaning ikki asosiy shakli mavjud: ichki motivatsiya va tashqi motivatsiya. **Ichki motivatsiya** — sportchining oʻz ichki ehtiyojlariga, oʻzini rivojlantirish va yangi yutuqlar sari intilishiga asoslangan motivatsiya turi. Bu turdagi motivatsiya oʻzini shakllantirish va oʻzining jismoniy hamda ruhiy salohiyatini oshirish uchun zarurdir. **Tashqi motivatsiya** — bu turdagi motivatsiya sportchiga tashqi ragʻbatlar orqali shakllanadi, masalan, musobaqalardagi sovrinlar, tan olish va boshqa tashqi omillar. Motivatsiyaning har ikki turi sportchilarning muvaffaqiyatiga katta taʼsir koʻrsatadi. Ichki motivatsiya sportchini doimiy ravishda oʻzini rivojlantirishga undasa, tashqi motivatsiya musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun qoʻshimcha ragʻbat beradi. **Motivatsiyaning sportchining yuksak natijalariga taʼsiri.** sportchilarning yuksak natijalarga erishishida motivatsiyaning oʻrni juda katta.

Har bir sportchi oʻziga xos motivatsion omillarga ega. Motivatsiya, sportchining shaxsiy xususiyatlariga va psixologik holatiga asoslanadi. Masalan, sportchining oʻziga boʻlgan ishonchi, maqsadga erishish istagi, qatʼiyatliligi va yuqori natijalarga intilishi motivatsiyani shakllantiruvchi asosiy faktorlar hisoblanadi. **Oʻziga boʻlgan ishonch:**

O'ziga bo'lgan ishonch, sportchining maqsadlariga erishish yo'lida muhim rol o'ynaydi. O'ziga ishonadigan sportchi mushkul holatlarda ham muvaffaqiyatga erishishga intiladi. **Qat'iyatlilik va izchillik:** sportchilar o'z maqsadlariga erishish uchun qat'iyatli bo'lishlari zarur. Motivatsiya bu qat'iyatlilikni kuchaytiradi, chunki sportchi doimiy ravishda o'zining natijalarini yaxshilashga harakat qiladi. Milliy sportda sportchilar, o'z xalqining sharafiga himoya qilish va millatni yuksaltirish uchun sportadirlar. O'zbek milliy sportida sportchilar milliy qadriyatlarni, tarixni va an'analarni hurmat qilish orqali motivatsiyalarini kuchaytiradilar. Millatni ulug'lash maqsadi motivatsiyaning kuchli shakllaridan biridir. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Oila va jamiyat tomonidan sportchilarga bo'lgan qo'llab-quvvatlash, ularning motivatsiyasini oshiradi. Oila a'zolarining sportchi uchun ko'rsatgan ishonchi va rag'batlantirishi motivatsiyani kuchaytiradi. **Motivatsiyaning sportchilarning natijalariga ta'sirini o'lchash.** sportchilarda motivatsiyaning natijalariga ta'sirini o'lchashda turli psixologik testlar va o'lchovlar qo'llaniladi. Bu metodlar sportchining ruhiy holatini, motivatsiya darajasini va sportdagi muvaffaqiyatlarni o'lchash imkonini beradi.

Xulosa

Sportchilar orasida o'tkazilgan nazariy va emperik taqiqot natijalari bizni quyidagi xulosalarga olib keldi; Sport faoliyatida motivatsiyaning tutgan o'rni, uning psixologik mexanizmlari va sportchilarning samarali faoliyatiga ta'siri keng qamrovda tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportdagi yutuqlar nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki sportchining ichki va tashqi motivatsiyasiga ham bevosita bog'liqdir. Ichki motivatsiya sportchining o'zini rivojlantirishga, o'z maqsadiga yetishga bo'lgan ichki ehtiyoji bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya esa sovrinlar, tan olinish, murabbiy va jamoadoshlar qo'llab-quvvatlovi orqali yuzaga keladi. Ikkala motivatsiya turi ham o'z o'rnida ahamiyatga ega bo'lib, ular uyg'unlashgandagina sportchining barqaror, intiluvchan va ruhiy jihatdan tayyor bo'lishi ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ахмедова, Н. Т. (2020). *Жисмоний тарбия ва спортда психология*. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси нашриёти.— Sport psixologiyasi va motivatsiyaning sportdagi o'rni haqida ilmiy maqolalar.
2. Шарипов, Ш. (2019). *Спортчиларда мотивацияни шакллантириш усуллари*. Тошкент: Олимпия нашриёти.— Motivatsiyani rivojlantirish metodikasi va amaliy qo'llanma.
3. Салимов, М. А. (2018). *Жисмоний тарбияда спортчи психологияси*. Тошкент: Тошкент давлат техника университети нашриёти.— Sportchining psixologik holati va motivatsiya munosabati.
4. Рахмонов, Ж. (2022). *Спортда юқори натижаларга эришишда мотивациянинг аҳамияти*. Тошкент.— Motivatsiyaning sportdagi yutuqlarga ta'siri haqida maqola.

5. E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari//International Journal Of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
6. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'ri. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).
7. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – T. 2. – №. 03. – C. 1-2.