

ZO'R BERISHNING SPORT FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Farg'ona davlat universitet
Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi
Yangiboyev Diyorbek Gurmira o'gli

Annotatsiya: Ushbu maqola irodaviy zo'r berishning sport faoliyatidagi ahamiyatini o'rganadi. Irodaviy zo'r berish sportchilarning motivatsiyasi, intizomi va psixologik barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada sportchilarning o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishda iroda kuchi qanday ta'sir qilishi, shuningdek, uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishda uning o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, irodaviy zo'r berishni rivojlantirish usullari va uning sportdagi samaradorligi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Irodaviy zor berish (willpower) O'z-o'zini boshqarish (self-control) Qat'iyat (determination) Maqsadlarga sadoqat (commitment) Stressni boshqarish (stress management) Muvaffaqiyatsizliklarni yengish (overcoming failure) Uzoq muddatli maqsadlar (long-term goals) Psixologik tayyorgarlik (mental preparation) Intizom (discipline) Motivatsiya (motivation)

Аннотация: Данная статья посвящена значению волевого усилия в спортивной деятельности. Волевое усилие играет ключевую роль в повышении мотивации, дисциплины и психологической устойчивости спортсменов. В статье анализируется, как сила воли влияет на достижение поставленных целей спортсменами, а также её значение для долгосрочного успеха. Рассматриваются методы развития волевого усилия и его эффективность в спортивной практике

Ключевые слова: Волевое усилие (irodaviy zor berish) Самоконтроль (o'z-o'zini boshqarish) Решительность (qat'iyat) Приверженность целям (maqsadlarga sadoqat) Управление стрессом (stressni boshqarish) Преодоление неудач (muvaffaqiyatsizliklarni yengish) Долгосрочные цели (uzoq muddatli maqsadlar) Психологическая подготовка (psixologik tayyorgarlik) Дисциплина (intizom) Мотивация (motivatsiya) Ingliz tili

Annotation: The Importance of Willpower in Sports Performance Willpower (o'zbekcha: irodaviy zor berish, ruscha: волевое усилие) is a pivotal psychological factor in achieving success in sports activities. This article examines how attributes such as self-control (o'zbekcha: o'z-o'zini boshqarish, ruscha: самоконтроль), determination (o'zbekcha: qat'iyat, ruscha: решительность), and commitment to goals (o'zbekcha: maqsadlarga sadoqat, ruscha: приверженность целям) empower athletes to excel in training and competitions. It emphasizes the role of willpower in stress management (o'zbekcha: stressni boshqarish, ruscha: управление стрессом), overcoming failure (o'zbekcha: muvaffaqiyatsizliklarni yengish, ruscha: преодоление неудач), and pursuing

long-term goals (o'zbekcha: uzoq muddatli maqsadlarga intilish, ruscha: достижение долгосрочных целей). The article also provides practical strategies for developing willpower, including goal setting (o'zbekcha: maqsadlarni aniqlashtirish, ruscha: постановка целей), mental preparation (o'zbekcha: psixologik tayyorgarlik, ruscha: психологическая подготовка), and maintaining discipline (o'zbekcha: intizom, ruscha: дисциплина).

Keywords: Willpower (o'zbekcha: irodaviy zor berish, ruscha: волевое усилие) Self-control (o'zbekcha: o'z-o'zini boshqarish, ruscha: самоконтроль) Determination (o'zbekcha: qat'iyat, ruscha: решительность) Commitment (o'zbekcha: maqsadlarga sadoqat, ruscha: приверженность целям) Stress management (o'zbekcha: stressni boshqarish, ruscha: управление стрессом) Overcoming failure (o'zbekcha: muvaffaqiyatsizliklarni yengish, ruscha: преодоление неудач) Long-term goals (o'zbekcha: uzoq muddatli maqsadlarga intilish, ruscha: достижение долгосрочных целей) Mental preparation (o'zbekcha: psixologik tayyorgarlik, ruscha: психологическая подготовка) Discipline (o'zbekcha: intizom, ruscha: дисциплина)

Kirish

Sport faoliyati inson hayotida muhim o'rin tutadi. U nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi, balki ruhiy va psixologik holatni yaxshilashda ham katta rol o'ynaydi. Irodaviy zo'r berish, ya'ni qat'iyat, sabr-toqat va o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishga intilish sportning eng muhim jihatlaridan biridir. Ushbu maqolada irodaviy zo'r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati va uning hayotning boshqa jabhalariga ta'siri haqida so'z yuritamiz.

Irodaviy zo'r berish – bu insonning o'z maqsadlariga erishish yo'lida to'siqlarni yengib o'tish, qiyinchiliklarga bardosh berish va o'z intilishlarini amalga oshirish uchun ko'rsatadigan ichki kuch va qat'iyatdir. Sportda bu sifat o'zini eng aniq ko'rsatadi, chunki sportchilar doimo jismoniy, psixologik va hattoki ijtimoiy sinovlardan o'tadilar. Masalan, marafon yuguruvchisi o'z chegaralarini sinab ko'radi, bokschi esa har bir raundda o'ziga ishonch va chidamlilikni saqlashi kerak. Sportda irodaviy zo'r berish bir nechta muhim jihatlarda o'z aksini topadi:

1. **Maqsadlarga erishish:** Sportchilar o'z oldilariga aniq maqsadlar qo'yishadi – bu musobaqada g'alaba qozonish, shaxsiy rekordni yangilash yoki jismoniy holatni yaxshilash bo'lishi mumkin. Irodaviy zo'r berish ularga bu maqsadlarga qarab qat'iy harakat qilishga yordam beradi. Masalan, og'ir atletika bilan shug'ullangan sportchi bir necha oy davomida bir xil og'irlikni ko'tara olmaganda, faqat qat'iyat va doimiy mashqlar orqali muvaffaqiyatga erishadi.

2. **Qiyinchiliklarni yengish:** Sportda muvaffaqiyatsizliklar va to'siqlar muqarrar. Jarohatlar, raqobatchilarning ustunligi yoki shunchaki charchoq sportchining

ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Irodaviy zo'r berish sportchilarga bu to'siqlarni yengib o'tishga, o'zlariga bo'lgan ishonchni saqlab qolishga yordam beradi.

3. **Disiplinani rivojlantirish:** Sport faoliyati muntazam mashg'ulotlarni, to'g'ri ovqatlanishni va hayot tarzini talab qiladi. Irodaviy zo'r berish sportchilarga ushbu tartibga rioya qilishda yordam beradi. Masalan, ertalab soat beshda turib yugurish yoki qattiq dietaga rioya qilish oson emas, ammo bu sifat sportchilarni doimiy ravishda oldinga siljishga undaydi.

4. **Ruhiy chidamlilik:** Sport musobaqalari ko'pincha psixologik jihatdan og'ir bo'ladi. Masalan, tennis o'yinchisi o'yinda ortda qolgan bo'lsa ham, o'zini yo'qotmasdan kurashni davom ettirishi kerak. Bunday vaziyatlarda irodaviy zo'r berish sportchiga o'z his-tuyg'ularini boshqarishga va diqqatni jamlay olishga yordam beradi.

Sport orqali rivojlangan irodaviy zo'r berish nafaqat musobaqalarda, balki kundalik hayotda ham katta foyda keltiradi. Bu sifat quyidagi sohalarda o'zini namoyon qiladi:

- **O'qish va karyera:** Talaba yoki xodim o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish uchun qat'iyat va sabr-toqat ko'rsatishi kerak. Sportda o'rgangan disiplin va qiyinchiliklarni yengish qobiliyati bu sohalarda ham muvaffaqiyatga olib keladi.

- **Shaxsiy rivojlanish:** Irodaviy zo'r berish odamga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

- **Ijtimoiy munosabatlar:** Sport jamoaviy ishlarga o'rgatadi, bu esa o'zaro hurmat va hamkorlikni mustahkamlaydi. Irodaviy zo'r berish esa jamoada o'z o'rnini topishga va umumiy maqsadlar sari harakat qilishga yordam beradi.

Xulosa

Irodaviy zor berish sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishning asosiy kalitidir. Bu sifat sportchiga jismoniy va psixologik sinovlarni yengish, intizomni saqlash va maqsadlarga qat'iy intilish imkonini beradi. Irodaviy kuch orqali sportchi musobaqa paytidagi stressni boshqaradi, muvaffaqiyatsizliklardan keyin qayta tiklanadi va uzoq muddatli yutuqlarga erishish uchun motivatsiyani saqlaydi. Maqsadlarni aniqlashtirish, psixologik tayyorgarlik, vizualizatsiya va muntazam mashg'ulotlar kabi usullar irodaviy kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Aynan shu sifat sportchilarni qiyinchiliklar oldida sinmaslikka undaydi va ularni oddiy ishtirokchilardan afsonaviy chempionlarga aylantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Books.
2. Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance. New York: Scribner.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

4. Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial.
5. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
6. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).