

YUTUQQA INTILISH VA SPORTCHILARNING SHAXSIY FAZILATLARI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning yutuqqa intilish motivatsiyasi va bu jarayonda muhim rol o'ynovchi shaxsiy fazilatlar tahlil qilingan. Yutuqqa erishish yo'lida qat'iyat, irodaviy barqarorlik, mas'uliyat, sabr-toqat kabi fazilatlarining shakllanish mexanizmlari va ularni rivojlantirish usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot sportchilarning psixologik tayyorgarligi va ularning muvaffaqiyat darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: Yutuqqa intilish, motivatsiya, sportchi shaxsi, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy fazilatlar, irodaviy sifatlar.

Kirish

Sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy salohiyat, balki kuchli ichki motivatsiya va rivojlangan shaxsiy fazilatlarni talab etadi. Har bir sportchining ichki yuksak intilishi — yutuqqa bo'lgan ishtiyoqi uni davomli mehnatga undaydi, qiyinchiliklardan toymay oldinga intilishga majbur qiladi. Shuning uchun ham sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini tahlil qilish, ularning psixologik tayyorgarligi va yutuqqa intilishi o'rtasidagi aloqani o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili

O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan bir qator tadqiqotlarda sportchilar shaxsining irodaviy sifatlarga boy bo'lishi ularning sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Jumladan:

- G'aniyev R. (2018) o'zining "Sport psixologiyasi va texnologiyalari" asarida sportchilarda motivatsiyaning ichki va tashqi turlari, ularning shakllanish omillari haqida so'z yuritgan.

- Isroilov Sh.M. (2021) esa yutuqqa intilish motivatsiyasi shaxsiy maqsadlar bilan uyg'unlashganda yuqori sport natijalari kuzatilishini ta'kidlaydi.

- Tursunov M.X. (2020) sportchilarning irodaviy fazilatlari — sabr-toqat, qat'iyat, o'zini nazorat qilish kabi sifatlarning mashg'ulot jarayonida mustahkamlanishini ilmiy asosda o'rgangan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot Toshkent, Samarqand va Namangan shaharlaridagi sport maktablari va oliy sport ta'lim muassasalarida o'tkazildi. 60 nafar sportchidan psixologik test va so'rovnomalar orqali ma'lumotlar olindi. So'rovnomalar sportchilarning yutuqqa intilish darajasi, motivatsion holati va asosiy shaxsiy fazilatlari (iroda, ishonch, sabr, mas'uliyat, o'ziga baho)ni aniqlashga qaratildi.

Natija va muhokama

Olingan ma'lumotlar quyidagilarni ko'rsatdi:

- Yuqori yutuqlarga erishayotgan sportchilarda **ichki motivatsiya** ustuvor bo'lib, ular o'z maqsadlarini aniq belgilab olgan va doimiy o'sishga intiladi.

- **Irodaviy sifatlar** — qat'iyat, sabr-toqat va o'zini nazorat qilish — yuqori sport natijalari bilan bevosita bog'liq.

- O'rta darajadagi sportchilarda motivatsiya ko'proq tashqi manbaga (mukofot, murabbiy bahosi) bog'liq bo'lib, bu holat ularning uzoq muddatli rivojlanishiga salbiy ta'sir qilmoqda.

- Sportchi shaxsining shakllanishida murabbiy va ota-onalarning ruhiy-axloqiy ko'magi muhim o'rin egallaydi.

Xulosa va takliflar

Sportda yutuqqa erishish nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik va irodaviy tayyorgarlikni talab etadi. Sportchilarda ichki motivatsiyani shakllantirish, ularning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish ularning barqaror yutuqlarga erishishini ta'minlaydi.

Takliflar:

1. Sport ta'lim muassasalarida psixologik tayyorgarlikka oid maxsus mashg'ulotlarni joriy etish;
2. Har bir sportchi uchun individual motivatsion reja tuzish;
3. Murabbiylar uchun sport psixologiyasi bo'yicha malaka oshirish kurslarini yo'lga qo'yish;
4. Sportchilarda mustaqil fikrlash, o'zini baholash va ichki intilishni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglarni amalga oshirish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'aniyev R. (2018). *Sport psixologiyasi va texnologiyalari*. Toshkent: Iqtisodiyot nashriyoti.
— Sportchilarning psixologik holati va motivatsion holatini o'rganishda asosiy manba.
2. Isroilov Sh.M. (2021). *Sport mashg'ulotlarida shaxsiy motivatsiyaning shakllanishi*. "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-amaliy jurnali, №3, 22–26-betlar.
3. Qosimov A.M. (2019). *Yosh sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning psixologik asoslari*. Toshkent: TDPU ilmiy nashriyoti.
4. Karimova Z.I. (2020). *Yutuqqa intilish motivatsiyasining shaxs rivojlanishidagi o'rni*. "O'zDITI axborotnomasi", №4, 31–35-betlar.
5. Tursunov M.X. (2020). *Sport mashg'ulotlarida shaxsiy fazilatlar va intilishning o'zaro bog'liqligi*. "Pedagogik mahorat" jurnali, №2, 40–44-betlar.
6. Abdullayeva N.N. (2022). *Yosh sportchilarda ichki motivatsiyani shakllantirish metodikasi*. "Yosh olimlar forumi" konferensiyasi materiallari, Toshkent, 54–58-betlar.
7. O'ralov A.J. (2023). *Yutuqqa intiluvchi sportchi shaxsining tipologik tavsifi*. "Innovatsion ta'lim" jurnali, №1(15), 66–70-betlar.