BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

SPORTCHILAR MOTIVATSIYASINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI

Xudayberganov Ne'matjon Odilbekovich
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi
https://orcid.org/0009-0004-7377-2316
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.21915029

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilar motivatsiyasining sport natijalariga ta'siri, motivatsiyaning ichki va tashqi turlari hamda sport mashg'ulotlari jarayonidagi ahamiyati tahlil qilingan. Sportchining maqsadga intilishi, o'ziga bo'lgan ishonchi, muntazam mashg'ulot olib borishi va musobaqalarga psixologik tayyorgarligi uning sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi ko'rib chiqilgan. Shuningdek, murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va to'g'ri maqsad qo'yish sportchilar motivatsiyasini oshirishning muhim omillari sifatida yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi motivatsiyaga ega sportchilar mashg'ulotlarda faolroq ishtirok etishi, qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishi va yuqori sport natijalariga erishishi mumkin.

Kalit so'zlar: sport, motivatsiya, sportchi, sport natijasi, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, mashg'ulot, murabbiy, psixologik tayyorgarlik.

Kirish Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligiga, balki uning psixologik holati va motivatsiyasiga ham bog'liq. Sportchi muntazam ravishda mashg'ulotlarda qatnashishi, o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yishi va belgilangan maqsad sari izchil harakat qilishi uchun yetarli motivatsiyaga ega bo'lishi zarur.

Motivatsiya inson faoliyatini harakatga keltiruvchi va maqsad sari yo'naltiruvchi psixologik omillardan biridir. Sport faoliyatida motivatsiya sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, musobaqalarda ishtiroki, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va o'z imkoniyatlarini namoyon etishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport natijalarini yaxshilash jarayonida sportchining ichki qiziqishi, g'alabaga intilishi, o'z ustida ishlash istagi bilan bir qatorda, sovrin, mukofot, murabbiy yoki ota-onaning rag'batlantirishi kabi tashqi omillar ham muhim rol o'ynaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi sportchilar motivatsiyasining sport natijalariga ta'sirini o'rganish va sport mashg'ulotlari jarayonida motivatsiyani oshirishning samarali usullarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot davomida sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya sohasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlar o'rganildi. Shuningdek, sportchilar motivatsiyasiga ta'sir qiluvchi psixologik va pedagogik omillar tahlil qilindi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;

kuzatish;

taqqoslash;

umumlashtirish;

nazariy tahlil.

Tahlil jarayonida motivatsiyaning ikki asosiy turi — ichki va tashqi motivatsiya o'rganildi. Ichki motivatsiya sportchining sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishi, o'z imkoniyatlarini rivojlantirish istagi va shaxsiy yutuqqa intilishi bilan bog'liq. Tashqi motivatsiya esa mukofot, musobaqadagi

g‘alaba, moddiy rag‘bat, murabbiy yoki jamoadoshlarning e’tirofi kabi tashqi omillar asosida shakllanadi.

Tadqiqot natijalari sportchilar motivatsiyasi ularning mashg‘ulot jarayonidagi faolligi va sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Yuqori motivatsiyaga ega bo‘lgan sportchilar mashg‘ulotlarda muntazam qatnashishga, murabbiy topshiriqlarini sifatli bajarishga va o‘z ustida mustaqil ishlashga ko‘proq intiladi.

Sportchining aniq maqsadga ega bo‘lishi motivatsiyaning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Masalan, ma’lum bir musobaqada yuqori natijaga erishishni maqsad qilgan sportchi mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashadi va o‘z kamchiliklarini bartaraf etishga harakat qiladi.

Shuningdek, murabbiyning sportchiga bo‘lgan munosabati ham motivatsiya darajasiga ta’sir qiladi. Ijobiy fikr bildirish, sportchining kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, xatolarini to‘g‘ri tushuntirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Motivatsiya pasaygan holatlarda esa sportchida mashg‘ulotlarga qiziqishning kamayishi, charchoq, o‘z kuchiga ishonmaslik va musobaqalarda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Sport natijalari ko‘p jihatdan sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga bog‘liq. Ushbu omillar orasida motivatsiya sportchining qolgan imkoniyatlarini amalda namoyon etishiga yordam beruvchi muhim psixologik vosita hisoblanadi.

Ichki motivatsiya sportchining uzoq muddatli faoliyatida ayniqsa muhimdir. Sport turi bilan shug‘ullanishdan zavq olish, yangi ko‘nikmalarni egallash va shaxsiy rekordini yaxshilashga intilish sportchini muntazam ravishda mashq qilishga undaydi.

Tashqi motivatsiya ham sport faoliyatida muhim o‘rin tutadi. Musobaqalarda g‘olib bo‘lish, mukofot olish yoki jamoa oldidagi mas’uliyat sportchini yuqori natija ko‘rsatishga undashi mumkin. Biroq faqat tashqi rag‘batga tayanish sportchining uzoq muddatli motivatsiyasini ta’minlamasligi mumkin. Shu sababli ichki va tashqi motivatsiyani uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Sportchi motivatsiyasini oshirish uchun murabbiylar individual yondashuvdan foydalanishi, sportchining imkoniyatlariga mos maqsadlarni belgilashi va mashg‘ulot jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishi kerak. Shuningdek, sportchining oldingi natijalarini tahlil qilish va kichik yutuqlarini e’tirof etish ham motivatsiyani mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilar motivatsiyasi sport natijalarini shakllantiruvchi muhim psixologik omillardan biridir. Yuqori motivatsiya sportchining mashg‘ulotlarga muntazam qatnashishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi, o‘z ustida ishlashi va musobaqalarda yuqori natijalarga intilishiga yordam beradi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida ichki va tashqi motivatsiyaning uyg‘unligi, aniq maqsad qo‘yish, murabbiyning qo‘llab-quvvatlashi va sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Shuning uchun sport natijalarini oshirishda faqat jismoniy tayyorgarlikka emas, balki sportchining psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasiga ham alohida e’tibor qaratish lozim. To‘g‘ri tashkil etilgan motivatsion yondashuv sportchining imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga va yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer.

3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman.
4. Matveyev L. P. Sportivnaya podgotovka: teoriya i metodika sporta. Moskva.
5. Sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya metodikasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlar.