

**SPORTCHI FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O'RNI****Murodxonova Nazokat Ilhomjon qizi***Termiz davlat pedagogika instituti**Maktabgacha ta'lim psixologiyasi va**pedagogikasi yo'nalishi 202- guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada har qanday sohada, har qanday kasbda psixologiyaning o'rni, jumladan, sport sohasida ham psixologiyaning va eng asosiysi sportchi faoliyatida motivatsiyaning o'rni haqida fikrlar yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Psixologiya, motivatsiya, motiv, sport.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyev raisligida 31-oktabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi.

Motivatsiya bu – maqsadga yo'naltirilgan hatti -harakatlarni boshlaydigan, boshqaradigan va saqlaydigan jarayon. Motivatsiya xulq- atvorni faollashtiradigan biologik, hissiy, ijtimoiy va bilim kuchlarni o'z ichiga oladi.

Asosan motivatsiya ikkita turga bo'linadi. Bular:

- 1) Tashqi turtki motivatsiya
- 2) Ichki motivatsiya.

Tashqi turtki motivatsiya bu – shaxsning tashqi tomonidan kelib chiqadigan va ko'pincha sovrinlar, pul, ijtimoiy tan olish, maqtash kabi mukofotlarni o'z ichiga oladi. Ichki motivatsiya bu – shaxsning ichidan kelib chiqadigan motivlar, masalan: muammoni hal qilishda shaxsiy qoniqish uchun murakkab krasvordlarni bajarish v.h.k. Psixologiya, motivatsiya, motiv, sport bu atamalarni o'zaro bir biri bilan bog'lar ekanmiz, sport va sportchi faoliyatida psixologiyaning va motivatsiyaning o'rni va ahamiyati juda katta albatta.

Yosh avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyatning eng muhim muammolaridan biridir. Motivatsiya bu – kuch va xarakter sizga qiyinchiliklarni, muammolarni ko'ngilsizliklarni, umidsizliklarni yengishdava kurashishda davom etishga imkon beradi. Motivatsiya cheksiz quvvatga ega bo'lgan yoqilg'idir, bu sportchilarni eng mashaqqatli mashq va yutuqlarga erishishiga undaydi. Motivatsiya har bir buyuk sportchi va har qanday katta sport yutug'i uchun muvaffaqiyatningasosiy kalitidir.





Sportchi motivatsiyaning xususiyatlari, sportchi motivatsi amalda odatdagidek bir xil. Bir nechta o'zgarishlar bilan sportchi motivatsiyasi ikki qismdan iborat. Bular:

- 1) Qisqa muddatli
- 2) Uzoq muddatli.

Qisqa muddatli motivatsiya bu – shu yerda va hozirda to'siqni yengib o'tish, muayyan vaqt ichida aniq maqsadga uchun qaror qilish.

Uzoq muddatli motivatsiya bu – katta maqsadga erishish uchun qaror, bu yo'l kichik muvaffaqiyatlardan iborat.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda sport va sportchi faoliyatida motivatsiya. Biron bir bellashuv yoki mashg'ulot oldidan ishtirokchilarga ya'ni sportchilarga murabbiy tomonidan motivatsiya beriladi. Bunda murabbiy yetarlicha bilim va ko'nikmaga ega bo'lgan o'z ishining mutaxassisi bo'lsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Yoki biron bir jamoaviy o'yinlar oldidan ham bu hodisani yaqqol ko'rishimiz mumkin. Ko'pincha o'yin oldidan (asosan raqib jamoa kuchli bo'lsa) murabbiy jamoaning jangovor holatini ko'tarish maqsadida jamoadagi motivni kuchaytirish uchun suxbat o'tkazadi va jamoani jangga yani o'yinga tayyorlaydi.

I.A.Djidaryanning fikriga ko'ra “sportchi faoliyatining motivatsiyasi” tushunchasiga quyidagicha izoh berish mumkin: “Motivatsiya bu – sportchishaxsining o'ziga xos holati bo'lib, u o'zining ehtiyoj va imkoniyatlarini sport faoliyati predmeti bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlashi natijasida o'sha vaqtdagi sport natijasini yuqori darajasiga erishish maqsadini amalga oshirish asosida namoyon bo'ladi” .

Albatta, bu ta'rif motivatsiya to'g'risidagi yakuniy xulosa emas, uning mohiyati sportchini yuqori sport natijasiga intilishiga nima turtki berishining sababi to'g'risida sport mutaxassiga yo'llanma berishi bilan izohlanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak sport va sportchi faoliyatida nafaqat kuch, mashq, mashg'ulot va eng asosiysi psixologiya va motivatsiya ham juda katta o'rin egallaydi. Jannatmakon yurtimizda sport va sportchilar faoliyatiga juda katta e'tibor qaratilgan. Sport turlari judayam ko'p va ularning faoliyatida, muvaffaqiyatidan psixologiya va motivatsiyaning o'rni ham beqiyos. Muhtaram yurtboshimiz ham yosh avlod va kelajak ravnaqi uchun sport sohalarini rivojlantirish va yuksaltirish yo'lida juda katta islohatlar olib bormoqdalar

Jumladan, futbol va futbolchi faoliyatida motivatsiyaning o'rniga keladigan bo'lsak, rivojlanib, o'sib borishar ekan albatta muvaffaqiyatga erishiladi va bu jarayonda ularga motivatsiya eng katta kuch bo'ladi desak adashmagan bo'lamiz nazarimda. Motiv va motivatsiyasiz hech qanaqa yutuq va muvaffaqiyatga erishib





bo'lmaydi va insonni kuch g'ayratga to'la bo'lib yurishida motivatsiyaning alohida o'rni bor.

Mashhur "Real" futbol jamoasining murabbiysi Zinedin Zidan o'zining ikkinchi murabbiylik davridagi ilk mag'lubiyati futbolchilarda motivatsiya yetarli emasligi bilan ham qisman bog'liq ekanini ta'kidladi. Shunday ekan futbolchilar balki boshqa sport va sportchilar faoliyatida ham motivatsiyaning alohida o'rni bor.

Maydonga yig'ilgan futbolchilar jamoasining motivatsiyasi ya'ni kuchi faqatgina ularning o'zlarida emas balki ularning kiygan kiyimlari, murabbiyning mahorati va futbolchilarga eng katta kuch va motivatsiya ularning maydonga yig'ilgan muhlislari ularning qichqiriqlar, qarsaklari va qo'llab quvvatlashlari futbolchilar uchun balki boshqa soha vakillari uchun ham katta motivatsiya bo'ladi. Futbolchilar o'yin jarayonida ularga bo'lgan ishonchni ko'taringki kayfiyatni o'qishlarni va eng asosiysi o'zlarining vatan bayrog'ini ko'rib, xalqning ishonchini oqlash uchun o'zlariga motivatsiya olib astoyidil harakat qilishadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki yuqorida aytilganimizdek nafaqat futbol balki boshqa jamiki sohalarda faoliyat bilan birgalikda psixologiya va motivatsiyaning o'rni beqiyos va tugalmas o'rin olgan desak adashmagan bo'lamiz nazarimda. Insoniyat hayot kechirib istiqomat qilib borar ekan albatta mag'lubiyatlar ularning ketidan g'alabalar kelib ketaveradi. Inson mag'lubiyatga yuz tutgan vaqtlarida ham albatta psixologiyaga yuzlanadi va o'zi uchun kerakli bo'lgan motivatsiyani olib yana hayotda olg'a qadam tashlash uchun kuch yog'adi. Psixologiya, motiv va motivatsiya insoniyat hayotida juda katta o'rin egallagan desak hech ham adashmagan bo'lamiz albatta.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Arziqulov Dilshod Ne'matovich Psixologiya va sport psixologiyasi. Chirchiq
2. Oybek Hayitov Sport faoliyati psixologiyasi. Toshkent 2021.
3. Y.Mashrapov Sport psixologiyasi. Toshkent 2018.
4. R.Mahmudov va A.G'ulomov Sport psixologiyasi fanidan tavsiyanomalar. Toshkent 2008.
5. Baratov.Sh.R Psixologiya nazariyasi va tarixi. Toshkent 2019.

