СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли
катта ўқитувчиси
sirojiddin198029@gmail.com
телефон: 95-001-59-79

Аннотация: *Мазкур мақолада спорт машғулотларида мотивациянинг ўрни ва унинг спортчилар фаолияти самарадорлигига таъсири таҳлил қилинган. Спортчиларнинг машғулот жараёнида юқори натижаларга эришишида ички ва ташқи мотивация омилларининг аҳамияти ёритилган. Шунингдек, мураббийнинг педагогик маҳорати, психологик муҳит ва рағбатлантириш усулларининг спортчилар фаоллигига таъсири илмий жиҳатдан асосланган.*

Калит сўзлар: *мотивация, спорт машғулоти, спортчи, жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, рағбатлантириш, мураббий.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы роль и значение мотивации в спортивных тренировках, а также её влияние на эффективность деятельности спортсменов. Освещена важность внутренних и внешних факторов мотивации в достижении высоких результатов в тренировочном процессе. Кроме того, научно обосновано влияние педагогического мастерства тренера, психологической атмосферы и методов поощрения на активность спортсменов.*

Ключевые слова: *мотивация, спортивная тренировка, спортсмен, физическая подготовка, психологическая подготовка, стимулирование, тренер.*

Abstract: *This article analyzes the role and importance of motivation in sports training and its impact on athletes' performance efficiency. The importance of internal and external motivational factors in achieving high results during the training process is highlighted. In addition, the influence of the coach's pedagogical skills, psychological environment, and encouragement methods on athletes' activity is scientifically substantiated.*

Keywords: *motivation, sports training, athlete, physical training, psychological preparation, encouragement, coach.*

Кириш

Бугунги кунда спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш нафақат жисмоний тайёргарлик, балки спортчининг психологик ҳолати ва мотивация даражасига ҳам бевосита боғлиқ ҳисобланади. Айниқса, узоқ муддатли ва юқори юкламали машғулот жараёнларида спортчининг қизиқиши ва интилишини сақлаб қолиш муҳим аҳамиятга эга.

Мотивация инсонни муайян мақсад сари ҳаракат қилишга ундайдиган ички ва ташқи омиллар йиғиндисидир. Спорт машғулотларида мотивациянинг юқори даражада бўлиши спортчининг интизоми, фаоллиги ва мусобақалардаги натижадорлигини оширади.

Мавзунинг долзарблиги шундаки, спорт амалиётида айрим спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишнинг пасайиши ва психологик чарчоқ ҳолатлари кузатилмоқда. Шу сабабли мотивацияни шакллантириш ва қўллаб-қувватлаш масаласи муҳим илмий ва амалий аҳамият касб этади.

Адабиётлар таҳлили

Психология ва спорт педагогикаси соҳасида олиб борилган тадқиқотларда мотивация спорт фаолиятининг асосий таркибий қисмларидан бири сифатида баҳоланади. Илмий манбаларда мотивация ички ва ташқи турларга ажратилиб ўрганилади.

Ички мотивация спортчининг спортга бўлган қизиқиши, ўзини намоён қилиш истаги ва шахсий мақсадлари билан боғлиқ бўлса, ташқи мотивация мукофот, мақтов, мусобақадаги ғалаба ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш орқали шаклланади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, спортчиларда барқарор мотивацияни шакллантиришда мураббийнинг муносабати, жамоадаги психологик муҳит ва машғулотларнинг қизиқарли ташкил этилиши муҳим аҳамиятга эга.

Тадқиқот методологияси

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, психологик сўровнома, суҳбат ва таҳлил усулларидан фойдаланилди. Турли спорт турлари билан шуғулланувчи спортчилар ўртасида мотивация даражаси ўрганилди.

Шунингдек, спортчиларнинг машғулотларга муносабати, мусобақалардаги фаоллиги ва мураббий билан ўзаро муносабатлари таҳлил қилинди. Олинган маълумотлар қиёсий таҳлил асосида баҳоланди.

Натижалар ва муҳокама

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, юқори мотивацияга эга спортчилар машғулотларда фаол иштирок этиб, жисмоний юкламаларни самарали бажаришга интилади. Улар мусобақаларда ҳам юқори натижаларни қайд этиши кузатилди.

Мотивацияси паст бўлган спортчиларда эса машғулотларга қизиқишнинг камлиги, тез чарчаш ва ўз имкониятларига ишончсизлик ҳолатлари аниқланди. Бу ҳолат спорт натижаларига салбий таъсир кўрсатиши маълум бўлди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, мураббий томонидан спортчиларни мунтазам рағбатлантириш, мақсадларни аниқ белгилаш ва ижобий психологик муҳит яратиш мотивацияни оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса

Спорт машғулотларида мотивация спортчининг жисмоний ва психологик тайёргарлигини таъминловчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Юқори мотивация спортчиларнинг машғулот самарадорлигини оширади ва мусобақаларда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Тадқиқот натижаларига кўра, спортчиларда мотивацияни шакллантиришда мураббийнинг педагогик маҳорати, жамоадаги ижобий муҳит ва самарали рағбатлантириш усуллари муҳим аҳамият касб этади.

Таклифлар

1. Спорт машғулотларида психологик тайёргарликка алоҳида эътибор қаратиш.

2. Спортчиларни индивидуал ёндашув асосида рағбатлантириш.

3. Машғулот жараёнларини қизиқарли ва инновацион усулларда ташкил этиш.

4. Мураббийлар учун спорт психологияси бўйича махсус семинарлар ташкил қилиш.

5. Ёш спортчиларда ички мотивацияни ривожлантиришга қаратилган дастурлар ишлаб чиқиш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.

2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2018.

3. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Springer, 2017.

4. Каримов У.К. Спорт психологияси асослари. – Тошкент: Тафаккур, 2021

5. Roberts G.C. Motivation in Sport and Exercise. – Illinois: Human Kinetics, 2016

6. Ходжаев Б. Спорт педагогикаси ва психологияси. – Тошкент: Фан, 2020