

MOTIVATSIYA VA UNING SPORTCHILAR FAOLIYATIDAGI O'RNI

Urganch Davlat Universiteti
Psixologiya yo'nalishi Magistratura bosqichi
241 – guruh magistranti
Abdullayev Faxriddin Kamoladdin o'g'li

Bugungi kundagi zamonaviy sport faoliyati, milliy va xalqaro musobaqa jarayonlaridagi yuqori raqobat va muvaffaqiyatga erishish talablari ancha murakkab bo'lgan muhitda yosh sportchilarning faolligini rag'batlantirishda motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Ushbu tezisda, motivatsiyaning sportchilar faoliyatiga ta'siri, uning turlari, o'zbek hamda chet el psixologik adabiyotlari tahlili orqali bu masalaning ilmiy asoslari ko'rib chiqiladi.

Motivatsiya - bu ichki va tashqi omillar ta'siri ostida sportchini harakatga keltiruvchi sabablar yig'indisi. **Motivatsiya** insonning faoliyatini, xatti-harakatlarini va qaror qabul qilish jarayonlarini boshqaruvchi kuch sifatida tushuniladi. U turli xil motivlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, intilishlar, maqsadlarni o'z ichiga oladi. Motivatsiya ikki asosiy turga bo'linadi:

- 1) Ichki motivatsiya
- 2) Tashqi motivatsiya

Ichki motivatsiya sportchini o'z qiziqishlari, hissiyotlari va ehtiyojlari asosida harakat qilishga undovchi sababdir. Masalan, sport o'yinlariga qiziqish, futbol o'ynash, fitness klublariga qatnash.

Tashqi motivatsiya esa tashqi omillar, masalan, mukofotlar, e'tiroflar va turli imtiyozlar orqali sportchini harakatga undovchi motivatsiya turidir.

A.N.Leontev fikricha motiv inson faoliyatiga yo'nalgan aniq ehtiyojlar va uni qo'zg'atadigan voqelik. A.Maslouning fikricha motiv bu – ehtiyojlar yig'indisidir. Eng keng tarqalgan ta'riflarga ko'ra motiv – bu kishini faoliyatga undovchi kuch, sabab yoki ehtiyojlar yig'indisidir. **Ehtiyoj** kishilarning yashashi, mehnat qilishi va ma'lum ijtimoiy mavqega ega bo'lishi uchun zarur bo'lgan mahsulotlar va xizmatlar, faoliyatlar yig'indisidir.

Inson bir vaqtning o'zida bir nechta ehtiyojlarga ega bo'lishi mumkin. Ba'zi ehtiyojlar qisqa muddatda qondirilishi mumkin, ba'zilarini qondirish uchun esa yillar kerak bo'ladi. Bunga sportchining 4 yilda bir marta bo'ladigan jahon chempionatlarida qatnashishi va g'alaba qozonishiga bo'lgan ehtiyojini misol qilib keltira olamiz.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda sportchi faoliyatida motivatsiyaning asosiy rol o'ynashini tushunishimiz mumkin. 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. Chunki kuzatuvchanlik va boshqaruvchanlik qobiliyati yaxshi bo'lgan trenergina o'zi ustozlik qilayotgan sportchining shaxsiy va irodaviy sifatlari, shu bilan birga motivatsiyasi haqida to'liq bilimga ega bo'ladi va sportchini sport mashg'ulotlari yoki musobaqalarga to'g'ri yo'naltira oladi. Boshqa tomondan 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, jamoadagi motivni kuchaytirish uchun suhbat o'tkazadi va jamoani o'yinga yoki musobaqaga tayyorlaydi.

Sport motivatsiyasi sportchi uchun sport muhitidagi raqobatga bardosh berish, o'z imkoniyatlarini amalga oshirish va muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Raqobat sportchilarning harakatlarini shaffoflashtirib, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi. Garchi kuchli motivatsiya sportchilarning faoliyatini rag'batlantirsa-da, bu ham ba'zi hollarda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Motivatsiyaning oshishi hayajon va taranglikni kuchaytirishi mumkin, shuning uchun faqat motivatsiyaga tayanish muvaffaqiyat uchun yetarli emas.

N. B. Stambulovning fikriga ko'ra, motivatsiya uch darajali piramida sifatida tasvirlanishi mumkin. Bu piramidaning eng past qismida ehtiyojlar turadi, ular turli vaziyatlar motivlari bilan bog'liqdir. Ehtiyoj va motivlar har qanday faoliyatni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ikkinchi darajada esa shaxsning moyilliklari, qiziqishlari, ideallari va qadriyatlari joylashgan. Bu daraja odamni sportga kirishga undaydi. Piramidaning yuqori qismida dunyoqarash va hayotiy maqsadlar joylashgan bo'lib, bu to'g'ridan-to'g'ri insonning hayot tarzini belgilaydi.

Motivatsiya va maqsadlar sportchilarning faoliyatida muhim rol o'ynaydi. N. B. Stambulovning motivatsiya piramidasidan kelib chiqqan holda, sportchilarni rag'batlantirish, ehtiyojlarini qondirish va o'z qiziqishlariga asoslangan holda ularni muvaffaqiyatga erishishlarini ta'minlash mumkin. Motivatsiyalarning ko'plab jihatlari o'zaro bog'liq bo'lib, sportchilarni yuksak natijalarga erishishga, harakatlarda qat'iyatli bo'lishga va murakkab vaziyatlarga qarshi tura olishga undaydi. Shu tarzda, sport motivatsiyasi nafaqat individual natijalar, balki sport faoliyati va undagi erishilgan maqsadlar orqali ham shakllanadi. Sportchilarning

psixologik xususiyatlari, irodaviy fazilatlarini va motivatsiya darajalari muvaffaqiyatga olib boruvchi muhim omillar sifatida qabul qilinadi.

Sportchilar faoliyatida motivatsiyaning yana bir ko‘rinishi bu ulardagi muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasidir. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ustunlik qiladigan sportchilarda tashvishlanish darajasi past, maqsadlarga erishishda qat’iyatlilik darajasi yuqori, o‘z harakatlarning to‘g‘riligiga ishonch, mustaqillik, raqobatga intilish, qiyin vazifalarni bajarish va ularni hal qilish qobiliyati ustunlik qiladi. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar hujumkor harakatlarni bajarishni afzal ko‘radilar. Yuroqi malakali sportchilar orasida muvaffaqiyatga erishish motivi muvaffaqiyatsizlikdan qochish motividan ancha kuchliroq bo‘ladi.

Muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi ustunlik qiladigan sportchilarda esa tashvishlanish darajasi yuqori bo‘ladi. Bu sportchilar o‘zlariga nisbatan ishonchsiz va maqsadga erishish jarayonida o‘z faoliyatlarini to‘xtatish yoki cheklashga moyil bo‘ladilar. Bu motivatsiya darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar o‘z natijalari orqali boshqalardan ortiqcha tanqid yoki salbiy fikrlar olishdan qo‘rqishadi. Bu holatlarda ular muvaffaqiyatga erishishga harakat qilsalar ham yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ichki salbiy hissiyotlar ularni tormozlanish holatlariga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi fikrlardan ko‘rinib turibdiki motivatsiya sportchilar faoliyatida katta ro‘l o‘ynaydi. Ularning doimiy ravishda sog‘lom psixologik muhitda bo‘lishlari muntazam sport mashg‘ulotlari bilan band bo‘lishlarida, o‘z ustida ishlashlarida va musobaqalarda yurori natijalarni egallashlarida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. –T.; “Universitet”, 2010 y.
2. Ilyin E.P. Motivatsiya va motivlar. SPb: Piter, 2000 yil
3. Brayn Treysi Motivatsiya 2015 yil 5. Ilyin E.P. Psixologiya sporta 2008 yil
4. Abdullayeva, G. (2017). O‘zbek sportchilari uchun motivatsiya asoslari. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
5. Khaydarov, U. (2019). Sport psixologiyasi va uning ahamiyati. O‘zbekiston Milliy universiteti.
6. Weiner, B. (1992). Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research. Newbury Park: Sage Publications.