



SPORT FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Yodgorov Qahramon Muxiddinovich
Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport
turlariga tayyorlash markazi
Sport psixologi

Annotatsiya: maqolada sport faoliyatida motivatsiyaning psixologik ahamiyati yoritiladi. Motivatsiya sportchining mashg'ulotga sodiqligi, natijani barqaror ushlab turishi, stress va musobaqa hayajonini boshqarishi, jamoada moslashuvi hamda "burnout" (emotsional charchash) xavfini kamaytirishdagi asosiy omil sifatida tahlil qilinadi. Ilmiy tadqiqotlar va statistik ko'rsatkichlar asosida ichki va tashqi motivatsiya, murabbiy uslubi, maqsad qo'yish, o'ziga ishonch va davomiylik o'rtasidagi bog'liqlik ochib beriladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, maqsad, o'ziga ishonch, sportchining barqarorligi.

Аннотация: В статье рассматривается психологическая значимость мотивации в спортивной деятельности. Мотивация анализируется как ключевой фактор приверженности спортсмена тренировкам, поддержанию результатов, управлению стрессом и азартом соревнований, адаптации к команде и снижению риска выгорания. На основе научных исследований и статистических показателей раскрывается взаимосвязь между внутренней и внешней мотивацией, стилем тренерской работы, постановкой целей, уверенностью в себе и настойчивостью.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, цель, уверенность в себе, стабильность спортсмена.

Abstract: This article examines the psychological significance of motivation in sports. Motivation is analyzed as a key factor in athlete commitment to training, maintaining results, managing stress and competition, adapting to a team, and reducing the risk of burnout. Based on scientific research and statistical data, the article explores the relationship between intrinsic and extrinsic motivation, coaching style, goal setting, self-confidence, and persistence.

Keywords: sports psychology, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, goal, self-confidence, athlete stability.



Sport natijasi faqat jismoniy tayyorgarlik bilan belgilanmaydi. Sportchining “nega men buni qilyapman?” degan savolga javobi, ya’ni motivatsiyasi mashg‘ulot sifatini, intizomni va musobaqadagi psixologik barqarorlikni belgilaydi. Zamonaviy sportda motivatsiya sportchining uzoq muddatli rivojlanishida eng muhim psixologik resurslardan biri hisoblanadi. Sport motivatsiyasi bo‘yicha zamonaviy sharhlarda motivatsiya turi va sifati natija, davomiylik va farovonlik bilan bog‘liqligi qayd etiladi.

Sport psixologiyasida motivatsiya odatda 2 yo‘nalishda izohlanadi:

1) Ichki motivatsiya:

Sportchining o‘zi jarayondan zavq olishi: o‘shish, mahorat, qiziqish, o‘zini sinash. Bu tur sportchida barqarorlik va uzoq muddatli davomiylikni kuchaytiradi. Jismoniy faollik bo‘yicha tadqiqotlar avtonom (mustaqil tanlovga asoslangan) motivatsiya mashg‘ulotga sodiqlik bilan ijobiy bog‘liqligini ko‘rsatadi.

2) Tashqi motivatsiya:

Mukofot, medal, bosim, ota-ona yoki murabbiy talabidan kelib chiqadigan turtki. U qisqa muddatda natijani oshirishi mumkin, lekin haddan tashqari bosim bo‘lsa charchash va sportni tashlab ketish xavfini kuchaytiradi. SDT (Self-Determination Theory) yondashuvida aynan murabbiy bergan avtonomiya qo‘llovi motivatsiya sifatini oshirishga xizmat qilishi ta’kidlanadi.

O‘quvchilar sportdan uzoqlashib ketishida motivatsiya va “qiziqish yo‘qolishi” juda katta rol o‘ynaydi.

Yoshlar sportidan chiqib ketish bo‘yicha ilmiy maqolada 13 yoshga kelib sportni tark etish darajasi taxminan **70%** ekani keltiriladi. Bu ko‘rsatkich “sport tajribasi qiziq emasligi” va motivatsiya pasayishi bilan bog‘lanadi.

Psixologlar sportchilarning motivatsion profilini aniqlash uchun quyidagi jihatlarni o‘rganadilar:

Musobaqa ehtiyoji - sportchining raqobatbardosh vaziyatlarda qanchalik qulay his qilishi;

Muvaffaqiyat istagi - yuqori natijalarga intilish darajasi;

Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish - yutqazish yoki noto‘g‘ri qilishdan qo‘rquv darajasi;

Jamoaviy motivatsiya - jamoa manfaatlari uchun ishlashga tayyorlik.



Murabbiy sportchi motivatsiyasini shakllantirishda quyidagi psixologik tamoyillarga amal qilishi kerak:

Individual yondashuv - har bir sportchining motivatsion ehtiyojlarini hisobga olish;

Qo'llab-quvvatlash - muvaffaqiyatsizliklar paytida ham qo'llab-quvvatlashni davom ettirish;

Konstruktiv fikr-mulohaza - tanqid bilan birga takliflar berish;

Erkinlik darajasini berish - sportchiga ma'lum darajada mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish.

Yoshlar sportidagi dropout omillarini tahlil qilgan 2024-yilgi tadqiqotda ishtirokchilarning bir qismi sportni tark etish sababini **qiziqishning pasayishi** bilan izohlaydi va "enjoyment" (zavq) omili muhim bashoratchi ekani ko'rsatiladi.

Motivatsiya ko'pincha o'ziga ishonch va "flow" holati (o'yin yoki mashqga to'liq sho'ng'ish) bilan bog'liq.

14-18 yoshli futbolchilarda ($N = 328$) o'tkazilgan tadqiqotda sport psixologik profili, musobaqa hayajoni, o'ziga ishonch va flow o'rtasida mazmunli bog'liqliklar aniqlangan. Bu sportchining psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasi natijaga ta'sir qilishini ko'rsatadi.

2025-yilgi tadqiqotda yengil atletika talabalari ($N = 87$) misolida "task orientation" (mahoratga yo'naltirilgan maqsad) o'ziga ishonch va sport natijasi o'rtasidagi bog'liqlikda vositachi rol o'ynagani ko'rsatiladi.

Quyidagi misollar o'quvchilar sportida tez-tez uchraydi.

Misol 1. Ichki motivatsiya kuchli sportchi.

9-sinf o'quvchisi yugurishni yaxshi ko'radi, o'z rekordini yangilashni maqsad qiladi. U mag'lub bo'lsa ham mashg'ulotni tashlamaydi, chunki motivatsiyasi "o'sish"ga bog'langan. Bunday sportchi odatda uzoqroq sportda qoladi va stressga chidamliroq bo'ladi. (SDT yondashuvi bilan mos)

Misol 2. Tashqi bosim kuchli sportchi.

Sportchi faqat medal yoki ota-onaning talabidan kelib chiqib mashq qiladi. Natija bo'lmasa, o'ziga ishonch tez tushadi, sportdan soviydi, musobaqa oldi hayajoni oshadi. Bu holat dropout xavfini kuchaytirishi mumkin.

O'quvchilar uchun tavsiyalar:

**Murabbiy va o'qituvchiga:**

- maqsadni "natija"dan ko'ra "mahorat"ga yo'naltirish;
- o'quvchiga tanlov berish (mashq varianti, rol, maqsad);
- ijobiy, aniq fikr-mulohaza: "nima yaxshi, nimani yaxshilash kerak".

O'quvchiga:

- haftalik kichik maqsadlar qo'yish (masalan, texnikani yaxshilash);
- o'z progressini yozib borish (kundalik);
- musobaqadan keyin tahlil: "nimani o'rgandim?"

Bu yondashuvlar motivatsiyani barqaror qiladi va sportda uzoqroq qolishga yordam beradi.

Sport faoliyatida motivatsiya sportchining mashg'ulotga munosabati, davomiyligi, o'ziga ishonchi va stressga chidamliligini belgilovchi asosiy psixologik omildir. Ilmiy ma'lumotlar motivatsiya pasaysa sportni tashlab ketish kuchayishini, motivatsiya yuqori bo'lsa burnout xavfi kamayishini ko'rsatadi. O'quvchilar sportida ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash va murabbiy-uslubini to'g'ri yo'lga qo'yish sport natijasi bilan birga sog'lom psixologik rivojlanishni ham ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A. A. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2018. 184 b.
2. Abdullayev S. S. Sportchilar psixologik tayyorgarligi. Toshkent: Fan, 2020. 212 b.
3. Xudoyberdiyev R. R. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Toshkent: Ilm Ziya, 2019. 160 b.
4. Qodirov B. B. Yosh sportchilar psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. 148 b.