

## SPORTCHILARDA G‘ALABAGA BO‘LGAN MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

**Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna**

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sportchilarda g‘alabaga bo‘lgan motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Motivatsiya sport yutuqlarining asosi sifatida ishonch, diqqat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillar bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, psixologik barqarorlikning sport ko‘nikmalarini optimallashtirishdagi ahamiyati ilmiy asoslangan.

**Kalit so‘zlar:** motivatsiya, g‘alaba, psixologik barqarorlik, o‘z-o‘zini aniqlash, stressga chidamlilik, kognitiv jarayonlar, sport psixologiyasi, muvaffaqiyat.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОБЕДЕ У СПОРТСМЕНОВ

**Аннотация:** В данной статье анализируются психологические механизмы формирования мотивации к победе у спортсменов. Рассматривается роль мотивации как ключевого элемента спортивных достижений в тесной связи с такими факторами, как уверенность, внимание и социальная поддержка. Также научно обосновывается значение психологической устойчивости в оптимизации спортивных навыков.

**Ключевые слова:** мотивация, победа, психологическая устойчивость, самодетерминация, стрессоустойчивость, когнитивные процессы, спортивная психология, успех.

## PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING MOTIVATION FOR VICTORY IN ATHLETES

**Abstract:** This article analyzes the psychological mechanisms of forming achievement motivation in athletes. Motivation is explored as a fundamental element of athletic success, closely linked to factors such as confidence, focus, and social support. Furthermore, the importance of psychological stability in optimizing sports skills is scientifically substantiated.

**Keywords:** motivation, victory, psychological stability, self-determination, stress resilience, cognitive processes, sports psychology, achievement.

Sportda motivatsiya sportchilarning muvaffaqiyati va yuqori natijalarga erishishiga ta'sir qiluvchi asosiy element hisoblanadi. U psixologik jihatlarning keng doirasini qamrab oladi, shu jumladan ishonch, diqqat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni qabul qilish, bu esa stressli vaziyatlarga chidamlilikni shakllantirishga yordam beradi

(Atkinson, 2012). Shuni ta'kidlash kerakki, yuqori motivatsiya nafaqat sportchilarga qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi, balki sport ko'nikmalarini optimallashtirishga ham yordam beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sport faoliyatida ekspertlar o'zlarining muvaffaqiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ko'z harakat faolligining noyob patternlarini namoyish etadilar (Cooke, 2017). Bu motivatsiyaning vazifalarni samarali bajarilishini ta'minlovchi kognitiv va emotsional jarayonlar bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi, bu esa sport yutuqlarining yaxshilanishiga olib keladi.

Sport psixologiyasida motivatsiya muhim rol o'ynaydi, u sportchining bosimni qanchalik samarali yengishi va yuqori natijalarga erishishini belgilaydi. O'z-o'zini aniqlash modeli va yutuq nazariyasi kabi motivatsiya nazariyalari sportchining mashg'ulot va musobaqalarga tayyorgarligiga ichki va tashqi omillar qanday ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tavsiflaydi. Masalan, psixologik barqarorlik shaxs xususiyatlaridan biri sifatida sportchilarni stresslarning salbiy ta'siridan himoya qiladi, vaziyatni ijobiy baholashga va metakognitiv jarayonlarga yordam beradi, bu esa optimal sport samaradorligiga olib keladi (Atkinson, 2012).

Shaxsiy qiziqishlar va jarayondan qoniqishga asoslangan ichki motivatsiya ko'nikmalarining barqaror rivojlanishiga va kasbiy o'sishga yordam beradi. Boshqa tomondan, ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish va tashqi mukofotlarga erishish bilan bog'liq tashqi motivatsiya sportchilarni ham ilhomlantirishi, ham uzoq muddatli maqsadlarga putur yetkazishi mumkin. Ushbu ikki turdagi motivatsiyani samarali muvofiqlashtirish uchun o'z-o'zini boshqarishning individual faoliyatdagi ahamiyatini hisobga olish muhimdir (Richard M Ryan, 2021).

Maqsadlarni belgilash sport psixologiyasining asosiy elementi bo'lib, sportchilarning motivatsiyasi va psixoemotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Aniq va erishiladigan maqsadlarni belgilash sportchilarga mashg'ulot jarayoniga e'tibor qaratish imkonini beradi va ularning natijalarni yaxshilashga bo'lgan intilishlarini oshiradi. Bundan tashqari, maqsadlar sportchining individual-psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lgan stress darajasi va o'zini o'zi baholash kabi psixologik oqibatlarni shakllantirishi mumkin. Masalan, sportchilar muvaffaqiyatsizlikka uchraganda surunkali bosim va salbiy his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin, bu esa, ularning ishonchi va samaradorligini pasaytirishi mumkin (Stoeber, 2014).

Sport psixologiyasi kontekstida mukofotlar va rag'batlantirish sportchilar motivatsiyasini qo'llab-quvvatlashda asosiy rol o'ynaydi, bu esa asosiy ehtiyojlar nazariyasini tasdiqlaydi (Smith, 2010). Ushbu nazariya shuni ta'kidlaydiki, avtonomiya, kompetentlik va o'zaro bog'liqlik ehtiyojlarini qondirish, ayniqsa, elita darajasidagi sportchilarda barqaror motivatsiyaga yordam beradi. Sportga muhabbat va murakkab vazifalarni hal qilishga asoslangan motivatsiya sportchilarga qiyinchiliklarni yengib o'tishga imkon beradi, bu esa ularning xalqaro chempionatlar va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyat qozonishiga katta hissa qo'shadi (Brown, 2009). Bundan tashqari, mukofot tizimlari, medallar, e'tiroflar yoki moliyaviy rag'batlar bo'lishidan qat'i nazar, sportchilarning samaradorligi va maqsadga intiluvchanligini oshirishda kuchli drayverlar bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib,

mukofotlash va rag‘batlantirishning rolini o‘rganish yuqori raqobat yuklamasi sharoitida sportchilarning motivatsiyasi va psixoemotsional holatini boshqaruvchi mexanizmlarni chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Motivatsiya sportchilarning mashg‘ulotlari samaradorligi va yakuniy natijalariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi, chunki u ularning psixologik holati va yuklamalarni yengish qobiliyati bilan bevosita bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori motivatsiya ko‘nikmalarni yaxshiroq o‘zlashtirishga va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi, bu esa o‘z navbatida musobaqa natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, motivatsiya bilan qo‘llab-quvvatlanadigan psixologik barqarorlik sportchilarga stressli vaziyatlarga muvaffaqiyatli qarshi turishga imkon beradi, bu esa optimal natijalarga yordam beradi (Atkinson, 2012). Shunday qilib, motivatsiya nafaqat mashg‘ulotlarni shakllantiradi, balki erishilgan natijalarni ham belgilaydi.

Murabbiylar sportchilar motivatsiyasini shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi, chunki ularning yondashuvi va ta‘sir usullari sportchilarning psixoemotsional holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Sportchilarning motivatsiya va ishonch darajasi kabi psixologik xususiyatlari murabbiy tomonidan taqdim etilgan qo‘llab-quvvatlash va qayta aloqa bilan bevosita bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida sport psixologlaridan foydalanish stress va musobaqa sharoitida ilgari surish orqali allaqachon o‘zlashtirilgan harakat ko‘nikmalarini maksimal darajada samarali amalga oshirishga yordam berishi mumkin (Andersson, 2016). Masalan, sportchining sokin nigohi davomiyligi kabi tafsilotlarga e‘tibor qaratish diqqatni jamlash va motivatsiya darajasini aks ettiradi, bu esa o‘z navbatida malakali murabbiylik orqali yaxshilanishi mumkin (Cooke, 2017).

Sportchining faoliyati davomida motivatsiya asosiy rol o‘ynaydi, yutuqlarga erishish yo‘lida yuzaga keladigan turli bosqichlar va talablarga moslashadi. Yoshlik davrida motivatsiya ko‘pincha murabbiylarning qo‘llab-quvvatlashi va ota-onalarning qiziqishi kabi tashqi omillar bilan belgilanadi, ammo yosh va tajriba to‘planishi bilan u yanada ichki va avtonom bo‘lib transformatsiyalanadi. Masalan, psixologik barqarorlik sportchilarga o‘z karyerasida duch keladigan bosimlarni muvaffaqiyatli yengish imkonini beradi, bu esa o‘z navbatida optimal natijalarga erishishga yordam beradi (Atkinson, 2012). Shu bilan birga, individual xususiyatlarga e‘tibor qaratish, shu jumladan, ko‘nikmalarni bajarishga motivatsiyaning ta‘siri ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, chunki tajribali sportchilar stressli vaziyatlarda o‘z motivatsiyasi va e‘tiborini boshqarish qobiliyatlarini namoyish etadilar (Cooke, 2017).

Sportchilarning o‘ziga xos ruhiy holatlari ularning sportdagi yutuqlari va psixologik farovonligida asosiy rol o‘ynaydi. Ushbu holatlarni tushunish murabbiylar va sport psixologlariga har bir sportchi uchun individual yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi, bu ayniqsa yuqori psixologik yuklamalar sharoitida muhimdir. Masalan, mavjud zo‘riqishlar va stress omillari sportchilardagi xavotirning kognitiv va somatik tarkibiy qismiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Sportchilar o‘xshash jismoniy ko‘nikmalarga ega bo‘lib, ko‘pincha musobaqalarda ruhiy tayyorgarlikning muhimligini ta‘kidlab, g‘alabaga erishish uchun o‘zlarining

psixologik resurslaridan foydalanadilar. Mashg'ulotlarni optimallashtirish va chiqishlar samaradorligini oshirish uchun o'ziga xos ruhiy holatlar haqidagi bilimlarni sport psixologiyasi amaliyotlari bilan birlashtirish zarur, bu sportchilar va jamoalar uchun salbiy oqibatlarining oldini olishga imkon beradi.

### Adabiyotlar

1. Atkinson, Atkinson, Baker, Bateman, Bonanno, Brennan, Campbell-Sills, et al. (2012) A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. doi: <https://core.ac.uk/download/30645053.pdf>
2. Cooke, A, Gallicchio, G, Ring, C (2017) Eye quietness and quiet eye in expert and novice golf performance: an electrooculographic analysis. doi: <https://core.ac.uk/download/187115165.pdf>
3. Richard M. Ryan, Edward L. Deci, Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens (2021) Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior.. Volume(7), 97-110. Motivation Science. doi: <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
4. Crust, Lee, Keegan, Richard, Piggott, David, Smith, et al. (2011) Exploring flow occurrence in elite golf. doi: <https://core.ac.uk/download/1645751.pdf>