



SPORT VA MOTIVATSIYA: PSIXOLOGIK OMILLAR TAHLILI

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport va motivatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Sport faoliyatida ichki va tashqi motivatsiyaning o'rni, maqsadga yo'naltirilganlik nazariyasi, o'z-o'zini belgilash nazariyasi, o'ziga ishonch (self-efficacy), stress va emotsional barqarorlik omillari keng yoritilgan. Shuningdek, jamoaviy muhit, yosh xususiyatlari, mukofot tizimi va psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri ilmiy asosda izohlangan. Tadqiqot natijalari sportchilarda barqaror motivatsiyani shakllantirish, psixologik xizmatni takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o'ziga ishonch, stress, self-efficacy, maqsad qo'yish, psixologik tayyorgarlik, jamoa muhit.

Аннотация. В данной статье проанализирована взаимосвязь спорта и мотивации с психологической точки зрения. Раскрыта роль внутренней и внешней мотивации в спортивной деятельности, рассмотрены теория целевой ориентации, теория самоопределения, самоэффективность (self-efficacy), стресс и эмоциональная устойчивость. Особое внимание уделено влиянию командной среды, возрастных особенностей, системы поощрения и психологической подготовки на спортивные результаты. Результаты исследования направлены на формирование устойчивой мотивации у спортсменов, совершенствование психологического сопровождения и достижение высоких спортивных показателей.



Ключевые слова: спортивная психология, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самоэффективность, стресс, постановка целей, психологическая подготовка, командная среда.

Annotation. This article examines the relationship between sport and motivation from a psychological perspective. It highlights the role of intrinsic and extrinsic motivation in sports activities and analyzes goal orientation theory, self-determination theory, self-efficacy, stress, and emotional stability. Special attention is given to the influence of team environment, age characteristics, reward systems, and psychological training on sports performance. The findings contribute to developing sustainable motivation among athletes, improving psychological support systems, and achieving high sports results.

Keywords: sport psychology, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-efficacy, stress management, goal setting, psychological training, team environment.

Kirish.

Sport va motivatsiya o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan ikki muhim tushuncha hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat yoki taktik bilimlarga, balki sportchining psixologik holati va ichki rag'batiga ham bevosita bog'liqdir. Motivatsiya inson faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki va tashqi omillar majmui bo'lib, sport jarayonida u mashg'ulotlarga qatnashish, qiyinchiliklarni yengish, musobaqalarda qat'iyat ko'rsatish va uzoq muddatli maqsadlarga intilishning asosiy manbai sifatida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasi sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsion barqarorlik sportchining muvaffaqiyat darajasini belgilovchi eng muhim psixologik omillardan biridir[1]. Shu bois sport va motivatsiya masalasini chuqur o'rganish, uning nazariy asoslarini tahlil qilish va amaliy mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Motivatsiya tushunchasi psixologiyada keng qamrovli talqin qilinadi. U ehtiyoj, qiziqish, maqsad, intilish va rag'bat kabi kategoriyalar bilan uzviy



bog'liqdir. Sport faoliyatida motivatsiya ichki va tashqi ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ichki motivatsiya sportchining shaxsiy qiziqishi, o'zini namoyon qilish istagi, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish ehtiyoji bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya mukofot, medal, moddiy rag'bat, murabbiy yoki jamiyat e'tirofi kabi omillar bilan belgilanadi. Psixologik tadqiqotlar ichki motivatsiyaning uzoq muddatli natijalarga erishishda samaraliroq ekanini ko'rsatadi, chunki u shaxsning ichki ehtiyojlari va qadriyatlariga tayanadi[2]. Tashqi motivatsiya esa qisqa muddatli rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi, biroq u doimiy qo'llab-quvvatlanmasa susayib borishi mumkin.

Sport jarayonida motivatsiya dinamik xususiyatga ega. Mashg'ulotlarning intensivligi, musobaqalardagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik, jarohatlar, murabbiy bilan munosabat, oilaviy muhit va jamoa ichidagi psixologik iqlim sportchining motivatsion holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ketma-ket mag'lubiyatlar sportchida o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi va motivatsiyaning susayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, kichik yutuqlar ham ichki ishonchni mustahkamlab, katta natijalarga erishish uchun psixologik zamin yaratadi. Shu sababli murabbiylar va sport psixologlari motivatsiyaning o'zgaruvchan tabiatini hisobga olib, doimiy monitoring va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqishlari lozim.

Motivatsiyaning asosiy nazariyalaridan biri maqsadga yo'naltirilganlik nazariyasidir. Ushbu yondashuvga ko'ra, sportchilar ikki turdagi maqsad bilan harakat qiladi: natijaga yo'naltirilganlik va jarayonga yo'naltirilganlik. Natijaga yo'naltirilgan sportchi asosan g'alaba qozonish, raqibni yengish va yuqori o'rinlarni egallashni maqsad qiladi. Jarayonga yo'naltirilgan sportchi esa o'z mahoratini oshirish, shaxsiy rekordini yaxshilash va o'z ustida ishlashdan qoniqish olishga intiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jarayonga yo'naltirilganlik ichki motivatsiyani mustahkamlaydi va stress darajasini kamaytiradi. Natijaga haddan tashqari bog'lanish esa bosimni kuchaytirib, psixologik zo'riqishga olib kelishi mumkin[3].



O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi sport motivatsiyasini tushuntirishda muhim o‘rin tutadi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, insonning samarali faoliyat yuritishi uchun uchta asosiy psixologik ehtiyoj qondirilishi lozim: avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik. Sportchiga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatining berilishi, uning o‘zini malakali va qobiliyatli his qilishi hamda jamoa tomonidan qo‘llab-quvvatlanishi ichki motivatsiyani oshiradi. Agar sportchi o‘zini majburlangan, qadrsiz yoki jamoada yolg‘iz his etsa, uning motivatsiyasi pasayadi. Shu bois murabbiylar sportchilar bilan hamkorlik asosida ishlashi, ularning fikrini inobatga olishi va ijobiy psixologik muhit yaratishi zarur.

Sport motivatsiyasiga ta‘sir etuvchi muhim omillardan biri o‘ziga ishonch darajasidir. O‘ziga ishonch sportchining murakkab vaziyatlarda ham qat‘iyat bilan harakat qilishiga yordam beradi. Psixologiyada bu tushuncha o‘z-o‘ziga samaradorlik (self-efficacy) sifatida talqin qilinadi. O‘ziga yuqori ishonchga ega sportchi qiyinchiliklarni vaqtinchalik to‘siq sifatida qabul qiladi va ulardan saboq chiqaradi. Past ishonch esa muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, xavotir va tashvishning kuchayishiga olib keladi. O‘ziga ishonchni shakllantirishda muvaffaqiyat tajribasi, murabbiylarning ijobiy fikri va psixologik treninglar muhim rol o‘ynaydi[4].

Stress va motivatsiya o‘rtasida murakkab o‘zaro bog‘liqlik mavjud. Ma‘lum darajadagi stress sportchini safarbar qiladi va motivatsiyani oshiradi. Biroq ortiqcha psixologik bosim charchoq, emotsional kuyish va motivatsiyaning yo‘qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Musobaqa oldi hayajoni ko‘plab sportchilar uchun odatiy holatdir. Uni boshqarish uchun nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy tasavvur va relaksatsiya texnikalari qo‘llaniladi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda olib borilishi kerak.

Jamoaviy sport turlarida motivatsiya jamoa ichidagi munosabatlarga ham bog‘liq. Jamoa birdamligi, o‘zaro ishonch va umumiy maqsadga yo‘naltirilganlik yuqori natijalarga erishishda muhim omildir. Agar jamoa ichida nizolar, adolatsizlik hissi yoki yetakchilik muammolari mavjud bo‘lsa, bu umumiy motivatsiyaga salbiy



ta'sir ko'rsatadi. Yetakchi sportchi yoki sardorning shaxsiy namunasida motivatsion muhit shakllanadi. Ijobiy yetakchilik jamoaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Motivatsiyaning yosh xususiyatlari ham mavjud. Bolalar va o'smirlar sportida motivatsiya ko'proq qiziqish, o'yin elementi va do'stlikka asoslanadi. Agar mashg'ulotlar haddan tashqari qattiq intizom va natijaga bosim bilan tashkil etilsa, yosh sportchilarda sportga bo'lgan qiziqish pasayishi mumkin. Katta yoshdagi professional sportchilarda esa kasbiy maqsadlar, moddiy rag'bat va shaxsiy obro' motivatsiyada muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun motivatsion yondashuv yosh va individual xususiyatlarga moslashtirilishi lozim[5].

Sportda motivatsiyani oshirishning samarali usullaridan biri maqsad qo'yish texnologiyasidir. Maqsadlar aniq, o'lchab bo'ladigan va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan bo'lishi kerak. Qisqa muddatli maqsadlar sportchiga tezkor natijani ko'rish imkonini beradi, uzoq muddatli maqsadlar esa strategik yo'nalishni belgilaydi. Maqsadga erishish jarayonida qayta aloqa mexanizmi muhim ahamiyatga ega. Murabbiy tomonidan berilgan konstruktiv fikr-mulohaza sportchining o'z ustida ishlashiga turtki beradi.

Ichki dialog va tafakkur uslubi ham motivatsiyaga ta'sir qiladi. Ijobiy ichki dialog sportchining ruhiy barqarorligini oshiradi. "Men buni uddalay olaman", "Bu vaqtinchalik qiyinchilik" kabi fikrlar psixologik mustahkamlikni kuchaytiradi. Salbiy ichki dialog esa o'ziga shubha uyg'otadi va motivatsiyani pasaytiradi. Shu bois sport psixologiyasida kognitiv qayta tuzish usullari qo'llaniladi.

Motivatsiya va mukofot tizimi o'rtasida ham muvozanat bo'lishi zarur. Haddan tashqari moddiy rag'bat ichki motivatsiyani susaytirishi mumkin. Agar sportchi faqat mukofot uchun harakat qilsa, ichki qoniqish kamayadi. Shuning uchun mukofot tizimi sportchining ichki qiziqishini qo'llab-quvvatlaydigan tarzda tashkil etilishi kerak.

Zamonaviy sport psixologiyasida vizualizatsiya texnikasi keng qo'llaniladi. Sportchi musobaqa jarayonini ongida tasavvur qilib, muvaffaqiyatli harakatlarni oldindan "ko'radi". Bu usul ishonchni oshiradi va motivatsiyani mustahkamlaydi.



Shuningdek, psixologik treninglar, jamoaviy muhokamalar va individual konsultatsiyalar ham samarali vosita hisoblanadi.

Sport va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishishda psixologik omillar jismoniy tayyorgarlikdan kam ahamiyatga ega emas. Sportchining ichki dunyosi, qadriyatlari, maqsadlari va emotsional holati uning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Motivatsiya barqaror bo'lgan sportchi qiyinchiliklarga bardoshli, intizomli va o'z ustida doimiy ishlaydigan shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois sport tizimida psixologik xizmatni rivojlantirish, murabbiylarning psixologik bilimini oshirish va sportchilarda ichki motivatsiyani shakllantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport va motivatsiya masalasi sport psixologiyasining markaziy yo'nalishlaridan biridir. Motivatsiya sportchining harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, u shaxsning ichki ehtiyojlari, maqsadlari va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash, stressni boshqarish va ijobiy psixologik muhit yaratish sportda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham ustuvor ahamiyat kasb etadi, chunki motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchi har qanday sharoitda o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
2. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O 'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.



3. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
4. To'xtayev, J. J. R. (2024). O 'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O 'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
6. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In International Educators Conference (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo'lishda boshlang'ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O'zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).