

**YOSH SPORTCHILARDA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH
OMILLARI VA ULARNING SPORT NATIJALARIGA TA’SIRI.****Burxonov Bahodir Hayotov**

*O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka
oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi
bahodirburxonov87@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarda motivatsiyaning shakllanishi, unga ta’sir qiluvchi asosiy ichki va tashqi omillar, hamda bu omillarning sport natijalariga bo‘lgan ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, samarali motivatsiya usullarini qo‘llash orqali sportchilarning individual rivojlanishi va musobaqaviy tayyorgarligi darajasini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: motivatsiya, sport psixologiyasi, yosh sportchilar, sport natijalari, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya.

**ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У МОЛОДЫХ
СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.***Бурхонов Баходир Хаётович**Преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**Министерство внутренних дел Республики Узбекистан**bahodirburxonov87@gmail.com*

Аннотация: В данной статье рассматривается формирование мотивации у молодых спортсменов, основные внутренние и внешние факторы, влияющие на этот процесс, а также их влияние на спортивные результаты. Также приводятся рекомендации по повышению уровня индивидуального развития и соревновательной подготовки спортсменов за счёт применения эффективных методов мотивации.

Ключевые слова: мотивация, спортивная психология, молодые спортсмены, спортивные результаты, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

**FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF MOTIVATION IN
YOUNG ATHLETES AND THEIR IMPACT ON SPORTS PERFORMANCE.***Burkhonov Bahodir Hayotov*

*Teacher of physical training cycle**Institute of advanced training**Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan**bahodirburxonov87@gmail.com*

Abstract:. This article analyzes the formation of motivation in young athletes, the key internal and external factors influencing it, and their impact on athletic performance. It also provides recommendations for enhancing athletes' individual development and competitive readiness through the application of effective motivational techniques.

Keywords: motivation, sports psychology, young athletes, sports performance, intrinsic motivation, extrinsic motivation.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida raqobat kuchayib borayotgan bir paytda, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning psixologik tayyorgarligi, ayniqsa motivatsiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlod vakillari — yosh sportchilar uchun motivatsiyaning shakllanishi va uni to'g'ri boshqarish sportda yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Yosh sportchilarda motivatsiyaning o'rni va ahamiyati.

Motivatsiya sportchilarning faoliyatida eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun motivatsiya ularning sportga bo'lgan munosabati, mashg'ulotlardagi qatnashish darajasi, raqobatga tayyorgarlik va natijaga bo'lgan intilishlarini belgilaydi. Shu bois, sport jarayonining barcha bosqichlarida sportchilarning ichki va tashqi motivatsiya darajasini aniqlash va uni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash lozim.

Yosh sportchilar odatda o'z faoliyatlarini endigina boshlagan bo'lishlari sababli, ularning sportga bo'lgan munosabati hali barqaror emas. Ba'zida ular sportni ota-onaning talabi yoki atrofdagilarning bosimi ostida tanlagan bo'lishi mumkin. Bunday holatda sportchi motivatsiyasining asosi tashqi omillarga tayangan bo'ladi. Shu sababli murabbiylar va ota-onalarning vazifasi — sportchida sportga nisbatan ichki qiziqish, o'z ustida ishlash istagi va muvaffaqiyatga erishishga bo'lgan shijoatni shakllantirishdir.

2. Motivatsiyaning shakllantiruvchi omillar.

Yosh sportchilarda motivatsiyaning shakllanishi ko'plab ichki va tashqi omillar bilan bog'liq. Bu omillarni to'g'ri boshqarish va yo'naltirish sportchining sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Murabbiylik yondashuvi motivatsiyaning eng muhim omillaridan biridir. Murabbiyning sportchiga bo'lgan munosabati, mashg'ulotlar jarayonidagi baholash uslubi, o'z vaqtida aytilgan iliq so'zlar, maqtov va hatto tanqid motivatsiyani oshirish yoki kamaytirishga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yosh sportchilar ijobiy rag'batlantirishga o'ta sezgir bo'lishadi. Ularga ishonch bildirilishi, kichik yutuqlari e'tirof etilishi sportga bo'lgan ishtiyoqni mustahkamlaydi.

Oila va ijtimoiy muhit ham motivatsiyada muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning sportchiga nisbatan yondashuvi, ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga bo'lgan munosabati sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi. Ba'zi holatlarda ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki bosimi sportchida motivatsiyaning pasayishiga, hattoki sportga bo'lgan salbiy munosabatga olib kelishi mumkin. Aksincha, ota-onaning mehribonlik bilan qo'llab-quvvatlashi sportchining ichki motivatsiyasini oshiradi.

Jamoaviy muhit va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabat ham motivatsiyani belgilovchi omillardan biridir. Jamoada sog'lom raqobat muhiti bo'lsa, sportchilar bir-biridan o'rnak oladi, o'z ustida ishlashga intiladi. Bunda murabbiy jamoaviy ruhni qo'llab-quvvatlash, ijobiy raqobat muhitini yaratishga alohida e'tibor qaratishi zarur.

Sportchining shaxsiy natijalari motivatsiyani oshirishda kuchli turtki bo'la oladi. Agar sportchi mashg'ulotlar orqali sezilarli natijaga erishayotganini ko'rsa, u yanada ko'proq harakat qiladi. Shu sababli, sportchi yutuqlarini doimiy qayd qilib borish, ularni nishonlash va rag'batlantirish motivatsiyani kuchaytiradi.

Aniq va realistik maqsadlar qo'yish sportchida mas'uliyat va intilish tuyg'usini shakllantiradi. Yosh sportchilar uchun qisqa muddatli maqsadlar (masalan, yugurishda vaqtni yaxshilash, texnikani takomillashtirish) bilan birga uzoq muddatli maqsadlar (musobaqalarda g'olib bo'lish, terma jamoaga kirish) belgilanadi. Maqsadlarga bosqichma-bosqich erishish motivatsiyani barqaror saqlashga yordam beradi.

3. Motivatsiyaning sport natijalariga ta'siri.

Motivatsiya sport natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Yuqori motivatsiyaga ega sportchilar mashg'ulotlarga jiddiy yondashadi, qiyinchiliklardan qo'rqmaydi va o'z oldilariga maqsadlar qo'yib, unga erishish uchun astoydil harakat qilishadi. Past motivatsiyali sportchilar esa tez-tez mashg'ulotlarni o'tkazib yuboradi, natijalaridan norozilik bildiradi yoki sportga nisbatan befarq munosabatda bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportda yuqori natijalarga erishayotgan yoshlar ko'pincha kuchli ichki motivatsiyaga ega bo'lgan, ya'ni sportni chin yurakdan yaxshi ko'radigan, shaxsiy yutuqlardan zavqlanadigan, o'zini doimo sinab ko'rishga intiladigan shaxslardir. Ular uchun g'alaba mukofotdan ko'ra, o'zini yengish, yaxshilash va o'sish jarayoni muhimroq hisoblanadi.

Musobaqalarda ruhiy bosimga bardosh bera olish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, o'ziga bo'lgan ishonch bilan harakat qilish kabi ko'nikmalar ham

bevosita motivatsiya bilan bog'liq. Shuning uchun, sportchilar ruhiy tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik kabi muhim deb hisoblashlari zarur.

Xulosa va tavsiyalar

Yosh sportchilarda motivatsiyani shakllantirish jarayoni uzluksiz psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Quyidagi tavsiyalarni amalda qo'llash orqali sportchilarning natijalarini sezilarli darajada oshirish mumkin:

- Murabbiylar sportchining yutuqlari va harakatlarini doimiy baholab borishlari kerak.
- Har bir sportchi uchun individual motivatsiya strategiyasi ishlab chiqilishi lozim.
- Psixologik mashg'ulotlar va motivatsion treninglar tashkil etilishi samarali hisoblanadi.
- Ota-onalar va sport maktablari o'rtasida hamkorlik muhitini yaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
2. Дурнева, М. А. (2012). *Психология спорта: мотивация и развитие личности спортсмена*.
3. G'ofurov, R. M. (2021). *Sport psixologiyasi asoslari*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.