

KIKBOKSCHILARDA MOTIVATSION OMILLAR VA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Mamaraximov Azim Karakulovich

Jizzax davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: Mamaraximov1983@gmail.com

Erkinov Jasurbek Ilhom o'g'li

Oriental universiteti Magistratura talabasi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: jasurbeke509@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezida kikbokschiarning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi motivatsion omillar, psixologik tayyorgarlikning ahamiyati hamda sportchilar faoliyat samaradorligini oshirish metodikasi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning ichki va tashqi motivatsiyasi, murabbiy bilan o'zaro munosabati, musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi hamda rag'batlantirish tizimining samaradorlikka ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar asosida kikbokschi uchun motivatsion tayyorgarlik metodikasi ishlab chiqildi va amaliy tavsiyalar berildi. Shuningdek, sportchilarning emotsional holati, ijtimoiy muhit ta'siri, sportchi shaxsining individual xususiyatlari hamda jamoaviy qo'llab-quvvatlash omillarining sport natijalariga ta'siri chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot davomida motivatsion tayyorgarlikning muntazam qo'llanilishi sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi va musobaqa davomida ruhiy barqarorlikni ta'minlashi aniqlandi.

Kalit so'zlar: Kikboks, motivatsiya, sport psixologiyasi, musobaqa faoliyati, samaradorlik, sportchi, ruhiy tayyorgarlik, metodika, sport natijalari, murabbiy, psixologik barqarorlik, ichki motivatsiya, emotsional tayyorgarlik, sport pedagogikasi.

METHODOLOGY FOR IMPROVING MOTIVATION FACTORS AND COMPETITION EFFICIENCY IN KICKBOXERS

Mamarakhimov Azim Karakulovich

Lecturer at the Jizzakh State Pedagogical Institute

Email: Mamaraximov1983@gmail.com

Erkinov Jasurbek Ilkhom ugli

Oriental University Master's student

Uzbekistan, Chirchik city

E-mail: jasurbeke509@gmail.com

Abstract: This thesis analyzes motivational factors influencing the success of kickboxers in competitive activities, the importance of psychological preparation, and the methodology for increasing the performance efficiency of athletes. The study examined the internal and external motivation of athletes, their interaction with the coach, pre-competition psychological

preparation, and the impact of the incentive system on effectiveness. Based on the results obtained, a methodology for motivational training for kickboxers was developed, and practical recommendations were provided. In addition, the research focused on emotional stability, social support, individual psychological characteristics of athletes, and their influence on competitive performance. The findings demonstrated that systematic motivational preparation improves athletes' confidence, emotional control, stress resistance, and overall competition efficiency.

Keywords: Kickboxing, motivation, sports psychology, competitive activity, effectiveness, athlete, mental fitness, methodology, sports results, coach, psychological stability, internal motivation, emotional preparation.

МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ

Азим Каракулович Мамарахимов

*Преподаватель Джизакского государственного педагогического
института*

Email: Mamarakhimov1983@gmail.com

Эркинов Джасурбек Ильхом оғлу

Магистрант Восточного университета

Узбекистан, город Чирчик

E-mail: jasurbeke509@gmail.com

Аннотация. В данной работе анализируются мотивационные факторы, влияющие на успех кикбоксеров в соревновательной деятельности, важность психологической подготовки и методология повышения эффективности спортсменов. В ходе исследования изучались внутренняя и внешняя мотивация спортсменов, их отношения с тренером, предсоревновательная психологическая подготовка и влияние системы поощрений на эффективность. На основе полученных результатов была разработана методика мотивационного тренинга для кикбоксёров и даны практические рекомендации. Также был проведен углубленный анализ влияния эмоционального состояния спортсменов, влияния социальной среды, индивидуальных особенностей личности спортсмена и факторов поддержки команды на спортивные результаты. В ходе исследования было установлено, что регулярное использование мотивационного тренинга повышает уверенность спортсменов в себе, развивает навыки принятия правильных решений в стрессовых ситуациях и обеспечивает психологическую устойчивость во время соревнований.

Ключевые слова: кикбоксинг, мотивация, спортивная психология, соревновательная деятельность, эффективность, спортсмен, психологическая подготовка, методика, спортивные результаты, тренер, психологическая устойчивость, внутренняя мотивация, эмоциональная подготовка, спортивная педагогика.

KIRISH

Hozirgi davrda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki ularning psixologik holati va motivatsion darajasiga ham bevosita bog'liq hisoblanadi. Ayniqsa, kikkoks kabi jangovar sport turlarida sportchining ruhiy tayyorgarligi, irodaviy sifati, stressga chidamliligi va g'alabaga bo'lgan intilishi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida ko'plab murabbiylar va mutaxassislar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning motivatsion tayyorgarligiga ham alohida e'tibor qaratmoqda. Chunki motivatsion tayyorgarlik sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, maqsad sari intilishini kuchaytiradi va qiyinchiliklarni yengib o'tishda muhim psixologik omil vazifasini bajaradi.

Kikkoks sport turi o'zining yuqori sur'ati, kuchli jismoniy yuklamalari va keskin raqobat muhiti bilan ajralib turadi. Musobaqa davomida sportchilar kuchli ruhiy bosimga duch keladilar. Bunday vaziyatda sportchining ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi hamda o'ziga bo'lgan ishonchi muhim ahamiyat kasb etadi. Agar sportchida motivatsiya yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, u mashg'ulot jarayonida sustkashlikka yo'l qo'yishi, musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila olmasligi mumkin. Shu sababli sportchilarda motivatsion omillarni rivojlantirish sport pedagogikasi va sport psixologiyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Motivatsiya sportchining maqsad sari intilishi, o'z ustida ishlashi, musobaqalarda faol qatnashishi va natijalarga erishishida asosiy harakatlantiruvchi kuchdir. Sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ichki motivatsiya yuqori bo'lgan sportchilar murakkab vaziyatlarda ham ruhiy barqarorlikni saqlab qolishi, stressni samarali boshqarishi va g'alabaga bo'lgan intilishni yo'qotmasligi aniqlangan. Shuningdek, sportchining murabbiy bilan o'zaro munosabati, jamoaviy muhit, oilaviy qo'llab-quvvatlash ham motivatsion holatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda sportchilarning psixologik tayyorgarligi va motivatsion holatini shakllantirish sport natijalarini yaxshilashning eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yosh kikkobschilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ularning ruhiy tayyorgarligini oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va g'alabaga bo'lgan intilishini kuchaytirish sport amaliyotida katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi kikkobschilarda motivatsion omillarni aniqlash va ular asosida musobaqa faoliyati samaradorligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi. Shu maqsadda sportchilarning ichki motivatsiyasi, psixologik holati, murabbiy bilan o'zaro munosabati hamda rag'batlantirish tizimining samaradorligi o'rganildi. Tadqiqotning vazifalari sifatida kikkobschilarda motivatsion omillarning nazariy asoslarini o'rganish, sportchilarning musobaqa faoliyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, motivatsion tayyorgarlikning samarali usullarini tahlil qilish, maxsus metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha takliflar tayyorlash belgilandi.

Tadqiqot davomida ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, suhbat, psixologik testlar hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda 18–23 yoshdagi 30 nafar kikkobschi ishtirok etdi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida maxsus motivatsion tayyorgarlik metodikasi qo'llanildi. Ushbu metodika psixologik treninglar, individual suhbatlar, musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik mashqlari, vizualizatsiya usullari hamda rag'batlantirish tizimini o'z ichiga oldi.

1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining umumiy tavsifi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Sportchilar soni	15 nafar	15 nafar
Yosh oralig'i	18–23 yosh	18–23 yosh
Sport staji	4–6 yil	4–6 yil
Haftalik mashg'ulotlar	5 marotaba	5 marotaba
Tadqiqot davomiyligi	3 oy	3 oy

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarning motivatsion holati ularning musobaqa faoliyatiga bevosita va sezilarli ta'sir qilishi aniqlandi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilarda mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, yuqori mas'uliyat hissi, o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi hamda murakkab vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalari yaxshi shakllangani kuzatildi. Shuningdek, bunday sportchilar musobaqa davomida emotsional jihatdan barqaror bo'lib, stress holatlarida ham o'z faoliyatini nazorat qila oldilar.

Tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus motivatsion metodika sportchilarning psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshiladi. Sportchilar bilan muntazam individual suhbatlar o'tkazilib, ularning maqsadlari, ehtiyojlari va ichki motivlari aniqlashtirildi. Murabbiy tomonidan berilgan ijobiy ruhiy qo'llab-quvvatlash sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirdi. Psixologik treninglar orqali sportchilarda emotsional nazorat, stressga chidamlilik va g'alabaga bo'lgan intilish rivojlantirildi.

2-jadval

Motivatsion metodika natijalarining taqqoslama ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot yakunida	O'zgarish
Motivatsiya darajasi	68 %	86 %	+18 %
Musobaqa samaradorligi	70 %	85 %	+15 %
Ruhiy barqarorlik	64 %	80 %	+16 %
Mashg'ulotlarga qiziqish	72 %	88 %	+16 %
Stressni boshqarish	60 %	78 %	+18 %

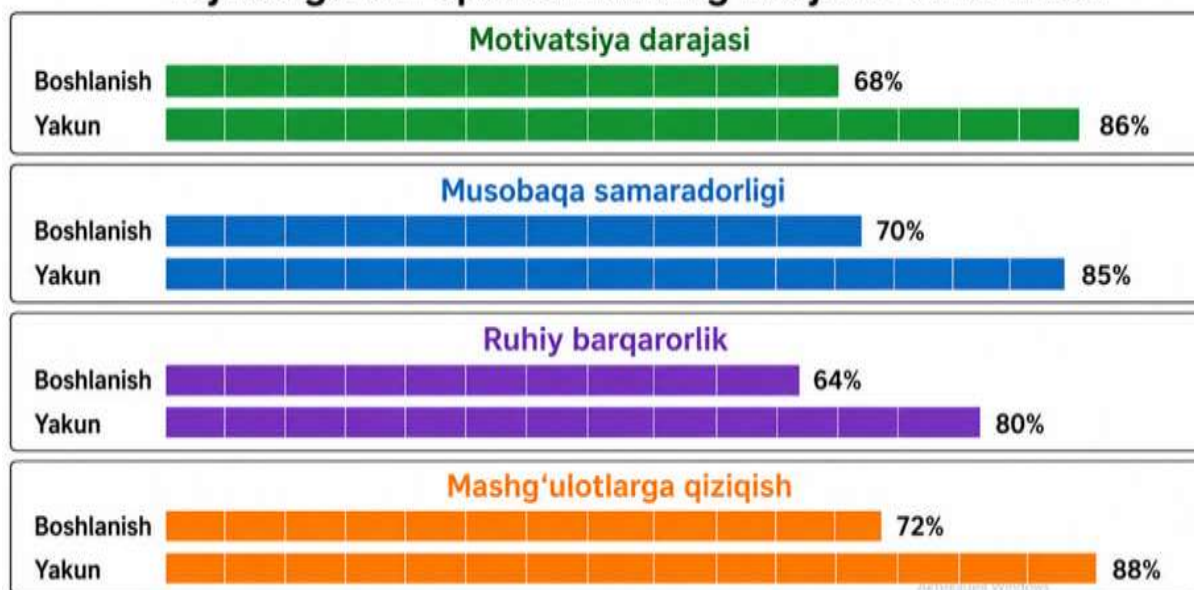
Tajriba guruhi sportchilarida motivatsiya darajasining 18 foizga oshgani ularning mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabati kuchayganini ko'rsatdi.

Musobaqa samaradorligining 15 foizga oshishi esa sportchilarning texnik va taktik harakatlarida ham ijobiy o'zgarishlar yuz berganini tasdiqladi. Ruhiiy barqarorlik ko'rsatkichining oshishi sportchilarning musobaqa jarayonida hissiy holatini boshqarish qobiliyati yaxshilanganidan dalolat berdi. Stressni boshqarish darajasining oshishi esa sportchilarning murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotmaslik, diqqatni jamlash va g'alabaga yo'naltirilgan faoliyatni davom ettirish imkoniyatini kuchaytirdi.

Tajriba guruhida sportchilarga individual motivatsion suhbatlar tashkil etildi. Ushbu suhbatlar davomida sportchilarning shaxsiy maqsadlari, ichki ehtiyojlari, sport faoliyatidagi muammolari va kelajakdagi rejaları muhokama qilindi. Bu jarayon sportchilarda murabbiyga bo'lgan ishonchni oshirdi va sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishni kuchaytirdi.

Diagramma

Tajriba guruhi sportchilarining natijalari dinamikasi



Psixologik treninglar davomida sportchilarga stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish hamda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga qaratilgan mashqlar o'rgatildi. Nafas mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish usullari, vizualizatsiya va autogen mashqlar sportchilarning ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashda samarali vosita sifatida qo'llanildi. Musobaqa oldi tayyorgarlik mashqlarida sportchilarga bo'lajak bellashuv jarayonini tasavvur qilish, o'z

harakatlarini oldindan rejalashtirish va ijobiy ruhiy holatni shakllantirish usullari o'rgatildi.

Rag'batlantirish tizimi ham sportchilarning motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynadi. Tajriba guruhida reyting tizimi, individual baholash, maqto'v va jamoaviy mukofotlash usullari joriy qilindi. Bu sportchilarda raqobatbardoshlikni oshirib, mashg'ulotlarga yanada mas'uliyat bilan yondashishga xizmat qildi. Sportchilar o'z mehnatining qadrlanishini his etib, yuqori natijalarga erishishga ko'proq intila boshladilar.

Jamoaviy psixologik muhitni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar ham motivatsion tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi bo'ldi. Sport jamoasida o'zaro hurmat, do'stona munosabat va psixologik qo'llab-quvvatlash muhiti yaratildi. Bu esa sportchilarning jamoaga moslashuvini yaxshilab, ruhiy bosimni kamaytirdi hamda jamoaviy birdamlikni kuchaytirdi.

3-jadval

Motivatsion omillarning sport natijalariga ta'siri

Motivatsion omillar	Ta'sir darajasi
Ichki motivatsiya	Juda yuqori
Murabbiy bilan munosabat	Yuqori
Rag'batlantirish tizimi	O'rta-yuqori
Jamoaviy muhit	Yuqori
Psixologik treninglar	Juda yuqori
Oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	O'rta

Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, ayniqsa ichki motivatsiya va psixologik treninglar sport natijalariga eng kuchli ta'sir etuvchi omillar hisoblanadi. Sportchilarning murabbiy bilan ijobiy munosabati ularning ruhiy holatini barqarorlashtirib, mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirdi. Shu bilan birga, oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari ham sportchilarning ruhiy holatiga ma'lum darajada ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot muhokamasi natijalariga ko'ra, motivatsion tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyatida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ldi.

Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortishi ularning texnik va taktik harakatlarini ham samaraliroq bajarishiga yordam berdi. Stressga chidamlilikning oshishi esa sportchilarning musobaqa davomida hissiy zo'riqishni nazorat qilish imkoniyatini kuchaytirdi. Shu sababli motivatsion tayyorgarlikni mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida qo'llash zarur hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kikkokschilda motivatsion omillar sport natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida sportchilarning ichki motivatsiyasi, psixologik tayyorgarligi, murabbiy bilan o'zaro munosabati va rag'batlantirish tizimi musobaqa samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressga chidamliligini rivojlantirish, mashg'ulotlarga qiziqishini kuchaytirish hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Ushbu metodikani sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari, sport klublari va professional jamoalar faoliyatida qo'llash sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Amaliy tavsiyalar sifatida mashg'ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlik mashqlarini muntazam kiritish, sportchilar bilan individual motivatsion suhbatlar tashkil etish, musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish, murabbiylarning sport psixologiyasi bo'yicha bilimlarini oshirish hamda sport jamoalarida sog'lom psixologik muhit yaratish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, sportchilarni rag'batlantirishning zamonaviy usullaridan foydalanish, individual yondashuv asosida psixologik yordam ko'rsatish hamda sportchilarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishini kuchaytirish ham muhim omillardan biri sifatida tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Fan, 2020. – 312 b.
3. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Sport, 2018. – 420 b.
4. Ilin E.P. Sport psixologiyasi // Sport jurnali, №4, 2019. – B. 25–31.
5. Xasanov A.A. Jangovar sport turlarida psixologik tayyorgarlik // Respublika ilmiy-amaliy konferensiya to'plami. – Toshkent: TDPU, 2022. – B. 114–118.



6. Platonov V.N. Sportchilar tayyorgarligi tizimi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2017. – 520 b.
7. Abdullayev Sh.Sh. Kikbokschilarni musobaqaga tayyorlash metodikasi // Ilmiy axborotnoma, №2, 2021. – B. 41–46.