

**SHAXSIY REKORDLAR UCHUN MOTIVATSIYA, YENGIL ATLETIKACHILAR
TAJRIBASI**

**MOTIVATION FOR PERSONAL RECORDS, EXPERIENCE OF ATHLETES
МОТИВАЦИЯ НА ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ, ОПЫТ СПОРТСМЕНОВ**

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi: **Mirzalimov Muslimbek Soatbek o'g'li**

Ilmiy rahbar: **Yunusov Lazizbek Sodiqovich**

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikachilarning shaxsiy rekordlarni yengishdagi motivatsion usullari va tajribalari ko'rib chiqiladi. Ichki va tashqi motivatsiyaning o'zaro ta'siri, aniq maqsad qo'yish, ruhiy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi va kichik muvaffaqiyatlarni nishonlashning ahamiyati tahlil qilinadi. Shaxsiy rekordlarni yengish jarayoni nafaqat sportdagi, balki hayotdagi muvaffaqiyat uchun ham muhim turtki sifatida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, shaxsiy rekord, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, maqsad qo'yish, ruhiy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi, muvaffaqiyat.

Abstract: This article examines the motivational methods and experiences of track and field athletes in achieving personal records. The interaction of intrinsic and extrinsic motivation, clear goal setting, mental preparation, a healthy lifestyle, and the importance of celebrating small successes are analyzed. The process of achieving personal records is shown to be an important motivator for success not only in sports, but also in life.

Keywords: track and field, personal record, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, goal setting, mental preparation, healthy lifestyle, success.

Аннотация: В данной статье рассматриваются мотивационные методы и опыт легкоатлетов в преодолении личных рекордов. Анализируется взаимодействие внутренней и внешней мотивации, постановки целей, умственной подготовки, здорового образа жизни и важности празднования небольших успехов. Процесс установления личных рекордов показан как важная мотивация достижения успеха не только в спорте, но и в жизни.

Ключевые слова: легкая атлетика, личный рекорд, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, целеполагание, психологическая подготовка, здоровый образ жизни, успех.

Yengil atletika dunyosi inson irodasi va jismoniy chegaralarini sinovdan o'tkazadigan soha bo'lib, unda shaxsiy rekordlar qo'yish katta ahamiyatga ega. Har bir sportchi o'z chegarasini yengib o'tishga intiladi, chunki bu nafaqat natijalar, balki o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyani ham ko'rsatadi. Ushbu maqolada yengil atletikachilarning o'z shaxsiy rekordlarini yangilashda qanday motivatsiyadan foydalanishlari, ularning tajribasi va qo'llaniladigan usullar haqida so'z yuritimiz. Sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning ichki va tashqi motivatsiyasiga bog'liq. Motivatsiya insonning o'z maqsadlariga erishishida ichki va tashqi kuch sifatida xizmat qiladi. U hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Insonning harakatlarini yo'naltiradi va unga maqsad belgilash imkonini beradi. Maqsadsiz harakat samarali bo'lmaydi, shu sababli motivatsiya insonni aniq yo'nalishga olib chiqadi. Ichki motivatsiya o'zini yengish, mahoratini oshirishga intilish. Bu turdagi motivatsiya sportchining o'ziga nisbatan ishonchini oshiradi. Qiyinchiliklarga duch kelganda taslim

bo'lmalikka yordam beradi. Masalan, sportchilarda ichki motivatsiya ularga zo'riqishlarni yengib o'tish va yuqori natijalarga erishishda kuch beradi. Bu jarayon hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat uchun asos yaratadi. Ish yoki o'qish jarayonida motivatsiya insonni doimiy ravishda yuqori darajada ishlashga undaydi. U samaradorlik va natijaga intilishni ta'minlaydi. Tashqi motivatsiya: Musobaqalarda yutuq qo'lga kiritish, jamoa uchun ishlash, mukofot yoki shon-shuhratga erishish. motivatsiya har bir inson uchun rivojlanishning harakatlantiruvchi kuchidir. U holda inson qiyinchiliklarga bardosh bera olmaydi va maqsadlariga erishish imkoniyatini yo'qotadi. Shu sababli, hayotda barqaror motivatsiya saqlash muvaffaqiyatning kalitidir. Yengil atletikachilar odatda ichki va tashqi motivatsiyalarni birlashtirib, o'zlariga yangi marralarni belgilashadi.¹

Sportchilar shaxsiy rekordlarini yangilash uchun o'z usullari va strategiyalariga ega. Aniq maqsad qo'yish- yengil atletikachilarning muvaffaqiyatga erishishida asosiy omillardan biridir. Maqsadsiz trening yoki musobaqaga tayyorgarlik natijasiz bo'lishi mumkin. Shu sababli, sportchilar o'zlari uchun aniq va o'lchanadigan maqsadlar belgilab, ularni bosqichma-bosqich amalga oshirishni maqsad qiladilar. Sportchilarning maqsadlari odatda qisqa muddatli va uzoq muddatli bo'ladi. Kichik maqsadlar katta marralarga erishish yo'lida motivatsiyani saqlab qolishga yordam beradi. Masalan, bir oy davomida har kuni 100 metrni 0.5 soniyaga tezroq yugurish maqsadi katta musobaqaga tayyorgarlikning bir qismidir. Aniq maqsadlar qo'yish orqali yengil atletikachilar o'z natijalarini tahlil qilishadi va ulardan o'rganishadi. Masalan, yuguruvchi maqsadiga erishish uchun har bir mashg'ulotni tahlil qilib, qaysi sohada yaxshilanish kerakligini aniqlaydi. Aniq maqsad sportchilarga mashg'ulotlarni rejalashtirishda yordam beradi. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilar masofani qisqa segmentlarga bo'lib, har bir segmentda muayyan natijaga erishishni maqsad qilib qo'yadilar. Ushbu yondashuv yengil atletikachilar orasida muvaffaqiyatli usul hisoblanadi. Usain Bolt, dunyoning eng tezkor odamlaridan biri, musobaqa oldidan har bir 10 metrli segmentda qaysi tezlikni ko'rsatishini oldindan belgilagan. Bu unga aniq rejaga muvofiq harakat qilish va yakuniy natijani oshirish imkonini bergan. "Shunchaki yaxshi yugurish" kabi mavhum maqsad emas, balki "100 metrni 9.8 soniyada yugurish" kabi aniq va o'lchanadigan maqsadlar sportchilarga rivojlanish darajasini ko'rsatadi va ular natijalarini doimiy kuzatib borish imkonini beradi. Yengil atletikachilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, aniq maqsad qo'yish sportchining muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi. Bu nafaqat o'z natijalarini boshqarish, balki motivatsiyani saqlash va qiyinchiliklarni yengib o'tishda ham katta yordam beradi. Aniq maqsadlar nafaqat yengil atletikada, balki hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat kaliti bo'lishi mumkin. Yevropalik marafon yuguruvchisi Paula Radcliffe musobaqa oldidan o'ziga kichik maqsadlarni belgilash orqali yirik natijalarga erishganini aytgan. Har bir treningda aniq vazifalar va o'zgarishlarni kuzatish motivatsiyani doimiy saqlab turadi.

Trening rejalarini diversifikatsiya qilish: Masalan, Usain Bolt qattiq mashg'ulotlarni dam olish kunlari bilan muvozanatlashgan holda olib borgan. Shu bilan u zo'riqishning oldini olgan va motivatsiyasini yo'qotmagan. Trening rejalarini diversifikatsiya qilish - sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlovchi samarali usuldir. Bu usul mashg'ulotlarni turli xil mashqlar,

1. ¹ Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

texnika va intensivlik darajalarini qo‘shish orqali monotoniya va zerikishdan qochishga yordam beradi. Diversifikatsiya qilingan rejalar nafaqat sportchining umumiy ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi, balki jarohat olish xavfini kamaytiradi va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Yengil atletikachilar uchun bu yondashuv muhimdir, chunki u tananing turli mushak guruhlarini rivojlantirish, chidamlilik va kuchni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, yangi mashg‘ulotlarni qo‘shish orqali sportchilar o‘z qobiliyatlarini kengaytiradi va yangi cho‘qqilarni zabt etishga tayyor bo‘ladi. Xulosa qilib aytganda, diversifikatsiya qilingan trening rejasi sportchining jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish, motivatsiyani yuqori darajada saqlash va uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishish uchun muhim vositadir.²

Olimpiyachilar ruhiy salomatlikni jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada qadrlashadi. Masalan, meditatsiya, diqqatni jamlash texnikalari va musobaqadan oldingi vizualizatsiya usullari keng qo‘llaniladi. Ruhiy tayyorgarlik jarayoni qanday kechadi? Ruhiy tayyorgarlik — sportchilar uchun jismoniy mashg‘ulotlar kabi muhim jarayon bo‘lib, u insonning ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlash qobiliyati va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga qaratilgan. Bu jarayon maqsadga erishish uchun psixologik jihatdan tayyorlanishni anglatadi va quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Maqsadlarni belgilash: Sportchi aniq va o‘lchanadigan maqsadlarni belgilaydi. Bu ruhiy tayyorgarlikning birinchi qadami bo‘lib, yo‘l-yo‘riq va motivatsiya beradi. Masalan, musobaqada qatnashuvchi yuguruvchi qaysi vaqtda marraga yetishni o‘ziga maqsad qiladi.

2. Vizualizatsiya texnikasi: Sportchi o‘zining muvaffaqiyatli harakatlarini tasavvur qiladi. Bu texnika yordamida sportchi ruhiy jihatdan oldindan tayyorlanadi va murakkab vaziyatlarda o‘zini qanday tutishini mashq qiladi. Masalan, yengil atletikachi musobaqa paytida barcha bosqichlarni o‘z tasavvurida jonlantiradi.

3. Diqqatni jamlash: Ruhiy tayyorgarlikning asosiy bosqichlaridan biri diqqatni jamlashdir. Sportchi chalg‘ituvchi omillarni bartaraf etib, butun e’tiborini vazifaga qaratishni o‘rganadi. Buning uchun nafas olish mashqlari yoki meditatsiyadan foydalaniladi.

4. Stress va bosimni boshqarish: Musobaqa oldidan yoki davomida paydo bo‘ladigan stressni boshqarish uchun sportchilar stressni kamaytiruvchi usullardan foydalanadi. Masalan, chuqur nafas olish texnikasi, musiqani tinglash yoki psixolog bilan suhbat qilish.

5. O‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash; Sportchi o‘z imkoniyatlariga ishonch hosil qiladi va ijobiy fikrlashni rivojlantiradi. Buning uchun "men uddalayman", "men bunga tayyorman" kabi ijobiy afirmatsiyalar ishlatiladi.

6. Ruhiy chidamlilikni oshirish: Sportchilar qiyin va noqulay sharoitlarda o‘zini boshqarishni mashq qilishadi. Bu uchun simulyatsiyalar yoki maxsus treninglar tashkil qilinadi. Masalan, musobaqa sharoitlariga yaqin muhitda mashg‘ulot o‘tkazish.

7. Dam olish va tiklanish: Ruhiy tayyorgarlik faqat mashqlarni o‘z ichiga olmaydi, balki sifatli dam olishni ham talab qiladi. Yaxshi uyqu, meditatsiya va massajlar sportchining ruhiy salomatligini tiklashga yordam beradi.

Ruhiy tayyorgarlik jarayoni sportchining ruhiy barqarorligini oshirish, o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va musobaqalarga maksimal darajada tayyor bo‘lishiga xizmat qiladi. Ushbu jarayon diqqat, tasavvur, ijobiy fikrlash va stressni boshqarish kabi jihatlarni o‘z ichiga oladi. Jismoniy tayyorgarlik qanchalik muhim bo‘lsa, ruhiy tayyorgarlik ham sportchining

² Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2015). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

muvaffaqiyat kaliti sanaladi. Yaxshi raqibga ega bo'lish rekordini yangilash uchun eng yaxshi turtki. Raqobat nafaqat natija uchun, balki texnika va taktikani rivojlantirishda ham muhimdir.

Rekordga intilishda eng asosiy usullar:

a) Progressni kuzatish

Yengil atletikachilar mashg'ulotlarini doimiy ravishda tahlil qilishadi. Jismoniy ko'rsatkichlarni qayd etuvchi qurilmalar yoki kundaliklar motivatsiyani oshiradi. Masalan, yuguruvchilar har bir kilometrdagi vaqtlarini kuzatib, keyingi yugurishda uni yaxshilashga harakat qilishadi.

b) Sog'lom turmush tarzi:

Optimal ovqatlanish va sifatli uyqu nafaqat jismoniy quvvatni oshiradi, balki sportchi motivatsiyasiga ham ta'sir qiladi.

c) Kichik muvaffaqiyatlarni nishonlash:

Sportchilar uchun har bir kichik yutuq keyingi katta muvaffaqiyat uchun motivatsiya bo'lib xizmat qiladi.

Yengil atletikachilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, inson o'z imkoniyatlarini muntazam rivojlantirish orqali cheksiz natijalarga erisha oladi. Masalan, marafonchilar har bir bosib o'tilgan masofani emas, balki oxirigacha yetish qanchalik muhim ekanligini yaxshi bilishadi. Shaxsiy rekordlarni yengish faqat maqsad emas, balki o'z-o'zini oshib o'tish jarayonidir.

Xulosa: Shaxsiy rekordlarga erishish uchun doimiy harakat, qat'iyat va irodali bo'lish kerak. Yengil atletikachilarning tajribasi har birimizga shuni o'rgatadiki, eng katta raqib bu - o'zimiz. Shunday ekan, har kuni o'zimizni yengishga va yangi cho'qqilarni zabt etishga intilishimiz kerak. Shaxsiy rekordlar nafaqat sportda, balki hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat kaliti bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. To'raqulov, Z. (2016). *Muvaffaqiyat sirlari: Sportda ruhiy chidamlilikni oshirish*. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
3. Eshmamatov, Q., va Abdurahmonov, M. (2019). *Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: Sharq nashriyoti.
4. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation." *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
5. Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2015). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.