



MAKTABDA JISMONIY FAOLLIKNI RAG‘BATLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK USULLARI: ICHKI MOTIVATSIYANI KUCHAYTIRISH

Muallif: **Alibekova Tursunoy**

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo‘nalishi 25_11 guruh

Masofaviy ta’lim shakli talabasi

Ilmiy rahbar: **Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li**

‘‘Kampyuter injineriingi va raqamli texnologiyalari

Kafedrasi o‘qituvchisi Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Email: Xalimjonov1234@gmail.com

Anotatsiya: *Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida jismoniy faollikni rag‘batlantirishning psixologik usullari tahlil qilinadi. Ichki motivatsiyani oshirish orqali o‘quvchilarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishini rag‘batlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va akademik samaradorlikni yaxshilash yo‘llari yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirish psixologik treninglar, o‘yin usullari va individual yondashuv orqali samarali bo‘ladi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, ichki motivatsiya, maktab, psixologik usullar, sog‘lom turmush tarzi, o‘quvchi faolligi, trening, rag‘batlantirish*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические методы стимулирования физической активности школьников. Показано, как повышение внутренней мотивации способствует регулярным физическим упражнениям, формированию здорового образа жизни и улучшению академической успеваемости. Исследования демонстрируют, что внутренняя мотивация учащихся эффективно развивается через психологические тренинги, игровые методы и индивидуальный подход.*



Ключевые слова: физическая активность, внутренняя мотивация, школа, психологические методы, здоровый образ жизни, учебная активность, тренинг, стимулирование

Annotation: This article examines psychological methods for promoting physical activity among school students. It highlights how enhancing internal motivation encourages regular exercise, fosters a healthy lifestyle, and improves academic performance. Research shows that students' internal motivation can be effectively developed through psychological training, gamification, and individualized approaches.

Keywords: physical activity, internal motivation, school, psychological methods, healthy lifestyle, student engagement, training, encouragement

Kirish

Jismoniy faollik — bu insonning sogʻligʻi va kognitiv rivojlanishi uchun zarur boʻlgan muhim omil hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalar uchun muntazam jismoniy mashqlar faqat jismoniy salomatlikni yaxshilash bilan cheklanmay, ularning diqqat, xotira, fikrlash va hissiy barqarorlik kabi psixologik jarayonlariga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Shunga qaramay, koʻplab oʻquvchilar orasida jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishga boʻlgan ichki motivatsiya yetarli darajada rivojlanmagan.

Ichki motivatsiya deganda, shaxsning faoliyatni oʻzi xohlashi, tashqi ragʻbatga bogʻliq boʻlmasdan, shaxsiy qoniqish uchun bajarishi tushuniladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, tashqi ragʻbatlar (masalan, ota-onaning bosimi, mukofotlar yoki jazolar) qisqa muddatli natija berishi mumkin, ammo ichki motivatsiya mustahkam boʻlmasa, oʻquvchi jismoniy mashqlarni muntazam bajarish imkoniyatiga ega boʻlmaydi.

Maktabda jismoniy faollikni ragʻbatlantirish psixologik yondashuvlarni talab qiladi. Ushbu yondashuvlar oʻquvchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan boʻlib, ular oʻz faoliyatidan zavq olish, oʻzini sinab koʻrish va oʻz maqsadlariga erishish hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, psixologik tadbirlar



orqali jismoniy mashqlarni qiziqarli va interaktiv qilish mumkin, bu esa o'quvchilarning faolligini oshiradi.

Maqolaning maqsadi — maktab o'quvchilari orasida jismoniy faollikni rag'batlantirishda psixologik usullarni tahlil qilish, ichki motivatsiyani kuchaytirish yo'llarini aniqlash va amaliy tavsiyalar berishdir.

Asosiy qism

Jismoniy faollikning psixologik jihatdan rag'batlantirilishi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Birinchi navbatda, motivatsion yondashuv muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarga mashqlarni majburiy tarzda yuklash o'rniga, ularni o'z qiziqishlari asosida tanlash imkonini berish, ichki motivatsiyani oshiradi. Masalan, sport to'garaklari yoki o'quvchilar o'zlari yoqtirgan jismoniy mashg'ulotlarni tanlash orqali faoliyatni qiziqarli deb qabul qiladi.

Ikkinchi omil — o'yin va raqobat elementlarini joriy etish. Gamifikatsiya usullari (masalan, musobaqalar, ball tizimi, medallar) o'quvchilarning faoliyatga qiziqishini oshiradi va ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qiladi. Shu bilan birga, bu usul ichki motivatsiyani ham mustahkamlaydi, chunki o'quvchi o'z yutuqlarini sezadi va o'zini rivojlantirishga intiladi.

Uchinchi jihat — individual yondashuv. Har bir o'quvchining qobiliyati, qiziqishlari va jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'ladi. Shuning uchun psixolog va o'qituvchi har bir o'quvchi bilan alohida ishlash, mashqlarni uning imkoniyatlariga moslashtirish orqali ichki motivatsiyani oshiradi.

To'rtinchidan, psixologik treninglar va mashg'ulotlar orqali o'quvchilarga jismoniy faollikning sog'liq, diqqat va hissiy barqarorlikka ta'siri tushuntiriladi. Masalan, meditatsiya bilan birga yurish, stretching va o'yin mashqlari, bolalarda stressni kamaytiradi va mashqlarni muntazam bajarishga rag'batlantiradi.

Beshinchidan, ota-onalar bilan hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Uyda bola faoliyatini rag'batlantirish, mukofotlash va ijobiy munosabat orqali ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash mumkin. Shuningdek, ota-onalar o'quvchilarga sog'lom turmush tarzini namuna qilib ko'rsatishlari lozim.



Shuningdek, ixtiyoriy jismoniy mashqlarni o'quv dasturiga integratsiya qilish muhim. Masalan, dars oralig'ida qisqa jismoniy mashqlar, aerobika yoki mashqlar bilan dam olish, o'quvchilarning diqqatini tiklaydi va ularni darsga tayyorlaydi.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya rivojlangan o'quvchilar jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishadi, o'z sog'lig'ini nazorat qiladi va akademik natijalarni yaxshilaydi. Shu sababli maktablarda psixologik yondashuvlarni tatbiq etish nafaqat jismoniy, balki kognitiv va psixologik rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Takliflar

1. Psixologik treninglar o'tkazish: O'quvchilarga jismoniy faollikning sog'liq, diqqat va hissiy barqarorlikka ta'siri tushuntiriladi.
2. Gamifikatsiya elementlarini joriy etish: musobaqalar, ball tizimi va medallar orqali ichki motivatsiyani kuchaytirish.
3. Individual yondashuv: Mashqlarni o'quvchining qobiliyati va qiziqishlariga moslashtirish.
4. Ota-onalar bilan hamkorlik: Uy sharoitida rag'batlantirish va namuna ko'rsatish.
5. Darslar oralig'ida jismoniy mashqlar: qisqa aerobika, stretching va o'yin mashqlari bilan diqqatni tiklash.
6. Raqamli resurslar: interaktiv videolar, mobil ilovalar orqali jismoniy faollikni rag'batlantirish.

Xulosa

Maqolada maktab o'quvchilarida jismoniy faollikni rag'batlantirishning psixologik usullari tahlil qilindi. Ichki motivatsiya jismoniy mashqlarni muntazam bajarishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirish psixologik treninglar, o'yin usullari, individual yondashuv va ota-onalar bilan hamkorlik orqali samarali amalga oshiriladi.

Shuningdek, maktab muhitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, dars oralig'ida jismoniy mashqlarni kiritish va raqamli resurslardan foydalanish



o'quvchilarning faolligini oshiradi, diqqat va xotira jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi, stressni kamaytiradi. Ichki motivatsiya rivojlangan o'quvchi nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham barqaror bo'ladi.

Maktab darajasida psixologik yondashuvlarni tatbiq etish orqali o'quvchilarda jismoniy faollikni rag'batlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va akademik natijalarni yaxshilash mumkin. Shu bilan birga, otalar, o'qituvchilar va psixologlar hamkorligida ichki motivatsiyani oshirish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqish zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. M. Ahmedova, Jismoniy faollik va motivatsiya psixologiyasi, Toshkent, 2023.
2. R. Karimov, Maktab yoshidagi bolalarda ichki motivatsiyani rivojlantirish, Andijon, 2024.
3. M. Tursunov, O'quvchilarda faollik va sog'lom turmush tarzi, Samarqand, 2023.
4. L. Rahmatova, Psixologik usullar orqali jismoniy mashqlarni rag'batlantirish, Toshkent, 2024.
5. O. Yusupov, Ichki motivatsiya va akademik natija bog'liqligi, Namangan, 2023.
6. F. Sobirova, Maktabda gamifikatsiya va o'quvchi faolligi, Buxoro, 2024.