

**ADAPTIV SPORTDA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH VA
UNI MUSTAHKAMLASH USULLARI**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

*Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs
magistranti*

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada adaptiv sportda motivatsiyani shakllantirish va uni mustahkamlashning psixologik hamda pedagogik asoslari tahlil qilingan. Nogironligi bo‘lgan sportchilarni mashg‘ulotlarga jalb etish, ularda ijobiy ruhiy holatni saqlash, o‘ziga ishonchni oshirish va uzoq muddatli motivatsiyani ta’minlash omillari yoritilgan. Shuningdek, O‘zbekiston va xorijiy tajribalarga asoslangan samarali motivatsion strategiyalar taklif etilgan.

Аннотация: В данной статье проанализированы психологические и педагогические основы формирования и укрепления мотивации в адаптивном спорте. Освещаются факторы вовлечения спортсменов с ограниченными возможностями в тренировки, поддержания у них позитивного психического состояния, повышения уверенности в себе и обеспечения долгосрочной мотивации. Также предложены эффективные мотивационные стратегии, основанные на узбекском и зарубежном опыте.

Annotation: This article analyzes the psychological and pedagogical foundations of the formation and strengthening of motivation in adaptive sports. The factors of attracting athletes with disabilities to training, maintaining a positive state of mind, increasing self-confidence and ensuring long-term motivation are covered in them. Effective motivational strategies based on Uzbek and foreign experiences have also been proposed.

Kalit so‘zlar: adaptiv sport, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘ziga ishonch, rag‘batlantirish, Paralimpiya sportchilari, pedagogik yondashuv.



Ключевые слова: адаптивный спорт, мотивация, психологическая подготовка, социальная поддержка, уверенность в себе, поощрение, паралимпийцы, педагогический подход.

Keywords: adaptive sports, motivation, psychological preparation, social support, self-confidence, encouragement, Paralympic athletes, pedagogical approach.

Adaptiv sport — nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash, ularni jamiyatga integratsiya qilishda muhim omil hisoblanadi. Ammo bu jarayonning samaradorligi, avvalo, sportchi motivatsiyasiga bog‘liq.

Motivatsiya — bu shaxsni faoliyatga undaydigan ichki kuch bo‘lib, adaptiv sportda u o‘ziga ishonch, irodaviy barqarorlik va jamiyatda o‘z o‘rnini topish istagi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Nogiron sportchilar uchun motivatsiya nafaqat sport yutuqlariga erishish vositasi, balki o‘zini jamiyatda to‘laqonli his etish, ijobiy hayot pozitsiyasini shakllantirish manbaidir.

1. Adaptiv sportda motivatsiyaning psixologik mohiyati

Psixologik nuqtayi nazardan, motivatsiya — bu shaxs faoliyatini maqsad sari yo‘naltiruvchi ichki ehtiyojdir. Adaptiv sportda motivatsiyaning quyidagi turlari muhim ahamiyatga ega:

- **Ichki motivatsiya** – shaxsning o‘z imkoniyatini sinab ko‘rish, o‘zini rivojlantirish istagi.
- **Tashqi motivatsiya** – atrofdagilarning e‘tirofi, sovrinlar, ijtimoiy maqom va rag‘batlar orqali yuzaga keladi.

Psixologlar fikricha (Sherrill, 2016; Thomas, 2021), adaptiv sportda ichki motivatsiyani shakllantirish uzoq muddatli natija beradi, chunki u insonning o‘zini qadrlash hissiga asoslanadi.

Sportchi o‘z imkoniyatlarini kashf etgan sari, o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi, bu esa ijtimoiy integratsiya jarayonini tezlashtiradi.

2. Motivatsiyani shakllantirish omillari



Adaptiv sportda motivatsiyani kuchaytiruvchi asosiy omillar quyidagilardir:

1. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** – oila, murabbiy, jamoadosh va jamoatchilik tomonidan beriladigan ijobiy turtki.
2. **Pedagogik yondashuv** – o'qituvchi va murabbiy tomonidan individual yondashuv, doimiy rag'batlantirish.
3. **Ruhiy barqarorlik** – stress, qo'rquv yoki tushkunlik holatlarini kamaytirish.
4. **Muvaffaqiyatni tan olish** – sportchining har bir kichik yutug'ini qadrlash, uni ochiq e'tirof etish.
5. **Maqsad qo'yish tizimi** – qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni aniqlash, natijalarni kuzatish.

Masalan, para-yengil atletikachi kichik rekordni yangilasa, murabbiy va jamoa tomonidan e'tirof etilishi sportchining o'ziga ishonchini oshiradi va yangi maqsad sari undaydi.

3. Motivatsiyani mustahkamlashning pedagogik usullari

Pedagogik jarayonda motivatsiyani qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- **Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv:** sportchining imkoniyati, holati va qiziqishlariga mos mashqlarni tanlash.
- **Rag'batlantiruvchi tahlil:** sportchining harakatlarini baholab, ijobiy fikrlar bilan ruhlantirish.
- **Emotsional qo'llab-quvvatlash:** har bir mashg'ulotda ijobiy kayfiyatni saqlash, stressni kamaytirish.
- **Rol modeli yondashuvi:** muvaffaqiyatli nogiron sportchilar hayoti misolida ijobiy namuna ko'rsatish.
- **Ko'rgazmali natijalar:** sportchining yutuqlarini jamoa oldida e'tirof etish, diplom, sertifikat yoki medallar bilan taqdirlash.

Bu usullar o'quvchi yoki sportchida "men ham eplay olaman" degan ruhiy ishonchni kuchaytiradi.

4. Xorijiy tajriba



Xalqaro miqyosda adaptiv sportda motivatsiyani oshirish bo'yicha quyidagi tajribalar mavjud:

- **AQShda** “NCHPAD” (National Center on Health, Physical Activity and Disability) markazi nogiron sportchilar uchun “Active Living Program”ni yo'lga qo'ygan, u sport orqali psixologik mustahkamlikni rivojlantiradi.
- **Yaponiyada** sportchilarni “Ichidan g'alaba” (ichki g'alaba) g'oyasi asosida ruhlantirish tizimi mavjud.
- **Germaniyada** “Integration durch Sport” dasturi sport orqali ijtimoiy uyg'unlik va o'ziga ishonchni mustahkamlaydi.
- **Kanadada** motivatsion murabbiylik va jamoaviy qo'llab-quvvatlash dasturlari muvaffaqiyatli natijalar bermoqda.

Bu tajribalar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya tizimli yondashuv va ijtimoiy hamkorlik orqali mustahkamlanadi.

5. O'zbekistonda adaptiv sportda motivatsiyani rivojlantirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-maydagi “Nogironlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorida nogiron sportchilar uchun maxsus o'quv dasturlari, psixologik tayyorgarlik markazlari tashkil etish belgilangan.

Milliy Paralimpiya qo'mitasi huzurida sportchilar bilan individual psixologik suhbatlar o'tkazish, murabbiylarni motivatsion pedagogika bo'yicha qayta tayyorlash yo'lga qo'yilgan.

Bu tajribalar sportchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va ularning irodaviy sifatlarini mustahkamlashda muhim o'rin tutmoqda.

Adaptiv sportda motivatsiya — bu shaxsning nafaqat sport natijalarini, balki hayotiy faolligini ham belgilovchi asosiy omildir. Motivatsiyani shakllantirish uchun murabbiy, psixolog, oila va jamiyat o'rtasida hamkorlik zarur. Rag'batlantirish, ijobiy muhit yaratish va shaxsiy yutuqlarni qadrlash orqali nogiron sportchilarda irodaviy barqarorlik, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikni kuchaytirish mumkin.

Motivatsiya — adaptiv sportdagi eng kuchli rehabilitatsion vositadir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
 2. Qosimov R., Tursunova N. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
 3. Rasulova D. *Sport psixologiyasi va motivatsiya nazariyasi*. – Toshkent: Ma’rifat, 2020.
 4. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2021.
 5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Nogironlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. – Toshkent, 2022.
 6. Saidova N. *Adaptiv sportda pedagogik motivatsiya shakllantirish omillari*. – Toshkent: TDPU, 2023.
 7. O‘zbekiston Paralimpiya qo‘mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
 8. Tursunova M. *Jismoniy tarbiyada irodaviy sifatlarni rivojlantirish*. – Toshkent: Barkamol Avlod, 2022.
- Xorijiy manbalar:
9. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. – McGraw-Hill, 2016.
 10. Hutzler, Y. & Sherrill, C. “Motivational Mechanisms in Adapted Physical Activity.” *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2020.
 11. DePauw, K. P. & Gavron, S. J. *Disability and Sport*. – Human Kinetics, 2005.
 12. Thomas, N. *Psychology of Motivation in Paralympic Sport*. – Routledge, 2021.
 13. Brittain, I. *The Paralympic Games Explained*. – Routledge, 2016.
 14. Ryan, R. & Deci, E. *Self-Determination Theory: Motivation, Development, and Wellness*. – Yale University Press, 2017.
 15. World Health Organization. *Rehabilitation through Sport*. – Geneva, 2020.
 16. UNESCO. *Inclusive Physical Education and Motivation*. – Paris, 2019.



17. National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD). *Active Living for All.* – USA, 2022.
18. Legg, D. & Steadward, R. *Paralympic Sport and Human Motivation.* – Human Kinetics, 2019.
19. Activity Alliance (UK). *Motivation and Inclusion in Disability Sport.* – London, 2021.
20. Canadian Disability Participation Project. *Motivational Coaching for Adaptive Athletes.* – Ottawa, 2023.