

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA MOTIVATSIYA OMILLARINING ROLI VA ULARNI OSHIRISH YO‘LLARI

Bahodirova Gulyora Nuriddin qizi

*Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat
fakulteti 1-bosqich 25.145-guruh talabasi*

Annotatsiya. Mazkur maqola jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiya omillarining rolini aniqlash va ularni oshirish yo‘llarini asoslashga bag‘ishlangan bo‘lib, u zamonaviy psixologik-pedagogik nazariyalar, ilmiy tadqiqotlar hamda amaliy kuzatuvlar asosida ishlab chiqilgan. Tadqiqot jarayonida jismoniy faollik va motivatsiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni yorituvchi ilmiy adabiyotlar, jumladan, sport pedagogikasi va psixologiyasi yo‘nalishidagi manbalar tahlil qilindi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, jismoniy faollik, talabalar, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik yondashuv, rag‘batlantirish, sport mashg‘ulotlari

Kirish.

Zamonaviy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o‘rni nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishini ta‘minlash, balki ularning umumiy sog‘lig‘ini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligi ko‘p jihatdan talabalarning ushbu jarayonga bo‘lgan motivatsiyasi bilan belgilanadi. Motivatsiya esa shaxsning muayyan faoliyatga bo‘lgan ichki ehtiyoji, qiziqishi va tashqi rag‘batlar ta‘sirida yuzaga keladigan murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Hozirgi davrda yoshlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayib borayotgani, ko‘proq passiv turmush tarziga o‘tish tendensiyasi kuzatilayotgani mazkur masalaning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida talabalar vaqtining katta qismi kompyuter va mobil qurilmalar bilan o‘tkazilmoqda, bu esa jismoniy harakatsizlik muammosini yuzaga keltirmoqda. Natijada esa sog‘liq bilan bog‘liq turli muammolar, jumladan, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning pasayishi kuzatilmoqda. Shu bois jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishni oshirish va talabalarni faol ishtirok etishga undash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Motivatsiya jismoniy tarbiya jarayonida markaziy o‘rin egallab, u talabalarning mashg‘ulotlarga qatnashish chastotasi, mashqlarni bajarish sifati va umumiy natijadorlikka bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ichki motivatsiya – ya‘ni shaxsning o‘z qiziqishi, ehtiyoji va o‘zini rivojlantirish istagi asosida faoliyatga kirishishi – barqaror

va uzoq muddatli natijalarni ta'minlasi, tashqi motivatsiya – mukofot, baho, ijtimoiy rag'bat kabi omillar orqali shakllanadi va ko'pincha qisqa muddatli ta'sirga ega bo'ladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ushbu ikki turdagi motivatsiyani uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik amaliyot shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning mazmuni va shaklini to'g'ri tanlash, individual yondashuvni qo'llash, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interaktiv metodlardan foydalanish talabalar motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, o'qituvchining shaxsiy namunalari, ijobiy psixologik muhit yaratish, rag'batlantirishning turli shakllaridan foydalanish ham muhim omillar sirasiga kiradi. Bularning barchasi talabalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirib, ularni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undaydi.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi, avvalo, talabalar faol ishtirokiga bog'liq bo'lib, bu jarayonda motivatsiya hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Motivatsiya shaxsning muayyan faoliyatga yo'naltirilgan ichki va tashqi rag'batlar tizimi bo'lib, u talabaning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, qiziqishi va intilishini belgilaydi. Ilmiy adabiyotlarda motivatsiya ikki asosiy turga ajratiladi: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya shaxsning o'z ehtiyoji, qiziqishi va o'zini rivojlantirishga intilishi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya baho, mukofot, ijtimoiy e'tirof kabi tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida aynan ichki motivatsiyani shakllantirish ustuvor ahamiyat kasb etadi, chunki u barqaror va uzoq muddatli faollikni ta'minlaydi. Talabalarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida shaxsiy qiziqish, sog'liqni mustahkamlash istagi, jismoniy rivojlanishga intilish, ijtimoiy muhit, o'qituvchining yondashuvi hamda mashg'ulotlarning mazmuni va tashkil etilishi alohida o'rin tutadi. Agar mashg'ulotlar bir xilda, zerikarli tarzda olib borilsa, talabalarda qiziqish pasayadi va ishtirok darajasi kamayadi. Aksincha, innovatsion metodlar, interaktiv o'yinlar, musobaqa elementlari va zamonaviy texnologiyalar qo'llanilganda talabalar faolroq qatnashadi va yuqori natijalarga erishadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirishning samarali yo'llaridan biri – individual yondashuvni qo'llashdir. Har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi va imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va faoliyatga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida ijobiy psixologik muhit yaratish, talabalarning kichik yutuqlarini ham e'tirof etish va rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu esa tashqi motivatsiya orqali ichki motivatsiyani mustahkamlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy sharoitda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham motivatsiyani oshirishning muhim vositalaridan biri sifatida qaralmoqda. Fitnes ilovalari, aqlli qurilmalar orqali jismoniy faollikni monitoring qilish, natijalarni tahlil qilish va o‘z-o‘zini nazorat qilish imkoniyati talabalarda qiziqishni kuchaytiradi. Bundan tashqari, guruhiy mashg‘ulotlar, sport musobaqalari va sog‘lom raqobat muhiti ham talabalarni faol bo‘lishga undaydi. Motivatsiyani shakllantirishda o‘qituvchining roli alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki yo‘naltiruvchi va ilhomlantiruvchi shaxs sifatida talabalar ongiga ta’sir ko‘rsatadi. Uning professional mahorati, kommunikativ qobiliyati va shaxsiy namunasi talabalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bois o‘qituvchi zamonaviy pedagogik yondashuvlarni chuqur o‘zlashtirgan holda, mashg‘ulotlarni qiziqarli va samarali tashkil eta olishi zarur.

Xulosa.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiya omillari talabalarning jismoniy faolligini ta’minlash va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, ichki motivatsiyani shakllantirish orqali talabalarni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga yo‘naltirish mumkin. Shu bilan birga, tashqi rag‘batlantirish vositalari ham to‘g‘ri va maqsadli qo‘llanilganda ijobiy natijalarni yuzaga keltiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish uchun individual yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interaktiv metodlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Mashg‘ulotlarda ijobiy psixologik muhit yaratish, talabalarning qiziqishlarini inobatga olish hamda ularni rag‘batlantirish orqali motivatsiyani barqaror ravishda oshirish mumkin. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy mahorati va shaxsiy namunasi talabalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik jarayon sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov A. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Abdullayev A., Xo‘jayev F. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Raximov B. – Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
4. To‘rayev Sh. – Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2017.
5. Ismoilov M. – Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.