

SPORT MASHG'ULOTLARIDA MOTIVATSION TEXNOLOGIYALAR

Amirkulov Otabek Ismoilovich

*Iqtisodiyot va pedagogika
universiteti NTM v.b.dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport mashg'ulotlari jarayonida motivatsion texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati yoritilgan. Sportchilarda ichki va tashqi motivatsiyani shakllantirish omillari, ularning sport natijalariga ta'siri hamda murabbiy faoliyatida motivatsiyani boshqarish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada maqsad qo'yish texnologiyasi, gamifikatsiya, axborot-kommunikatsion vositalar, vizualizatsiya, refleksiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlarining sportchilarning ruhiy barqarorligi va mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishdagi o'rni asoslab berilgan. Shuningdek, motivatsion texnologiyalarning yosh sportchilar bilan ishlashdagi ahamiyati va ularni samarali qo'llash shartlari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: motivatsiya, sport mashg'ulotlari, motivatsion texnologiyalar, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, gamifikatsiya, vizualizatsiya, refleksiya, sport psixologiyasi, murabbiy faoliyati.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы и практическое значение использования мотивационных технологий в процессе спортивных тренировок. Анализируются факторы формирования внутренней и внешней мотивации спортсменов, их влияние на спортивные результаты, а также механизмы управления мотивацией в деятельности тренера. Особое внимание уделяется таким технологиям, как постановка целей, геймификация, информационно-коммуникационные средства, визуализация, рефлексия, социальная поддержка и персонализированные тренировочные программы. Обосновывается их роль в повышении интереса к тренировкам, укреплении психологической устойчивости спортсменов и формировании устойчивой мотивации к достижению высоких результатов.

Ключевые слова: мотивация, спортивные тренировки, мотивационные технологии, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, геймификация, визуализация, рефлексия, спортивная психология, деятельность тренера.

Annotation. This article discusses the theoretical foundations and practical significance of using motivational technologies in sports training. It analyzes the factors that shape athletes' intrinsic and extrinsic motivation, their impact on performance, and the mechanisms of motivation management in coaching practice. The study highlights such approaches as goal-setting technology, gamification, information and communication tools, visualization, reflection, social support, and personalized

training programs. Their role in increasing athletes' interest in training, enhancing psychological stability, and developing long-term motivation for achieving high sports results is substantiated. The article also outlines the conditions for the effective implementation of motivational technologies in sports practice.

Keywords: motivation, sports training, motivational technologies, intrinsic motivation, extrinsic motivation, gamification, visualization, reflection, sports psychology, coaching activity.

Kirish.

Sport mashg'ulotlarida motivatsion texnologiyalar masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan. Zamonaviy sport faqat jismoniy kuch, chidamlilik yoki texnik mahorat bilangina belgilanmaydi, balki sportchining ichki ruhiy holati, maqsad sari intilishi, o'z ustida ishlashga tayyorligi va uzoq muddatli rag'batni saqlab qolish qobiliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu sababli sport mashg'ulotlarida motivatsiyani shakllantirish va boshqarish jarayoni an'anaviy usullardan innovatsion, texnologik yondashuvlar sari o'tmoqda[3]. Motivatsion texnologiyalar deganda sportchilarning ichki va tashqi rag'batini kuchaytirishga, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini barqaror saqlashga, yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan pedagogik, psixologik va axborot-kommunikatsion vositalar tizimi tushuniladi.

Metodlar.

Sport faoliyatida motivatsiya ikki asosiy ko'rinishda namoyon bo'ladi: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya sportchining o'zi uchun qiziqish, o'zini sinab ko'rish, shaxsiy o'sish, mahoratini oshirish istagi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya mukofot, medal, murabbiy yoki ota-onaning maqtovi, ijtimoiy e'tirof kabi omillar orqali shakllanadi. Zamonaviy motivatsion texnologiyalar aynan ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida urg'u beradi, chunki uzoq muddatli sport natijalari ko'proq ichki rag'bat barqarorligiga bog'liq. Shu nuqtai nazardan, sport mashg'ulotlarida motivatsiyani boshqarish shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida amalga oshirilishi zarur. Har bir sportchining yoshi, psixologik xususiyatlari, temperament turi, maqsadlari va qiziqishlari inobatga olingan holda motivatsion ta'sir vositalari tanlanadi[1].

Natijalar.

Motivatsion texnologiyalarning muhim yo'nalishlaridan biri – maqsad qo'yish texnologiyasidir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aniq, o'lchanadigan, real va vaqt bilan chegaralangan maqsadlar sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Masalan, "yaxshi yugurish" kabi umumiy maqsad o'rniga "100 metrni 12 soniyada bosib o'tish" kabi aniq ko'rsatkich belgilansa, sportchi o'z faoliyatini ongli ravishda rejalashtiradi. Raqamli platformalar va mobil ilovalar

yordamida sportchi o'z natijalarini doimiy kuzatib borishi, o'z oldiga qo'ygan maqsadga qanchalik yaqinlashayotganini ko'rishi mumkin[2]. Bu esa vizual motivatsiyani kuchaytiradi, chunki inson o'z yutuqlarini ko'rib turish orqali keyingi harakatlarga ruhlanadi.

Gamifikatsiya, ya'ni o'yin elementlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish ham samarali motivatsion texnologiyalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa bolalar va o'smirlar sportida mashqlarni o'yin shaklida tashkil etish sportchilarning qiziqishini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va musobaqaviy ruhni shakllantiradi. Masalan, tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni oddiy yugurish emas, balki "quvlashmashoq estafetasi" tarzida o'tkazish sportchilarni faolroq ishtirok etishga undaydi. O'yin elementlari orqali sportchi o'zini erkinroq his qiladi, xatodan qo'rqmaydi va mashg'ulot jarayonini ijobiy emotsiyalar bilan bog'laydi. Ijobiy emotsiyalar esa motivatsiyaning eng kuchli manbalaridan biridir[4].

Axborot-kommunikatsion texnologiyalar ham sport mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirishda muhim rol o'ynamoqda. Fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar sportchiga o'z organizmi holati haqida tezkor ma'lumot beradi. Natijalarni grafik va diagrammalar ko'rinishida ko'rish sportchida o'z ustida ishlash istagini kuchaytiradi. Masalan, yugurish masofasi yoki kuch mashqlaridagi o'sish dinamikasini ko'rgan sportchi o'z mehnati samarasini his qiladi. Bu esa o'z-o'zini rag'batlantirish mexanizmini ishga tushiradi. Shuningdek, onlayn reytinglar va jamoaviy platformalar sportchilar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini yaratadi. Raqobat esa motivatsiyaning kuchli tashqi omili sifatida namoyon bo'ladi[5].

Vizualizatsiya texnologiyasi ham sport motivatsiyasini oshirishda keng qo'llaniladi. Sportchi mashqdan oldin yoki musobaqa arafasida o'z harakatlarini, g'alaba jarayonini, muvaffaqiyat lahzalarini tasavvur qiladi. Psixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, miyada yaratilgan ijobiy obrazlar real harakatlar samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Murabbiylar sportchilarga maqsad sari borish jarayonini ko'z oldiga keltirishni, o'zini g'olib sifatida tasavvur qilishni o'rgatish orqali ularning ishonchini oshiradilar. Ishonch esa motivatsiyaning ajralmas qismidir[7].

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash texnologiyasi ham sport mashg'ulotlarida muhim motivatsion omil hisoblanadi. Jamoa muhiti, murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabat, o'zaro hurmat va ijobiy muloqot sportchining ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Murabbiyning o'z vaqtida berilgan maqtovi, kichik yutuqlarni ham e'tirof etishi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Tanqid esa konstruktiv va qo'llab-quvvatlovchi ruhda bo'lishi kerak. Zamonaviy motivatsion yondashuvlarda "jazolash" usuli o'rnini "rag'batlantirish" usullari egallab bormoqda[6].

Refleksiya texnologiyasi ham motivatsiyani shakllantirishda samarali vosita sanaladi. Mashg'ulotdan so'ng sportchi o'z faoliyatini tahlil qiladi: nimalar yaxshi

chiqdi, qaysi jihatlar ustida ishlash kerak, o'zini qanday his qildi. Kundalik yuritish, o'z-o'zini baholash varaqalari yoki mobil ilovalardagi qaydlar sportchining ongli o'sishini ta'minlaydi. U o'zidagi ijobiy o'zgarishlarni anglay boshlaydi, bu esa ichki motivatsiyani mustahkamlaydi.

Mukofotlash va reyting tizimlari ham motivatsion texnologiyalarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunda faqat musobaqa g'oliblarini emas, balki mehnatsevarlik, intizom, jamoaviylik kabi sifatlarni ham e'tirof etish muhimdir. Ramziy sertifikatlar, kichik sovg'alar, jamoa oldida e'tirof etish sportchilarda ijobiy emotsional fon yaratadi. Biroq zamonaviy pedagogika mukofotga haddan tashqari bog'lanib qolish xavfini ham hisobga oladi. Shuning uchun tashqi mukofotlar ichki motivatsiyani so'ndirmasligi uchun ularni me'yorida qo'llash tavsiya etiladi[8].

Shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlari ham kuchli motivatsion omil hisoblanadi. Har bir sportchining imkoniyati, tayyorgarlik darajasi va sog'lig'i hisobga olingan mashg'ulot rejasi uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Juda og'ir yoki aksincha, juda oson mashqlar sportchini ruhiy jihatdan tushkunlikka tushirishi mumkin. Moslashtirilgan yuklama esa muvaffaqiyat hissini uyg'otadi. Muvaffaqiyatni tez-tez his qilish esa motivatsiyani mustahkamlaydi.

Muhokama.

Musiqqa texnologiyasi ham mashg'ulotlar samaradorligiga ta'sir etuvchi motivatsion vosita sifatida qo'llaniladi. Tezkor ritmga ega musiqalar sportchilarning harakat faolligini oshiradi, charchoqni kamroq sezishga yordam beradi. Ayniqsa aerobika, fitnes va yugurish mashg'ulotlarida musiqa motivatsiyani sezilarli darajada ko'taradi.

Psixologik treninglar va motivatsion suhbatlar ham zamonaviy sport amaliyotida keng qo'llanmoqda. Sport psixologlari sportchilarga stressni yengish, muvaffaqiyatsizlikka to'g'ri munosabatda bo'lish, o'ziga ishonchni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazadilar. Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng sportchini ruhiy tiklash motivatsion texnologiyalarning muhim vazifalaridan biridir. Chunki sport faoliyatida yutuq va mag'lubiyat doim yonma-yon yuradi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlarida motivatsion texnologiyalarni qo'llash sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligini ham mustahkamlaydi. Maqsad qo'yish, gamifikatsiya, axborot texnologiyalari, vizualizatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksiya va shaxsiylashtirilgan yondashuv kabi usullar sportchining mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshiradi, natijada sport samaradorligi ortadi. Motivatsiya – bu vaqtinchalik hissiyot emas, balki tizimli ravishda qo'llab-quvvatlab boriladigan jarayondir. Zamonaviy sport pedagogikasining asosiy vazifalaridan biri aynan shu barqaror motivatsion muhitni yaratishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi. 2023
2. Kerimov F. Sport psixologiyasi. – Toshkent. 2020
3. Usmonxo'jayev T. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent. 2023
4. Abdullayev A. Sport pedagogik mahorati. – Toshkent. 2024
5. Shoyim o'g'li, A. X., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2026). RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI. Modern education and development, 41(3), 199-205.
6. Shoyim o'g'li, A. X., & Fozilovna, M. N. (2026). O 'ZBEKISTONDA INKLYUZIV TA'LIMNI JORIY ETISH MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI. Modern education and development, 41(3), 348-355.
7. Iskandar o'g'li, S. B., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING O 'QUVCHILARDA TASAVVUR VA MUSTAQIL FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI. Modern education and development, 39(4), 334-339.
8. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. Modern education and development, 39(4), 327-333.
9. Tellayevich, K. R. (2025). JAHONDA AXBOROT XAVFSIZLIGIGA NISBATAN BO'LAYOTGAN EHTIYOJNING STATISTIK TAHLILI. Modern education and development, 39(4), 309-314.
10. Tellayevich, K. R. (2025). TARMOQ XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHDA O 'Z DST ISO/IEC 27033 STANDARTINING O 'RNI. Global Science Review, 4(6), 482-486.