

TALABA YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA MOTIVATSION OMILLAR TAHLILI

Ahmadjonova Madina Rahmonjon qizi

FarDU jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149 guruh talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan motivatsion omillar tahlil qilingan. Ichki motivatsiya va tashqi motivatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganildi. Shuningdek, motivatsiyaning talabalarning jismoniy faollik darajasiga, psixologik holatiga va o'quv samaradorligiga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, barqaror jismoniy faollikni shakllantirishda ichki motivatsiya ustun ahamiyatga ega bo'lib, tashqi omillar esa uni qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: talaba yoshlar, jismoniy faollik, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, sport, rag'batlantirish, psixologik omillar, jismoniy tarbiya.

Kirish

Bugungi globallashuv jarayonida talaba yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash hamda ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quv yuklamalarining ortishi, raqamli texnologiyalardan keng foydalanish va harakatsiz turmush tarzining kuchayishi talabalarda jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida sog'liq muammolari, stress holatlari va o'quv samaradorligining kamayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda motivatsion omillarni o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Motivatsiya shaxsni muayyan faoliyatga undovchi ichki va tashqi kuchlar yig'indisi bo'lib, u jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishda asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Ichki

motivatsiya sog‘lom turmush tarziga intilish va o‘zini rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi motivatsiya esa ijtimoiy muhit, rag‘batlantirish tizimi va sport infratuzilmasi orqali shakllanadi.

Adabiyotlar tahlili

Talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va bu jarayonda motivatsion omillarning o‘rni ilmiy adabiyotlarda keng o‘rganilgan yo‘nalishlardan biridir. Turli tadqiqotchilar tomonidan motivatsiya shaxsni muayyan faoliyatga yo‘naltiruvchi asosiy psixologik mexanizm sifatida talqin qilinadi. Ilmiy manbalarda motivatsiya odatda ikki asosiy turga bo‘linadi: **ichki motivatsiya** va **tashqi motivatsiya**. Ichki motivatsiya shaxsning sog‘lom turmush tarziga intilishi, o‘z salomatligini mustahkamlash va shaxsiy rivojlanish istagi bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi motivatsiya ijtimoiy muhit, rag‘batlantirish tizimi, o‘qituvchi va tengdoshlar ta’siri orqali shakllanadi. Psixologik tadqiqotlarda motivatsiya talabalarning ijtimoiy faolligi va o‘zini anglash darajasiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan . Jismoniy tarbiya sohasiga oid ilmiy ishlarda esa talaba yoshlarning jismoniy faolligi sog‘liqni mustahkamlovchi, funksional imkoniyatlarni kengaytiruvchi va psixologik barqarorlikni ta’minlovchi omil sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi va o‘quv samaradorligini oshiradi . Shuningdek, ayrim tadqiqotlarda universitet muhitida sport infratuzilmasining mavjudligi, sport to‘garaklari va musobaqalarning tashkil etilishi talabalarda jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishni sezilarli darajada oshirishi aniqlangan . Mahalliy olimlarning ishlarida esa talaba yoshlar, ayniqsa qizlar o‘rtasida jismoniy faollikni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar, individual xususiyatlarni hisobga olish va bosqichma-bosqich yuklama berish muhimligi ta’kidlangan.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda motivatsion omillarni aniqlash va tahlil qilish maqsadida kompleks ilmiy yondashuv qo‘llanildi.

Tadqiqot jarayonida miqdoriy va sifat (mixed-methods) yondashuvlardan foydalanildi, bu esa o'rganilayotgan muammoni chuqurroq tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqotning asosiy usullari quyidagilardan iborat bo'ldi:

- So'rovnoma usuli – talabalarning jismoniy faollik darajasi va motivatsion omillarini aniqlash uchun anketa savollari ishlab chiqildi va respondentlar o'rtasida o'tkazildi;
- Kuzatish usuli – talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport faoliyatidagi ishtiroki bevosita kuzatildi;
- Suhbat (intervyu) usuli – talabalar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan individual suhbatlar olib borilib, qo'shimcha sifatli ma'lumotlar olindi;
- Statistik tahlil usuli – olingan ma'lumotlar foizlar, o'rtacha qiymatlar va taqqoslash usullari yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqotda tasodifiy tanlash usuli asosida talaba yoshlar ishtirok etdi. Respondentlar soni va ularning jinsiy, kurs bo'yicha taqsimoti natijalarning ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi. Tadqiqot jarayonida motivatsion omillar ichki va tashqi guruhlarga ajratilib, ularning jismoniy faollikka ta'siri alohida tahlil qilindi. Shuningdek, natijalarni umumlashtirishda pedagogik va psixologik yondashuvlar hisobga olindi.

Natija va muhokama

Tadqiqot davomida olingan natijalar talaba yoshlarning jismoniy faollik darajasi va motivatsion omillar o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning bir qismi muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa, katta qismi faqat vaqti-vaqti bilan faol ishtirok etadi yoki umuman jismoniy faollik bilan shug'ullanmaydi. Bu holat motivatsiya darajasining yetarli emasligi bilan izohlanadi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarning jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi asosiy motivatsion omillar ikki guruhga bo'linadi: **ichki va tashqi motivatsiya**. Ichki motivatsiya sifatida sog'lom turmush tarziga intilish, o'z salomatligini yaxshilash va

shaxsiy rivojlanish istagi ustunlik qiladi. Tashqi motivatsiya esa o'qituvchilar rag'bati, sport musobaqalari, reyting tizimi va do'stlar ta'siri orqali shakllanadi. Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya barqaror va uzoq muddatli jismoniy faollikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Tashqi motivatsiya esa talabalarda dastlabki qiziqishni uyg'otish va faoliyatga jalb etishda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasining mavjudligi va universitetda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ham jismoniy faollikni oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, motivatsion omillar kompleks tarzda ishlaganda talabalarning jismoniy faolligi sezilarli darajada oshadi. Ayniqsa, ichki va tashqi motivatsiyaning uyg'unligi eng samarali natijani beradi.

Xulosa

Talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda motivatsion omillar muhim va hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalarida o'z tasdig'ini topdi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik darajasi bevosita ichki va tashqi motivatsiya uyg'unligiga bog'liq bo'lib, ichki motivatsiya (sog'lom turmush tarziga intilish, shaxsiy rivojlanish, o'z salomatligini mustahkamlash) barqaror va uzoq muddatli ta'sirga ega asosiy omil hisoblanadi. Tashqi motivatsiya esa (o'qituvchi rag'bati, sport musobaqalari, ijtimoiy muhit, mukofot va reyting tizimi) talabalarda jismoniy faollikka qiziqishni shakllantirish va boshlang'ich bosqichda faollikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, universitetlarda yaratilgan sport infratuzilmasi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi muhit ham talabalarning faolligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, talaba yoshlarning jismoniy faolligini samarali oshirish uchun motivatsion omillarni kompleks ravishda rivojlantirish, ya'ni ichki motivatsiyani mustahkamlash va tashqi rag'batlantirish tizimini takomillashtirish zarur hisoblanadi. Bu esa nafaqat ularning sog'lig'ini yaxshilashga, balki o'quv jarayonidagi samaradorlikni oshirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Lyax V.I. Maktabda jismoniy tarbiya o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2015.
3. Lubysheva L.I. Jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy roli. – Toshkent, 2012.
4. Kuznetsov V.S. Jismoniy mashqlarni o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2014.
5. Baumann J. Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2018.
6. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
7. Karimov Sh. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va jismoniy tarbiya. – Toshkent, 2021.