



JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH

Muxiddinov Abdimannob

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya shaxs individualligini shakllantirishning murakkab va ko'p omilli jarayonida alohida o'rin tutishga chaqirilgan. U inson madaniyatining boshqa jihatlarini rivojlantirish uchun salomatlik asoslarini yaratadi, o'quv va kognitiv faoliyat samaradorligining ichki kafolatlarini ta'minlaydi. Demak, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri shakllangan ehtiyojdir.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, tadqiqot gipotezasi, Motivatsiya.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish motivlari motivatsion ehtiyoj sohasining umumiy tarkibiga kiradi, bu esa o'z navbatida talaba shaxsi dunyo qarashining muhim qismidir. Jismoniy tarbiya va sport motivlarini o'rganish talabaning to'liq o'quv faoliyatini shakllantirishning eng muhim sharti va shaxsiy rivojlanish jarayonini boshqarishning muhim tarkibiy qismidir.

Jismoniy tarbiya va sport ko'p qirrali faoliyatdir. Undagi motivlarning ierarxiyasi talabaning ehtiyojlarini ifodalashning kombinatsiyasi va darajasi bilan belgilanadi va uning motivatsion sohasini shakllantirishning eng muhim daqiqalari etakchi faoliyat turlarining o'zgarishi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya uchun ijobiy barqaror motivatsiyani shakllantirish va sport o'quvchi shaxsini rivojlantirishning asosiy shartidir.

Afsuski, talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirish bilan bog'liq masalalar ularni amaliy hal qilishga urinishlarga qaramay ilmiy nuqtai nazardan kam rivojlanganligicha qolmoqda. Bu asosan ikkita sababga bog'liq. Birinchidan, zamonaviy



psixologiyada bu hodisaning mohiyatini tushunishda birlik yo'q. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sportda "motiv" tushunchasi "haqiqiy sport" toifalari - iroda, qat'iyat, jasorat, qat'iyat va boshqalar soyasida yo'qoladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportda rol o'ynaydi.

Shunday qilib, maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish motivlarini shakllantirish jihatlarini o'rganish zarurati muammosi tug'iladi. Tadqiqotning maqsadi maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiyani rivojlantirish yo'llarini o'rganishdir. Tadqiqot ob'ekti maktab o'quvchilari shaxsiyatining umumiy motivatsion-ehtiyoj sohasi. Tadqiqot mavzusi o'qituvchining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini rivojlantirishdagi faoliyati.

Tadqiqot gipotezasi - jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiya quyidagi hollarda shakllanadi deb taxmin qilingan:

- maktabning yosh xususiyatlari hisobga olinadi;
- tarbiyaviy ishlar jismoniy tarbiya va sport darslariga qo'yiladigan talablar asosida olib borilsa;
- o'rganishga individual yondashuv amalga oshiriladi;

Tadqiqot davomida qaror qabul qilishda quyidagi vazifalar kerak :

1. Shaxsning motivatsion sohasi tuzilishini o'rganish
2. Motivatsiya masalasida talabalarning fikrlarini tadqiq qilish maktabda jismoniy tarbiya darsi uchun ta'riflar
3. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlarini aniqlash va sport.

Jismoniy tarbiya bilan u yoki bu shaklda shug'ullanadiganlar orasida, ko'plab tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, asosiy motivlar: salomatlikni yaxshilash, jismoniy mashqlardan zavq olish (yoqimli vaqt), muloqot va ota-onalarning xohishi. Jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan motivatsiya tarkibida ijtimoiy, axloqiy motivlar va o'zini o'zi tasdiqlash va o'zini namoyon qilish motivlarini hisobga olish muhimdir. Jismoniy tarbiya uchun ijobiy



motivatsiyani muvaffaqiyatli shakllantirish faqat ijtimoiy va individual motivlar o'rtasidagi to'g'ri muvozanat bilan mumkin.

Ulardan birini bajarish yoki u yoki bu motivni e'tiborsiz qoldirish salbiy natijalarga olib keladi (muvaffaqiyatsizliklardan qochish uchun motivatsiya). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun ijobiy motivatsiyaga erishish uchun quyidagi qoidalarni hisobga olish kerak:

- 1) faoliyat sezilarli natijani qoldirishi kerak;
- 2) bu natija sifat jihatidan baholanishi kerak;
- 3) baholanayotgan faoliyatga qo'yiladigan talablar juda yuqori, juda past bo'lmasligi kerak;
- 4) natijalarni baholash uchun ma'lum bir shkala va bu shkala doirasida majburiy deb hisoblangan ma'lum bir me'yoriy daraja bo'lishi kerak, bu darajaga erishish g'ururga olib kelishi mumkin;
- 5) Faoliyat sub'ekt uchun kerakli bo'lishi kerak loyiha va uning natijasi u tomonidan olinishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sportga motivatsiyaning yoshga bog'liq dinamikasini o'rganishda bolaning yoshi ulg'aygan sari motivatsiyaning mazmuni va tuzilishi sezilarli darajada o'zgarishi qayd etilgan. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun turli darajadagi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini o'rganish juda muhimdir.

Xususiyatlari: maqsadlarni belgilash vaqtiga ko'ra; muvaffaqiyatga erishish uchun fikrlashni shakllantirish va saqlash usullari haqida; mumkin bo'lgan rag'batlantirish turlari bo'yicha; jamoani rivojlantirish uchun qo'shma tadbirlar turlari bo'yicha; o'quv faoliyatiga hissiyot qo'shish usullari haqida; jismoniy tarbiya o'qituvchisining shaxsiyatiga xos bo'lgan xususiyatlarga ko'ra.

Talabanning jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq motivlari uning ta'lim faoliyatining asosiy sabablarini aniqlashga asoslangan ma'lum bir ketma-ketlik shaklida taqdim etilishi mumkin, chunki har qanday faoliyatni, shu jumladan ta'limni amalga oshirish ehtiyojlar, maqsadlarning dastlabki paydo bo'lishi bilan bog'liq.



Jismoniy tarbiya motivlari shartli ravishda umumiy va xususiyga bo'linadi. Umumiy narsalarga talabning umumiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish istagi kiradi. Bunday holda, talaba maxsus nima qilish kerakligi haqida qayg'urmaydi. Har qanday aniq mashqlarni bajarish istagi talabning biron bir sport turi bilan shug'ullanishni afzal ko'rishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shunday qilib, deyarli barcha boshlang'ich maktab o'quvchilari o'yinlarni afzal ko'radilar. O'smirlarning qiziqishlari allaqachon farqlanadi: ba'zilar gimnastikani yaxshi ko'radilar, boshqalari engil atletika va hokazo.

Shunday qilib, yuqoridagilarni umumlashtirib, shuni aytishimiz mumkinki, tizimdagi va mazmunli o'zgarishlar jismoniy tarbiya va sport uchun motivatsiya quyidagilar:

1. Bola shaxsining rivojlanishi bilan motivatsiya jarayonini murakkablashtiradigan, shakllantiruvchi motivlar tarkibini kengaytiruvchi yangi psixologik shakllanishlar paydo bo'ladi; bu jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun yanada asosli niyat olib keladi

2. Turli yosh davrlarida jismoniy tarbiya va sport asoslarini tushuntirishda turli motivlar yetakchi rol o'ynaydi.

3. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiyani kuchaytirish insonning o'z ehtiyojlarini bajarayotgan faoliyatning imkoniyatlari va xususiyatlari bilan bog'lashi natijasida yuzaga keladi.

4. Jismoniy tarbiya va sportga ijobiy motivatsiyani rivojlantirishning asosiy usullari rag'batlantirish va raqobatdir (o'quvchilarning imkoniyatlarini hisobga olgan holda).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). WAYS TO APPLY PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 78-82.



2. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). CLASSIFICATION OF SPORTS GAMES. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 51-54.
3. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF SPORTS GAMES. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 69-72.
4. Sanjar, U., & Abdubannob, M. (2022). NATIONAL SPORTS GAMES. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 109-117.
5. Mukhidinov, A. (2023). PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Research Focus, 2(2), 54-58.
6. Mukhidinov, A. (2023). THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND THEIR CLASSIFICATION. Research Focus, 2(2), 37-40
7. Muhiddinov A., JISMONIY RIVOJLANISH SOG ‘LIQNI SALASH HOLATINI BAHOLASHDAGI O ‘RNI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 4. – C. 83-87.
8. A.A.Muhiddinov JISMONIY MADANIYAT VA SPORT BO‘YICHA ILMIY – PEDAGOGIK KADRLAR TAYYORLASH VA ILMIY TADQIQOT ISHLARINI TASHKIL. IMPACT FACTOR: 8.2 | № 1(38) 15.01.2024
9. A.A.Muhiddinov JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA MUTAXASSISLAR TAYYORLASHNI YANADA TAKOMILLASHTIRIS Impact Factor: 8.2 | № 1(38) 15.01.2024