



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MOTIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING DIDAKTIK IMKONIYATLARI

A.O'razboyeva

JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7825030>

ARTICLE INFO

Received: 05th April 2023

Accepted: 12th April 2023

Online: 13th April 2023

KEY WORDS

Motiv, sport bilan shug'ullanish motivatsiyasi, o'quv natijalari, sport, sportchi talaba, psixologik xususiyatlar.

ABSTRACT

Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida motivatsion texnologiyalarni qo'llashning didaktik imkoniyatlari haqida bo'lib mavzu yuzasidan tadqiqotchi olimlarning fikr va mulohazalari chuqur o'rganib chiqildi. Motivatsiya tushunchalari va uni shakllantirishning asosiy nazariyalari ko'rib chiqiladi, ular sport bilan shug'ullanish motivlarining turli xil psixologik xususiyatlarini tavsiflaydi, ular muvaffaqiyat darajalari va o'quv faoliyatini baholash bilan aniqlanishi mumkin. Talabalarning sport bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyasining psixologik xususiyatlari o'rganiladi.

Kirish. Talabalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish eng dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammolardan biridir. Ta'lim tizimida inson ehtiyojlariga sifatli va innovatsion yondashish, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy xulq-atvorning muhim qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport faoliyati uchun barqaror motivatsiyani shakllantirish zarurdir. Jismoniy tarbiya va sportning ijobiy ta'sirini ta'minlash muammosi, shubhasiz, bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining murakkablashishi bilan bog'liq bo'lib, bu o'z navbatida, ayniqsa yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligining sezilarli darajada yomonlashishiga olib keladi [1, 2].

So'nggi yillarda universitetlarda o'quv jarayonining jadallashuvi fonida talabalarning jismoniy holati ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan motorli faollik hajmining kamayish tendentsiyasi kuzatilmoqda [3, 4]. Talabalar o'rtasida sportga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish, amaliy faoliyatini amalga oshirish kasbiy tayyorgarlik samaradorligining asosidir. Talabalar o'rtasida sportga bo'lgan qiziqish darajasi ko'plab sabablarga ko'ra pasayadi, bularga masalan kasallik, ish, fanlar bo'yicha akademik qarzlarni yopish, sportga qiziqishning yo'qligi, dangasalik, talabalar guruhlarida sportga qiziqmaslik, shuningdek, ijtimoiy va iqtisodiy omillar kabilar kiradi [5, 6, 7].

Zamonaviy psixologlar kasbiy motivatsiyaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish faoliyatga, ayniqsa sportdagi muvaffaqiyatga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin deb hisoblashadi. Shuni ta'kidlash kerakki, yuqori sport natijalariga erishishda sport faoliyati motivatsiyasi, xususan muvaffaqiyat motivatsiyasi muhim rol o'ynaydi.



Tadqiqotlar muvaffaqiyat motivatsiyasi va sport musobaqalari natijalari o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni isbotladi, ularning muayyan mashg'ulotlar va raqobat sharoitida sportchining shaxsiyatiga ijobiy va salbiy ta'sirini aniqladi.

Sport psixologiyasi doirasidagi motivatsiyani sportchi faoliyatining zaruriy qismlaridan biri sifatida ko'rib chiqsak, ushbu motivatsiyaning tarkibiy qismlari bo'lgan uning motivlarining kombinatsiyasini ko'rib chiqish kerak [8, 9, 10].

Motivatsiya va ta'sir omili har doim ma'lum bir mamlakatda sportchini jalb qilish va unga erishishning ko'plab masalalarini muhokama qilish bilan bog'liq.

Motivatsion soha har doim bir qator motivlardan iborat bo'ladi. Bularga ideallar, ehtiyojlar, motivlar, maqsadlar, manfaatlar va boshqalar kiradi. Ushbu motivlar motivatsiyaning umumiy ko'rinishida turli xil rol o'ynaydi, yosh rivojlanishining turli bosqichlarida ular ko'proq yoki kamroq ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun ularni bilish o'qituvchiga o'quvchilarning jismoniy o'zini o'zi rivojlantirish motivatsiyasiga differentsial ta'sir ko'rsatishga yordam beradi [11, 12, 13].

Ommaviy sport, jismoniy tarbiya, motivatsion jismoniy harakatlar jismoniy faoliyatga bo'lgan intilishga asoslanadi. Eng yuqori yutuqlar sportida motivatsiya sportchilarning imkoniyatlari bilan faoliyatning nomuvofiqligidan kelib chiqadigan ruhiy stress bilan bog'liq bo'lib, ularni bartaraf etishga qaratilgandir. Biroq sportdagi boshqa faoliyat turlari bilan solishtirganda, odam keskinlikdan qochishga intilmaydi, aksincha, buni raqobat kurashining ijobiy tomoni deb biladi. Maqsadi maksimal natija bo'lgan faoliyat sifatida sportning bu xususiyati salbiy rol o'ynashi mumkin.

G'alabaga intilishda sportchilar ko'pincha tananing tabiiy resurslariga e'tibor bermaslikka harakat qilishadi, bu esa sog'liq va hayot uchun jiddiy xavf tug'diradi [14, 15, 16].

Motivatsiya barcha sport harakatlari va yutuqlarining asosidir. Boshqa barcha aqliy omillar, ishonch, intensivlik, diqqat va hissiyotlar ahamiyatsizdir. Inson eng yaxshi sportchi bo'lish uchun o'z qobiliyatlarini maksimal darajada oshirish va maqsadlariga erishish uchun o'zida zarur bo'lgan narsani qilishga o'zini undashi kerak. Motivatsiya shunchaki sport bilan astoydil shug'ullanishni boshlash va qat'iyatlilik qobiliyatidir.

Sportda motivatsiya juda muhimdir, chunki inson charchoq, zerikish, og'riq va boshqa narsalarni yengish istagi oldida qattiq ishlashga tayyor bo'lishi kerak. Motivatsiya insonning sport ko'rsatkichlariga, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, aqliy tayyorgarlik va umumiy turmush tarzi, jumladan uyqu, ovqatlanish, universitet yoki ish va munosabatlarga ta'sir qiladi.

Motivatsiyani sportchi faoliyatining zarur qismlaridan biri deb hisoblagan holda ushbu motivatsiyaning tarkibiy qismlari bo'lgan uning motivlarining individual kombinatsiyasini ko'rib chiqish kerak.

Tashqi motivatsiya - bu tashqi manbadan kelib chiqadigan motivatsiya. Ulardan ba'zilari moliyaviy yoki boshqa moddiy mukofotlar, jumladan kuboklar yoki medallar kabi moddiydir. Moddiy tashqi motivatsiya, sportning boshqa jihatlari hisobiga materializmga haddan tashqari e'tibor qaratadigan sportchilar uchun ideal bo'lishi shart emas. Pul bo'lmagan tashqi motivatsiya maqtov, e'tirof va yutuqlarni o'z ichiga oladi, bu ko'pincha sportchilarni rag'batlantirish uchun yetarli bo'lishi mumkin.



Ichki motivatsiya sportchi yoki o'yinchining ichki dunyosidan kelib chiqadi. Bu qiyinchiliklarni engish uchun tabiiy istak va tajribani takrorlash zavqini o'z ichiga oladi. Bu omillar sportchilarga ayniqsa mashaqqatli mashg'ulotlar paytida nima uchun ular ma'lum bir sport bilan shug'ullanishlarini eslatishi mumkin. Ichki motivatsiya ko'pincha bir qator vazifalar bilan qo'llab-quvvatlanadi.

Shunday qilib, talabalarning sport bilan shug'ullanishining sabablari orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- muvaffaqiyatga erishish, shaxsiy sport natijalarini yaxshilash.
- jamoaning muvaffaqiyatiga intilishida sportchi mashq qilishi, sheriklar, murabbiy bilan yaxshi aloqada bo'lishi kerak.
- sport bilan shug'ullanish va unda muvaffaqiyatga erishishdagi shaxsiy obro'-e'tibor, tanish-bilish va tomoshabinlarning hurmatiga sazovor bo'lish nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi va tajribaga ega bo'lishida ifodalangan o'ziga o'zi isbotlash istagidir.

Xulosa. Demak olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportda yuqori natijalarga erishgan sportchilar quyidagi motivatsiya xususiyatlariga ega bo'ladilar:

sportda muvaffaqiyatga erishish, yuqori natijalar ko'rsatish, tanishlari va jamoasi orasida o'z obro'iga ega bo'lish. Bu sportchilarning xohish-istaklaridan qat'i nazar, doimiy mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuzaga keladigan xarakterning rivojlanishi bilan bog'liqdir.

Talaba sportchilarning asosiy motivlari: sportda obro'sini oshirish motivi; muloqotning ijtimoiy-ma'naviy motivi; shon-shuxratga intilish va ijtimoiy o'zini o'zi tasdiqlash motivi.

Shu bilan birga, talaba sportchilar o'zlarini shaxs sifatida, to'liq ma'noda raqobatchi, sportchi sifatida anglaydilar. Motivatsiya talaba sportchilarning yangi sport turlarini o'rganishi va o'zlashtirishi, boshqa talabalar bilan muloqot qilishning o'ziga xos xususiyatlari, jamoada ishlash va individual natijalarga erishishda ham namoyon bo'ladi.

References:

1. Самадова, Х. С. (2022). СОФЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИДИР. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 198-201.
2. Mamanazarova, A. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishini takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
3. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
4. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 761-764.
5. Sardor K. THE ROLE OF A COACH IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ABILITIES OF PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS. – 2023.
6. Furqat o'g'li H. S., Baxtiyor o'g'li I. S. PROFESSIONAL BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING AHAMIYATI (O'G'IL BOLLAR MISOLIDA) //INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 36-39.



7. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 761-764.
8. Hazratqulov S. F. O. et al. Technical and Tactical Training of Basketball Players and Theoretical Basis of Selection of Young People //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 27-29.
9. Komilov A. KURASHISH QOIDALARI VA XUSUSIYATLARI, KURASHISH TARTIBI //Science and innovation in the education system. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 156-160.
10. Komilov A. X. O'ZBEK MILLIY KURASHI TARIXINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 2. – C. 684-687.
11. Xoshimovich K. A. SAMBO KURASHCHILARDA KUCH SIFATINI TARBIYALASH METODINI TAKMOLLASHTIRISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 278-281.
12. Komilov A. X. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish yo'llari //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 625-634.
13. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – T. 2. – №. 2.
14. Holmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 292-297.
15. Абдулахатов А. Р., Жумадурудиев Б. Х., ўғли Sultonv В. Замонавий футболда майдон ўйинчарини мусобақага тайёрлашнинг психологик усуллари //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – T. 1. – №. 1.Имомкулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 11. – C. 848-853.
16. ABDULAXATOV A. R. et al. Wrestling is the Most Effective Tool for Educating the Younger Generation to Be Physically Healthy and Mentally Mature //JournalNX. – 2021. – T. 7. – №. 1. – C. 139-141.
17. Jumadurdiyev B. X. KURASHISH SAN'ATI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI //Current approaches and new research in modern sciences. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 101-105.
18. Holmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 292-297.
19. Jumadurdiyev B. X. Bolalar va o'smirlarni sportga qiziqtirishning pedagogik shart sharoitlari va didaktik parametrlarini aniqlashtirish //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 620-624.
20. Jumadurdiyev B. X. KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISH //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – C. 61-66.
21. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – T. 2. – №. 2.



22. Абдулахатов А. Р., Жумадурдиев Б. Х., ўғли Имомкулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.
23. Tilakov A. FORMATION OF PROFESSIONAL-CULTURAL RELATIONSHIPS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS (EXAMPLE OF KURASH) //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 10. – С. 610-614.
24. Ashurovich T. A. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI OYINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 286-291.
25. Tilakov A. A. ZAMONAVIY SPORT-KURASH QOIDALARINI PEDAGOGIK TALQINI //Экономика и социум. – 2021. – №. 12-2 (91). – С. 1046-1049.
26. Тагаев Х. и др. О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УПРАВЛЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ //CULTURAL AND HISTORICAL HERITAGE IN THE CONTEXT OF A MODERN OUTLOOK FORMATION. – 2015. – С. 24-26.
27. Adabiyotlar Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.
28. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
29. ADAIYOT Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.