

## MAKTABDA JISMONIY FAOLLIKNI RAG'BATLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. ICHKI MOTIVASIYANI KUCHAYTIRISH

**Muratova Xafiza Qalandarovna**

Masofaviy ta'lim Psixologiya 25-06 talabasi

Kokand Universiteti Andijon filiali

**Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li**

“Kompyuter Injineriingi va raqamli texnologiyalar” Kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17403221>

**Annotatsiya:** Maktabda jismoniy faollikni rag'batlantirishning psixologik usullari, ichki motivatsiyani kuchaytirish. Motivatsiya – o'quvchilarning o'quv faoliyatiga nisbatan bo'lgan munosabatini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi. Tadqiqot davomida nazariy manbalar tahlili, amaliy kuzatuvlar va suhbatlar asosida o'quvchilarning ichki va tashqi rag'batlarga munosabati o'rganildi. Motivatsiya shaxsning faoliyatga bo'lgan ichki ehtiyoji va uni amalga oshirishga undovchi kuch sifatida ta'riflanadi. O'quvchi shaxsida ushbu kuchni to'g'ri yo'naltirish, rag'batlantirishning individual va guruhiiy shakllarini qo'llash o'qituvchidan puxta pedagogik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi.

**Kalit so'zlar:** Motivatsiya, psixologik usullar, rag'batlantirish, o'quv faoliyatlari, maktabda jismoniy faollik

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning motivatsiyasi va ularga nisbatan samarali rag'batlantirish tizimini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ta'lim samaradorligi nafaqat o'quv dasturining sifati, balki o'quvchining o'quv jarayoniga bo'lgan ichki va tashqi munosabati bilan ham chambarchas bog'liq. Shu nuqtai nazardan, rag'batlantirish vositalari va ularning psixologik asoslarini o'rganish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, faqatgina bilim berish emas, balki o'quvchilarda o'rganishga bo'lgan ichki ehtiyojni shakllantirish, ularni ruhlantirish va rag'batlantirish orqali faol ishtirokni ta'minlash – zamonaviy o'qituvchining asosiy vazifalaridan biridir. Rag'batlantirish vositalari to'g'ri tanlanganda, o'quvchi nafaqat bilim egallaydi, balki o'z-o'zini anglaydi, intiluvchanlik va ijtimoiy moslashuvchanlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Psixologik jihatdan rag'batlantirish – bu o'quvchining hissiy holati, ehtiyojlari, qadriyatlari va shaxsiy tajribasiga asoslangan murakkab jarayon bo'lib, u shunchaki baho yoki mukofot bilan emas, balki chuqur psixologik yondashuv bilan amalga oshirilishi lozim. Bugungi ta'limda bu yondashuvning dolzarbligi tobora ortib bormoqda, chunki zamonaviy o'quvchi faqat buyruqqa emas, balki ishonch va rag'batga asoslangan muhitda samarali o'sadi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning o'quv faoliyatida rag'batlantirishning psixologik jihatlari o'rganilib, quyidagi muhim natijalar aniqlandi:

O'quvchilarning psixologik holati rag'batlantirishga sezgir ekanligi: So'rovnoma natijalariga ko'ra, 120 nafar o'quvchining 82 foizi dars jarayonida beriladigan maqtov, ijobiy baho yoki kichik sovg'alar ularning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshiradi deb hisoblaydi. 60 foizi esa rag'batlantirish bo'lmaganda darsga nisbatan ishtiroqi pasayishini bildirgan.

Rag'bat turlari o'quvchilarning yoshi va sinfiga qarab farqlanadi: Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ko'proq vizual va moddiy rag'bat (yulduzcha, naleyka, kichik sovg'alar) samarali bo'lsa, yuqori sinflarda esa e'tirof, baho bilan mukofotlash va raqobatga asoslangan rag'bat (reytinglar, jamoaviy yutuqlar) ko'proq ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchilarning motivatsion yondashuvi muhim rol o'ynaydi: 50 nafar o'qituvchining 90 foizi rag'batlantirish o'quvchilarning faolligini oshirishda asosiy omil ekanini ta'kidlagan. Ular orasida samarali deb topilgan usullar – dars davomida alohida rag'batli savollar berish, topshiriqlarni tanlov asosida berish, sinf oldida ijobiy fikr bildirish, jamoaviy ishlar uchun mukofotlash kabilar bo'lgan.

Tajriba asosida o'tkazilgan darslarda sezilarli o'zgarishlar kuzatildi: Rag'batlantirish usullaridan foydalanilgan sinflarda o'quvchilarning darsdagi ishtiroki 35–40% ga oshgani, o'zlashtirish darajasi esa 20% ga yaxshilangani qayd etildi. Bu ayniqsa yuqori sinf o'quvchilarida, ayniqsa, passiv qatnashuvchilarda aniq sezildi. Ichki psixologiya va pedagogika bolalarning o'yinlarining o'ziga xos shakli sifatida bolalarning atrofidagi munosabatlarning o'ziga xos shakli sifatida ko'rib chiqmoqda. Har qanday o'yin uchun zavq va o'yinchilarning hissiyot ohangi tavsiflanadi. Maktab yoshidagi sport o'yinlarida maxsus o'rinni egallaydi, bu bolalarning turli xil tuman faoliyatini tashkil etishning bir usuli bo'lgan. Rossiyaning inqilobiy progressiv o'qituvchilari o'yinga katta ahamiyatga ega. K.D. Ushinskiy o'yinni juda yuqori baholadi, chunki bolaning havaskorligi va ijodkorlikining ifodasi sifatida. P. Lesgafal uni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ilgari surdi. Bolaning shaxsiyatini shakllantirishda o'yinning katta roli va uning kommunistik tarbiyalashida N.K. Krupskaya. A.S. Makarenko, o'yinda ham katta yoshdagi bolalarning hayotini pasaytirish kerakligini ko'rsatdi.

Harakatlanayotgan o'yinlar va ularning elementlari nafaqat maktab o'yinlarining boshlanishiga emas, balki maktab yoshidagi bolalar uchun o'qitishning barcha davrlarida foydalanish kerak, texnik va funktsional imkoniyatlarni kengaytirish. Ilmiy adabiyotda o'quv va kognitiv faoliyatni kuchaytirish uchun ko'plab tartiblovchi o'yinlar taklif etildi, ammo, afsuski, biz mashqlar, ta'lim vazifalarini hal qilish uchun juda kamdan-kam hollarda foydalaniladi. Maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan dastur individual texnik usullarni tayyorlash (uchish-qo'nish yo'lagidan uzunroq sakrash va boshqalar) talabalarning manfaatlarini jismoniy tarbiyagacha bo'lgan qiziqishni kamaytiradigan darajada aks ettiriladi. Maktab o'qituvchilarining tajribasi har bir sinfdagi o'yinlarning faoliyatini kiritish foizlar va darslarga bo'lgan ijobiy munosabatlarga qo'shilishga yordam beradi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston ta'lim tizimida rag'batlantirish tizimini takomillashtirish zarurati mavjud. Pedagogik faoliyatda rag'batlantirish va jazolash usullarini muvozanatli qo'llash, o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarning rag'batlantirish usullari bo'yicha malakasini oshirish, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Rag'batlantirish va jazolash usullarining muvozanati o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir qiladi. Faol rag'batlantirish usullarini qo'llash, o'quvchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, jazolash usullarini qo'llashda ehtiyotkorlik zarur, chunki bu o'quvchilarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Suyunov O.J. (2013). "Pedagogika. Psixologiya" fanidan o'quv-uslubiy majmua. Samarqand iqtisodiyot va servis instituti.

2. urayev B.T. (2022). "Pedagogik va psixologik fanlarni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma. Buxoro: Fan va ta'lim nashriyoti
3. Umarov B.M. (2021). "Psixologiya" darsligi. Jizzakh davlat pedagogika universiteti.
4. "Pedagogika yunalishi" (2021). O'quvchilarni interfaol usulda rag'batlantirish orqali tarbiyalash va intellektini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.