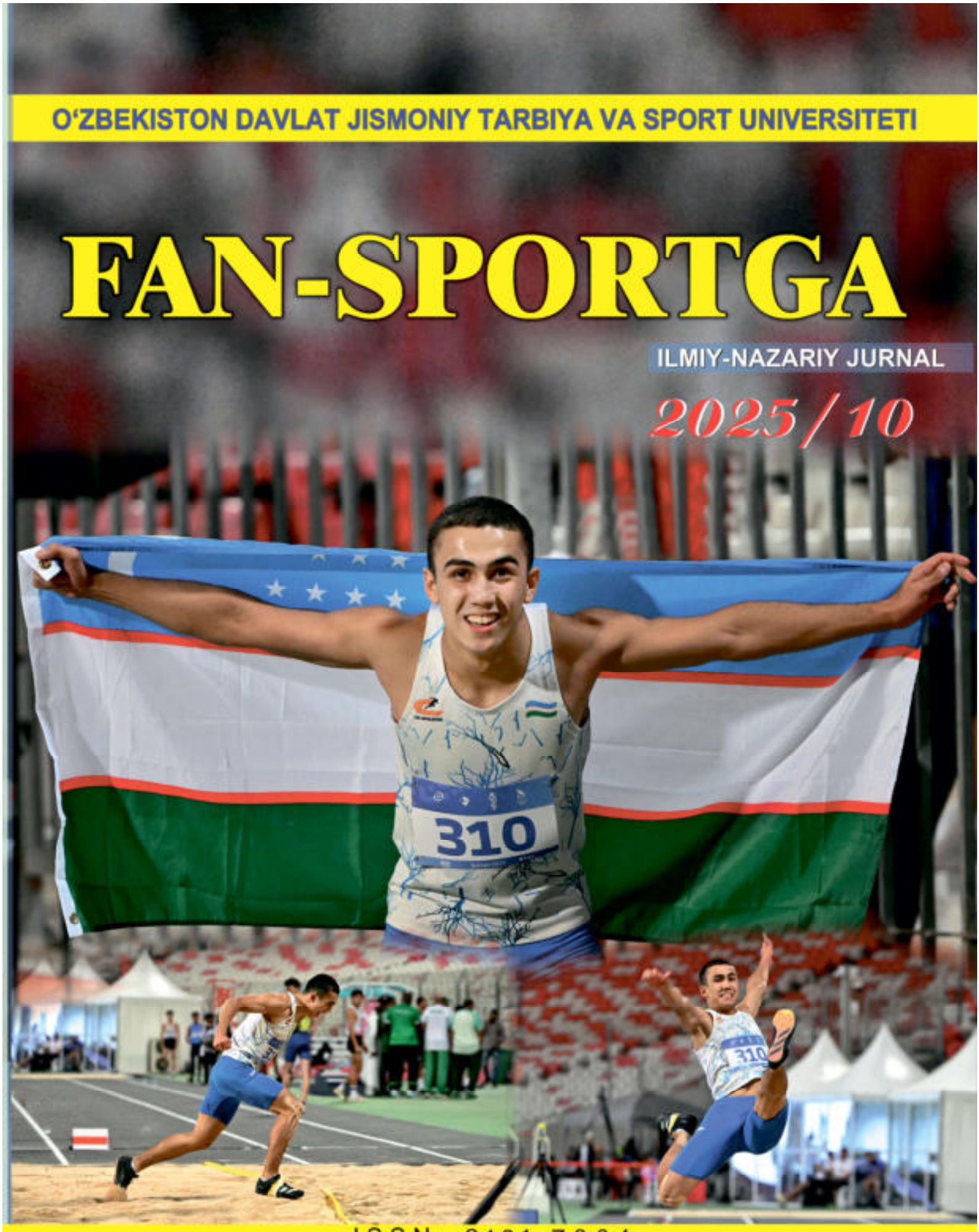
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Л.Н. ХАЛМАТОВ[1]
[1]Тошкент кимё технология институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a003

ЎҚУВЧИ-СПОРТЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА МОТИВАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В этой статье теоретические, методологические и педагогические основы студентов формирования мотивации были широко распространены в процессе обучения студентам-спортсменам. Важность мотивации в деятельности спортсменов, этапов и эффективных факторов его развития. В частности, организационные и педагогические условия мотивации в спорте, богатые, тренеры тренеров, использование инновационных методов и современные психологические подходы основаны на примерах. В статье представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: *мотивация, спортсмены, тренировочный процесс, педагогический подход, моторные факторы, психологическая тренировка.*

Annotation

Мазкур мақолада ўқувчи-спортчиларда машғулот жараёнида мотивацияни шакллантиришнинг назарий, методологик ва педагогик асослари кенг ёритилган. Мотивациянинг спортчилар фаолиятидаги аҳамияти, унинг ривожланиш босқичлари ва таъсирчан омиллари таҳлил этилган. Хусусан, спорт машғулотларида мотивацияни оширишнинг ташкилий-педагогик шарт-шароитлари, мураббийларнинг роли, инновацион методлардан фойдаланиш имкониятлари ва замонавий психологик ёндашувлар мисоллар билан асосланган. Мақола якунида амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *мотивация, спортчи, машғулот жараёни, педагогик ёндашув, мотив омиллари, психологик тайёргарлик.*

In this article, the students' theoretical, methodological and pedagogical bases of the formation of motivation were widely covered in the process of training in student-athletes. The importance of motivation in the activities of athletes, stages and effective factors of its development. In particular, the organizational and pedagogical conditions of motivation in sports, the rich, coaches of coaches, the use of innovative methods, and modern psychological approaches are based on examples. The article provides practical recommendations.

Key words: *motivation, athletes, training process, pedagogical approach, motor factors, psychological training.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бугунги глобаллашув даврида жисмоний тарбия ва спорт соҳаси нафақат инсон соғлиғини мустаҳкамлаш, балки ёшларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, уларнинг ирода ва характерини шакллантиришда муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Ўзбекистон Республикасида сўнгги йилларда спортни ривожлантириш, ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш борасида туб ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Хусусан, давлат раҳбари томонидан қабул қилинган қарор ва фармонларда ёшлар орасида спортни оммалаштириш, уларнинг қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ҳамда халқаро мусобақаларда юртимиз шаънини муносиб ҳимоя қиладиган спортчиларни тайёрлаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган.

Спортчи шахсининг муваффақиятида фақатгина жисмоний тайёргарлик эмас, балки руҳий ва психологик тайёргарлик ҳам катта ўрин эгаллайди. Айниқса, спортчилар мотивацияси – уларнинг машғулотларга қанчалик мунтазам қатнашиши, жараёндан завқ олиши ва юқори натижаларни кўзлаши билан бевосита боғлиқдир. Мотивация спортчининг ички кучи сифатида унинг мақсад сари интилишини таъминлайди. Шу боис, спорт педагогикасида мотивация масаласи доимо долзарб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади ўқувчи-спортчиларда машғулот жараёнида мотивацияни шакллантиришнинг назарий ва амалий асосларини ёритиш, педагогик шарт-шароитларни аниқлаш ва самарали усулларни таклиф қилишдир.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқот жараёнида эксперт баҳолаш, анкета, суҳбат, педагогик таҳлил, кузатиш, қиёслаш, натижаларни статистик таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилган.

Вазифалари. Тадқиқотнинг мақсадини рўёбга чиқариш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Спортчиларда мотивация жараёнининг назарий асосларини таҳлил қилиш ва мавжуд илмий консепсияларни (Маслоу, Деси & Рян, Валлеранд модели) спорт амалиёти билан боғлаш.

2. Спортчиларда мотивацияга таъсир этувчи педагогик ва психологик омилларни аниқлаш ва уларнинг ўзаро алоқадорлигини асослаб бериш.

3. Инновацион технологиялар (видео-таҳлил, гамификатсия, мобил иловалар, биофеедбаск) асосида спортчиларда мотивацияни ошириш имкониятларини кўрсатиш.

4. Амалий тажрибалар асосида спортчиларнинг турли ёш гуруҳларида мотивация даражасини ўрганиш ва уларни жадвал ҳамда чизмалар орқали таҳлил қилиш.

5. Олинган натижалар асосида мураббийлар, спорт психологлари ва спорт таълим муассасалари учун тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Олиб борилган тадқиқотлар натижасида спортчиларнинг мотивация даражаси бир неча омиллар билан чамбарчас боғлиқлиги аниқланади. Жумладан, ички мотивация юқори бўлган спортчилар машғулот жараёнида кўпроқ ижобий натижаларга эриш-

гани, ташқи мотивацияга таянадиган спортчиларда эса кўпроқ беқарорлик кузатилгани маълум бўлди.

Тадқиқот давомида спортчиларнинг турли ёш гуруҳларида мотивация даражасини аниқлаш мақсадида сўровнома ва кузатув методларидан фойдаланилди. Натижаларга кўра, 14–18 ёшдаги спортчиларда ташқи рағбатлантирувчи омиллар мукофот, мақтов, мусобақаларда қатнашиш имконияти устувор аҳамият касб этган бўлса, 20 ёшдан катта спортчиларда ички мотивация шахсий мақсад, спортдан завқланиш ва ўзини намоён этиш етакчи омил сифатида намоён бўлди.

Қуйидаги жадвалда спортчиларнинг мотивация даражалари кўрсатиб ўтилади:

1-жадвал

Спортчиларда мотивация даражасининг ёшга кўра тақсимоти

Ёш гуруҳи	Ички мотивация (%)	Ташқи мотивация (%)	Аралаш мотивация (%)
14–18 ёш	32	55	13
19–23 ёш	48	41	11
24 ва ундан катта	61	29	10

Мазкур натижалар шуни кўрсатадики, спортчи улғайган сари ички мотивация кучаяди ва ташқи рағбатларнинг таъсири нисбатан камаяди. Шундай экан, мураббийлар ва психологлар ёш спортчилар билан ишлаганда ташқи рағбатлантирувчи омиллардан, етук спортчилар билан ишлаганда эса ички мотивацияни қўллаб-қувватловчи усуллардан кенг фойдаланиши зарур.

Муҳокама жараёнида спортчиларда мотивацияни шакллантиришда жамоавий муҳит, оилавий қўллаб-қувватлаш, мураббийлик услуби ва замонавий технологиялардан фойдаланишнинг аҳамияти ҳам алоҳида таъкидланди. Бу омиллар уйғунлашганда спортчи ўз фаолиятида юқори самарадорликка эришиши мумкинлиги илмий асослаб берилди.

Мотивациянинг назарий асослари: Мотивация тушунчаси психология, педагогика ва спорт назариясида инсон фаолиятининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи сифатида талқин этилади. У шахснинг мақсад сари интилиши, фаолиятини йўналтириш ва унга барқарорлик бахш этувчи ички ва ташқи омилларнинг мажмуасидир.

Мотивация тушунчасининг илмий талқинлари. Психологик адабиётларда мотивация – “инсонни фаолиятга ундовчи сабаблар йиғиндиси” сифатида кўрсатилади. А. Маслоу ўзининг эҳтиёжлар иерархияси назариясида мотивацияни инсон эҳтиёжларининг босқичма-босқич қондирилиши билан изоҳлайди. Унга кўра, аввал инсоннинг физиологик ва хавфсизлик эҳтиёжлари, сўнгра ижтимоий алоқалар, ҳурмат ва ўзини-ўзи намоён қилиш эҳтиёжлари қондирилади. Спорт фаолиятида айниқса “ҳурмат” ва “ўзини намоён қилиш” даражаси муҳим аҳамият касб этади. Спортчи ўз қобилиятини намоён қилиш, жамият томонидан эътироф этилиш учун интилади. Шунингдек, Деси ва Рян томонидан ишлаб чиқилган “Ўзини-ўзи аниқлаш назарияси” (Селф-Детерминатион Тҳеорй) спорт психологиясида кенг қўлланади. Ушбу назарияга кўра, спортчиларда мотивациянинг уч асосий эҳтиёжи мавжуд:

- Автономия – мустақил қарор қабул қилиш эҳтиёжи;
- Компетенсия – ўз имкониятларини ривожлантириш ва юқори натижаларга эришиш истаги;
- Ижтимоий алоқадорлик – жамоа ва мураббий билан ижобий муносабатда бўлиш эҳтиёжи.

Айнан ушбу эҳтиёжлар спортчи фаолиятида мотивациянинг барқарор шаклланишини таъминлайди.

Спортчилар мотивацияси одатда икки катта гуруҳга бўлинади:

1. Ички мотивация – спортчининг фаолиятдан завқ олиши, машғулот жараёнининг ўзини қадрлаши, ўз қобилиятларини синаб кўришга бўлган интилиши. Масалан, ёш спортчи спорт залида янги техникани ўрганиб, ундан қониқиш олади.

2. Ташқи мотивация – мукофотлар, натижа учун мақтов, жамият эътирофи, моддий рағбат ва бошқа ташқи омиллар таъсирида юзага келади. Масалан, мусобақада ғолиб бўлиш ва медал қўлга киритиш ташқи мотивациянинг ёрқин намунасидир.

Амалиёт шуни кўрсатадики, энг барқарор натижаларга ички мотивацияси кучли спортчилар эришади. Ташқи рағбат вақтинча бўлса-да, ички мотивация спортчининг бутун фаолияти давомида уни ҳаракатга ундайди.

Кўплаб илмий тадқиқотлар спортчилар мотивацияси билан уларнинг натижалари ўртасида бевосита боғлиқлик мавжудлигини тасдиқлайди. Масалан, америкалик олим Р. Вайнберг ва Д. Гоулднинг изланишларига кўра, юқори мотивацияга эга спортчилар машғулотларда кўпроқ қатнашади, жисмоний юкламаларга бардошлилиги юқори бўлади ва психологик жиҳатдан барқарорроқ бўладилар.

Ўзбекистонда ҳам сўнгги йилларда спортчиларнинг мотивацияси бўйича илмий изланишлар олиб борилмоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт олийгоҳларида талабалар мотивациясини шакллантириш, уларни мунтазам машғулотларга жалб этиш, халқаро мусобақаларда иштирок этишга тайёрлашга катта эътибор берилмоқда.

Мотивацияни шакллантириш мураккаб жараён бўлиб, у турли омиллар таъсирида юзага келади. Ўқувчи-спортчиларда спорт фаолиятига қизиқиш ва интилиш турли ижтимоий, психологик ҳамда ташкилий-педагогик шароитлар орқали шаклланади. Бу омилларни чуқур таҳлил қилиш уларни самарали қўллаш имконини беради.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

1. *Шахсий омиллар*: Ўқувчи-спортчиларнинг шахсий хусусиятлари уларнинг машғулот жараёнидаги фаоллигини белгиловчи асосий омиллардан биридир.

- Қизиқиш: спортчида маълум бир спорт турига нисбатан қизиқиш қанчалик кучли бўлса, у машғулотларга шунчалик кўпроқ қатнашади. Масалан, волейболга қизиқадиган бола бу спорт турида техник ва тактик элементларни тезроқ ўзлаштиради.

- Мақсад қўйиш: аниқ мақсадлар спортчининг мотивациясини мустаҳкамлайди. “Кейинги мусобақада ғолиб бўлиш”, “вилоят терма жамоасига кириш” каби мақсадлар спортчини янада фаол бўлишга ундайди.

- Ирода кучи ва сабр-тоқат: спорт фаолиятида натижаларга қисқа муддатда эришиш қийин. Шу боис, спортчи ўз олдига қўйган мақсад сари мунтазам интилиши, қийинчиликларга сабр-тоқат билан бардош бериши зарур.

2. *Ижтимоий омиллар*. Спортчи шахсининг мотивациясига ижтимоий муҳит ҳам катта таъсир кўрсатади.

- Оила қўллаб-қувватлаши: ота-онанинг спортчига бўлган ишончи, машғулот ва мусобақаларда қўллаб-қувватлаши спортчи руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади.

- Дўстлар ва жамоа таъсири: спорт жамоасида ижобий рақобат, дўстона муҳит, бир-бирини қўллаб-қувватлаш мотивацияни оширади. Аксинча, жамоада низолар бўлса, спортчи мотивацияси пасаяди.

- Жамиятдаги спорт қадриятлари: мамлакатда спортга берилаётган эътибор, давлат сиёсати, оммавий ахборот воситаларида спортчиларни тарғиб этиш ёш спортчиларга кучли ижобий таъсир кўрсатади.

3. *Педагогик омиллар*. Мотивация шаклланишида энг муҳим рол мураббийга тегишлидир.

- Мураббийнинг шахсий фазилатлари: мураббий спортчиларга ўрнак бўлиши, ўз касбига меҳр қўйган бўлиши керак.

- Педагогик ёндашув: мураббий ҳар бир спортчига индивидуал ёндашиши, уларнинг ёш, жисмоний тайёргарлик даражаси ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиши зарур.

- Баҳолаш ва рағбатлантириш тизими: мураббий машғулотларда спортчиларнинг муваффақиятларини эътироф этиши, уларни мақташи, кичик мукофотлар бериши мотивацияни сезиларли оширади.

4. *Ташкилий омиллар*. Спортчиларнинг машғулотларга қатнашишида ташкилий шароитлар ҳам муҳим аҳамиятга эга.

- Машғулот шароити: спорт залларининг замонавий жиҳозланиши, хавфсизлик талабларига риоя қилиниши спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишни кучайтиради.

– Машғулот жараёнини режалаштириш: мунтазам машғулотлар тизими, дарсларнинг ўз вақтида ўтказилиши ва самарали методлардан фойдаланилиши спортчининг ўз устида ишлашини таъминлайди.

– Мусобақалар тизими: спортчилар учун турли босқичли мусобақаларнинг ташкил этилиши уларда ўз имкониятларини синаб кўриш, янги марраларни эгаллаш истагини уйғотади.

2-жадвал

Мотивацион омиллар жадвали

Омиллар	Таъсир даражаси	Изоҳ
Ички қизиқиш	Юқори	Спортчи ўзини ривожлантиришга интилади
Мураббий рағбати	Ўрта-юқори	Машғулотларда мотивация уйғотади
Жамоавий муҳит	Ўрта	Дўстона рақобат ва қўллаб-қувватлаш
Мукофот ва совринлар	Ўрта	Ташқи рағбат сифатида таъсир қилади
Инновацион машғулот методлари	Юқори	Спортчини машғулот жараёнида фаол ушлаб туради

Машғулот жараёнида педагогик ёндашувлар. Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида самарали тайёрлашда мотивацияни шакллантиришнинг энг муҳим манбаларидан бири – мураббийларнинг педагогик ёндашувларидир. Мураббий нафақат спорт техникаси ва тактикаси бўйича билимларни ўргатади, балки спортчилар руҳиятига таъсир кўрсатиб, уларни машғулот жараёнида фаолликка ундайди. Шу боис педагогик ёндашувлар спортчилар мотивациясини барқарорлаштиришда асосий рол ўйнайди.

1. Индивидуаллаштирилган ёндашув. Ҳар бир спортчи ўзининг ёш, жисмоний тайёргарлик, руҳий барқарорлик ва шахсий характер хусусиятларига эга. Шу сабабли, мураббий машғулотларни ташкил этишда спортчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак. Масалан, баъзи спортчилар кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлса-да, психологик жиҳатдан тез тушкунликка берилиши мумкин. Бундай ҳолларда мураббий уларга руҳий қўллаб-қувватлаш кўрсатиши лозим.

Индивидуаллаштирилган ёндашувнинг афзалликлари қуйидагилардан иборат:

- Спортчи ўзини қадрланган деб ҳис қилади;

- Машғулот жараёнида ўзига хос услуб шаклланади;

- Спортчиларнинг кучли ва заиф томонлари аниқланиб, уларга мос машқлар берилади;

- Мотивация юқори даражада сақланади.

2. Рағбатлантириш ва баҳолаш тизими. Мотивацияни оширишда рағбатлантириш муҳим восита ҳисобланади. Мураббий спортчининг ҳар бир кичик

ютуғини эътироф этиши, уларни мақташи ва рағбатлантириши зарур. Рағбатлантириш икки шаклда бўлиши мумкин:

- Маънавий рағбат – мақтов, эътироф, жамоа олдида фахрлаш, сертификат ва дипломлар тақдим этиш;
- Моддий рағбат – мукофот, совға, спорт анжомлари билан таъминлаш.

Шунингдек, адолатли баҳолаш тизими ҳам спортчилар мотивациясини оширади. Ҳар бир спортчининг меҳнати адолатли баҳоланса, у янада кўпроқ интилишга ҳаракат қилади.

3. Ўйин методидан фойдаланиш. Машғулот жараёнида ўйин элементларини қўллаш спортчиларда қизиқиш уйғотади. Ўйин методлари нафақат машғулотларни қизиқарли қилади, балки спортчиларнинг ижодкорлик қобилиятини ҳам ривожлантиради. Масалан, волейбол машғулотида кичик ўйинлар ташкил қилиш, турли тактик комбинатсияларни мусобақа шаклида бажариш мотивацияни сезиларли даражада кучайтиради.

4. Инновацион технологиялардан фойдаланиш. Замонавий спорт машғулотларида инновацион технологиялар кенг қўлланилмоқда. Видеотаҳлил, мултимедиа воситалари, виртуал машғулот дастурлари спортчиларга ўз хатоларини кўриш, ўз-ўзини таҳлил қилиш ва такомиллаштириш имконини беради. Бу усуллар спортчиларда ўз фаолиятига танқидий ёндашув ва янгиликларга интилиш ҳиссини кучайтиради. Мисол учун, халқаро тажрибада мураббийлар ўйинлардан сўнг спортчилар билан биргаликда видеолавҳаларни таҳлил қилишади. Бу жараён спортчиларнинг ўз камчиликларини кўриб, уларни бартараф этишга бўлган мотивациясини оширади.

5. Психологик тайёргарлик. Спортчилар мотивациясини шакллантиришда психологик тайёргарлик ҳам муҳим аҳамиятга эга. Машғулотларда стрессни енгиш, ўзига ишончни мустаҳкамлаш ва мусобақаларга руҳий тайёрликни ошириш бўйича махсус машқлар қўлланилиши лозим. Масалан, аутоген машқлар, визуализатсия усуллари, нафас олиш машқлари спортчилар руҳиятини барқарорлаштиради.

6. Жамоавий ёндашув. Мураббий машғулотларни фақат индивидуал тарзда эмас, балки жамоавий ёндашув асосида ҳам ташкил этиши керак. Жамоада ижобий рақобат, дўстона муҳит, ҳамкорлик руҳининг мавжудлиги спортчиларнинг мотивациясини янада оширади.

Мотивация жараёнини кучайтирувчи ташкилий-педагогик шарт-шароитлар. Спортчиларни машғулот ва мусобақаларга тайёрлашда нафақат методик усуллар, балки ташкилий-педагогик шароитлар ҳам муҳим аҳамият касб этади. Чунки машғулот самарадорлиги кўп жиҳатдан ўқув-машғулот жараёнининг тўғри ташкил этилиши, спортчилар учун яратилган шарт-шароитлар ва муҳитга боғлиқ.

1. Замонавий моддий-техник база. Мотивация жараёнини кучайтиришнинг энг муҳим шартларидан бири – бу спортчиларнинг сифатли моддий-техник база билан таъминланишидир.

- Машғулот залларининг замонавий жиҳозланганлиги;
- Хавфсизлик қоидаларига жавоб берадиган спорт анжомлари;
- Реабилитация хоналари, тренажёр заллари ва тиббий хизматнинг мавжудлиги.

Бу шароитлар спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишни оширади, ўз навбатида жароҳатлар хавфини камайтиради. Масалан, замонавий волейбол залларида сунъий қопламали майдонлар, видеоаналитика ускуналари спортчилар мотивациясини сезиларли даражада оширади.

2. Машғулот жараёнининг илмий асосда ташкил этилиши. Мураббий машғулот дастурларини илмий асосда режалаштириши, юкламаларни спортчиларнинг индивидуал имкониятларига мослаштириши керак. Шу мақсадда:

- спортчиларнинг юрак уриш тезлиги, нафас олиш ритми, мушакларнинг ҳолати доимий кузатув остида бўлиши;
- замонавий тест ва мониторинг тизимлари қўлланилиши;
- спортчиларнинг физиологик ва психологик кўрсаткичлари мунтазам таҳлил қилиниши лозим.

Бу шароитлар спортчилар мотивациясини кучайтиради, чунки улар машғулот самарадорлигини ўз кўзлари билан кузатишади.

3. Мураббий ва спортчи ўртасидаги соғлом коммуникация. Мотивация жараёнини таъминлашда мураббий ва спортчи ўртасидаги мулоқот катта рол ўйнайди. Мураббий спортчилар билан дўстона, самимий ва адолатли муносабат ўрнатса, спортчилар ўзини қадрланган ҳис қилади. Бу эса уларнинг ўз имкониятларини тўлиқ намоён этишига замин яратади.

Мураббий қуйидаги тамойилларга амал қилиши керак:

- спортчи фикрини тинглаш ва ҳурмат қилиш;
- муаммоли вазиятларда қўллаб-қувватлаш;
- спортчиларни нафақат танқид қилиш, балки уларга ижобий маслаҳат бериш.

4. Мусобақавий фаолиятни кенгайтириш. Спортчилар мотивацияси кўпинча мусобақаларда иштирок этиш орқали кучаяди. Шунинг учун мураббийлар спортчиларнинг ёшига ва тайёргарлик даражасига мос мусобақаларни мунтазам ташкил этишлари лозим.

- Маҳаллий мусобақалар (мактаб, туман, вилоят миқёсида);
- Республика ва халқаро мусобақалар;
- Машғулот ичидаги кичик турнирлар.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Мусобақа жараёни спортчиларда рақобат руҳини оширади, уларда ўз имкониятларини синаш ва янада юксак натижаларга эришиш мотивациясини кучайтиради.

5. Ижтимоий-психологик муҳитни шакллантириш. Машғулот жараёнида жамоавий руҳ, ўзаро ёрдам ва ҳамкорлик муҳитини яратиш муҳимдир. Жамоада соғлом психологик муҳит мавжуд бўлса, спортчилар бир-бирини қўллаб-қувватлайди, муваффақиятлардан илҳомланади ва мағлубиятларда ҳам руҳий барқарорликни сақлайди.

Ижтимоий-психологик муҳит қуйидагилар орқали шакллантирилади:

- жамоавий тадбирлар (дам олиш, саёҳатлар, спортдан ташқари учрашувлар);
- жамоа аъзолари ўртасида самимийликни оширувчи машғулотлар;
- лидерлик фазилатларини қўллаб-қувватлаш.

6. Рақамли технологиялар ва медиа воситаларидан фойдаланиш. Бугунги кунда спортчилар мотивациясини кучайтиришда рақамли технологиялар ҳам кенг қўлланилмоқда. Масалан:

- Машғулот натижаларини мобил иловалар орқали кузатиш;
- Спортчилар рейтингини онлайн тизимда эълон қилиш;
- Жамоа фаолиятини ижтимоий тармоқларда тарғиб қилиш.

Бу нафақат спортчиларнинг ўз натижаларидан фахрланишига, балки уларнинг омма олдида эътироф этилишига хизмат қилади.

Спортчиларда мотивацияни ривожлантиришда психологик омиллар. Мотивация жараёнида психологик омиллар ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Спортчи жисмонан қанчалик тайёр бўлмасин, агар у руҳий жиҳатдан ўзини намоён эта олмаса, машғулот ва мусобақаларда кутилган натижаларга эришиш қийинлашади. Шунинг учун психологик тайёргарлик спортчилар мотивациясини кучайтиришнинг энг муҳим йўналишларидан биридир.

Ички ва ташқи мотивация. Психологияда спортчиларнинг мотивацияси икки асосий турга бўлинади:

- Ички мотивация – спортчининг ўз фаолиятидан завқланиши, ўзини синаб кўриш истаги, ўз устида ишлашдан мамнунлик олиш.
- Ташқи мотивация – мукофот, эътироф, медаллар, моддий рағбат, машҳур бўлиш каби ташқи омиллар.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ички мотивация узоқ муддатли барқарорликни таъминлайди, ташқи мотивация эса қисқа муддатли кучли туртки беради. Мураббийлар бу икки турдаги мотивацияни уйғунлаштира олсалар, спортчилар самарадорлиги сезиларли ошади.

Мақсад қўйишнинг психологик аҳамияти.

Спортчилар учун мақсадни аниқ белгилаш мотивациянинг энг муҳим омилларидан биридир. Мақсадлар:

- Узоқ муддатли (Олимпия ўйинларида қатнашиш, халқаро рейтингда юқори ўрин олиш);
- Ўрта муддатли (республика чемпионатида ғалаба қозониш, техник кўрсаткичларни яхшилаш);
- Қисқа муддатли (ҳар бир машғулотда янги машқни муваффақиятли бажариш).

Психологлар таъкидлаганидек, кичик ва қисқа муддатли мақсадлар мунтазам равишда эришилса, спортчиларда ишонч, ўз кучига қаноат ва янги ютуқлар сари интилиш пайдо бўлади.

Амалий тажрибалар ва таҳлилий натижалар. Спортчилар мотивациясини ошириш бўйича ўтказилган амалий тажрибалар шуни кўрсатадики, замонавий педагогик ва психологик ёндашувлар натижадорликни сезиларли оширади. Қуйида олиб борилган айрим кузатишлар ва натижалар келтирилади.

1. Спортчиларнинг мотивациясига таъсир қилувчи асосий омиллар.

3-жадвал

Спортчиларнинг мотивациясига таъсир этувчи ички ва ташқи омиллар

Мотивацион омиллар	Таъсир тури	Мисоллар
Спортдан завқланиш	Ички	Машғулотдан мамнунлик, ўзини синаб кўриш
Мақсадга эришиш истаги	Ички	Чемпион бўлиш, натижани яхшилаш
Мураббий қўллаб-қувватлаши	Ташқи	Рағбат, мақтов, тан олиниш
Мукофот ва эътироф	Ташқи	Медал, диплом, моддий рағбат
Жамоа муҳити	Ички/ ташқи	Дўстлик, бирдамлик, соғлом рақобат

Жадвалдан кўриниб турибдики, спортчиларда мотивацияни шакллантиришда ички ва ташқи омиллар уйғун ҳолда амал қилиши лозим.

2. Ёш гуруҳларида мотивация даражаси.

4-жадвал

Турли ёшдаги спортчилар мотивация даражалари (тажриба асосида)

Ёш гуруҳи	Ички мотивация (%)	Ташқи мотивация (%)	Умумий мотивация даражаси
12–15 ёш	40	60	Ўртача
16–19 ёш	55	45	Яхши
20–25 ёш	65	35	Юқори
26 ёшдан катта	70	30	Жуда юқори

Ушбу жадвалдан маълум бўладики, ёш улғайгани сайин ички мотивация кучаяди, ташқи мотивация эса камайиб боради. Бу эса спортчининг фаолиятида барқарорликни таъминлайди.

Мотивацияни ошириш педагогик модели

4-жадвал

Спортчилар мотивациясини шакллантиришнинг педагогик модели

Босқичлар	Мазмуни	Натижа
Ички омиллар	Шахсий мақсад, спортдан завқланиш, ўзини намоён етиш	Спортчида ўзига ишонч, ички рағбат
Ташқи омиллар	Мураббий қўллаб-қувватлаши, мукофот ва эътироф, жамоа муҳити	Рағбатлантириш, мусобақаларга қизиқиш
Педагогик ёндашувлар	Мотивацион суҳбатлар, рағбатлантириш, инновацион технологиялар	Машғулот самарадорлиги ошиши
Натижа	Ички ва ташқи омилларнинг уйғунлашуви	Юқори мотивацияга эга спортчи, ютуқларга эришиш

Модел қуйидаги босқичларни ўз ичига олади:

1. Мақсад қўйиш ва режалаштириш.

2. Педагогик таъсир (машғулот, мураббий кўмаги).

3. Психологик тайёргарлик (ички кучни сафарбар этиш).

4. Мониторинг ва таҳлил (натижаларни баҳолаш).

5. Рағбат ва рефлекция (спортчининг ўзини баҳолаши ва ривожланиши).

Бу модел спортчиларни мунтазам рағбатлантириш, уларда мустаҳкам мотивацион тизим яратишда самарали ҳисобланади.

Илмий таклиф:

1. “Методологик асосларни чуқурлаштириш”

– мазкур ишни чуқурроқ илмий даражада асослаш учун тажриба натижалари, статистик маълумотлар ва илғор хорижий тажрибаларни қўшиш лозим.

2. “Назарий ва амалий жиҳатларни уйғунлаштириш”

– Мазкур илмий ишда назарий тушунчалар яхши баён этилган, аммо уларни спортчиларнинг реал машғулот жараёнидаги амалий мисоллар билан бойитиш ишнинг илмий-амалий аҳамиятини оширади.

3. “График ва жадвал кўринишида тақдимот”

– Жисмоний ҳолатни қайта тиклашга оид цикллар, юкламалар, дам олиш даврлари график ёки жадвал шаклида берилса, илмий иш ўқувчи учун тушунарлироқ ва илмий кўринишда бўлади.

4. “Экспериментал қисм қўшиш”

– Тадқиқотнинг ишончлилигини ошириш учун 20–30 нафар спортчи иштирокида қисқа муддатли экспериментал тадқиқот ўтказилиб, уларнинг жисмоний кўрсаткичлари (юрак уриш тезлиги, мушак тикланиши ва бошқалар) таққосланиши фойдали бўлади.

5. “Илмий янгиликни аниқ кўрсатиш”

– мазкур илмий иш қайси жиҳатлар янгилик ҳисобланиши (масалан, мотивацияни оширишнинг янги педагогик модели, тикланиш машқларининг тизимлаштирилган усуллари) аниқ ажратиб кўрсатилса, ишнинг илмий салмоғи кучаяди.

Тавсиялар. Спортчиларда мотивацияни ошириш – бу нафақат мураббий ва спорт психологлари зиммасидаги вазифа, балки бутун таълим-тарбия тизими ва жамиятнинг долзарб масаласи ҳисобланади. Тадқиқотлар ва амалий кузатишлар шуни кўрсатадики, мотивация спортчилар фаолиятининг ҳар бир босқичида ҳал қилувчи омил бўлиб, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, руҳий барқарорлиги ва мусобақалардаги натижаларини бевосита белгилаб беради.

1. Спортчиларда мотивация икки турга бўлинади: ички ва ташқи. Ички мотивация узоқ муддатли барқарор натижаларни таъминлайди, ташқи мотивация эса қисқа муддатли кучли рағбат манбаи бўлиб хизмат қилади.

2. Ёш спортчиларда ташқи мотивация (мукофот, рағбат, эътироф) устун бўлса, катта ёшдаги спортчиларда ички мотивация (ўзини ривожлантириш, мақсад сари интилиш, спорт фаолиятини давом эттириш) муҳим аҳамият касб этади.

3. Спортчиларнинг руҳий ҳолати, стрессни енгиш қобилияти, жамоавий психология ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш мотивацияни кучайтиришда катта рол ўйнайди.

4. Инновацион технологиялар (видео-таҳлил, гамификатсия, мобил иловалар, биофеедбаск тизимлари) спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишни оширади ва натижаларни мунтазам кузатишга ёрдам беради.

5. Жадвал ва чизмалар орқали кузатилгандек, методик ёндашувлар спортчиларнинг мотивация динамикасига бевосита ижобий таъсир кўрсатади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш мумкинки, Спортчилар мотивацияси – уларнинг профессионал фаолияти давомийлиги ва ютуқларининг кафолати ҳисобланади. Ички ва ташқи омилларни уйғунлаштира олган мураббий ва спорт тизими келажакда нафақат алоҳида спортчиларни, балки бутун спорт соҳасининг ривожланишини таъминлайди. Шу боисдан мотивацион омилларни илмий асосда ўрганиш, педагогик ва психологик жиҳатдан тўғри қўллаш спортчиларни халқаро миқёсда юқори натижаларга эришишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

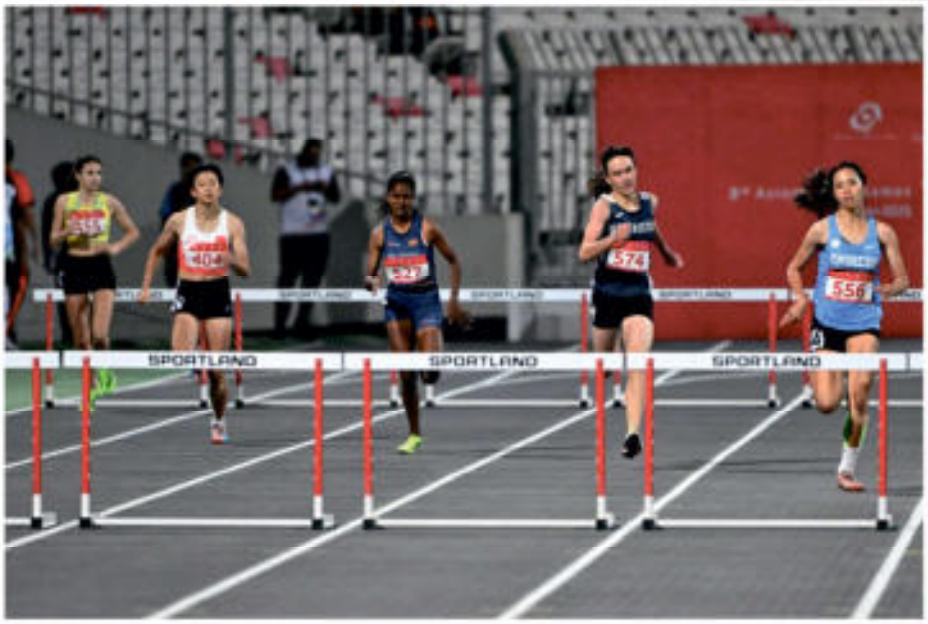
1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарорлари. Тошкент, 2020.
2. Иноғомова Ф.Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент: Фан ва технология, 2019.
3. Гуломов А., Раҳимов И. Спорт психологияси асослари. Тошкент: Университет, 2018.
4. Deci, E., Ryan, R. Self-Determination Theory. Guilford Press, 2017.
5. Weinberg, R., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2019.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

