

**O'QUVCHI YOSHARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
BARQARORLASHTIRISH MAQSADIDA MASHQ QILISH
MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH**

Nizomov Behzod Raximjonovich

O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida assistenti:

+998901032424 bnizomov24@gmail.com

O'rinaova Oqila Nizomiddinova

O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim” fakulteti

“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi II-kurs talabasi, “Sog'lom hayot sari” ilmiy to'garagi a'zosi:

+998917085809 oqilaurinova0@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada o'quvchi yosharda sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish maqsadida mashq bajarish motivatsiyasi va unga ta'sir etuvchi omillar bilan bog'liq asosiy ma'lumot va tushunchalar, fikr mulohazalar hamda tavsiyalar mujassam.

Kalit so'zlar: jismoniy mashq, motivatsiya, mashq, harakat, sog'lom turmush tarzi, o'quvchi, o'qituvchi, oila, salomatlik, shaxs.

Umumta'lim maktablarda ta'limning asosiy vazifasi insonlarni ijodiy, intellektual va jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Bu o'quv jarayoni orqali o'quvchilarga malakali, yaxshi shaxs bo'lib etishish, jamiyatda faol ishtirok etish, mehnatga ijobiy munosib bo'lishni o'rgatadi va umr davomida ta'lim olish istagini uyg'otishdir. Jismoniy tarbiyada individual jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq ijobiy tajribalar ta'kidlanadi. Jismoniy tarbiyada o'quvchiga ko'nikma, bilim va malakalar berish orqali ushbu maqsadlarni qo'llab-quvvatlaydi, ular asosida sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish mumkin.

Motivatsiya va uni targ'ib qilish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hamohang tarza olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Motivatsiyani jismoniy tarbiyada ko'p jihatdan topish mumkin. O'quvchilarning ba'zilari o'yinga bor kuchlarini sarflaydilar, boshqalari esa hech narsaga qiziqishmaydi. Boshqa tomondan, har xil sport holatlarida ayrim o'quvchilar uchun ishtiyoq har xil bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining asosiy muammolaridan biri bu turli xil o'quvchilarga guruhlarda motivatsiyani qanday targ'ib qila olishidir. Ushbu maqolaning maqsadi mashqlar motivatsiyasi va unga ta'sir etuvchi omillar bilan bog'liq asosiy ma'lumot va tushunchalarni taqdim etishdir.

Motivatsiya deganda nima tushuniladi? Motivatsiya atamasi lotincha *Movere* so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "harakat qilish" degan ma'noni anglatadi. Motivatsiya tushunchasi uzoq tarixga ega bo'lib, dastlab motivatsiya ko'rinadigan xatti-harakatlar asosida o'rganilgan. So'nggi o'n yilliklarda motivatsiya tadqiqotlari asosan xatti-harakatlar ortidagi ko'rinmas psixologik hodisalarni o'rganishga o'tdi. Bular boshqalar qatorida qadriyatlar, munosabatlar, e'tiqodlar maqsadlar va shu kabilardir.

Motivatsiya har doim shaxsning o'zi baholanadigan yoki ma'lum bir qiyin ish

standard yoki me'yoriga erishishga harakat qiladigan maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda ishtirok etishi bilan bog'liq. Bu, masalan, jismoniy tarbiya darsida jismoniy funktsiya testini o'tkazish holati bo'lishi mumkin. Asosiy taxmin shundan iboratki, natija uchun shaxsning o'zi javobgardir. Motivatsiyani xatti-harakatlarimizda ikki xil ko'rinishda ko'rish mumkin. Bu energiya manbai bo'lib, bizni ma'lum bir ishtiyoq bilan harakat qilishga majbur qiladi. Ikkinchidan, motivatsiya bizning xatti-harakatlarimizni boshqaradi. Maqsadga erishish uchun harakat qilsak, motivatsiya harakatlarimizni maqsadimiz tomon yo'naltiradi. Mashq qilish uchun yaxshi rag'batlantirilgan talaba jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida harakat qiladi, bo'sh vaqtida ham mashq qiladi va umrining qolgan qismida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan faoliyatni tanlaydi.

O'quvchining jismoniy mashqlarga bo'lgan ishtiyoqi qanchalik ko'p bo'lsa, u turli vaziyatlarda harakat qilishga undaydi. Shunga mos ravishda "pastdan yuqoriga" ta'siri jismoniy tarbiya darslarida rag'batlantiruvchi vaziyatlarni yaratish orqali o'qituvchi uzoq muddatda o'quvchining o'zini faol shaxs sifatidagi umumiy tasavvurini mustahkamlashi mumkinligini bildiradi. Ijobiy tajribalar orqali jismoniy faollik o'quvchi shaxsining bir qismiga aylanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun yana bir muhim muammo - bu mahorat darajasidan qat'iy nazar, barcha ishtirokchilar uchun imkoniyat yaratishdir.

Butun umr davomida mashq qilish motivatsiyasini yaratish ichki va tashqi omillarning kombinatsiyasini talab qiladi. Uzoq muddatda mashq qilish uchun motivatsiyani saqlab qolishga yordam beradigan ba'zi strategiyalar:

1. Haqiqiy va aniq maqsadlarni qo'ying: siz uchun shaxsan mazmunli bo'lgan aniq va erishish mumkin bo'lgan fitness maqsadlarini belgilang. Bu sizga ishlash va taraqqiyotingizni kuzatish uchun biror narsa beradi.

2. O'zingizga yoqadigan mashg'ulotlarni toping: o'zingizga yoqadigan va qiziqarli bo'lgan jismoniy mashg'ulotlarni tanlang. Raqsga tushish, piyoda sayr qilish yoki sport bilan shug'ullanish, o'zingiz yoqtirgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish vaqt o'tishi bilan ularga qiziqish ehtimolini oshiradi.

3. Aralashtiring: Har xil turdagi mashg'ulotlar va mashg'ulotlarni sinab ko'rish orqali mashg'ulot tartibini xilma-xil va qiziqarli qilib bajarishga o'rganing. Bu zerikish va charchashning oldini oladi.

4. Kun tartibini yarating: kundalik tartibingizga mos keladigan muntazam mashqlar jadvalini tuzing. Barqarorlik odatni shakllantirish va uzoq muddatli motivatsiyani saqlab qolish uchun kalit hisoblanadi.

5. Yordam oling: O'zingizni qo'llab-quvvatlovchi do'stlaringiz, oila a'zolaringiz yoki mashg'ulot bilan shug'ullanayotgan do'stlaringiz bilan o'rab oling.

Mazkur maqolada o'quvchi yoshlarda hayoti davomida jismoniy mashq bilan shug'ullanishda motivatsiyaning o'rni va ahamiyati, hamda uzoq davr mobaynida mashq qilish motivatsiyasini saqlab qolish uchun ayrim ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular bilan aniq maqsadga erishib sog'lom turmush tarzini me'yorlashtirishimiz mumkin.

Bular quyidagilardir:

1. Shug'ullanuvchi uchun haqiqiy va aniq maqsadlarni qo'yish.

2. Shug‘ullanuvchi uchun yoqadigan mashg‘ulotlarni topish.
3. Mashg‘ulot tartibini xilma-xil va qiziqarli qilib bajarishga o‘rganing.
4. Kun tartibini yarating: kundalik tartibingizga mos keladigan muntazam mashqlar jadvalini tuzing.
5. Artrofigizni o‘zingizni qo‘llab-quvvatlovchi do‘stlaringiz, oila a'zolaringiz yoki mashg‘ulot bilan shug‘ullanayotgan do‘stlaringiz bilan o‘rab oling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. quv qullanma. T: 2016 yil
2. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. Xizmatlar qo‘llanma. Samarqand 2017 yil
3. Eeshnazarov.J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshkarish T:2018 yil
4. A.Amirov., B.R.Nizomov., H.Musurmonov “Boshlang‘ich sinflarda sport sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish” uslubiy qo‘llanma Samarqand-2023 3-74 betlar.
5. Google-qidiruv sayti.