JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI VOSITALAR ORQALI YOQORI NATIJALARGA ERISHISHDA MOTIVATSIYANI O‘RNI

Saidmurodov Zafarbek Ulug‘bek o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: saidmurodovzafarbek707@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada imkoniyati cheklangan talabalarda nozologiya bo‘yicha saralab olingan mashqlar va motivatsiya orqali yuqori natijalarga erishish. jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar qo‘llanilishi hamda va texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligi oshirishga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Optimal, klub, ob’ektiv, individual, mobil, fitness.

Ishning dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan axslarga sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash maqsadida, 2021yil 18-may, PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” Prezident Qarorida belgilangan: paralimpiya sport turlarini ommalashtirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish; paralimpiya sport turlari bo‘yicha musobaqalar va chempionatlar, forumlar, konferensiyalar, seminarlar va yuklatilgan vazifalardan kelib chiqib boshqa tadbirlarni o‘tkazish, shuningdek, ular orqali tinchlik, do‘stlik va o‘zaro tushunish g‘oyalarini targ‘ib-tashviq qilish; paralimpiya sport turlarini rivojlantirish bo‘yicha klublar faoliyatini tashkillashtirish va samarali boshqarish, milliy va xalqaro sport tashkilotlari bilan yaqindan hamkorlik qilish va tajriba almashish. Tadqiqotning maqsadi. Nozologiya bo‘yicha saralab olingan mashqlar va motivatsiya orqali yuqori natijalarga erishish. Sportdagi motivatsiya va xulq-atvor motivlari muammosi sport psixologiyasini o‘rganishda asosiy muammolardan biridir. Motivatsion jarayonga ta'sir qilmaydigan psixologiyaning bunday sohasi bo‘lishi dargumon. Motivatsiya sportchi hayotidagi eng muhim rollardan birini o‘ynaydi. Har qanday faoliyat doimo rag‘batlantiruvchi motivga ega, ya'ni qilinayotganining sababi. Motivatsiyani organizmning faoliyatini keltirib chiqaradigan va uning yo‘nalishini belgilovchi impulslar deb hisoblash kerak. Jismoniy mashqlar va sportga faol qiziqish ichki motivatsiya natijasida shakllanadi, bu qachon sodir bo‘ladi tashqi motiv va maqsadlar talaba imkoniyatlariga mos kelganda sport bilan shug‘ullanuvchilarning ehtiyojlarini qondirish ularning sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirish va mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muvaffaqiyatli faoliyat uchun zaruriy shart ekanligi

koʻrsatilgan sportchilar muvaffaqiyatga erishish istagi va muvaffaqiyatsizlikdan qochish istagining optimal nisbati. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati motivlarini shakllantirish ostida nogiron sportchilar, biz mashgʻulotlar va raqobat jarayonlarida ularning vaziyat va shaxsiy rivojlanish jarayonini tushunamiz. Motivatsiyani shakllantirish bir nechta bloklarni oʻz ichiga oladi-motivlar, maqsadlar, hissiyotlar bilan ishlash, nogiron sportchilarning mashgʻulotlari va sport faoliyati. Ish bloklarning har birida amalga oshiriladi eski motivlarni yangilash va tuzatish, yangi motivlarni ragʻbatlantirish uchun va yangi sifatlarning paydo boʻlishi. Moslashuvchan sportda motivatsiyani oʻrganish uning haqiqiy darajasini va mumkin boʻlgan istiqbollarini, har bir kishi uchun bevosita rivojlanish sohasini aniqlashdir. Nogiron sportchi va umuman sport jamoasi. Tadqiqot natijalari motivatsiyani shakllantirish jarayonini rejalashtirish uchun asos boʻladi. Jismoniy tarbiya motivlarini shakllantirish, nogironlar uchun mashqlar va sport-bu sport jamoasida (jamoa, klub, jismoniy tarbiya jamoasi va boshqalar) mashgʻulot jarayoni yoki raqobat faoliyati uchun ichki motivlar (motivlar, maqsadlar, his-tuygʻular) paydo boʻlishi uchun shart-sharoitlarni yaratish, xabardorlik. ularning band odamlari haqida. Jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanish motivlarini oʻrganish va shakllantirish, bir tomondan, ob'ektiv boʻlishi kerak, ikkinchi tomondan, nogiron sportchining shaxsiga nisbatan insonparvar, hurmatli muhitda amalga oshirilishi kerak. Har bir nogiron sportchi, birinchi navbatda, tayanishi kerak boʻlgan ijobiy motivatsiya darajasiga ega uni rivojlantirish istiqbollari, zaxiralari va resurslari. Nogironligi boʻlgan sportchining shaxsiyati individual va ma'lum darajada oʻziga xosdir. Birida motivatsiya darajasi past va jismoniy ma'lumotlar yaxshi; ikkinchisi oʻrtacha qobiliyatga ega, ammo natijalarga erishishda katta harakatlantiruvchi kuchlar. Koʻpincha yaxshi jismoniy ma'lumotlarga ega boʻlgan sportchi oʻrtacha koʻrsatkichdan past natijani koʻrsatadi va aksincha, muvaffaqiyatga ma'lum startlarga tayyorgarligi etarli boʻlmagan sportchi erishadi. Nogiron sportchining sport mashgʻulotlaridagi gʻalabasi yoki muvaffaqiyatsizligini uning shaxsiy fazilatlari bilan izohlab boʻlmaydi. Aksincha, bu fazilatlarni yaqin munosabatlarda tahlil qilish orqaligina haqiqatni tushunish mumkin muayyan sportchining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligining aniq sabablari. Shu munosabat bilan, ularni hal qilishni talab qiladigan bir nechta amaliy savollar tugʻiladi: nogiron sportchilarda sport motivatsiyasini qanday shakllantirish kerak? Uni qanday saqlash kerak? Buning uchun qanday vositalar va usullardan foydalanish kerak? Nogiron sportchilarni jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanishga ragʻbatlantirishni shakllantirish vositalari mukofotlar, diplomlar, moddiy mukofotlar va ogʻzaki minnatdorchilik koʻrinishidagi ragʻbatlantirish va ragʻbatlantirishdir. Mashgʻulot jarayonida turli xil mobil va sport oʻyinlari, fitnes texnologiyalari, raqs mashqlaridan foydalanish ham vosita boʻlib xizmat qilishi

mumkin. Mukofot tizimi ko‘pincha samarali bo‘lishi mumkin, chunki Nogironligi bo‘lgan sportchilar murabbiyning bunday tizimni ishlab chiqish va qo‘llab-quvvatlash uchun sarflagan vaqt va kuchini har qanday mukofotning moddiy qiymati tufayli emas, balki qadrlashadi. Mukofot tizimini ishlab chiqishda uni sportchilarga to‘g‘ri tushuntirish va ta'sir ko‘rsatadigan mukofotlarni qo‘llash muhimdir. Ular uchun qimmatli, sportchilarning darajasi va yoshiga mos kelmaydiganlar bundan mustasno. Mukofotlar adolatli taqsimlanishi va mukofotlar va sovrinlar sportchilarning yutuqlari darajasiga mos kelishi uchun ushbu tizimdan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Ko‘pincha yangi voqealar, odamlar va yangi hayotiy tajribalar, nogiron sportchilarning har qanday musobaqada ishtirok etishi yoki aksincha, qatnashmasligi, uning jamoaga, murabbiyga va sportga bo‘lgan munosabatiga ta'sir qilishi mumkin. Xulq-atvorning o‘zgarishiga sabr-toqat va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish, ob'ektiv bo‘lishga harakat qilish kerak. Bunday munosabat sportchiga yangi hayot munosabatlariga mos keladigan sport bilan shug‘ullanishni davom ettirish uchun motivlarni topishga yordam beradi. Bunday hollarda mashhur Paralimpiya sportchisi bilan uchrashuv tashkil etish motivatsiyani shakllantirish vositasiga aylanishi mumkin. Moslashuvchan sport murabbiylari, shuningdek, nogironligi bo‘lgan odamlarda jismoniy mashqlar va sport uchun ishlash va motivatsiyani yaxshilash yo‘llarini doimiy ravishda ko‘rib chiqishlari kerak. Anchagina bu erda ba'zan shunchaki ko‘rgazmali musobaqalar barchaning e'tiborini tortayotgani, sportchilarni keyingi sport mashg‘ulotlariga undashi muhim ro‘l o‘ynaydi.

Xulosa. Hamma odamlar o‘zlarining motivatsiyasi va irodasi o‘zgarishini sezadilar. Ba'zida sizni ishdan bo‘shatib yuborgan va maqsadlaringizga erishish uchun yuqori turtki paydo bo‘lishi mumkin, boshqa paytlarda siz o‘zingizni xohlamasligingiz yoki nimani xohlayotganingizni yoki unga qanday erishishingizni bilmay qolishingiz mumkin. Agar sizda motivatsiya kamligini sezsangiz ham, sizni oldinga siljitadigan qadamlar bor. Siz qila oladigan ba'zi narsalar:

• O‘zingiz uchun muhim bo‘lgan narsalarga e'tiboringizni qaratish uchun maqsadlaringizni sozlang

• Agar siz juda katta yoki juda katta bo‘lgan narsaga duch kelsangiz, uni kichikroq bosqichlarga ajratib oling va taraqqiyot sari birinchi qadamni qo‘yishga intiling.

• O‘zingizga bo‘lgan ishonchni oshiring

• O‘tmishda erishgan yutuqlaringiz va kuchli tomonlaringiz qayerda ekanligi haqida o‘zingizga eslatib qo‘ying

• Agar o‘zingizga nisbatan xavfli bo‘lgan narsalar bo‘lsa, o‘zingizni yanada mahoratli va qobiliyatli his qilishingiz uchun ushbu sohalarni yaxshilashga harakat qiling.

Foydanilgan adabiyotlar.

1. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati (дата обращения: 15.11.2022).

2. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov KO‘RISH QOBILYATIDA NUQSONI BO‘LGAN TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati (дата обращения: 12.12.2022)