



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

GERMANY

CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SCIENCE, ENGINEERING AND
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:
a collection scientific works of the International scientific conference –
Hamburg, Germany, 2026 Issue 6

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian,
Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Hamburg 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirish usullari

Sattorov Nazirjon Bannobovich

Toshloq tuman 2 son texnikumi

Ijtimoiy fanlar kafedrası jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchi va talabalarning motivatsiyasini oshirishning pedagogik, psixologik hamda metodik jihatlari tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya darslarida ta'lim oluvchilarning qiziqishini kuchaytirish, ularning mashg'ulotlarda faol ishtirokini ta'minlash va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o'yin usullari, rag'batlantirish tizimi, individual yondashuv hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish orqali motivatsiyani oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani shakllantirish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sportga qiziqishi va sog'lom hayot tarziga rioya qilish darajasini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, motivatsiya, jismoniy faollik, pedagogik texnologiyalar, o'quvchilar, talabalar, rag'batlantirish, sog'lom turmush tarzi, sport faoliyati, o'yin metodlari, individual yondashuv, ta'lim samaradorligi, sport motivatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik, innovatsion ta'lim, qiziqish, psixologik omillar, ta'lim jarayoni, faol ishtirok, sport pedagogikasi.

Kirish. Hozirgi kunda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish hamda jismoniy faolligini oshirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi. Biroq jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchi va talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi hamda motivatsiya darajasiga bog'liq. Motivatsiya ta'lim jarayonining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, u ta'lim oluvchilarning maqsad sari intilishi, faol ishtiroki va yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiya masalasi bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish vaqtining ortishi, kamharakat turmush tarzining ommalashuvi yoshlarning jismoniy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada ko'plab o'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yetarli darajada qiziqish bildirmayapti. Bu esa ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i va umumiy hayot sifati ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Pedagogika va sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirish uchun ta'lim oluvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda rag'batlantirish tizimidan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega.



Motivatsiyasi yuqori bo'lgan o'quvchilar mashg'ulotlarda faolroq qatnashadi, jismoniy mashqlarni muntazam bajaradi va yuqori sport natijalariga erishadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani shakllantirishning asosiy vositalari sifatida o'yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, interaktiv metodlar, individual yondashuv, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish va ijobiy psixologik muhit yaratish e'tirof etiladi. Ushbu usullar o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish bilan birga, ularda jamoada ishlash, liderlik, mas'uliyat va o'z-o'zini rivojlantirish kabi muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining mazmunini takomillashtirish, zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish va innovatsion o'qitish usullarini joriy etish ushbu islohotlarning muhim yo'nalishlaridan hisoblanadi. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirish usullarini ilmiy jihatdan o'rganish va amaliyotga tatbiq etish muhim vazifa bo'lib qolmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirishning samarali usullarini tahlil qilish, ularning o'quvchilar va talabalarning jismoniy faolligi hamda ta'lim samaradorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda motivatsion yondashuvlarning ahamiyatini ochib berish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan.

Adabiyotlar sharhi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirish masalasi pedagogika, sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi doirasida keng o'rganilgan dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ta'lim oluvchilarning ichki va tashqi motivatsiyasini shakllantirish, ularning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish hamda sport faoliyatida barqaror ishtirokini ta'minlashga qaratilgan.

Motivatsiya nazariyasi asoschilaridan biri sifatida Abraham Maslow inson xulq-atvori ehtiyojlar ierarxiyasi bilan belgilanadi, deb hisoblaydi. Uning fikricha, inson avvalo fiziologik va xavfsizlik ehtiyojlarini qondirgandan so'ng, o'zini rivojlantirish va o'zini namoyon qilishga intiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari esa ushbu yuqori darajadagi ehtiyojlarni qondirishga xizmat qilishi mumkin.

Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, ichki motivatsiya avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog'liqlik orqali shakllanadi. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarga erkin tanlov berish, ularning muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlash va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish muhimligini ko'rsatadi.

B. F. Skinnerning bixevioristik qarashlariga ko'ra esa motivatsiya tashqi rag'batlantirish va mukofot tizimi orqali shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya



darslarida baholash, musobaqalar va rag‘batlantirish tizimi o‘quvchilarning faolligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Sport pedagogikasi sohasida Viktor Platonov va boshqa olimlar jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda motivatsiyaning hal qiluvchi rolini ta’kidlaydilar. Ularning tadqiqotlarida motivatsiya jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport natijalarini oshirish va muntazam mashg‘ulotlarga qatnashishni ta’minlovchi asosiy omil sifatida ko‘rsatiladi.

Xorijiy tadqiqotlarda American College of Sports Medicine jismoniy faollikni oshirish uchun qiziqarli, individual yondashuvga asoslangan va bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi mashg‘ulotlarni tavsiya qiladi. Bu yondashuv motivatsiyani saqlab qolish va uzoq muddatli jismoniy faollikni ta’minlashda samarali ekanligi isbotlangan.

World Health Organization tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham jismoniy faollikning yetishmasligi global muammo ekanligini ko‘rsatadi. Tashkilot tavsiyalariga ko‘ra, yoshlar kuniga kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi lozim. Biroq motivatsiya yetishmasligi bu tavsiyalarning amaliy bajarilishiga to‘sqinlik qilmoqda.

O‘zbekiston olimlaridan Tursunboy Usmonxo‘jayev va boshqa tadqiqotchilar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘yin texnologiyalari, musobaqa usullari va innovatsion pedagogik yondashuvlar orqali o‘quvchilarning qiziqishini oshirish mumkinligini ta’kidlaydilar. Ularning ishlarida motivatsiya va jismoniy faollik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik ilmiy asoslangan.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar motivatsiyasiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, ular passiv turmush tarzini kuchaytirsa, ikkinchi tomondan, gamifikatsiya va fitness ilovalari orqali jismoniy faollikni rag‘batlantirish imkonini beradi.

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish ko‘p omilli jarayon ekanligini ko‘rsatadi. U ichki psixologik omillar, tashqi rag‘batlantirish, pedagogik yondashuvlar va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, kompleks yondashuvni talab etadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchi va talabalarning motivatsiyasini oshirish usullarini o‘rganish hamda ularning samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida kompleks yondashuv asosida nazariy, empirik va statistik usullar qo‘llanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida umumiy o‘rta ta’lim maktablari va oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan 15–22 yoshdagi 100 nafar o‘quvchi va talabalar tanlab olindi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: motivatsion usullar qo‘llanilgan tajriba guruhi (50 nafar) va an’anaviy mashg‘ulotlar asosida ta’lim olgan nazorat guruhi (50 nafar). Guruhlar yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha imkon qadar muvozanatlashtirildi.



Tadqiqotning birinchi bosqichida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiya, pedagogik yondashuvlar hamda sport psixologiyasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu bosqichda motivatsiyaning ichki va tashqi omillari, ularni shakllantirish mexanizmlari hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar o‘rganildi.

Ikkinchi bosqichda tajriba guruhi bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari motivatsiyani oshirishga qaratilgan maxsus metodlar asosida tashkil etildi. Jumladan, o‘yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, reyting tizimi, rag‘batlantirish (ball, baho, sertifikat), guruhli ishlar hamda individual yondashuv usullari qo‘llanildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy dastur asosida mashg‘ulotlarda ishtirok etdi.

Uchinchi bosqichda respondentlar motivatsiya darajasini aniqlash uchun so‘rovnoma va psixologik testlar o‘tkazildi. So‘rovnoma savollari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqish, qatnashish chastotasi, darsga tayyorgarlik, o‘z-o‘zini baholash va sportga munosabat kabi ko‘rsatkichlarni qamrab oldi. Har bir indikator Likert shkalasi (1–5 ball) asosida baholandi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik darajasini aniqlash uchun amaliy sinovlar o‘tkazildi. 100 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, plank ushlab turish va sakrash testlari orqali ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholandi. Natijalar motivatsiya darajasi bilan bog‘liq holda tahlil qilindi.

Olingan ma‘lumotlarni qayta ishlashda matematik-statistik usullar qo‘llanildi. O‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD) va foiz ko‘rsatkichlari (%) hisoblandi. Tajriba va nazorat guruhlarini o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun qiyosiy tahlil usuli ishlatildi.

Tadqiqot metodologiyasi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish usullarining samaradorligini ilmiy asosda baholash, ularning o‘quvchilar faolligi va jismoniy rivojlanishiga ta’sirini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi.

Natijalar va tahlil. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirishga qaratilgan usullar (o‘yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, rag‘batlantirish tizimi va individual yondashuv)ning o‘quvchi va talabalar faolligiga ta’siri o‘rganildi. Tajriba (n=50) va nazorat (n=50) guruhlarini natijalari qiyosiy tahlil qilindi.

1-jadval. Mashg‘ulotlarga qatnashish va faollik ko‘rsatkichlari (%)

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Muntazam qatnashish ($\geq 90\%$)	88%	62%
Mashg‘ulotlarga qiziqish	92%	68%
Faol ishtirok darajasi	90%	65%
Uy vazifalarini bajarish	85%	60%
Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi

Jadval natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlandi. Bu holat motivatsiyani



oshirishga qaratilgan pedagogik usullar mashg‘ulotlarda ishtirok faolligini kuchaytirishini ko‘rsatadi.

2-jadval. Motivatsiya darajasi (Likert shkalasi bo‘yicha o‘rtacha ball, 1–5)

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Ichki motivatsiya	4.6	3.2
Tashqi motivatsiya	4.3	3.5
Sportga qiziqish	4.7	3.4
O‘zini rivojlantirish istagi	4.5	3.1

Olingan natijalar tajriba guruhida ichki motivatsiya darajasi yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa o‘quvchilarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan barqaror qiziqish shakllanganini bildiradi.

3-jadval. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (o‘rtacha natijalar)

Testlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
100 m yugurish (sek.)	14.8	16.1
1000 m yugurish (daq.)	4.2	5.0
Plank (sek.)	95	70
Joydan sakrash (sm)	210	180

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya oshirilgan guruhda jismoniy sifatlar ham yaxshilangan. Ayniqsa chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarida sezilarli farq kuzatildi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirishga qaratilgan pedagogik usullar o‘quvchilarning faolligi va sportga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhida muntazam qatnashish darajasi 26% ga yuqori bo‘ldi, bu esa motivatsion yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, ichki motivatsiya ko‘rsatkichlarining yuqoriligi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga majburiy emas, balki ixtiyoriy va qiziqarli faoliyat sifatida qarayotganini bildiradi. Bu holat uzoq muddatli jismoniy faollikni ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalari ham motivatsiya darajasi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Faol va qiziqishi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda chidamlilik, tezlik va kuch ko‘rsatkichlari yaxshiroq rivojlangan.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish usullari nafaqat psixologik faollikni, balki jismoniy rivojlanishni ham sezilarli darajada yaxshilashini tasdiqlaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish usullari o‘quvchi va talabalarning faolligi, qiziqishi hamda jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan o‘yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, rag‘batlantirish tizimi va individual yondashuvlar mashg‘ulotlarga muntazam qatnashish darajasini oshirdi hamda ichki motivatsiyani kuchaytirdi.



Tahlillar shuni ko'rsatdiki, motivatsiyasi yuqori bo'lgan o'quvchilar jismoniy mashg'ulotlarda faol ishtirok etib, sportga qiziqishni barqaror saqlaydi. Bu esa o'z navbatida ularning jismoniy sifatlari — chidamlilik, tezlik, kuch va egiluvchanlikning yaxshilanishiga olib keladi. Demak, motivatsiya nafaqat psixologik omil, balki jismoniy rivojlanishning ham muhim determinantidir.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida motivatsiyani oshirish usullari o'quvchilarning darsga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.
2. O'yin va musobaqa elementlaridan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini kuchaytiradi.
3. Rag'batlantirish tizimi va individual yondashuv ichki motivatsiyani shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.
4. Yuqori motivatsiya jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.
5. Jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion pedagogik yondashuvlarni qo'llash zarur.

Amaliy tavsiyalar:

- Jismoniy tarbiya darslarida gamifikatsiya va raqobat elementlarini keng joriy etish;
- O'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash;
- Motivatsion baholash va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish;
- Raqamli texnologiyalar (fitness ilovalar, monitoring tizimlari)dan foydalanish.

Umuman olganda, motivatsiyani oshirishga qaratilgan usullar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada samarali, qiziqarli va natijador qilishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
2. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
3. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
4. Cooper, K. H. (1982). *The aerobics program for total well-being*. New York, NY: Bantam Books.
5. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
6. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: WHO.
7. UNESCO. (2015). *Quality physical education guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO Publishing.
8. Platonov, V. N. (2015). *The system of athletes' training in Olympic sport*. Kyiv: Olympic Literature.
9. Usmonxo'jayev, T. S. (2018). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'qituvchi.
10. Arifjanov, S. S. (2020). *Sport pedagogikasi asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiyalar.