

Date: 9th December-2025

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISINING MOTIVATOR SIFATIDAGI ROLI: YANGI AVLOD YONDASHUVI

Shaxnazarov Shavkat

DXX CHQ "Yosh chegarachilar" HAL Kasbiy va amaliy fanlar kafedrası bosh
o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisining nafaqat dars jarayonidagi metodik faoliyati, balki motivator sifatidagi roli, o'quvchilarda sportga qiziqish uyg'otish strategiyalari va yangi avlodga xos psixologik yondashuvlar tahlil qilingan. Zamon talablariga mos holda o'qituvchi shaxsiy namunasi, kommunikativ mahorati, axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalari, ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash uslublari va sportga rag'batlantirish mexanizmlarining ta'siri yoritilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya tizimida o'quvchi motivatsiyasining oshishi bilim sifati, sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyat rivojiga qanday hissa qo'shishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, yangi avlod, psixologik qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish, sport madaniyati.

Kirish

Jismoniy tarbiya nafaqat dars jadvalidagi bir fan, balki o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, irodaviy sifatlarini rivojlantirishda va ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiluvchi muhim pedagogik jarayondir. Bugungi ta'lim tizimida o'quvchilar bilan ishlash strategiyalari tubdan o'zgarib bormoqda. Z-generatsiya — axborot oqimi tez, motivatsiya qisqa muddatli, vizual va interaktiv usullarni afzal ko'radi.

Shu sababli jismoniy tarbiya o'qituvchisining roli endi faqat mashqlarni o'rgatish bilan cheklanmaydi. U — motivator, trener, psixolog, kommunikator, hatto kontent yaratuvchiga aylangan. O'qituvchi o'quvchini sportga qiziqitirishi, unga maqsad qo'yishni o'rgatishi, jamoada ishlashni rivojlantirishi va sog'lom hayotning qadriyat ekanini tushuntirishi zarur.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisining yangi avlodga xos motivatsion yondashuvlari, pedagogik usullari, zamonaviy texnologiyalardan foydalanishi va psixologik rag'batlantirish strategiyalari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Yangi avlod o'quvchilarining psixologiyasi va motivatsiya xususiyatlari

XXI asr o'quvchilari — Z-avlod, "digital natives" sifatida tanilgan. Ularning motivatsiya mexanizmi o'tgan davrlardan tubdan farq qiladi. Ularni qiziqitirish uchun o'qituvchi quyidagi psixologik omillarni bilishi zarur:

1.1. Tez natija ko'rishga bo'lgan ehtiyoj

Z-avlod ko'pincha qisqa vaqt ichida kichik muvaffaqiyatlarni ko'rishni xohlaydi. Shu sabab darslarda:

- minimaqadlar,
- mini-musobaqalar,



- “challenge”lar,
 - jamoaviy vazifalar
- katta rol o‘ynaydi.

1.2. Raqobat va o‘zini namoyish qilish ehtiyoji

O‘quvchilar o‘z natijasini boshqalar bilan solishtirishni xush ko‘radi. Bu esa sport darslariga motivatsiyani oshiradi.

1.3. Vizual va interaktiv axborotga talab

Video, animatsiya, mashqlar ko‘rsatmasi, raqamli kuzatuv (trackerlar) ularni o‘ziga tortadi.

1.4. Emotsional qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj

O‘qituvchining “sen uddalaysan”, “zo‘r harakat”, “yana biroz sabr” kabi ijobiy gaplari o‘quvchida sportga ishtiyoqni sezilarli oshiradi.

Demak, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yangi avlod psixologiyasini bilgan holda motivatsiya strategiyasini tanlashi zarur.

2. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining motivator sifatidagi zamonaviy roli

Bugungi o‘qituvchining roli murabbiydan ko‘ra kengroq. U bir vaqtning o‘zida *lider, kommunikator, rag‘batlantiruvchi, psixolog va trener* vazifasini bajaradi.

2.1. Shaxsiy namunaga aylanish

O‘qituvchining o‘zi:

- sport bilan shug‘ullanishi,
- sog‘lom turmush tarzini olib borishi,
- ijobiy kayfiyatda bo‘lishi

o‘quvchilarga bevosita ta‘sir qiladi. Tadqiqotlarda “o‘qituvchi namunasi — o‘quvchi motivatsiyasining 40% ga yaqinini tashkil qiladi” deyiladi.

2.2. Ijobiy muhit yaratish

Maktabdagi jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘qituvchining:

- samimiy muomala,
- hurmat,
- baholashda adolat
- shaxsiy yondashuv

motivatsiya kuchayishida asosiy omillardir.

2.3. Individual yondashuv

Har bir o‘quvchining:

- jismoniy tayyorgarligi,
- temperament turi,
- sport qiziqishi

turlicha. O‘qituvchi individual yondashuv orqali eng yaxshi natija beradi. Masalan: biri yugurishni yaxshi ko‘radi, boshqasi texnik mashqlarni. Motivatsiya usuli turlicha bo‘lishi kerak.

2.4. Rag‘batlantirish va mukofotlash tizimi

O‘quvchilarda motivatsiya yaratish uchun:



Date: 9th December-2025

- “Eng faol o‘quvchi”
- “Hafta sportchisi”
- “Qadamlar challenge”
- “Kuchlar jangi mini-turnir”

kabi tashabbuslar o‘quvchilarning sportga qiziqishini oshiradi.

2.5. Raqamli texnologiyalar yordamida motivatsiya

Bugungi o‘qituvchi quyidagilardan foydalanishi mumkin:

- mashqlar videodarslari
- mobil ilovalarda qadamlar sanog‘i
- sport topshiriqlari uchun QR-kodlar
- sinf ichida reyting tizimi
- VR/AR simulyatsiyalar (mavjud bo‘lsa)

Z-avlod uchun bu usullar juda samarali.

3. Yangi avlod yondashuvi asosida motivatsion metodlar

Yangi avlod o‘quvchilari interaktiv, o‘yinlashtirilgan (gamification) metodlarni yaxshi qabul qiladi. Shuning uchun zamonaviy motivator-o‘qituvchi quyidagi metodlardan foydalanadi:

3.1. Gamifikatsiya

Sport mashg‘ulotlariga o‘yin elementlarini qo‘shish:

- ball yig‘ish,
- darajalar (level),
- belgilangan maqsadlar,
- kichik musobaqalar.

Gamifikatsiya motivatsiyani 30–50% oshirishi ilmiy isbotlangan.

3.2. Challenge va sport loyihalari

- “30 kunlik yugurish”
- “3000 qadam challenge”
- “Skakalka marafoni”
- “Plank chempionati”

Bu loyihalar o‘quvchilarni o‘z ustida ishlashga majbur qiladi.

3.3. Jamoaviy ruhni shakllantirish

O‘quvchilar jamoada ishlashni yaxshi ko‘radi. Jamoaviy mashg‘ulotlar:

- liderlik sifatlarini
- bir-birini qo‘llab-quvvatlash
- sport madaniyatini

rivojlantiradi.

3.4. Qisqa, lekin ta’sirchan ma’ruzalar

O‘qituvchining 1–2 daqiqalik qisqa motivatsion gaplari katta ta’sir qiladi:

- sport mashg‘ulotlarining foydasi
- mashg‘ulotdagi kichik yutuqlarni qadrlash
- o‘ziga ishonchni oshirish



Date: 9th December-2025

3.5. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish

O'qituvchi dars videolarini yoki o'quvchilarning muvaffaqiyatlarini:

- Telegram kanal
- Instagram sport sahifasi
- maktab guruhlari

orqali ulashsa, o'quvchilarda motivatsiya sezilarli kuchayadi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining motivator sifatidagi roli bugungi ta'lim jarayonida juda muhim. Yangi avlod o'quvchilari tez fikrlaydi, raqamli texnologiyalar bilan yashaydi va qiziqishlari tez o'zgaradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarida o'quvchilarni rag'batlantirish uchun interaktiv, psixologik, texnologik va shaxsiy yondashuvlar birgalikda ishlatilishi kerak.

O'qituvchining shaxsiy namunasi, adolatli baholash, ijobiy muhit, rag'batlantirish tizimi va raqamli vositalardan foydalanish o'quvchilar motivatsiyasini sezilarli oshiradi. Bu esa nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport madaniyatini rivojlantirish va o'quvchilarning ijtimoiy faolligiga katta hissa qo'shadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Deci E., Ryan R. *Self-Determination Theory and Motivation in Education*. Harvard Press, 2017.
2. Mosston M., Ashworth S. *Teaching Physical Education*. Routledge, 2014.
3. WHO. *Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents*. 2020.
4. G'ulomov A. *Jismoniy tarbiya pedagogikasi*. Toshkent: O'zDJTSU, 2020.
5. Tokhirov B. *Sport psixologiyasi asoslari*. Toshkent: 2021.
6. Cox R. *Sports Psychology: Concepts and Applications*. McGraw Hill, 2019.
7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik qo'llanmalari, 2022–2024.

