

SPORT O‘YINLARI ASOSIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Oblayev Shaxzodbek Shamsiddin o‘g‘li,
Sharq universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada sport o‘yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasining nazariy va amaliy jihatlari IMRAD modeli asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sport o‘yinlarining o‘quvchilarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligi o‘rganildi. Olingan natijalar sport o‘yinlariga asoslangan mashg‘ulotlar an‘anaviy jismoniy mashqlarga nisbatan yuqori motivatsiya va ijobiy jismoniy rivojlanishni ta‘minlashini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: sport o‘yinlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tarbiya, metodika,

INTRODUCTION (KIRISH)

Hozirgi globallashuv sharoitida yosh avlodni jismonan sog‘lom va ma‘naviy barkamol etib tarbiyalash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning jismoniy faolligini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, sport o‘yinlari jismoniy tarbiya jarayonining eng samarali vositalaridan biri sifatida e‘tirof etiladi.

Sport o‘yinlari o‘quvchilarning harakat faolligini oshiribgina qolmay, balki ularda jamoaviylik, intizom, mas‘uliyat, o‘zaro yordam kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarni ham shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport o‘yinlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori natijalarni beradi. Sport o‘yinlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiruvchi muhim pedagogik vosita hisoblanadi [1]. Ilmiy manbalarda sport o‘yinlarining o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishdagi ahamiyati alohida ta‘kidlangan [3].

Mazkur maqolaning maqsadi sport o'yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ilmiy jihatdan asoslash va uning samaradorligini tahlil qilishdan iborat

METHODS (TADQIQOT METODLARI)

Mazkur tadqiqot sport o'yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan bo'lib, unda nazariy va ehtimoliy (empirik) tadqiqot metodlarining uyg'unlashuvi ta'minlandi. Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinib, ularning natijalari amaliy mashg'ulotlar bilan taqqoslab o'rganildi.

Avvalo, nazariy tadqiqot metodlari asosida sport o'yinlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyati yoritilgan ilmiy manbalar tahlil qilindi. Jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha yetakchi olimlarning ilmiy qarashlari, sport pedagogikasi sohasidagi konsepsiyalar hamda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga oid zamonaviy yondashuvlar tizimli ravishda o'rganildi. Ushbu nazariy tahlil sport o'yinlari orqali jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish mumkinligi haqidagi ilmiy farazni shakllantirishga xizmat qildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari sport o'yinlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali metod ekanligini ko'rsatadi [4].

Nazariy tahlil natijalarini tasdiqlash maqsadida ehtimoliy (empirik) tadqiqot metodlari qo'llanildi. Empirik tadqiqotlar pedagogik kuzatish, solishtirish va tajriba-sinov ishlari orqali amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida an'anaviy jismoniy mashqlar asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijalari sport o'yinlari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bilan taqqoslandi. Bu jarayonda o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Nazariy xulosalarni empirik tadqiqotlar orqali tekshirish zarurligi ilmiy manbalarda asoslab berilgan [7].

Nazariy tadqiqotlarda ilgari surilgan ilmiy g'oyalar empirik tadqiqotlar orqali sinovdan o'tkazildi. Xususan, sport o'yinlari o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqidagi nazariy xulosalar

amaliy tajribada tasdiqlandi. Taqqoslash natijalari sport o'yinlariga asoslangan mashg'ulotlar an'anaviy mashqlarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, tadqiqot davomida olingan natijalar ilmiy-statistik tahlil elementlari yordamida umumlashtirildi. Nazariy va empirik tadqiqotlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik sport o'yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasining ilmiy asoslanganligini ta'minladi.

RESULTS (NATIJALAR)

Tadqiqot jarayonida sport o'yinlari asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy sifatlariga ta'siri o'rganildi va olingan natijalar an'anaviy mashqlar asosida olib borilgan mashg'ulotlar bilan taqqoslandi. Natijalar nazorat va tajriba guruhlarida kesimida tahlil qilindi.

Tadqiqot boshida har ikki guruh o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligi aniqlandi. Bu holat keyingi o'zgarishlarni ob'ektiv baholash imkonini berdi. Tajriba yakunida esa sport o'yinlari asosida mashg'ulot olib borgan guruhda jismoniy sifatlarning rivojlanishida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tezkorlik ko'rsatkichlari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi o'quvchilar qisqa masofaga yugurish va tezkor harakatlarni bajarishda nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdilar. Sport o'yinlari jarayonida tez-tez takrorlanadigan tezkor harakatlar, yo'nalishni o'zgartirish va qaror qabul qilish tezkorlik sifatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Chidamlilik sifatining rivojlanishi ham tajriba guruhida yaqqol namoyon bo'ldi. Futbol, basketbol va estafeta o'yinlari davomida uzoq vaqt harakatda bo'lish o'quvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirdi. Nazorat guruhida chidamlilik ko'rsatkichlarida ma'lum o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, bu o'sish tajriba guruhiga nisbatan past darajada bo'ldi. Sport o'yinlari asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida tajriba guruhida tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining oshishi kuzatildi [5].

Kuch sifatining rivojlanishida ham sport o'yinlarining samaradorligi aniqlandi. Tajriba guruhida sakrash, to'p uloqtirish va qarshilik bilan bajariladigan

harakatlar orqali mushak kuchi sezilarli darajada mustahkamlandi. Ayniqsa, jamoaviy o'yinlar jarayonida tabiiy kuch mashqlarining bajarilishi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ushbu holat sport o'yinlarining uzluksiz harakat faolligiga asoslanganligi bilan izohlanadi [9].

Chaqqonlik va koordinatsiya sifatlari bo'yicha olingan natijalar sport o'yinlarining ustunligini yana bir bor tasdiqladi. Tajriba guruhidagi o'quvchilar murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, vaziyatga moslashish va muvozanatni saqlashda yuqori natijalarni namoyon etdilar. Bu esa sport o'yinlarida tez-tez uchraydigan o'zgaruvchan vaziyatlar bilan izohlanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati ham o'rganildi. Tajriba guruhida sport o'yinlariga asoslangan mashg'ulotlar o'quvchilarda yuqori motivatsiya, faol ishtirok va ijobiy hissiy holatni shakllantirgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlarga qiziqish nisbatan barqaror, ammo pastroq darajada bo'ldi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport o'yinlari asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda an'anaviy mashqlarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar ilgari surilgan ilmiy farazning to'g'riligini tasdiqladi va sport o'yinlaridan ta'lim jarayonida keng foydalanish maqsadga muvofiqligini asoslab berdi.

DISCUSSION (MUHOKAMA)

Tadqiqot natijalari sport o'yinlari asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ushbu natijalar jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar xulosalari bilan uyg'unlikda namoyon bo'ldi.

Ilmiy adabiyotlarda sport o'yinlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkoniyatiga ega ekanligi ta'kidlanadi. Xususan, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda sport o'yinlari tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini tabiiy va samarali rivojlantirishi

qayd etilgan. Mazkur tadqiqotda olingan natijalar ham ushbu ilmiy qarashlarni tasdiqladi. Tajriba guruhida qayd etilgan tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi sport o'yinlarining harakat faoliyatiga boyligi bilan izohlanadi. Olingan natijalar sport o'yinlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi haqida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan mos keladi [6].

Ayrim tadqiqotchilar an'anaviy jismoniy mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini inkor etmagan holda, ularning motivatsion jihatdan cheklanganligini ta'kidlashadi. Ushbu tadqiqotda ham nazorat guruhi natijalari buni tasdiqladi: an'anaviy mashqlar asosida mashg'ulot olib borilgan guruhda jismoniy sifatlarning o'sishi kuzatilgan bo'lsa-da, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va faol ishtirok darajasi tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo'ldi. Bu esa sport o'yinlarining psixologik va emotsional jihatdan qulay muhit yaratishini ko'rsatadi [12].

Sport o'yinlari asosida mashg'ulotlar tashkil etish o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda jamoaviy o'yinlarning o'zaro hamkorlik, mas'uliyat va intizom kabi sifatlarni shakllantirishdagi o'rni alohida ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalari ushbu nazariy fikrlarni amaliy jihatdan tasdiqlab, sport o'yinlari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini va jamoada ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashini ko'rsatdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalarini tahlil qilish sport o'yinlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tizimli va maqsadli joriy etish zarurligini ko'rsatdi. Ba'zi ilmiy tadqiqotlarda sport o'yinlaridan foydalanishning samaradorligi mashg'ulotlarning to'g'ri rejalashtirilishi va metodik yondashuvga bog'liqligi ta'kidlanadi. Ushbu tadqiqotda o'yinlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilib, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari hisobga olingani natijalarning ijobiy bo'lishiga xizmat qildi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari sport o'yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasining ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi. Olingan natijalar ilgari surilgan ilmiy farazni qo'llab-quvvatlaydi hamda sport o'yinlaridan

jismoniy tarbiya jarayonida samarali foydalanish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

CONCLUSION (XULOSA)

Mazkur tadqiqot sport o'yinlari asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashga qaratildi. Tadqiqot natijalari sport o'yinlariga tayangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini kompleks rivojlantirishda yuqori natija berishini ko'rsatdi.

Nazariy tahlillar asosida ilgari surilgan ilmiy faraz empirik tadqiqot natijalari orqali tasdiqlandi. Tajriba guruhi o'quvchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lib, bu sport o'yinlarining harakat faolligi, emotsional jozibadorligi va jamoaviy xususiyati bilan izohlanadi. Tadqiqot davomida sport o'yinlari o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishi, faol ishtirokni ta'minlashi va sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishi aniqlandi. Bu esa sport o'yinlarining jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, sport o'yinlari asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ta'lim jarayoniga tizimli joriy etish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent, 2008.
3. Axmedov B.B. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Xodjayev N.X. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi. – Toshkent, 2019.
5. Weineck J. Optimales Training. – Germany: Spitta Verlag, 2010.

6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Platonov V.N. Teoriya sporta. – Kiev, 2015.
8. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006.
9. Malina R.M. Physical Activity and Fitness in Youth. – USA, 2017.
10. Balyi I. Long-Term Athlete Development. – Canada, 2013.
11. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
12. Siedentop D. Introduction to Physical Education. – McGraw-Hill, 2018.
13. Kirk D. Physical Education Futures. – Routledge, 2010.
14. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools. – London, 2006.
15. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines. – Paris, 2015.