



SPORT MAKTABI SHUG‘ULLANUVCHILARDA O‘Z O‘ZINI ANGLASH JARAYONINI SHAKLLANTIRISH ORQALI SPORT FAOLIYATI TURINI ONGLI RAVISHDA TANLAY BILISH USLUBIYATINING SAMARADORLIGINI NAZARIY JIHATDAN ASOSLASH

Yakupov Rozimbay Maksetbayevich

Mustaqil izlanuvchi

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

yakupovrozim@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada sport maktabi shug‘ullanuvchilarida o‘z-o‘zini anglash jarayonini shakllantirish orqali sport faoliyati turini ongli ravishda tanlay bilish uslubiyatining samaradorligini nazariy jihatdan asoslashga bag‘ishlangan. Tadqiqotda shaxsning psixologik rivojlanishi, motivatsion soha, qiziqish va individual qobiliyatlarning sport faoliyati turini tanlashdagi o‘rni tahlil qilinadi. O‘z-o‘zini anglash jarayonining tarkibiy qismlari hamda ularning sportchilarni yo‘naltirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Ilmiy manbalar tahlili asosida sport maktablarida ta‘lim-tarbiya jarayoniga psixologik-pedagogik yondashuvlarni integratsiyalash zarurligi asoslanadi. Tadqiqot natijalari sport maktablarida shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlari va qiziqishlariga mos sport turini ongli tanlashiga ko‘maklashuvchi uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Ka‘lit so‘zlar: Sport maktabi, o‘z-o‘zini anglash, sport faoliyati, ongli tanlov, motivatsiya, individual qobiliyatlari, psixologik-pedagogik yondashuv, sport yo‘naltirish, shaxs rivoji.

Аннотация: Статья посвящена теоретическому обоснованию эффективности методики осознанного выбора вида спортивной деятельности путем формирования процесса самосознания у занимающихся спортивной школой. В исследовании анализируется роль психологического развития личности, мотивационной сферы, интересов и индивидуальных способностей в выборе вида спортивной деятельности. Раскрываются компоненты процесса самосознания и их значение в ориентации спортсменов. На основе анализа научных источников обоснована необходимость интеграции психолого-педагогических подходов в образовательно-воспитательный процесс в спортивных школах. Результаты исследования послужат разработке методических рекомендаций, способствующих осознанному выбору вида спорта, соответствующего индивидуальным возможностям и интересам занимающихся в спортивных школах.

Ключевые слова: Спортивная школа, самосознание, спортивная деятельность, осознанный выбор, мотивация, индивидуальные способности, психолого-педагогический подход, спортивная ориентация, личностное развитие.



Abstract: *The article is devoted to the theoretical substantiation of the effectiveness of the methodology of conscious selection of the type of sports activity by forming the process of self-awareness in students of sports schools. The study analyzes the psychological development of the individual, the motivational sphere, interests, and the role of individual abilities in choosing the type of sports activity. The components of the process of self-awareness and their significance in the orientation of athletes are revealed. Based on the analysis of scientific sources, the necessity of integrating psychological and pedagogical approaches into the educational process in sports schools is substantiated. The research results will serve the development of methodological recommendations that contribute to the conscious selection of a sport corresponding to the individual capabilities and interests of those involved in sports schools.*

Keywords: *Sports school, self-awareness, sports activity, conscious choice, motivation, individual abilities, psychological and pedagogical approach, sports orientation, personal development.*

Kirish. Jahonda yaqin vaqtlargacha o‘zlikni anglash mavzusi ijtimoiy-madaniy vaziyat uchun dolzarb emas edi. Faqatgina kasbiy o‘zlikni anglash sohasi, ayniqsa kasb tanlash doirasida, ajratib ko‘rsatilgan va ta‘minlangan edi. Ilgari ayrim sohalarda shaxsning o‘zligini anglash jarayoni rasmiy va yuzaki xarakterga ega bo‘lgan. Hozirgi davrda esa jamiyatda kechayotgan global o‘zgarishlar insondan atrof-muhitda yuz berayotgan jarayonlarga nisbatan ongli munosabat bildirishni talab etmoqda.

Bugungi kunda sport faoliyati eng yuqori raqobat muhitiga ega sohalardan biri bo‘lib, shaxsda o‘zini anglash jarayonining faol rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun bu masala alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki sport mashg‘ulotlari jarayonida bola o‘zining hayotiy yo‘nalishini, faoliyat maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini belgilaydi hamda o‘zini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Tadqiqot maqsadi. Sport maktabi shug‘ullanuvchilarda o‘z o‘zini anglash jarayonini shakllantirish orqali sport faoliyati turini ongli ravishda tanlay bilish uslubiyatining samaradorligini nazariy jihatdan o‘rganish.

Tadqiqot vazifasi. Sport bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichida yosh sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini baholashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot obyekti, predmeti va ilgari surilgan farazga muvofiq, biz tajriba-sinov ishining maqsadini belgiladik - sport yo‘nalishidagi muassasaning ta‘lim maydonida yosh sportchining o‘z-o‘zini anglash modelining samarali ishlashini aniqlash.

Eng yosh sportchining sportga kelishi va bu jarayonga ota-onalarning ta‘sir darajasini anglab yetish maqsadida biz so‘rovnoma o‘tkazdik. Yosh sportchilarning ota-onalariga quyidagi 10 ta savoldan iborat so‘rovnoma taqdim etildi:



Farzandingizni sport maktabga berishdan maqsadingiz nima edi? Farzandingiz uchun tanlangan sport turi haqida nimalarni bilasiz? Farzandingizning sport ta’limi nimalarga bog‘liq deb o‘ylaysiz? Nima uchun aynan shu sport maktabini tanladingiz? Sizingcha, sport maktabining vazifasi nimadan iborat? Bola uchun sport turi qanday mezonlar asosida tanlandi? Bolangizning xarakteri va jismoniy sifatlaridan uni bo‘lajak sportchi sifatida tavsiflovchi ba’zi xususiyatlarni aytib bera olasizmi? Farzandingiz bilan sport tadbirlariga qanchalik tez-tez borasiz? Sizingcha, bola qaysi yoshda o‘zi uchun sport turini mustaqil tanlay oladi? Siz sport bilan shug‘ullanganmisiz? Agar “Ha” bo‘lsa, qaysi turi bilan? Sport darajangiz bormi? Agar “Ha” bo‘lsa, qanday?

Shunday qilib, ushbu so‘rovnoma bizga ota-onalar tanlovining quyidagi asosiy jihatlarini aniqlashga yordam berdi. Birinchidan, farzandi uchun sport turini tanlashda ota-onaning o‘zi shug‘ullangan yoki ma’lum xususiyatlari (mashg‘ulotlarning obro‘si, sport turining tomoshabopligi, moliyaviy imkoniyatlar va hokazo) tufayli yoqtirgan sport turi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ikkinchidan, sport turini tanlash maktabdan keyingi vaqtda bolani band qilish zarurati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Uchinchidan, ko‘pchilik ota-onalar farzandlari uchun sport turini bolaning ongsiz istagi asosida tanlagan, faqat ayrimlari bolaning qobiliyati, imkoniyatlari va xohishini hisobga olgan. To‘rtinchidan, sport turini mustaqil tanlash haqidagi savolga berilgan javoblar ota-onalarning farzandlari sport faoliyati turini ongli ravishda tanlashga hali tayyor emasligini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqot ishimizda yosh shug‘ullanuvchilarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiya darajasini aniqlash uchun biz so‘rovnomadan foydalandik. Ularning javoblari motivatsiya darajasini aniqlashga yordam berdi. Tadqiqot avvalida guruhlardagi motivatsiya darajasi deyarli bir xil, chunki mashg‘ulotlar davomiyligi 2 oyni tashkil etadi. 10 oylik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhidagi yosh sportchilarning motivatsiya darajasi o‘zgarganini ko‘rishimiz mumkin.

1-jadval

Yosh sportchilarning motivatsiya darajasi tajriba boshida va oxirida

№	Motivatsiya darajasi	Tajriba boshida		t	p	Tajriba oxirida		t	p
		TG	NG			TG	NG		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Yuqori (%)	30,2±2,3	32,3±2,9	1,77	>0,05	72,7±2,5	40,8±1,9	2,08	<0,05
2	O‘rta (%)	34,1±1,8	35,2±1,5	1,48	>0,05	28,4±1,7	54,2±4,2	2,13	<0,05
3	Past (%)	36,4±3,1	33,1±2,2	1,65	>0,05	-	14,3±1,1	2,01	<0,05

Ikkala guruhda ham motivatsiya darajasi oshdi, ammo nazorat guruhida yuqori daraja 8% ga oshgan bo‘lsa, tajriba guruhida u 72% ni tashkil etdi, ya’ni 32% ga ko‘proq. Nazorat guruhida o‘rta daraja 19% ga oshdi, tajriba guruhida esa bu ko‘rsatkich pasaydi. Bunga sabab, tajriba guruhida yuqori darajadagi motivatsiya



ko‘rsatkichi sezilarli darajada oshganligi va past darajadagi motivatsiyaning butunlay yo‘qolganligidir.

Shunday qilib, ta’kidlash joizki, maqsadli mashg‘ulotlar sport bilan shug‘ullanish uchun motivatsiya darajasini oshiradigan tadbirlar bilan birgalikda (harakatli o‘yinlarning keng xilma-xilligi, birgalikdagi dam olish tadbirlari, harakatli o‘yinlar bo‘yicha musobaqalar va boshqa ko‘plab narsalar) motivatsiya darajasini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy pedagogika va psixologiyada bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarni baholashda qo‘llaniladigan baholash etalonining an’anaviy modelini asos qilib olib, biz har bir darajani ishimizning o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra tavsifladik va test natijalarini tahlil qilishni ancha osonlashtiradigan ball tizimini belgiladik (2-jadvaga qarang).

2-jadval

Shaxsning bilim, ko‘nikma, malaka va fazilatlarini baholash etaloni

№	Shakllanganlik darajasi	Ballar	Daraja tavsifi
1	Kognitiv	1	Bilish, tanish
2	Reproduktiv	2	Qayta tiklash, taqlid qilish, takrorlash, tavsiflash
3	Transfert	3	Xususiy, tor masalalarni yechishda ongli ravishda qo‘llash, qisman ichki o‘zlashtirish
4	Ijodiy	4	Har qanday vaziyatda ongli ravishda qo‘llash, to‘liq ichki o‘zlashtirish

Turli vositalar (uy vazifalari, vaziyatli masalalarni yechish, sport viktorinalari, musobaqalar va olimpiadalarda ishtirok etish) yordamida umumiy sport va tanlangan sport turi haqidagi bilimlarni shakllantirish yosh sportchilarda ushbu bilimlar darajasini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Ekspertlar tomonidan qayd etilganidek (3-jadvalga qarang), muloqot xususiyatlari, xulq-atvor me‘yorlari va axloqiy ko‘nikmalar haqidagi bilimlardan tashqari, deyarli barcha o‘rganilayotgan parametrlarning darajasi tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida reproduktiv darajaga mos kelishi aniqlandi.

3-jadval

Tajriba boshida va oxirida bolalarda bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarni ekspert baholash natijalari

№	Baholash mezonlari	Tajriba boshida		t	p	Tajriba oxirida		t	p
		TG	NG			TG	NG		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Sport turining rivojlanish tarixi	1,85±0,21	1,76±0,21	1,54	>0,05	3,90±0,24	1,87±0,22	2,15	<0,05
2	Sport turiga qo‘yiladigan talablar	2,43±0,20	2,40±0,20	1,12	>0,05	3,28±0,31	2,41±0,21	2,23	<0,05

Tajriba yakunida sport turining rivojlanish tarixi haqidagi bilimlar ijodiy



darajaga yaqinlashdi ($3,90\pm 0,24$). Sportchiga sport turi tomonidan qo‘yiladigan talablar to‘g‘risidagi bilimlar transfert darajasiga mos keldi ($3,28\pm 0,31$). Sportchining kundalik tartibi, ovqatlanishi va gigienik ko‘nikmalari haqidagi bilimlar transfert darajasiga yaqinlashdi ($2,98\pm 0,20$), xulq-atvor me‘yorlari to‘g‘risidagi bilimlar esa ijodiy darajaga yaqinlashdi ($3,54\pm 0,21$). Shunday qilib, o‘rganilayotgan barcha bilim ko‘rsatkichlarining yaxshilanishini kuzatdik.

Ayni shu davrda nazorat guruhida o‘rganilayotgan bilim ko‘rsatkichlari o‘shirish tendensiyasiga ega bo‘ldi, biroq sezilarli yaxshilanishlar qayd etilmadi. Shu sababli, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini taqqoslaganda, ma‘lum darajada ishonch bilan aytish mumkinki, yaratilgan pedagogik shart-sharoitlar yosh sportchilarning bilim sohasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, ularning bilimlarini oshirishga yordam berdi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport maktabi shug‘ullanuvchilarida o‘z-o‘zini anglash jarayonini shakllantirish sport faoliyati turini ongli ravishda tanlashda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini anglashning rivojlanganligi sportchilarning o‘z qiziqishlari, individual imkoniyatlari, psixofiziologik xususiyatlari hamda ichki motivatsiyasini to‘g‘ri baholashga imkon yaratadi. Bu esa sport faoliyatida barqarorlik, yuqori natijadorlik va uzoq muddatli rivojlanishni ta‘minlaydi. Mazkur mavzu bo‘yicha olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport turini tanlash jarayonida psixologik-pedagogik yondashuvlarni qo‘llash, sport maktablarida maqsadli yo‘naltiruvchi va rivojlantiruvchi muhitni yaratish zarur. O‘z-o‘zini anglash jarayoniga asoslangan uslubiyat sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni mos sport faoliyatiga yo‘naltirishga xizmat qiladi.

Natijada, taklif etilayotgan yondashuv sport maktabi shug‘ullanuvchilarining ongli tanlov qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ijobiy munosabatni mustahkamlaydi hamda sport tayyorgarligi jarayonining samaradorligini oshirishga ilmiy-nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. Спорт. 2019. -200 с.
2. Зимонина В.Н. Рабочий журнал инструктора по физической культуре.ТЦ Сфера. М.: 2011. - 90 с.
3. Иванов С.А. Теория и методика физического воспитания. Гомель. 2012. - 124 с.
4. Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни Учебное пособие. - Томск: ТПУ, 2008. - 102 с.
5. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil etish texnologiyasi. Dis.T.2008. -35.