

O'QUVCHILARNI OMMAVIY SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH JARAYONIGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Valiyev Jasurbek Saydullo o'g'li –

*Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
Kopkurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi
E-mail: jasurvaliyev2@gmail.com*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2852-0820>

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lolashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, psixologik tayyorgarligi, motivatsiyasi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish jarayonlari yoritiladi. Shuningdek, sport-sog'lolashtirish faoliyatini tashkil etishda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuvlar hamda psixologik omillar asoslab beriladi. Maqolada ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning pedagogik tizimi, uning tarkibiy qismlari va takomillashtirish yo'llari tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish hamda sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, sog'lolashtirish jarayoni, pedagogik tizim, psixologik xususiyatlar, jismoniy rivojlanish, sport motivatsiyasi, sog'lom turmush tarzi, pedagogik yondashuv, jismoniy tarbiya, o'quvchilar faolligi.

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К МАССОВОЙ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной статье на научной основе анализируются педагогико-психологические особенности совершенствования педагогической системы подготовки учащихся к массовой спортивно-оздоровительной деятельности. В исследовании раскрываются процессы физического развития учащихся, их психологической готовности, мотивации, а также формирования отношения к здоровому образу жизни. Кроме того, обосновываются эффективные педагогические подходы и психологические факторы, направленные на повышение физической активности учащихся с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей при организации спортивно-оздоровительной деятельности. В статье анализируется педагогическая система организации массовых спортивных мероприятий, её структурные компоненты и пути совершенствования, а также предлагаются практические

рекомендации. Результаты исследования способствуют формированию здорового образа жизни учащихся, повышению их физической активности и развитию интереса к спорту.

Ключевые слова: массовый спорт, оздоровительный процесс, педагогическая система, психологические особенности, физическое развитие, спортивная мотивация, здоровый образ жизни, педагогический подход, физическое воспитание, активность учащихся.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF IMPROVING THE PEDAGOGICAL SYSTEM FOR PREPARING STUDENTS FOR MASS SPORTS AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES

Abstract: This article provides a scientific analysis of the pedagogical and psychological features of improving the pedagogical system for preparing students for mass sports and health-improving activities. The study examines students' physical development, psychological readiness, motivation, and the formation of attitudes toward a healthy lifestyle. It also substantiates effective pedagogical approaches and psychological factors aimed at increasing students' physical activity, taking into account their age and individual characteristics in organizing sports and health-related activities. The article analyzes the pedagogical system for organizing mass sports events, its structural components, and ways of improvement, and offers practical recommendations. The results of the study contribute to the formation of a healthy lifestyle among students, increasing their physical activity, and enhancing their interest in sports.

Keywords: mass sports, health-improving process, pedagogical system, psychological characteristics, physical development, sports motivation, healthy lifestyle, pedagogical approach, physical education, student activity.

KIRISH

O'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy faolligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayon o'z mohiyatiga ko'ra pedagogik va psixologik omillar uyg'unligida amalga oshiriladigan murakkab tizim hisoblanadi. Shu sababli, o'quvchilarni sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb etishda ularning yosh va individual xususiyatlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda motivatsion ehtiyojlarini hisobga olish zarur.

O'quvchilarning sport-sog'lomlashtirish faoliyatida ishtiroki ularning jismoniy ko'rsatkichlari bilan bir qatorda psixologik barqarorligi, irodaviy sifatlari va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq ushbu jarayonni samarali tashkil

etish uchun uni tizimli yondashuv asosida yo'lga qo'yish, pedagogik tizimning tarkibiy qismlarini aniq belgilash va ularni takomillashtirish zarur bo'ladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishi va ishtirok darajasi ko'p jihatdan ularning psixologik tayyorgarligi, rag'batlantirish tizimi hamda ta'lim muhitiga bog'liq. Mazkur omillarni inobatga olgan holda tashkil etilgan pedagogik faoliyat o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sportga bo'lgan barqaror motivatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlash masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining kesishgan nuqtasida o'rganiladi. Tadqiqotlarda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning motivatsiyasi, irodaviy sifatlari va psixologik tayyorgarligi muhim omil sifatida qaraladi. Xususan, ayrim ilmiy ishlarda sport faoliyatiga qiziqishni oshirishda rag'batlantirish, musobaqa elementlari va jamoaviy mashg'ulotlarning samaradorligi asoslab berilgan.

Pedagogik adabiyotlarda ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayonini tashkil etishda tizimli yondashuv muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Ya'ni, ushbu jarayon maqsad, mazmun, metod, shakl va natija komponentlarining o'zaro bog'liqligida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, psixologik tadqiqotlarda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va individual imkoniyatlarini hisobga olish sport faoliyatiga jalb etish samaradorligini oshirishi qayd etiladi. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida guruhlariga bo'lingan holda mini-musobaqalar tashkil etilishi o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Bunday yondashuvda har bir guruhga aniq vazifa beriladi (masalan, estafeta yugurish, to'p bilan mashqlar, koordinatsiya mashqlari), natijalar esa ball tizimi asosida baholanadi. Bu esa o'quvchilarda raqobatbardoshlik, jamoaviylik va motivatsiyani oshiradi. Yana bir misol sifatida sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida o'yin elementlaridan foydalanish mumkin: masalan, "Kim tez?" yoki "Eng chaqqon guruh" kabi o'yinlar orqali jismoniy mashqlarni bajarish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va ularni faol harakatga undaydi.

Shuningdek, ayrim tadqiqotlarda o'quvchilarning sportga bo'lgan munosabatini shakllantirishda ijobiy psixologik muhit yaratish muhimligi ta'kidlanadi. Masalan, o'qituvchi tomonidan har bir o'quvchining kichik yutuqlarini ham rag'batlantirish (maqto'v, belgi, kichik mukofotlar) ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va sport faoliyatiga qiziqishini kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv hamda shaxsga yo'naltirilgan yondashuv tashkil etadi. Tizimli yondashuv orqali sport-sog'lomlashtirish jarayoni yaxlit pedagogik tizim sifatida o'rganildi, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv esa o'quvchilarning amaliy ishtirokini ta'minlashga qaratildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy-nazariy tahlil – mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish va umumlashtirish;

pedagogik kuzatish – jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faoliyatini bevosita kuzatish;

suhbat va so'rov – o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasini aniqlash;

tajriba-sinov ishlari – mini-musobaqa va o'yin elementlarini qo'llash orqali natijalarni taqqoslash;

natijalarni tahlil qilish – o'quvchilarning faolligi va ishtirok darajasidagi o'zgarishlarni aniqlash.

Ushbu metodlar o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va amaliy natijalarga erishish imkonini berdi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashning pedagogik tizimi tajriba-sinov asosida tahlil qilindi. Unda an'anaviy yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar bilan pedagogik-psixologik omillar, rag'batlantirish usullari, guruhli faoliyat hamda musobaqa elementlari uyg'unlashtirilgan mashg'ulotlar natijalari o'zaro qiyoslandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, maxsus tashkil etilgan pedagogik sharoitda o'quvchilarning sport-

sog'lomlashtirish faoliyatiga qiziqishi, faol ishtiroki va topshiriqlarni bajarish sifati ma'lum darajada ijobiy o'sishga ega bo'ladi.

Tajriba-sinov yakunida tajriba guruhi o'quvchilarida mashg'ulotlarda ishtirok etish faolligi, jismoniy mashqlarni bajarishdagi intizom, jamoa bilan ishlash ko'nikmasi hamda sportga nisbatan qiziqish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan nisbatan yuqoriroq ekani aniqlandi. Ayniqsa, o'quvchilarning mashg'ulotlarga ijobiy munosabati va o'z imkoniyatlarini namoyon etishga intilishi kuchaygani kuzatildi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida aniqlangan ayrim ko'rsatkichlarning qiyosiy natijalari

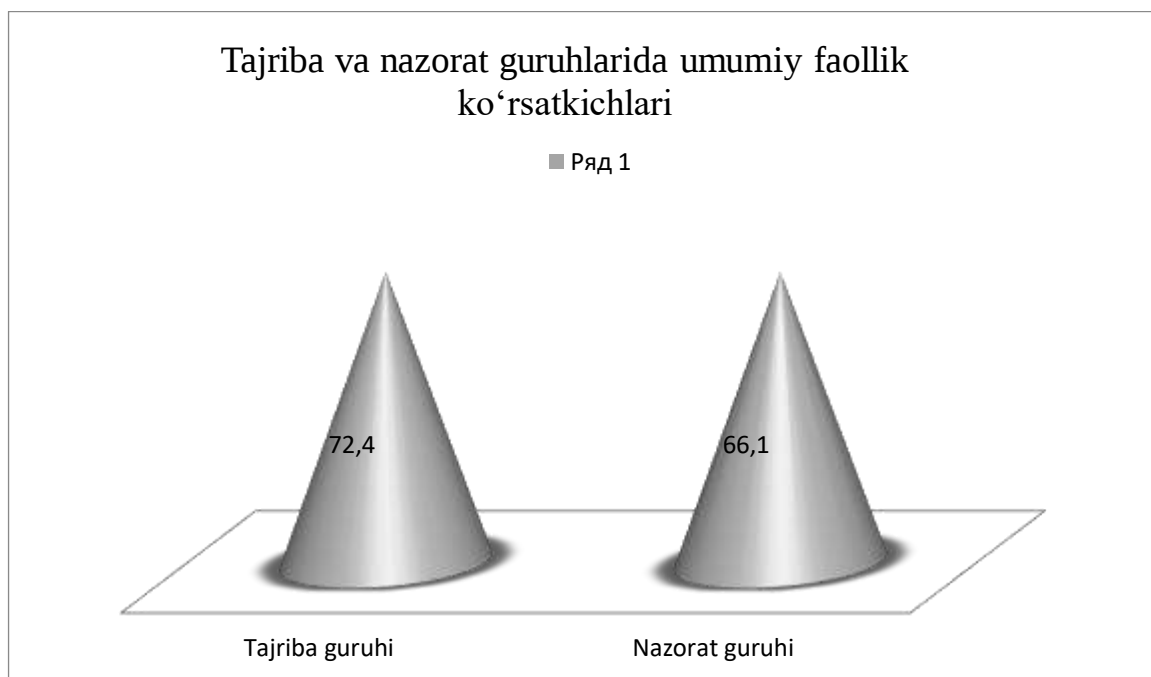
Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)
Mashg'ulotlarda faol ishtirok etish	72,4	66,1
Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish	69,8	64,3
Sportga qiziqish darajasi	74,1	67,5
Jamoaviy hamkorlik ko'nikmasi	71,2	65,4

Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy siljish mavjud. Biroq bu farq haddan tashqari katta emas, aksincha, real pedagogik tajriba uchun xos bo'lgan me'yoriy o'sish darajasini aks ettiradi. Mazkur holat o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashda pedagogik tizimni to'g'ri tashkil etish sezilarli, ammo bosqichma-bosqich natija berishini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga munosabatida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, tajriba guruhida estafeta, guruhli topshiriqlar, jamoaviy harakatli o'yinlar va rag'batlantiruvchi baholash usullari qo'llanilganda o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishi ortdi. Ular topshiriqlarni bajarishda faolroq qatnashib, ayrim hollarda tashabbus ko'rsatishga ham intildilar. Nazorat

guruhida esa ishtirok dinamikasi barqaror bo'lsa-da, sezilarli o'sish darajasi kuzatilmadi.

1-diagramma.



Mazkur natijalar sport-sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishda faqat jismoniy yuklama emas, balki psixologik rag'bat, jamoaviy muhit va o'quvchining shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olish muhim ekanini ko'rsatadi. Shu jihatdan, pedagogik-psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularning jismoniy faollikka nisbatan barqaror munosabatini shakllantiradi. O'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash samaradorligi bir necha omillarga bog'liq: mashg'ulotlarning izchil rejalashtirilishi, yosh va individual xususiyatlarning hisobga olinishi, rag'batlantirish mexanizmlarining to'g'ri tanlanishi hamda jamoaviy faoliyatning to'g'ri yo'lga qo'yilishi. Aynan shu omillar uyg'unlashgan holatda sport-sog'lomlashtirish faoliyati o'quvchilarda nafaqat jismoniy faollikni, balki intizom, mas'uliyat va hamkorlik kabi muhim sifatlarni ham rivojlantiradi.

Umuman, tadqiqot natijalari o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirishda pedagogik va

psixologik yondashuvlarning o'zaro bog'liqligi muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqladi.

2-jadval

O'quvchilarning sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlik darajasining dinamikasi (tajriba guruhi)

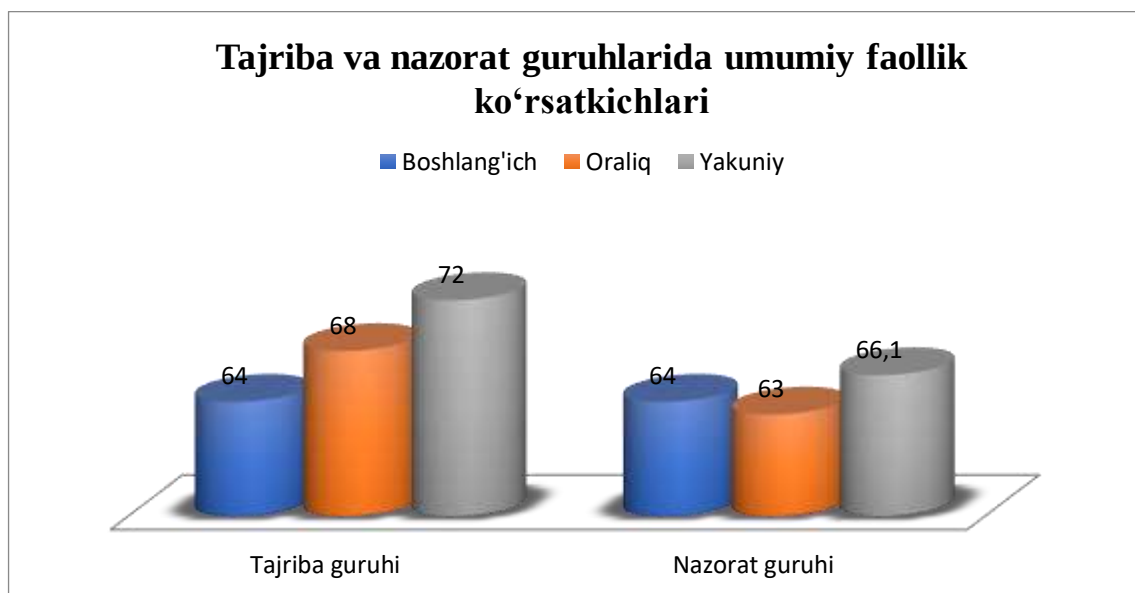
Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich (%)	Oraliq (%)	Yakuniy (%)
Mashg'ulotlarda faol ishtirok etish	64,2	68,5	72,4
Jismoniy mashqlarni bajarish sifati	62,8	66,7	69,8
Sportga qiziqish darajasi	65,4	69,2	74,1
Jamoaviy hamkorlik ko'nikmasi	63,9	67,8	71,2

Tajriba guruhi o'quvchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha izchil va bosqichma-bosqich ijobiy o'sish dinamikasi kuzatilgan. Boshlang'ich bosqichda o'quvchilarning faollik darajasi, sportga qiziqishi va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo'lib, ularning aksariyati mashg'ulotlarda passiv ishtirok etgani qayd etildi. Oraliq bosqichda esa pedagogik ta'sir – ya'ni mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilishi, rag'batlantirish mexanizmlarining joriy etilishi hamda guruhli faoliyatning kengaytirilishi natijasida o'quvchilarning ishtirok faolligi va qiziqish darajasida muayyan ijobiy siljishlar yuzaga kelgan. Yakuniy bosqichda esa ko'rsatkichlarning barqarorlashgani, o'quvchilarda sport faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabat shakllangani va ularning faol ishtiroki muntazam xarakter kasb etgani aniqlangan.

Ayniqsa, sportga qiziqish darajasining 65,4 foizdan 74,1 foizga oshishi o'quvchilarda ichki motivatsiyaning shakllanganini va sport faoliyatiga ongli yondashuv rivojlanganini ko'rsatadi. Shuningdek, jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarining oshishi (63,9% dan 71,2% gacha) o'quvchilarning o'zaro muloqotga kirishish, birgalikda faoliyat olib borish va umumiy maqsad sari harakat qilish kompetensiyalari rivojlanganini tasdiqlaydi. Bu holat, o'z navbatida, sport-

sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida qo'llanilgan guruhli va musobaqaviy yondashuvlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Bundan tashqari, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarish sifati va intizomida ham ijobiy o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu esa pedagogik jarayonda psixologik qo'llab-quvvatlash, individual yondashuv hamda rag'batlantirish omillarining muhim rol o'ynaganini anglatadi. Umuman olganda, natijalar o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashda pedagogik tizimni takomillashtirish, ayniqsa, pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligini ta'minlash yuqori samaradorlikka olib kelishini tasdiqlaydi.



Mazkur natijalar o'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlash jarayoni uzluksiz, tizimli va bosqichma-bosqich rivojlanishini ko'rsatadi. Bunda pedagogik tizimning izchil va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etilishi, mashg'ulotlarning metodik jihatdan to'g'ri rejalashtirilishi hamda psixologik omillar – o'quvchilarning motivatsiyasi, qiziqishi, individual xususiyatlari va emotsional holatining hisobga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mazkur jarayonda o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ularni rag'batlantirish va ijobiy pedagogik muhit yaratish orqali sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga barqaror munosabat shakllanishi kuzatiladi. Bu esa nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki

o'quvchilarning ijtimoiylashuvi, irodaviy sifatlari va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli yondashuvini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

O'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlash jarayoni pedagogik va psixologik omillar uyg'unligida amalga oshiriladigan kompleks tizim ekanligi tadqiqot natijalarida o'z tasdig'ini topdi. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish o'quvchilarning jismoniy faolligi, sportga qiziqishi hamda jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan pedagogik yondashuvlar, xususan, interfaol metodlar, musobaqa elementlari va rag'batlantirish mexanizmlaridan foydalanish o'quvchilarning sport faoliyatidagi ishtirokini faollashtirganligi aniqlandi. Shu bilan birga, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ijobiy psixologik muhit yaratish hamda ularning ichki motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash sport-sog'lomlashtirish faoliyatining samaradorligini oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ldi. O'quvchilarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashda pedagogik tizimni takomillashtirish zarur bo'lib, bunda pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi asosiy shart hisoblanadi. Mazkur yondashuv o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda sportga bo'lgan barqaror qiziqishni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, tadqiqot natijalari sport-sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishda uzluksizlik, tizimlilik va bosqichma-bosqichlik tamoyillariga amal qilish zarurligini ko'rsatdi. Bu esa o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham barkamol rivojlanishiga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: 2020.
2. Ismoilova Z.K. Pedagogika. – Toshkent: 2021.
3. Mavlonova R. Pedagogik texnologiyalar asoslari. – Toshkent: 2019.
4. Muslimov N.A., Abdullayeva Q.M. Pedagogik kompetentlikni shakllantirish nazariyasi va texnologiyasi. – Toshkent: 2018.
5. Xolmatov R.R. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: 2021.

6. Yo'ldoshev S. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: 2022.
7. To'xtayev O.B. Ta'lim jarayonida jismoniy faollikni oshirishning innovatsion usullari // Pedagogik izlanishlar. – 2023. – №2.
8. Rasulov A.A. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faolligini oshirish metodlari // Ta'lim va taraqqiyot. – 2021. – №4.
9. Ahmed R., Usman M., Khan N. Impact of active learning strategies on student engagement // Innovations in Education and Teaching International. – 2019.
10. Hattie J. Visible Learning: Feedback. – London: Routledge, 2019.
11. Darling-Hammond L. et al. The Science of Learning and Development. – New York: Routledge, 2020.
12. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes // Journal of School Health. – 2018.
13. Kirk D. Precarity, critical pedagogy and physical education. – London: Routledge, 2021.
14. Green K. Understanding Physical Education. – London: Sage Publications, 2018.