

OLIY TA'LIMDA SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI TALABALARNING YETAKCHILIK QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Rustamov Shaxboz Abdusattorovich,
UBS Toshkent filiali 2-bosqich magistranti
E-mail. rustamovgmail.com

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali talabalar shaxsiy rivojlanishi va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Sport va jismoniy tarbiya talabalarda nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki yetakchilik, jamoaviy ishlash, mas'uliyatni his qilish kabi ko'nikmalarni shakllantirishda ham muhim omil ekanligi ilmiy va amaliy jihatdan asoslanadi.*

***Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, yetakchilik qobiliyati, oliy ta'lim, shaxsiy rivojlanish, pedagogik asoslar, kompetensiyalar.*

***Annotation.** This article analyzes the pedagogical foundations of the formation of personal development and leadership skills of students through physical education and sports training in higher educational institutions. It is scientifically and practically justified that sports and physical education are an important factor in students not only in improving physical condition, but also in the formation of skills such as leadership, teamwork, sense of responsibility.*

***Keywords:** physical education, sports training, leadership skills, higher education, personal development, pedagogical foundations, competencies.*

***Аннотация.** В данной статье анализируются педагогические основы личностного развития и формирования лидерских способностей учащихся посредством занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях. Научно и практически обосновано, что спорт и физкультура являются важными факторами в формировании у учащихся не только физической формы, но и таких навыков, как лидерство, командная работа, чувство ответственности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спортивная подготовка, лидерские качества, высшее образование, личностное развитие, педагогические основы, компетенции.*

Kirish. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimi nafaqat kasbiy bilim berish, balki talabalarni har tomonlama rivojlantirishga ham yo'naltirilgan tizim hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalarning shaxsiy rivojlanishi, yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirish, stressga bardoshlilikni oshirish va jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Dunyoning rivojlangan mamlakatlarida jismoniy tarbiya ta'limning ajralmas qismi sifatida qaraladi, chunki u faqat jismoniy holatni yaxshilash bilan cheklanmay, balki yetakchilik fazilatlarini, tashabbuskorlik, muloqot va hamkorlik kabi kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Yoshlarning nafaqat jismoniy chiniqishlariga, balki halol bellashuvlar ishtiyoqi, g'alabalar quvonchi bilan yashashiga, xalqimizga xos mardlik, tantilik va bag'rikenglik hislarini ko'rsatib ma'naviyatlarining yuksalishiga xizmat qilmoqda[1].

Maqolada sport va jismoniy tarbiyaning talabalarning shaxsiy rivojlanishiga hamda yetakchilik qobiliyatlariga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, bu jarayonda samarali pedagogik usullar va texnologiyalar tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya va shaxsiy rivojlanish Psixolog va pedagog olimlarning fikricha, sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, J. Dewey va P. Peterson jismoniy tarbiyani shaxsiy rivojlanishning muhim tarkibiy qismi sifatida ko‘rib, u insonning mas’uliyat hissi, intizom, yetakchilik va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi.

Sport va jismoniy mashg‘ulotlar rahbarlik fazilatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Olimlar tadqiqotlariga ko‘ra, jamoaviy sport turlari bilan shug‘ullanuvchi shaxslar yaxshi muloqot qilish, muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lishadi. Ayniqsa, futbol, basketbol, voleybol singari sport turlari muloqot va strategik fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi[3].

Respublikamizdagi jismoniy tarbiya pedagogikasi olimlaridan T.S.Usmonxo‘jaev, Yu.M.Yunusova, X.B. Tulenova, M.I.Masharipova, R.S. Salomov[5] va boshqalar o‘zlarining ilmiy ishlari, darsliklari va o‘quv qo‘llanmalarida atroflicha bayon qilganlar. Shu bilan bir qatorda Rossiyalik A.S. Vigotskiy, A.V.Zaporojes, A.N.Leont'ev, D.B.Elkonin, V.K.Balsevich, Kozlova T.V. va boshqa jismoniy tarbiya pedagogikasi olimlarining ilmiy ishlaridan aynan jismoniy tarbiyaga alohida e’tibor qaratilgan[6].

Oliy ta’limda jismoniy tarbiya va pedagogik texnologiyalar hozirgi kunda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini interfaol metodlar asosida olib borish tendensiyasi mavjud. Masalan, D. Kolb tomonidan ilgari surilgan tajribaviy ta’lim modeli asosida sport o‘yinlaridan foydalangan holda yetakchilik va mas’uliyat ko‘nikmalarini shakllantirish samarali hisoblanadi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi. Tahlil va sintez – jismoniy tarbiya va sportning talabalarga ta’siri bo‘yicha ilmiy manbalar o‘rganildi. Empirik tadqiqot – turli universitetlardagi talabalar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining yetakchilik qobiliyatlariga ta’siri o‘rganildi. Eksperiment – talabalar orasida sport orqali yetakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha trening va mashg‘ulotlar tashkil etildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam sport bilan shug‘ullangan talabalar quyidagi o‘zgarishlarga ega bo‘lishdi.

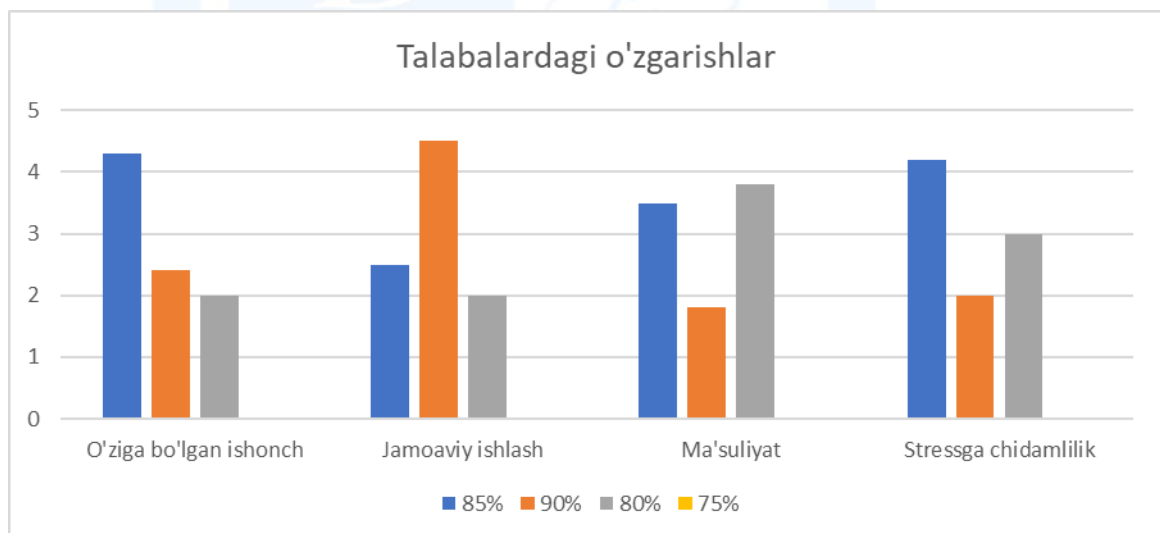
1. O‘z-o‘zini boshqarish – sport mashg‘ulotlari talabalarning intizomli va maqsad sari harakat qilish qobiliyatini oshirgan.
2. Yetakchilik qobiliyatlari – jamoaviy sport turlarida ishtirok etgan talabalar tashabbuskorlik, mas'uliyat va qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantirgan.
3. Muloqot va hamkorlik – sport jamoalarida o‘ynagan talabalar jamoada ishlash va muammolarni birgalikda hal qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan.
4. Stressga bardoshlilik – sport bilan muntazam shug‘ullangan talabalar stressni yengish va bosim ostida ishlash bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya va sport nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, balki talabalarning shaxsiy rivojlanishi va yetakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Oliy ta‘lim muassasalarida sport mashg‘ulotlari pedagogik metodlar bilan uyg‘unlashtirilsa, talabalarning liderlik, muloqot va jamoada ishlash kompetensiyalari yanada rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalar, jumladan, loyiha usuli, rolli o‘yinlar, muammoli o‘qitish va raqamli texnologiyalardan foydalanish jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qiladi[6].

Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi, balki talabalarning ijtimoiy, psixologik va shaxsiy rivojlanishi uchun ham muhim omildir. Sport orqali irodaviy sifatlar, intizom, muloqot ko‘nikmalari va jamoada ishlash qobiliyatlari shakllanadi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan keyingi o‘zgarishlarini aks ettiruvchi quyidagi diagrammani ko‘rishimiz mumkin.



O‘ziga ishonch – 85% o‘shish

Jamoaviy ishlash – 90% o‘shish

Mas‘uliyat – 80% o‘shish

Stressga chidamlilik – 75% o‘shish kabi talabalardagi o‘zgarishlarni ko‘rishimiz mumkin. Ushbu Diagramma Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari talabalarning shaxsiy rivojlanishi va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Diagrammada ko‘rsatilganidek. O‘ziga ishonch darajasi 85% ga oshgan, bu esa talabalarning o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashini anglatadi. Jamoaviy ishlash qobiliyati 90% ga o‘sgan, ya‘ni sport mashg‘ulotlari talabalar o‘rtasida hamkorlik va muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Mas‘uliyat darajasi 80% ga oshgan, bu esa talabalar o‘z harakatlari natijasi uchun javobgarlikni his qilishini ko‘rsatadi. Stressga chidamlilik 75% ga oshgan, ya‘ni muntazam jismoniy faollik talabalarni ruhiy bosim va zo‘riqishga nisbatan bardoshli bo‘lishga o‘rgatadi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, oliy ta‘lim muassasalarida sport mashg‘ulotlariga e‘tiborni yanada kuchaytirish lozim.

Zamonaviy ta‘lim konsepsiyalarida sport va jismoniy tarbiya talabalarning quyidagi jihatlariga ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik barqarorlik – stressga chidamlilik, o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi. Ijtimoiy moslashuv – jamoaviy sport o‘yinlari orqali talabalar o‘zaro hamkorlik qilishni o‘rganadi. Yetakchilik qobiliyatlari – jamoani boshqarish, qaror qabul qilish va mas‘uliyatni his qilish rivojlanadi. Kreativ fikrlash – sport strategik fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini oshiradi.

Yetakchilik – bu jamoani tashkil qilish, boshqarish va unga ta‘sir ko‘rsatish qobiliyati bo‘lib, uni rivojlantirish uchun sport samarali vositadir. Jamoaviy sport turlari (basketbol, futbol, voleybol) orqali talabalar muloqot qilish, strategik fikrlash, tez qaror qabul qilish va jamoani boshqarish kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishadi.

Olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra, jamoaviy sport bilan shug‘ullangan talabalar rahbarlik lavozimlariga tayyor bo‘lishadi. Chunki ular jamoada ishlashni, muammolarni hal qilishni va stressga chidamli bo‘lishni o‘rganishadi.

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik metodlarni qo‘llash dars mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslari an‘anaviy mashg‘ulotlar bilan cheklanmay, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida olib borilishi kerak[4]. Quyidagi metodlar ta‘lim samaradorligini oshirishga yordam beradi. Interfaol o‘yinlar – jismoniy faollikni oshirish bilan birga, ijodiy fikrlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Simulyatsion mashg‘ulotlar – real hayotiy vaziyatlarni modellashtirish orqali talabalarning rahbarlik va mas‘uliyat hisini oshiradi. Guruhli treninglar – jamoaviy ish, strategik fikrlash va motivatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Individual yondashuv – har bir talabaning jismoniy imkoniyatlari inobatga olinib, mos mashg‘ulotlar tanlanadi.

Innovatsion o‘quv texnologiyalaridan foydalanish jismoniy tarbiya darslarini nafaqat samarali, balki qiziqarli ham qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar quyidagi o‘zgarishlarga ega bo‘lishdi.

O‘ziga bo‘lgan ishonch oshgan – sport bilan shug‘ullangan talabalar o‘z fikrlarini aniq ifodalashga, tashabbus ko‘rsatishga moyilroq bo‘lishgan. Jamoaviy ishlash ko‘nikmalari rivojlangan – sportda ishtirok etgan talabalar yetakchilik va guruh boshqarish qobiliyatlarini namoyon etishgan. Mas‘uliyat va intizom shakllangan – jismoniy tarbiya darslari intizom va tartibni rivojlantirgan. Stressga chidamlilik ortgan – muntazam mashg‘ulotlar natijasida talabalar murakkab vaziyatlarga tayyor bo‘lishgan.

Sport va jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik yondashuvning quyidagi tamoyillari muhim ahamiyatga ega.

- ✓ Individuallik tamoyili – har bir talabaga mos yondashish.
- ✓ Izchillik va davomiylik tamoyili – muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanishni ta’minlash.
- ✓ O‘zaro hamkorlik tamoyili – talabalar va o‘qituvchilar o‘rtasida ishonch va hamkorlikni rivojlantirish.
- ✓ Yetakchilik kompetensiyalarini shakllantirish – sport orqali talabalarning mas’uliyat, tashabbuskorlik va liderlik fazilatlarini rivojlantirish.
- ✓ Kelajakda ta’lim tizimida quyidagilarni amalga oshirish muhim.
- ✓ Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini shaxsiy rivojlanish va yetakchilik kompetensiyalariga yo‘naltirish
- ✓ Sport turlarini pedagogik texnologiyalar bilan integratsiya qilish
- ✓ Interfaol va innovatsion metodlarni joriy etish
- ✓ Jismoniy tarbiya darslarini individuallashtirish va motivatsion yondashuvni qo‘llash

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, Oliy ta’limda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini faqat jismoniy rivojlanish vositasi sifatida emas, balki shaxsiy rivojlanish va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirish mexanizmi sifatida qarash zarur. Shuning uchun universitetlar jismoniy tarbiya darslarini faol pedagogik texnologiyalar bilan boyitishi, sport mashg‘ulotlarini shaxsiy rivojlanish va yetakchilik kompetensiyalariga yo‘naltirishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari oliy ta’limda shaxsiy rivojlanish va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirish uchun muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Sport talabalarni mas’uliyatli, irodali, muloqotga tayyor va stressga bardoshli bo‘lishga o‘rgatadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish talabalar uchun yanada samarali natijalarni beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent. O‘zbekiston, 2017. - 102 b.
2. Abduraxmonov F.R., Abduraxmonova Z.E. Pedagogika va psixologiya. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent. 2015 y.
3. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv Qo‘llanma Toshkent 1993 y.
4. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
5. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.
6. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod - moliya” 2008 yil - 300 b.