

**JAMOAVIY VA YAKKA SPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHI
TALABALARNING MOTOR KO‘NIKMALARI VA DIQQATINI TAHLIL**

**АНАЛИЗ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ И ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ
ВИДАМИ СПОРТА**

**ANALYSIS OF MOTOR SKILLS AND ATTENTION OF STUDENTS
ENGAGED IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS**

Misirova Nozanin Nurullo qizi

Osiyo xalqaro universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola jamoaviy va yakka sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalar orasida motor ko‘nikmalar va diqqat darajasini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot jarayonida sport faoliyatining turiga qarab talabalar motor harakatlari aniqligi, tezkorligi va diqqatni jamlash qobiliyati tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, jamoaviy sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar ko‘proq tezkor qaror qabul qilish va vaziyatga moslashishda ustunlikka ega bo‘lsa, yakka sport turlarida shug‘ullanuvchilar individual harakat aniqligi va konsentratsiya darajasi bilan ajralib turadi. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: motor ko‘nikmalar, diqqat, jamoaviy sport, yakka sport, talabalar, jismoniy rivojlanish, sport psixologiyasi, koordinatsiya

Аннотация: Данное исследование посвящено анализу моторных навыков и уровня внимания у студентов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. В ходе исследования были изучены точность, скорость двигательных действий, а также способность к концентрации внимания в зависимости от вида спортивной деятельности. Результаты показали, что студенты, занимающиеся командными видами спорта, обладают более высокой способностью к быстрому принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям, тогда как представители индивидуальных видов спорта отличаются более высокой точностью движений и устойчивой концентрацией внимания.

Полученные данные имеют важное значение для педагогики и психологии спорта.

Ключевые слова: моторные навыки, внимание, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, студенты, физическое развитие, психология спорта, координация

Abstract: This study is devoted to the analysis of motor skills and attention levels among students engaged in team and individual sports. The research examined the accuracy, speed of motor actions, and the ability to concentrate depending on the type of sports activity. The results indicate that students involved in team sports demonstrate higher abilities in rapid decision-making and adaptation to dynamic situations, whereas those engaged in individual sports show greater precision in movements and a higher level of concentration. The findings of the study are significant for the fields of sports pedagogy and psychology.

Keywords: motor skills, attention, team sports, individual sports, students, physical development, sports psychology, coordination

KIRISH

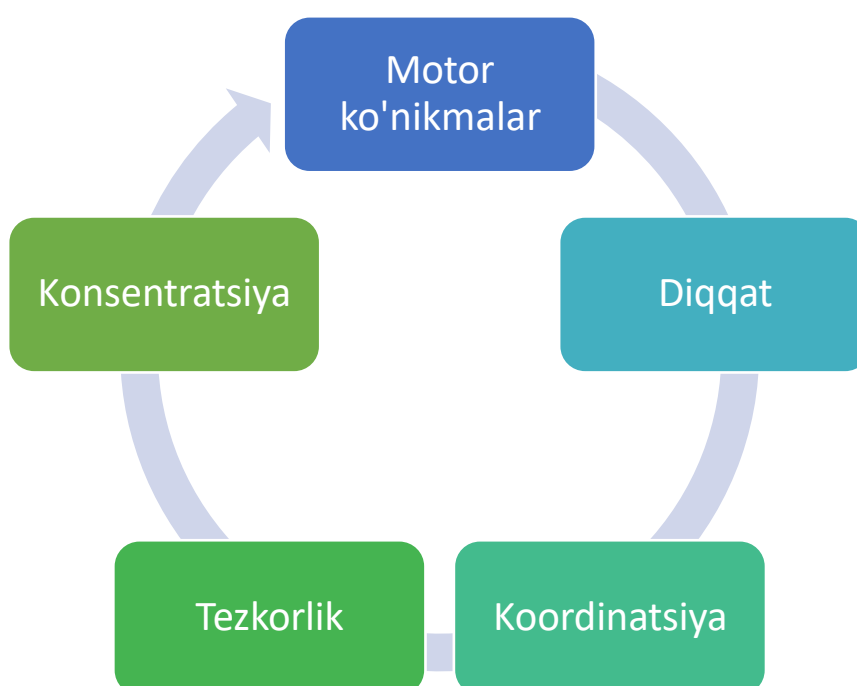
Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sport faoliyati nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishida muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida sport bilan muntazam shug'ullanish ularning jismoniy salomatligi, psixologik barqarorligi hamda intellektual faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, talabalar motor ko'nikmalari va diqqat jarayonlarini chuqur o'rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Motor ko'nikmalar insonning harakat faoliyatini samarali amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ular orqali harakatlar aniqligi, tezligi, muvofiqlashtirilganligi va barqarorligi ta'minlanadi. Shu bilan birga, diqqat inson psixik faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, har qanday sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omillardan biridir. Ayniqsa, diqqatning jamlanganligi, barqarorligi va tez almashuvchanligi sportchining faoliyat samaradorligini belgilaydi. Jamoaviy va yakka sport turlari o'zining mazmuni, talablari va psixofiziologik xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladi. Jamoaviy sport turlarida sportchilar o'zaro hamkorlikda harakat qiladi, tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni tez baholash va moslashuvchanlik kabi sifatlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yakka sport turlarida esa individual mas'uliyat, harakat aniqligi, ichki intizom va diqqatni uzoq vaqt davomida jamlash muhim hisoblanadi. Shu sababli, turli sport turlarida shug'ullanuvchi talabalar motor ko'nikmalari va diqqat xususiyatlarida muayyan farqlar yuzaga kelishi tabiiydir. Bugungi kunda sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar talabalar sport faoliyatining samaradorligini oshirish, ularning jismoniy va psixik rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlashga qaratilgan. Biroq, aynan jamoaviy va yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar motor ko'nikmalari hamda diqqat jarayonlarini qiyosiy tahlil qilishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emas. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda jamoaviy va yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar motor ko'nikmalari va diqqat darajasi o'zaro taqqoslab o'rganiladi hamda ular o'rtasidagi farqlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish, shuningdek, sport ta'limi jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, mazkur ishning asosiy maqsadi — jamoaviy va yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar motor ko'nikmalari va diqqat xususiyatlarini tahlil qilish hamda ularning o'ziga xos jihatlarini aniqlashdan iboratdir.

MATERIAL VA METODLAR

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan, jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda jami 60 nafar talaba qatnashdi. Ular ikki guruhga ajratildi: birinchi guruh — jamoaviy sport turlari (futbol, basketbol, voleybol) bilan shug'ullanuvchilar (30 nafar), ikkinchi guruh — yakka sport turlari (yengil atletika, kurash, tennis) bilan shug'ullanuvchilar (30 nafar). Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi: kuzatish metodi orqali talabalar harakat faoliyati tahlil qilindi; test sinovlari yordamida motor ko'nikmalar (tezlik, aniqlik, koordinatsiya) darajasi baholandi; psixologik testlar asosida diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va jamlanishi o'lchandi; statistik tahlil usullari orqali olingan natijalar umumlashtirildi.

Motor ko'nikmalarni baholash uchun 30 metrga yugurish (tezlik), nishonga to'p otish (aniqlik), hamda murakkab koordinatsion harakatlar testi qo'llanildi. Diqqatni o'rganishda esa Bourdon testi va Shulte jadvallari kabi psixodiagnostik metodlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar foiz ko'rsatkichlari asosida tahlil qilindi.



NATIJALAR

Tadqiqot natijalari jamoaviy va yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar o'rtasida motor ko'nikmalar va diqqat darajasi bo'yicha sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi.

Ko'rsatkichlar	Jamoaviy sport (%)	Yakka sport (%)
Tezlik	82	75
Harakat aniqligi	76	88
Koordinatsiya	85	80
Diqqat barqarorligi	78	86

Natijalarga ko'ra, jamoaviy sport bilan shug'ullanuvchi talabalar tezkorlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori natijalarni namoyon etdi. Bu ularning o'yin davomida tezkor harakat qilish va jamoa bilan uyg'un faoliyat yuritish zarurati bilan izohlanadi. Yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar esa harakat aniqligi va diqqat barqarorligi jihatidan ustunlikka ega ekanligi aniqlandi. Bu esa individual sport turlarida harakatlarning aniqligi va diqqatni uzoq vaqt davomida jamlash zarurligi bilan bog'liq.

MUHOKAMA

Olingan natijalar sport faoliyatining turi talabalar psixofiziologik ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Jamoaviy sport turlarida faoliyat yurituvchi talabalar ko'proq dinamik muhitda harakat qiladi, bu esa ularning tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni tez baholash va harakatlarni tez moslashtirish qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada ularda tezlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari yuqori darajada shakllanadi. Yakka sport turlari esa sportchidan yuqori darajadagi individual mas'uliyat, diqqatni jamlash va harakat aniqligini talab qiladi. Shu sababli, bu yo'nalishda shug'ullanuvchi talabalar diqqatning barqarorligi va aniqlik ko'rsatkichlari bo'yicha ustun natijalarga ega bo'ladi. Mazkur natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, sport faoliyatining turi insonning psixik va jismoniy rivojlanishiga turlicha ta'sir ko'rsatishini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ushbu tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, talabalar uchun optimal yuklamalarni belgilash va ularning salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, jamoaviy va yakka sport turlarining har biri o'ziga xos ustunliklarga ega bo'lib, ularni kompleks tarzda qo'llash talabalar motor ko'nikmalari va diqqatini yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot jamoaviy va yakka sport bilan shug'ullanuvchi talabalar motor ko'nikmalari hamda diqqat xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport faoliyatining turi talabalar jismoniy va psixologik ko'rsatkichlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Xususan, jamoaviy sport bilan shug'ullanuvchi talabalar tezkorlik va koordinatsiya jihatidan yuqori natijalarga ega ekanligi aniqlandi. Bu holat ularning o'yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish, jamoa bilan hamkorlikda harakat qilish va dinamik vaziyatlarga

moslashish zarurati bilan izohlanadi. Shu bilan birga, ular diqqatni tez taqsimlash va o'zgaruvchan sharoitlarda samarali faoliyat yuritish qobiliyatiga ega ekanligi kuzatildi. Yakka sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar esa harakat aniqligi va diqqat barqarorligi bo'yicha ustunlikka ega ekanligi aniqlangan. Bu esa individual sport faoliyatida har bir harakatning aniqligi, ichki intizom va diqqatni uzoq muddat davomida jamlash muhimligi bilan bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, jamoaviy va yakka sport turlari talabalar motor ko'nikmalari hamda diqqatini turlicha rivojlantiradi. Shu boisdan, sport mashg'ulotlarini tashkil etishda ushbu xususiyatlarni inobatga olish, mashg'ulotlarni individuallashtirish va kompleks yondashuvni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Mazkur ilmiy ish natijalari sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasida amaliy ahamiyatga ega bo'lib, talabalar jismoniy va psixik rivojlanishini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo'nalishda yanada chuqurroq eksperimental tadqiqotlar olib borish, turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni qamrab olish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. — Toshkent: Ma'naviyat, 2019. — 176 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Fan, 2020. — 240 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2021. — 312 b.
4. Qodirov O. Sport psixologiyasi asoslari. — Toshkent: Universitet, 2020. — 198 b.
5. Rasulov A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. — 265 b.
6. Xudoyberdiyev N. Sport faoliyatida diqqat va psixologik jarayonlar. — Toshkent: Innovatsiya, 2021. — 210 b.
7. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2020. — 543 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2019. — 680 s.
9. Ozolin N.G. Psixologiya sporta. — Moskva: Fizkultura i sport, 2021. — 320 s.
10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning. — Human Kinetics, 2019. — 560 p.

11. Magill R.A. Motor Learning and Control. — New York: McGraw-Hill, 2020. — 480 p.
12. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Human Kinetics, 2021. — 624 p.
13. Abernethy B. Attention in Sport. — London: Routledge, 2020. — 290 p.