JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINING YOSHLARDA IRODA, INTIZOM VA O‘ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISHDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madanyat va sport faoliyati fakulteti
Jismoniy madanyat va adaptiv sport nazaryasi kafedrasi
o‘qituvchisi Tilavoldiyev Rasuljon Raxmonali o‘g‘li
rasulbek9333@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning yoshlarda iroda, intizom, o‘ziga ishonch va mustaqillikni rivojlantirishdagi ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mahalla sport tadbirlarining yoshlar mas’uliyati va boqmandalik psixologiyasini bartaraf etishdagi o‘rni nazariy jihatdan yoritiladi.

Kalit so‘zlar: yoshlar, jismoniy tarbiya, ommaviy sport, iroda, intizom, o‘ziga ishonch, mustaqillik, boqmandalik psixologiyasi, mahalla.

Kirish. Yoshlarning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi, mustaqil qaror qabul qilishi va o‘z zimmasidagi vazifalarni mas’uliyat bilan bajarishi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Shaxsning ushbu sifatlari oilaviy tarbiya, ta’lim muhiti, tengdoshlar bilan munosabatlar va mahalladagi ijtimoiy tajriba ta’sirida shakllanadi. Shu jihatdan, yoshlar orasida boqmandalik psixologiyasining oldini olish va uni bartaraf etish ijtimoiy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tezisda boqmandalik psixologiyasi deganda shaxsning o‘z vazifalari va muammolarini hal etishda boshqalarning doimiy yordami yoki qarorlariga ortiqcha tayanishi, tashabbus ko‘rsatishdan chekinishi hamda shaxsiy mas’uliyatni yetarli darajada o‘z zimmasiga olmasligi bilan namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lgan xulq-atvor tendensiyasi nazarda tutiladi. Bu atama mazkur ishda tashxis yoki mustaqil klinik kategoriya sifatida emas, balki o‘rganilishi lozim bo‘lgan ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida qo‘llanadi.

Ushbu muammoni hal etishda jismoniy tarbiya va ommaviy sport imkoniyatlaridan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki sport mashg‘ulotlari yoshlarni aniq maqsad belgilash, mashg‘ulot tartibiga rioya qilish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z natijalari uchun javobgarlikni his etishga undaydigan amaliy muhitni yaratishi mumkin. Biroq mazkur imkoniyatlar o‘z-o‘zidan yuzaga kelmaydi; ular mashg‘ulotlarning pedagogik tashkil etilishi va murabbiy yoki o‘qituvchining tarbiyaviy yondashuviga ham bog‘liq.

Muammoning nazariy tahlili. Shaxsning mustaqil faoliyati va o‘z imkoniyatlariga ishonchini tushuntirishda Albert Banduraning o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasi muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Bandura o‘z-o‘ziga samaradorlikni insonning muayyan vazifani bajarish uchun zarur harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish qobiliyatiga bo‘lgan ishonchi sifatida izohlaydi [1]. Ushbu yondashuv nuqtayi nazaridan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida kichik va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni belgilash, natijalarni muntazam kuzatish hamda muvaffaqiyatni shaxsiy sa’y-harakat bilan bog‘lash yoshlarning o‘z imkoniyatlariga ishonchini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

Masalan, jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan yoshlar uchun individual mashqlar rejasini tuzish, dastlabki natijalarni qayd etish va keyingi ko‘rsatkichlarni ular bilan solishtirish muhimdir. Bunda asosiy e’tibor boshqa ishtirokchilar bilan raqobatga emas, balki shaxsning o‘z oldingi natijalariga nisbatan rivojlanishiga qaratiladi. Bunday yondashuv muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy qobiliyatsizlik sifatida qabul qilish xavfini kamaytirib, muntazam harakat qilishga undashi mumkin.

Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik inson motivatsiyasi uchun muhim psixologik ehtiyojlar sifatida ko‘rsatiladi [2]. Ushbu nazariyani jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etganda, yoshlarga mashg‘ulot maqsadlarini belgilashda muayyan tanlov imkoniyatini berish, ularning qobiliyatiga mos vazifalar qo‘yish va jamoada o‘zini qabul qilingan ishtirokchi sifatida his etishiga sharoit yaratish lozim.

Ayniqsa, boqmandalik psixologiyasini kamaytirishga qaratilgan tarbiyaviy faoliyatda avtonomiya tamoyili muhimdir. Agar yosh faqat buyruqni bajaruvchi sifatida qatnashsa, uning mustaqil qaror qabul qilish tajribasi cheklanishi mumkin. Aksincha, mashg‘ulotga tayyorgarlik ko‘rish, vazifalarni taqsimlash, mashq natijalarini baholash va jamoaviy tadbirlarni tashkil etishda ishtirok etish imkoniyati berilsa, tashabbuskorlik va mas’uliyat namoyon bo‘lishi uchun sharoit yaratiladi. Jismoniy faollikning salomatlik va ruhiy farovonlik bilan bog‘liq jihatlari Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yildagi tavsiyalarida ham yoritilgan. Ushbu tavsiyalarda bolalar va o‘smirlar uchun haftalik hisobda kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi jismoniy faollik tavsiya etiladi [3]. Mazkur tavsiya jismoniy faollikni yoshlar hayotiga muntazam kiritish muhimligini ko‘rsatadi, biroq uning o‘zi intizom yoki boqmandalik psixologiyasidagi o‘zgarishlarni bevosita isbotlamaydi. Bunday psixologik natijalarni aniqlash uchun alohida tadqiqot va tegishli o‘lchov vositalari talab etiladi.

Jismoniy tarbiya orqali iroda, intizom va o‘ziga ishonchni rivojlantirish mexanizmlari

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini uchta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda ko‘rib chiqish mumkin.

Birinchidan, irodaviy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, belgilangan vazifani yakunlash, charchoqni to‘g‘ri boshqarish va mashg‘ulotdagi qiyinchiliklarni bosqichma-bosqich yengish o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mashq qilish imkonini beradi. Bunda iroda faqat qiyinchilikka chidash bilan cheklanmaydi; u maqsadni anglash, harakatni rejalashtirish va faoliyatni ongli ravishda davom ettirishni ham qamrab oladi. Mashqlar yoshning jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi, ortiqcha zo‘riqish va jazolashga asoslangan yondashuvlardan xoli tashkil etilishi zarur.

Ikkinchidan, intizom va mas’uliyatni shakllantirish. Mashg‘ulotlarga o‘z vaqtida kelish, sport anjomlarini tartibli saqlash, xavfsizlik qoidalariga amal qilish, jamoaviy kelishuvlarni bajarish va topshirilgan vazifani yakunlash kundalik xulq-atvorni tartibga solishga yordam berishi mumkin. Agar yoshlar mashg‘ulotni tashkil etishda ham muayyan mas’uliyatni o‘z zimmalariga olsalar, ular nafaqat ko‘rsatmalarga rioya qilish, balki faoliyatni mustaqil rejalashtirish tajribasini ham egallaydilar.

Uchinchidan, o‘ziga ishonch va mustaqillikni mustahkamlash. Shaxsning o‘z natijalaridagi ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rishi, yangi mashqlarni o‘zlashtirishi va jamoa oldida muayyan vazifani bajara olishi o‘z imkoniyatlarini real baholashiga ko‘maklashishi mumkin. Shu bilan birga, o‘ziga ishonchni faqat g‘alaba yoki yuqori sport natijasi bilan bog‘lash to‘g‘ri emas. Harakatdagi o‘sish, muntazamlik, hamkorlik va muvaffaqiyatsizlikdan keyin qayta urinib ko‘rish ham rivojlanish mezonlari sifatida e’tirof etilishi kerak.

Mazkur uch yo‘nalish yoshlarning boqmandalik psixologiyasini bartaraf etish muammosi bilan bog‘liq. Chunki shaxsiy maqsad qo‘yish, o‘z faoliyatini nazorat qilish va vazifalarni mustaqil bajarish imkoniyatlari ortib borishi boshqalarga ortiqcha tayanish tendensiyasini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Biroq bu munosabatni sabab-oqibat aloqasi sifatida tasdiqlash uchun empirik tekshiruv zarur.

Mahalla va ommaviy sportning tarbiyaviy imkoniyatlari. Mahalla yoshlar uchun jismoniy faollikni ijtimoiy munosabatlar bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradigan muhim muhit hisoblanadi. Mahalla miqyosida ommaviy yugurish, futbol, voleybol, estafeta musobaqalari, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar va jamoaviy sport tadbirlarini tashkil etish yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirishga yo‘naltirilishi mumkin. Bunday tadbirlarda yoshlarni

faqat ishtirokchi sifatida emas, balki tashkilotchi, hakam yordamchisi, jamoa sardori yoki natijalarni qayd etuvchi mas’ul shaxs sifatida jalb qilish maqsadga muvofiq. Bu usul ularga tashabbus ko‘rsatish, vazifalarni taqsimlash, o‘zaro kelishish va qabul qilingan qarorlar uchun javob berish tajribasini beradi. Mahalla faollari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sport murabbiylari va yoshlar yetakchilari hamkorligida mashg‘ulotlar muntazamligini ta’minlash mumkin. Bunda yoshlarni bir-biri bilan keskin taqqoslash yoki jismoniy tayyorgarligi past ishtirokchilarni kamsitishdan saqlanish muhim. Sport muhiti qo‘llab-quvvatlovchi, xavfsiz va barcha yoshlar uchun ochiq bo‘lishi lozim. Shuningdek, oilaning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Yoshlarning mustaqilligini rivojlantirish ularga yordam bermaslikni anglatmaydi. Aksincha, ota-ona va mahalla vakillari zarur sharoit yaratishi, yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishi, biroq yoshning o‘zi bajara oladigan vazifalarni uning o‘rniga muntazam bajarib bermasligi kerak. Shu tariqa ko‘mak berish bilan mustaqillikni cheklash o‘rtasidagi farqni hisobga olgan tarbiyaviy yondashuv shakllanadi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Nazariy tahlil asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sport yoshlarning irodaviy sifatlari, intizomi, o‘ziga ishonchi va mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun muhim pedagogik-psixologik imkoniyatlarga ega, degan xulosaga kelish mumkin. Bu imkoniyatlardan samarali foydalanish mashg‘ulotlarning mazmuni, yoshlarning faol ishtiroki va ularni qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitga bog‘liq. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni faqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositasi sifatida emas, balki yoshlarning ijtimoiy mas’uliyati va mustaqil faoliyatini qo‘llab-quvvatlovchi tarbiyaviy muhit sifatida ham tashkil etish maqsadga muvofiq. Ushbu yondashuv PhD tadqiqotining asosiy yo‘nalishi — yoshlarda boqmandalik psixologiyasini bartaraf etishda mahallaning ijtimoiy-psixologik ta’sir mexanizmlarini o‘rganish — bilan uzviy bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
2. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01