# SPORT VA HARAKAT FAOLIYATI ORQALI O'QUVCHILARDA O'ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH

**Maxmudova Ogiloy Maqsudovna**
Osiyo xalqaro universiteti 1 – kurs magistranti
maxmudovaogiloy522@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24415943

**Annotatsiya.** Ushbu tezisda sport va harakat faoliyati orqali maktab o'quvchilarida o'ziga ishonchni shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Jismoniy mashqlar, sport o'yinlari va jamoaviy faoliyat orqali o'quvchida muvaffaqiyat tajribasi, kompetentlik hissi, o'z imkoniyatlarini real baholash, xatoga konstruktiv munosabat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish mexanizmlari yoritiladi. Individual progressni tan olish, yosh va tayyorgarlik darajasiga mos vazifalar berish, o'qituvchining ijobiy va aniq qayta aloqasi, jamoada turli rollarni qadrlash o'ziga ishonchni mustahkamlovchi asosiy pedagogik omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, haddan tashqari raqobat, doimiy taqqoslash, kamsitish va faqat yuqori sport natijasini qadrlash o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi asoslanadi.

**Kalit so'zlar:** o'ziga ishonch, sport faoliyati, jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, muvaffaqiyat tajribasi, individual progress, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, pedagogik qayta aloqa.

## Kirish

O'ziga ishonch o'quvchining o'z imkoniyatlari, qarorlari va harakatlariga nisbatan ijobiy hamda real munosabatini ifodalaydi. Maktab yoshida bu sifat o'quv faoliyati, tengdoshlar bilan muloqot, yangi vazifaga kirishish, xatoga munosabat va tashabbus ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. O'ziga ishonchi yetarli bo'lgan o'quvchi qiyinchilikni faoliyatni to'xtatish uchun sabab emas, balki o'rganish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilishga moyil bo'ladi. Sport va harakat faoliyati o'ziga ishonchni shakllantirish uchun tabiiy pedagogik muhit yaratadi. Chunki jismoniy faoliyatda natija ko'pincha o'quvchiga bevosita ko'rinadi: u oldingidan tezroq yuguradi, muvozanatni uzoqroq saqlaydi, yangi texnik elementni o'zlashtiradi yoki jamoaviy o'yinda muhim vazifani bajaradi. Shu tarzda o'quvchi o'z mehnati va progressi o'rtasidagi bog'liqlikni his qiladi. O'ziga ishonch faqat yuqori sport natijasi bilan shakllanmaydi. Aksincha, barcha o'quvchilardan bir xil natijani talab qilish ayrim bolalarda o'zini kuchsiz his qilishni kuchaytirishi mumkin. Pedagogik jihatdan muhim narsa o'quvchining boshlang'ich imkoniyatini hisobga olish, erishish mumkin bo'lgan vazifa berish va kichik progressni tan olishdir. Sport muhitida tengdoshlarning fikri va o'qituvchining munosabati ham katta ahamiyatga ega. Jamoada qabul qilinish, foydali rolga ega bo'lish, xatodan keyin qo'llab-quvvatlash va konstruktiv qayta aloqa o'quvchining o'zini ijobiy baholashiga yordam beradi. Doimiy masxara, taqqoslash yoki tanqid esa buning aksini keltirib chiqarishi mumkin. Tezisning maqsadi sport va harakat faoliyati orqali o'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirishning asosiy pedagogik mexanizmlarini tahlil qilish, individual progress, muvaffaqiyat tajribasi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va o'qituvchi qayta aloqasining o'rnini yoritishdan iborat [1].

## O'ziga ishonchning pedagogik mazmuni

O'ziga ishonch o'quvchining barcha vaziyatda o'zini mutlaq kuchli deb hisoblashini anglatmaydi. Sog'lom o'ziga ishonch o'z kuchli va rivojlantirilishi kerak bo'lgan tomonlarni real baholash,



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

qiyinchilikdan qo‘rqmaslik va xatodan keyin qayta urinib ko‘rishga tayyorlik bilan ifodalanadi. Pedagogik nuqtayi nazardan o‘ziga ishonch kompetentlik hissi bilan bog‘liq. O‘quvchi ma’lum vazifani bajarishga qodir ekanini his qilsa, keyingi vazifaga ham faolroq kirishadi. Sport darsida bu holat juda aniq ko‘rinadi: yangi harakat muvaffaqiyatli bajarilgach o‘quvchi keyingi murakkab elementga qiziqish bilan o‘tadi. O‘ziga ishonch va o‘zini yuqori baholash o‘rtasida farq mavjud. O‘quvchini asossiz maqtash qisqa muddatli ijobiy hissiyot berishi mumkin, lekin real kompetentlikni shakllantirmaydi. Eng samarali yondashuv aniq harakat va progressga asoslangan fikr berishdir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchini “sportchi” yoki “sportga qobiliyatsiz” kabi qat’iy toifalarga ajratmasligi kerak. Bunday yorliqlar o‘quvchining o‘zini anglashiga uzoq muddat ta’sir qiladi. Har bir o‘quvchida rivojlanish imkoniyati mavjudligi ta’kidlanishi lozim. O‘ziga ishonchning eng kuchli manbalaridan biri bevosita muvaffaqiyat tajribasidir. O‘quvchi o‘z kuchi bilan maqsadga erishganda, o‘z imkoniyati haqidagi ichki tasavvuri o‘zgaradi. Sport faoliyati bunday tajribani muntazam yaratish uchun qulay. Muvaffaqiyat tajribasi vazifa qiyinligi to‘g‘ri tanlanganda shakllanadi. Juda oson mashq o‘quvchida kompetentlik hissini yetarli darajada kuchaytirmaydi, haddan tashqari qiyin mashq esa muntazam muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Pedagog vazifani o‘quvchining joriy imkoniyatidan biroz yuqori darajada tashkil qilishi maqsadga muvofiq. Masalan, o‘quvchi uzoq masofaga sakrashda oldingi natijasini bir necha santimetrga yaxshilashi, to‘pni aniqroq uzatishi yoki muvozanat mashqini bir necha soniya uzoqroq bajarishi mumkin. Bunday kichik progress pedagog tomonidan ko‘rsatilsa, o‘quvchi mehnat va natija orasidagi bog‘liqlikni anglaydi. Muvaffaqiyat faqat g‘alaba yoki yuqori o‘rin bilan tenglashtirilmasligi kerak. Jamoada to‘g‘ri pas berish, mashqni texnik jihatdan yaxshiroq bajarish yoki dars davomida faol qatnashish ham muvaffaqiyat hisoblanadi. Shu yondashuv ko‘proq o‘quvchiga o‘ziga ishonchni rivojlantirish imkonini beradi [2].

**Individual progress va taqqoslash muammosi**

Maktab jismoniy tarbiyasida o‘quvchilar ko‘pincha bir-biri bilan taqqoslanadi. Normativ, musobaqa va o‘yin natijalari bunday taqqoslashni tabiiy ravishda yuzaga keltiradi. Biroq doimiy tashqi taqqoslash tayyorgarligi past o‘quvchilarda o‘zini kuchsiz his qilishni kuchaytirishi mumkin. Pedagogik jihatdan individual progressga asoslangan taqqoslash yanada rivojlantiruvchi hisoblanadi. O‘quvchi bugungi natijasini sinfdoshining natijasi bilan emas, o‘zining oldingi natijasi bilan solishtiradi. Shu tariqa rivojlanish shaxsiy va real maqsadga aylanadi. Individual progressni grafik, qisqa qayd yoki og‘zaki qayta aloqa orqali ko‘rsatish mumkin. O‘quvchi bir necha hafta davomida chidamlilik, koordinatsiya yoki texnikada kichik o‘sishni ko‘rganida, o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlanadi. Musobaqa butunlay bekor qilinishi shart emas. Raqobat qiziqish va motivatsiya yaratishi mumkin. Muhimi, musobaqa natijasi o‘quvchining shaxsiy qiymatini belgilovchi mezonga aylanmasligi kerak. Jamoaviy sport o‘yinlari o‘quvchiga o‘zini guruhning muhim qismi sifatida his qilish imkonini beradi. Futbol, basketbol, voleybol yoki estafeta kabi faoliyatlarda har bir o‘quvchining o‘z vazifasi mavjud. O‘z vazifasini muvaffaqiyatli bajarish kompetentlik va tegishlilik hissini kuchaytiradi. Jamoada faqat to‘p kiritgan yoki eng tez yugurgan o‘quvchini qadrlash noto‘g‘ri. Himoyada yaxshi ishlash, jamoadoshini qo‘llab-quvvatlash, to‘g‘ri pas berish, qoidaga rioya qilish va jamoani tashkil etish ham muhim rol hisoblanadi. O‘quvchi o‘zining jamoaga foydali ekanini sezganida ijtimoiy o‘ziga ishonch ham rivojlanadi. U sinfdoshlar bilan faol muloqotga kirishadi va umumiy vazifada tashabbus ko‘rsatishga tayyor bo‘ladi. Jamoaviy faoliyatning salbiy tomoni chiqarib tashlash va guruhiy bosim bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi jamoalarni adolatli tashkil etishi va kamroq tayyorgarlikka ega o‘quvchini doim oxirgi bo‘lib tanlanadigan vaziyatga qo‘ymasligi kerak.

**O‘qituvchining qayta aloqasi va o‘ziga ishonch**



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

O‘qituvchi qayta aloqasi o‘quvchining o‘z imkoniyatini qanday qabul qilishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Qayta aloqa aniq, hurmatli va rivojlantiruvchi bo‘lsa, o‘quvchi xatoni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik emas, tuzatish mumkin bo‘lgan texnik holat sifatida ko‘radi. “Senda chiqmayapti” kabi umumiy salbiy baho o‘rniga “tayanch oyoqni biroz oldinga qo‘ysang, harakat barqarorroq bo‘ladi” kabi konkret tavsiya berish samaraliroq. Bunday fikr o‘quvchiga keyingi urinish uchun aniq yo‘l ko‘rsatadi. Ma’qtov ham aniq bo‘lishi kerak. “Sen zo‘rsan” degan umumiy fikrdan ko‘ra “bugun harakatni oldingidan ancha nazoratli bajarding” degan qayta aloqa o‘quvchiga nimada rivojlanganini anglatadi. O‘qituvchining ovoz ohangi va omma oldidagi munosabati ham muhim. O‘quvchini sinf oldida kamsitish yoki xatosini masxara qilish o‘ziga ishonchni keskin pasaytirishi mumkin. Shu sababli xato tahlili hurmatli va maqsadli tarzda olib borilishi lozim. Sportda xato va muvaffaqiyatsizlik tabiiy. To‘p nishonga bormasligi, mashq noto‘g‘ri chiqishi yoki jamoa yutqazishi mumkin. O‘ziga ishonch aynan shunday vaziyatdan keyin qanday harakat qilish orqali shakllanadi. O‘qituvchi xatoni o‘rganish imkoniyati sifatida ko‘rsatishi kerak. “Nima ishlamadi?”, “Keyingi urinishda nimani o‘zgartiramiz?” kabi savollar o‘quvchini faol tahlilga jalb qiladi. Xatodan keyin darhol juda murakkab qayta urinish talab qilish shart emas. Ba’zan mashqni soddalashtirish, alohida qismini mashq qilish va keyin to‘liq bajarishga qaytish o‘quvchining muvaffaqiyat ehtimolini oshiradi. Jamoaviy sportda muvaffaqiyatsizlik uchun bitta o‘quvchini ayblashga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Jamoa natijasi umumiy faoliyat mahsuli ekanini tushuntirish ijtimoiy xavfsizlik va o‘zaro hurmatni saqlaydi.

**Harakat faoliyati va tana kompetentligi**

O‘ziga ishonch tanani qanday qabul qilish bilan ham bog‘liq. O‘quvchi o‘z tanasini faqat tashqi ko‘rinish emas, harakat qilish, kuch, muvozanat, chidamlilik va ko‘nikma manbai sifatida qabul qilishi muhim.Jismoniy tarbiya darsida tana vazni yoki tashqi ko‘rinishga ortiqcha urg‘u berish ayrim o‘quvchilarda salbiy tana qiyofasini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli asosiy e’tibor funksional imkoniyat va progressga qaratiladi.Masalan, o‘quvchi “men tez yugurmayman” degan fikr o‘rniga “men muvozanat mashqlarida yaxshiman” yoki “men jamoada to‘g‘ri qaror qabul qilaman” kabi ko‘p qirrali o‘zini baholashni shakllantirishi mumkin.Turli harakat turlarini taklif qilish o‘quvchilarga o‘z kuchli tomonini topishga yordam beradi. Faqat yugurish va kuchga asoslangan darslar ayrim o‘quvchilarning boshqa qobiliyatlarini ko‘rsatmay qolishi mumkin. O‘ziga ishonch o‘quvchi faoliyat ustidan ma’lum darajada nazorat his qilganda ham kuchayadi. Pedagog barcha vazifani qat’iy belgilash o‘rniga ayrim holatlarda variant tanlash imkonini berishi mumkin.Masalan, chidamlilik uchun yengil yugurish, arqon bilan mashq yoki ritmik harakatdan birini tanlash; kuch mashqida sodda yoki murakkab variantni tanlash o‘quvchiga o‘z imkoniyatini boshqarish imkonini beradi.Tanlov haddan tashqari ko‘p bo‘lishi ham shart emas. Ikki yoki uchta aniq variant o‘quvchi uchun yetarli. Eng muhimi, tanlovning barcha variantlari pedagogik maqsadga xizmat qilishi kerak.Avtonomiya hissi ayniqsa o‘smirlik davrida muhim. O‘quvchi o‘z qaroriga ega bo‘lsa, mashg‘ulotga ichki motivatsiya va mas’uliyat bilan yondashishi mumkin. Jismoniy tayyorgarligi past o‘quvchilar sport darsida o‘ziga ishonchni yo‘qotish xavfiga ko‘proq duch kelishi mumkin. Ular sinfdoshlaridan ortda qolganini ko‘rishi va “men sportga yaramayman” degan qat’iy xulosa chiqarishi ehtimoli mavjud.Pedagog bunday o‘quvchi uchun erishish mumkin bo‘lgan oraliq maqsadlar yaratadi. Masalan, to‘liq normativ o‘rniga shaxsiy progress, murakkab mashq o‘rniga soddalashtirilgan variant yoki vaqt bo‘yicha kichik o‘sish baholanadi.Faoliyatni faqat natija bilan emas, ishtirok va o‘rganish bilan ham bog‘lash kerak. O‘quvchi texnikani yaxshilasa yoki darsda muntazam qatnashsa, bu ham e’tirof etiladi.Shuningdek, tayyorgarligi past o‘quvchini doim eng kuchli guruhga qarshi qo‘yishdan saqlanish kerak. Muvozanatli juftlik va kichik guruhlar muvaffaqiyat tajribasini ko‘paytiradi [3].

**Sport musobaqalari va sog‘lom raqobat**



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Musobaqa sportning tabiiy qismi bo‘lib, o‘ziga ishonchni kuchaytirishi ham, pasaytirishi ham mumkin. G‘alaba va yaxshi natija o‘quvchiga kuchli ijobiy tajriba beradi, biroq doimiy mag‘lubiyat salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.Sog‘lom raqobatda natija bilan birga harakat sifati, jamoaviy hamkorlik va shaxsiy progress qadrlanadi. O‘quvchi yutqazgan taqdirda ham nimada yaxshi ishlagani ko‘rsatiladi.Musobaqa oldidan o‘qituvchi o‘quvchiga real maqsad belgilashga yordam beradi. Maqsad faqat birinchi o‘rin emas, masalan texnik xatoni kamaytirish yoki oldingi natijani yaxshilash bo‘lishi mumkin.Musobaqadan keyingi tahlil ham muhim. G‘oliblarni maqtash bilan cheklanmasdan, barcha ishtirokchilar uchun o‘rganish nuqtalari ajratiladi. Bu mag‘lubiyatni shaxsiy qiymatning pasayishi sifatida qabul qilishdan saqlaydi. O‘ziga ishonchdagi o‘zgarishni maktab sharoitida bevosita ball bilan o‘lchash shart emas. O‘qituvchi o‘quvchining mashqqa kirishish tezligi, yangi vazifaga tayyorligi, tashabbusi, xatodan keyingi reaksiyasi va jamoaviy muloqotini kuzatishi mumkin.Qisqa refleksiya savollari foydali: “Bugun nimani oldingidan yaxshiroq bajarding?”, “Qaysi vazifada o‘zingga ko‘proq ishonding?”, “Keyingi darsda nimani sinab ko‘rmoqchisan?”. Bunday savollar o‘quvchining progressni ongli ravishda ko‘rishiga yordam beradi.Refleksiya faqat salbiy jihatlarni topishga qaratilmasligi kerak. O‘quvchi kamida bitta muvaffaqiyatli elementni aytishi va keyin bitta rivojlanish nuqtasini belgilashi mumkin.Pedagogik monitoringning maqsadi o‘quvchini toifalash emas, qaysi sharoitda u o‘zini ishonchliroq his qilishini aniqlashdir. Shu asosda darsdagi vazifa va guruhlash usuli moslashtiriladi [4].

**Pedagogik ehtiyotkorlik va o‘ziga ishonchni sun’iy oshirish muammosi**

O‘ziga ishonchni shakllantirish doimiy maqtov berish bilan teng emas. Asossiz maqtov real qiyinchilik bilan to‘qnashganda o‘quvchining ishonchini yanada tez buzishi mumkin. Shuning uchun ijobiy qayta aloqa fakt va real progressga asoslanishi kerak.O‘quvchining o‘ziga ishonchi past bo‘lsa, uni majburan omma oldida yetakchi rolga qo‘yish ham to‘g‘ri emas. Avval kichik va xavfsiz vazifalar, keyin murakkabroq ijtimoiy rol taklif etiladi.O‘ziga ishonchni rivojlantirishda tengdoshlarning fikri kuchli omil. Shu sababli darsdagi hurmat, masxara qilishga yo‘l qo‘ymaslik va o‘zaro yordam madaniyati doimiy nazorat qilinadi.Jismoniy faoliyat o‘ziga ishonchni qo‘llab-quvvatlashi mumkin, biroq chuqur emotsional yoki psixologik muammolarda professional yordam zarur bo‘lishi mumkin. Pedagogning vazifasi xavfsiz va rivojlantiruvchi muhit yaratishdan iborat. Sport va harakat faoliyatida o‘ziga ishonchni mustahkamlash uchun maqsad qo‘yish muhim pedagogik vosita hisoblanadi. O‘quvchi oldida faqat uzoq va umumiy maqsad turishi emas, balki unga bosqichma-bosqich erishish mumkin bo‘lgan kichik vazifalar belgilanishi kerak. Masalan, ma’lum mashqni to‘g‘ri texnikada besh marta bajarish, yugurish davomiyligini biroz oshirish yoki jamoaviy o‘yinda kamida bir necha marta faol qaror qabul qilish kabi maqsadlar real va kuzatiladigan bo‘ladi.Maqsadni o‘quvchining o‘zi bilan birgalikda belgilash uning faoliyatga egalik hissini kuchaytiradi. O‘qituvchi tayyor maqsadni buyruq sifatida berish o‘rniga o‘quvchidan nimani yaxshilashni xohlashini so‘rashi mumkin. Shunda o‘quvchi natija uchun o‘zini ko‘proq mas’ul his qiladi va har bir kichik o‘sishni shaxsiy yutuq sifatida qabul qiladi.O‘zini boshqarish ko‘nikmasi ham o‘ziga ishonch bilan chambarchas bog‘liq. O‘quvchi mashq oldidan o‘z holatini baholash, qiyin vazifani kichik bosqichlarga ajratish, xatodan keyin qayta urinib ko‘rish va natijani tahlil qilishni o‘rgansa, tashqi rag‘batga qaramlik kamayadi. Bu jarayon sport faoliyatidan tashqari o‘quv hayotida ham foydali bo‘lishi mumkin.Maqsadlar moslashuvchan bo‘lishi kerak. Agar o‘quvchi kasallik, charchoq yoki boshqa sabab tufayli ma’lum davrda oldingi natijasini ko‘rsata olmasa, maqsad qayta ko‘rib chiqiladi. Bu holat muvaffaqiyatsizlik emas, o‘z imkoniyatini real baholash va faoliyatni boshqarish ko‘nikmasi sifatida tushuntiriladi.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

**Xulosa**

Sport va harakat faoliyati o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni shakllantirish uchun kuchli pedagogik imkoniyat yaratadi. Harakatdagi kichik va real muvaffaqiyatlar, individual progress va jamoada foydali rolga ega bo‘lish o‘quvchining o‘z imkoniyatlarini ijobiy baholashiga yordam beradi.Eng muhim shart o‘ziga ishonchni faqat yuqori sport natijasi bilan bog‘lamaslikdir. O‘quvchilarning boshlang‘ich imkoniyati turlicha bo‘lganligi sabab, individual progress, texnik o‘sish, faol ishtirok va hamkorlik ham muvaffaqiyat mezoni sifatida qadrlanishi kerak.O‘qituvchining aniq, hurmatli va konstruktiv qayta aloqasi xatoni rivojlanish imkoniyatiga aylantiradi. Jamoada psixologik xavfsizlik, turli rollarni qadrlash va ortiqcha taqqoslashdan saqlanish esa o‘ziga ishonchning ijtimoiy asosini mustahkamlaydi.Shu tarzda jismoniy tarbiya darsi faqat motor ko‘nikma yoki jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maydon emas, balki o‘quvchining o‘z imkoniyatini anglash, qiyinchilikdan qo‘rqmaslik va faoliyatda tashabbus ko‘rsatish qobiliyatini shakllantiruvchi pedagogik muhitga aylanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013;10:98.
3. Dale L.P., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. Mental Health and Physical Activity. 2019;16:66-79.
4. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise. 2019;42:146-155.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.