

Ibragimov Sanjar Saidjonovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
mustaqil izlanuvchisi
sanjar_ibragimov@gmail.com

SPORT TO'GARAKLARI ASOSIDA O'QUVCHILARNING IJTIMOY FAOLLIKI VA SOG'LOM TURMUSH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Maqolada sport to'garaklarining o'quvchilarda ijtimoiy faollik va sog'lom turmush kompetensiyasini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Sportdagi ishtirok avtomatik tarzda ijobiy shaxsiy natija bermasligi, rivojlantiruvchi samara murabbiylik muhiti, jamoa qoidalari, o'quvchi avtonomiyasi, xavfsizlik, oilaviy va mahalla qo'llovi hamda faoliyatdan tashqari hayotga ko'chirish mexanizmlariga bog'liqligi asoslangan. "Shaxsiy tanlov–kompetentlik tajribasi–jamoaqa mansublik–ijtimoiy mas'uliyat–hayotiy transfer" modeli, jamoaviy loyiha, tengdoshlar yordami, sport ko'ngilliligi, sog'lom turmush mini-loyihalari va reflektiv portfolio vositalari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: sport to'garagi, ijtimoiy faollik, sog'lom turmush kompetensiyasi, ijobiy yoshlar rivoji, murabbiy, jamoa, tengdoshlar yordami, oila, mahalla, hayotiy transfer.

МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ КРУЖКОВ

Аннотация. В статье раскрываются педагогические возможности спортивных кружков в развитии социальной активности и компетентности здорового образа жизни учащихся. Обосновано, что участие в спорте не обеспечивает позитивные личностные результаты автоматически: развивающий эффект зависит от тренерской среды, норм команды, автономии учащегося, безопасности, поддержки семьи и сообщества, а также переноса усвоенных навыков в повседневную жизнь. Предложена модель «личный выбор–опыт компетентности–принадлежность к команде–социальная ответственность–жизненный трансфер».

Ключевые слова: спортивный кружок, социальная активность, здоровый образ жизни, позитивное развитие молодежи, тренер, команда, семья, сообщество, жизненный трансфер.

MECHANISMS FOR DEVELOPING STUDENTS' SOCIAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCE THROUGH SPORT CLUBS

Abstract. The article discusses the pedagogical potential of sport clubs for developing students' social activity and healthy lifestyle competence. Sport participation is not assumed to produce positive outcomes automatically; developmental effects depend on the coaching climate, team norms, student autonomy, safety, family and community support, and explicit transfer of sport-based skills to everyday life. A model of personal choice, competence experience, team belonging, social responsibility and life transfer is proposed, together with peer support, sport volunteering, healthy lifestyle mini-projects and reflective portfolios.

Keywords: sport club, social activity, healthy lifestyle competence, positive youth development, coach, team, family, community, life transfer.

Kirish

O'quvchilarning ijtimoiy faolligi jamoadagi vazifani mas'uliyat bilan bajarish, tashabbus ko'rsatish, umumiy qarorga hissa qo'shish, o'z manfaatini boshqalar manfaatlari bilan muvofiqlashtirish va foydali faoliyatda qatnashish orqali namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush kompetensiyasi esa jismoniy faollikning foydasini bilish bilangina emas, kun tartibi, harakat, dam olish, xavfsizlik, ovqatlanish va raqamli odatlarni ongli boshqarish qobiliyatini qamrab oladi.

Sport to'garagi mazkur kompetensiyalar uchun tabiiy tajriba maydonidir: o'quvchi maqsad qo'yadi, mashqni muntazam bajaradi, sherik bilan hamkorlik qiladi, qoidaga amal qiladi, hissiyotini boshqaradi, g'alaba va mag'lubiyatni qabul qiladi. Biroq sport muhiti keskin raqobat, kamsitish, faqat kuchli o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash yoki murabbiyning avtoritar uslubi bilan tashkil etilsa, ijobiy natija o'rniga chetlanish va motivatsiya pasayishi yuzaga kelishi mumkin.

Maqolaning maqsadi sport to'garaklari orqali o'quvchilarning ijtimoiy faolligi va sog'lom turmush kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shartlari, mexanizmlari va amaliy vositalarini asoslashdir.

Nazariy-metodologik asoslar

Tadqiqot ijobiy yoshlar rivoji, o'zini o'zi belgilash nazariyasi va ekologik yondashuvga tayanadi. Ijobiy yoshlar rivoji nuqtai nazaridan sport dasturining maqsadi muammoni oldini olish bilangina cheklanmay, kompetentlik, ishonch, aloqa, xarakter va g'amxo'rlik kabi kuchli tomonlarni rivojlantirishdan iborat. Holt va hammualliflar sport orqali ijobiy rivojlanish murabbiy yaratgan muhit, tengdoshlar aloqasi va hayotiy ko'nikmalarni ongli o'rgatish bilan bog'liqligini ko'rsatadi [14].

O'zini o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilgan muhitda ichki motivatsiya va barqaror ishtirok kuchayadi [13]. Demak, o'quvchiga ma'noli tanlov berish, yutuqni faqat boshqalar bilan solishtirmasdan shaxsiy rivojlanish bilan ko'rsatish va jamoaga mansublik hissini shakllantirish zarur.

Ekologik yondashuv o'quvchi rivojini sport to'garagi doirasida ajratib emas, oila, maktab, mahalla, tengdoshlar, ommaviy axborot va hududiy infratuzilma bilan o'zaro aloqada ko'rishni talab qiladi [11]. Sport to'garagidagi odat oila va kundalik hayotda qo'llab-quvvatlanmasa, uning barqarorligi pasayadi.

1-jadval. Sport to'garagining rivojlantiruvchi va xavfli xususiyatlari

Yo'nalish	Rivojlantiruvchi muhit	Xavfli muhit
Motivatsiya	Tanlov, shaxsiy maqsad va rivojlanish	Majburlash, faqat medal va tashqi mukofot
Raqobat	Adolatli o'yin va o'z natijasini yaxshilash	Kamsitish va har qanday narxda g'alaba
Murabbiylik	Aniq talab, hurmat va rivojlantiruvchi feedback	Qo'rqitish, haqorat va tanlab e'tibor berish
Jamoa	Mansublik, peer-support va rollar almashuvi	Yopiq guruhlar, masxara va chetlatish
Xato	Tahlil va keyingi strategiya manbai	Sharmanda qilish va jazo
Transfer	Sportdagi ko'nikmani o'qish va hayotga ko'chirish	Ko'nikmaning faqat maydonda qolishi

Ijtimoiy faollik va sog'lom turmush kompetensiyasining tarkibi

Ijtimoiy faollikning motivatsion-qadriyatli komponenti jamoa manfaatiga daxldorlik, foydali tashabbusga tayyorlik va adolatli xulqni qadrlashni o'z ichiga oladi. Kommunikativ-hamkorlik komponenti tinglash, aniq fikr bildirish, vazifani taqsimlash, kelishmovchilikni konstruktiv hal qilish va sherikni qo'llab-quvvatlash orqali namoyon bo'ladi.

Tashabbuskorlik-faoliyatli komponent o'quvchining tayyor topshiriqni bajarishdan tashqari, mashg'ulot, musobaqa yoki sog'lom turmush loyihasini rejalashtirish, tashkil etish va natijani tahlil qilishida ko'rinadi. Refleksiv-mas'uliyatli komponent o'z xulqi, hissiyoti, jamoaga ta'siri va keyingi rivojlanish vazifasini anglashni ifodalaydi.

Sogʻlom turmush kompetensiyasi bilim, qadriyat va amaliy xulqning birligini talab qiladi. Oʻquvchi jismoniy faollikning salomatlikka taʼsirini tushunishi, oʻz yoshiga mos yuklama va xavfsizlik qoidalarini bilishi, faol va passiv dam olishni muvozanatlashtirishi, shaxsiy rejani tuzishi va sogʻlom tanlovni kundalik hayotda amalga oshirishi kerak.

2-jadval. Rivojlantiriladigan kompetensiyalar va koʻrsatkichlar

Komponent	Asosiy koʻrsatkichlar	Faoliyatdagi dalil
Motivatsion-qadriyatli	Sogʻliq, adolatli oʻyin va jamoaga daxldorlik	Tanlov va qarorini izohlash
Kommunikativ-hamkorlik	Tinglash, vazifa taqsimlash, nizoni hal qilish	Jamoaviy topshiriq va peer-feedback
Tashabbuskorlik	Gʻoya, reja, tashkilotchilik va javobgarlik	Mini-turnir yoki sogʻlomlik loyihasi
Sogʻlom xulq	Muntazam faollik, xavfsizlik va dam olish rejimi	Shaxsiy haftalik reja va monitoring
Refleksiv-masʼuliyatli	Xulq natijasi, xato va keyingi maqsad	Portfolio va rivojlanish suhbatlari

Pedagogik mexanizmlar

Avtonomiyani qoʻllab-quvvatlash mexanizmi oʻquvchiga mutlaq erkinlik berish emas, aniq chegaralar ichida maʼnoli tanlov yaratishdir. U mashq darajasi, jamoaviy rol, loyiha mavzusi yoki shaxsiy maqsadni tanlashi mumkin. Murabbiy qoidaning sababini tushuntiradi, oʻquvchi fikrini tinglaydi va qaror natijasini tahlil qilishga yordam beradi.

Kompetentlik tajribasi mexanizmi vazifani oʻquvchining hozirgi imkoniyatiga mos, ammo rivojlantiruvchi darajada tashkil etishga asoslanadi. Kichik yutuqlarni koʻrinadigan qilish, shaxsiy taraqqiyot grafigi, bosqichli topshiriq va aniq feedback oʻquvchining "men uddalay olaman" hissin mustahkamlaydi.

Jamoaga mansublik mexanizmi umumiy maqsad, oʻzaro hurmat, jamoa qoidasi, rollar almashuvi va tengdoshlar yordami orqali ishlaydi. Faqat eng kuchli sportchilar doimiy yetakchilik qilsa, boshqa oʻquvchilar passivlashishi mumkin. Shu sababli sardor, hakam yordamchisi, xavfsizlik masʼuli, media, inventar va yangi ishtirokchini qoʻllab-quvvatlovchi kabi turli rollar joriy etiladi.

Ijtimoiy masʼuliyat mexanizmi sportdagi tajribani jamoat foydasiga yoʻnaltiradi. Oʻquvchilar kichik yoshdagilar uchun harakatli oʻyin kuni, mahallada oilaviy estafeta, ekologik yurish, xavfsiz velosiped tadbiri yoki sport inventarini asrash aksiyasini tashkil etishi mumkin.

Hayotiy transfer mexanizmi sportda oʻrganilgan maqsad qoʻyish, intizom, hissiyotlarni boshqarish, jamoaviy muloqot va xatodan oʻrganishni oʻqish, oilaviy va ijtimoiy vaziyatlarga ongli koʻchirishni nazarda tutadi. Murabbiy "Bu koʻnikma dars tayyorlashda qayerda kerak?", "Jamoaviy nizoni sinfda qanday hal qilamiz?" kabi savollar orqali transferni oshkora qiladi.

Amaliy faoliyat shakllari

Jamoaviy mini-loyiha sport toʻgaragining tarbiyaviy salohiyatini oshiradi. Oʻquvchilar muammoni tanlaydi, vazifalarni taqsimlaydi, xavfsizlik va resurs rejasini tuzadi, tadbirni amalga oshiradi va natijani baholaydi. Murabbiy tayyor ssenariyni bermaydi, lekin rejalashtirish algoritmi va etik mezonlar bilan yordam beradi.

Tengdoshlar yordami modeli tajribalroq oʻquvchini yangi qatnashuvchiga sherik qilib birlashtirishni nazarda tutadi. Peer-mentor texnikani oʻrgatish bilan birga jamoa qoidasi, jihozdan foydalanish va mashgʻulot tartibini tushuntiradi. Rol doimiy emas va barcha oʻquvchilar tayyorgarligiga qarab almashadi.

Sogʻlom turmush mini-loyihasida oʻquvchi bir haftalik harakat va passiv vaqtini kuzatadi, real maqsad belgilaydi, oilasi bilan faol dam olish variantini sinaydi va natijani refleksiya qiladi. Mazkur faoliyat tibbiy tashxis yoki qatʼiy kaloriya nazorati emas, kundalik harakat odatini anglashga qaratiladi.

Sport ko'ngilliligi o'quvchini tadbirning iste'molchisi emas, tashkilotchisi sifatida shakllantiradi. Hakamga yordam, ishtirokchini kutib olish, inventar va xavfsizlikni nazorat qilish, natijani qayd etish va tadbir haqida axborot tayyorlash kabi vazifalar mas'uliyatni rivojlantiradi.

3-jadval. Namunaviy 8 haftalik rivojlantiruvchi modul

Hafta	Sport mazmuni	Ijtimoiy/sog'lom turmush vazifasi	Refleksiya
1	Tanishuv va bazaviy diagnostika	Jamoa qoidasi va shaxsiy maqsad	Men nima uchun qatnashaman?
2	Asosiy texnika	Sherikka xavfsiz yordam	Qaysi feedback foydali bo'ldi?
3	Jamoaviy mashq	Vazifani taqsimlash	Jamoa qanday hissa qo'shdim?
4	Chidamlilik/harakatli o'yin	Haftalik faol vaqt rejasi	Kun tartibimda nimani o'zgartiraman?
5	Taktik vazifa	Nizoni konstruktiv hal qilish	Hissiyotimni qanday boshqardim?
6	Peer-teaching	Yangi ko'nikmani tengdoshga o'rgatish	Tushuntirishda nimani bildim?
7	Jamoaviy mini-loyiha	Sport tadbirini rejalashtirish	Mas'uliyatim qanday bajarildi?
8	Yakuniy festival	Natija va ijtimoiy foydani taqdim etish	Sportdagi ko'nikmani hayotga qanday ko'chiraman?

Maktab-oila-mahalla va murabbiy hamkorligi

Oila sport ishtirokini qo'llab-quvvatlashda jadval, xavfsizlik, transport, rag'bat va faol dam olish namunasi orqali ishtirok etadi. Ota-onaga faqat musobaqa natijasi haqida axborot berish yetarli emas; dastur maqsadi, yuklama, uyqu va tiklanish, ijobiy rag'bat hamda bolani boshqa o'quvchilar bilan keskin solishtirmaslik bo'yicha qisqa maslahatlar berilishi lozim.

Maktab o'quv yuklamasi, sog'liq cheklovlari va tarbiyaviy vazifalar haqida zarur axborotni muvofiqlashtiradi. Mahalla va qo'shimcha ta'lim tashkiloti esa sport maydoni, jamoaviy tadbir, ko'ngillilar va hududiy resurslarni birlashtiradi. Hamkorlikda shaxsiy ma'lumot va bolaning sha'ni himoya qilinishi shart.

Murabbiy sport texnikasini biluvchi mutaxassis bilan birga tarbiyaviy muhit dizayneridir. U o'quvchining avtonomiyasi, jamoa munosabati, xato va raqobat madaniyatini boshqaradi. Murabbiylar uchun bolalar psixologiyasi, inklyuziv yondashuv, birinchi yordam, xavfsizlik va rivojlantiruvchi feedback bo'yicha muntazam metodik seminar zarur.

Muhokama

Sportning tarbiyaviy ta'siri sportning o'zida emas, uning qanday pedagogik muhitda tashkil etilishida namoyon bo'ladi. Qattiq intizomni shartsiz itoat bilan tenglashtirish, erta saralash va faqat natijador o'quvchini qadrlash ijtimoiy faollikni rivojlantirmaydi. Aksincha, mazmunli tanlov, progress, jamoaga hissa va hayotiy transferga e'tibor berish barqaror ishtirokni ta'minlaydi.

Sog'lom turmush kompetensiyasini targ'ibot shiori bilan shakllantirish mumkin emas. O'quvchi haftalik harakat rejasini tuzishi, kundalik to'siqni aniqlashi, xavfsiz mashqni tanlashi va natijani tahlil qilishi kerak. Bilim amaliy xulqqa ko'chirilgandagina kompetensiya yuzaga keladi.

Taklif etilgan mexanizmlarning samaradorligi keyingi empirik tadqiqotlarda ijtimoiy tashabbus, jamoaviy hamkorlik, sog'lom odatlar, davomiy qatnashuv va transfer topshiriqlari orqali baholanishi zarur. Soxta yoki namunaviy statistik natijalarni ilmiy dalil sifatida keltirish mumkin emas.

Xulosa

Sport to'garaklari o'quvchilarda ijtimoiy faollik va sog'lom turmush kompetensiyasini rivojlantirish uchun kuchli pedagogik resursdir. Biroq mazkur natija avtomatik emas; u avtonomiya, kompetentlik, mansublik, ijtimoiy mas'uliyat va hayotiy transferni maqsadli tashkil etishga bog'liq.

Sport dasturining bahosi g'alaba va jismoniy natijadan tashqari o'quvchining jamoaga hissassi, foydali tashabbusi, sog'lom odati, xavfsiz xulqi va o'zini boshqarishidagi o'zgarishlarni qamrab olishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-1123-son, 2026-yil 24-mart.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarda maktab ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida"gi PF-134-son Farmoni, 2022-yil 11-may.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020.
4. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015.
5. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
6. Eccles J., Gootman J.A. (eds.). Community Programs to Promote Youth Development. – Washington, DC: National Academy Press, 2002.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017.
8. Holt N.L., Neely K.C., Slater L.G. et al. A Grounded Theory of Positive Youth Development through Sport // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2017. – Vol. 10, No. 1. – P. 1–49.
9. Larson R.W. Toward a Psychology of Positive Youth Development // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 170–183.