

SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA OILANING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Ma'rufov Mansurbek Musajonovich

*Toshkent davlat transport universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti
Toshkent shahri, O'zbekiston*

Annotatsiya *Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, sport bilan muntazam shug'ullanishida uning oilasidagi tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lgan hayotga tayyorlash metodlari ilmiy asosda yoritilgan. Olingan natijalar yosh avlodda jamoaviylikni shakllantirish, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va sportga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirishda muhim ekanligini ko'rsatadi.*

Tayanch so'zlar: *barkamol avlod, psixologik jihatlari, vatanparvarlik, sport to'garaklari, Sog'lom turmush tarzi, doimiy mashqlar.*

Annotation *This article scientifically illuminates the methods of meaningful organization of the younger generation's free time and education in the spirit of patriotism, preparing them for life in their family, which has great educational value in regular sports. The obtained results indicate the importance of forming collectivism in the younger generation, educating them in the spirit of patriotism, and strengthening their motivation for sports.*

Keywords: *harmoniously developed generation, psychological aspects, patriotism, sports clubs, healthy lifestyle, regular exercises.*

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan hukumat siyosati bu borada ijobiy natijalarga erishayotgani sir emas. Respublikamizda sportchilarni tarbiyalashga va ularning jahon arenalarida yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlash bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Sportchilarning yuqori natijalarga erishishlarida faqatgina jismoniy jihatdan yondashish emas, balki psixologik jihatlarining muhim o'rin tutishi kurash maydonlarida o'z ta'sirlarini ko'rsatmoqda.

Mamlakatimizda yosh avlodning har tomonlama komil inson bo'lib voyaga yetishiga qaratilayotgan yuksak e'tibor ana shunday barkamol insonlarni tarbiyalashdek ezgu orzuni tom ma'noda amalga oshirish uchun poydevor bo'lib xizmat qilmoqda. Sport aholi o'rtasida ommalashib ketishi natijasida kun sayin hayotiy ehtiyojga aylanib boryotgani barchamizga sir emas. Bolalikdan bajarilgan doimiy mashqlar organizm imkoniyatlarini kengaytirishga, salomatlikni mustahkamlashga asos bo'lib xizmat qilmoqda. Demak har bir oilada dunyoga kelgan bola yosh avlod o'rta qo'ygan masalalarni amalga oshirishda fidokorlik, mehnatsevarlik bilan xizmat qiladigan shaxs sifatida kamol toptirilishi lozim. Har qaysi davlat, har qaysi millat unib-o'sib kelayotgan yosh avlod timsolida shu

xalqning azaliy orzu-intilishlarini ro'yobga chiqaradigan buyuk kuchni ko'radi. Hozir bizning barcha sa'y-harakatlarimiz ana shunday komil insonlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Milliy qadriyatlarga asoslangan huquqiy demokratik davlat va erkin fuqarolik jamiyatini shakllantirishda ham barkamol, sog'lom, yosh avlod tarbiyasining ahamiyati katta.

Sog'lom turmush tarzi, bu — kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi. I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini organizmning tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Beriladigan tarbiyaning 70-foizi ona orqali singdirilishi allaqachon isbotlangan. Otaonalarining bolalarga yetarlicha vaqt ajratmasliklari natijasida oiladagi shaxslararo munosabatlarda yuzaga kelayotgan noxush xodisalar: ota-ona va farzandlar o'rtasidagi ziddiyatlarning paydo bo'lishi, bolalarning uydan ketib jinoyat ko'chasiga kirib ketishi, farzandlar o'rtasida jiddiy nizolarning sodir etilishi va turli shunga o'xshash salbiy oqibatlar kuzatilmoqda. Shuning uchun hech qachon bolada ota-onasining unga bo'lgan muhabbatiga shubxa paydo bo'lmasligi kerak. Jinoyat ko'chasiga kirib qolgan bolalar ko'pincha ota-onalari va yaqin qarindoshlarining mehribon emasliklaridan aziyat chekkanliklarini ta'kidlashadi. Bunday nosog'lom oila muhitida o'sgan bolalar janjallar va tushunmovchiliklar oqibatida ruhan ezilib har-xil kasalliklarga chalinishlari ham mumkin. Bundan tashqari bekorchilik eng yomon illat hisoblanib, ichkilikbozlik, o'g'rilik, giyohvandlik, jinoyatchilik, shuningdek turli ekstremistik guruhlar qurshoviga tushib qolishi mumkin. Oila muxiti bolalarga ta'sir ko'rsatishi bilan birgalikda uni atrofdagi hayotga moslaydi. Jamiyatda esa bolalarni ruhan va jismonan sog'lom qilib voyaga yetkazish, faqat ota-onaning shaxsiy ishi bo'lib qolmasdan, balki ijtimoiy burchi hamdir.

Shunday ekan, oilada har bir ota-onaning burch va vzifasiga oilada har tomonlama sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, oilaning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi, farovonligiga erishish, oilada bilimli, aql-zakovatli, uddaburon, ruhan va ma'naviy barkamol insonni voyaga yetkazish oila an'analari, kasb-kori, shajarasining davomiyligini ta'minlash, bo'sh vaqtini unumli o'tkazishga erishish, hamda giyohvandlik, maishiy nopoklik, axloqsizlik, nosog'lom e'tiqod, aqidaparastlik, xoinlik kabi ba'zi bir illatlarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Yangi tug'ilgan chaqaloq hayotning dastlabki kunlarida atrofidagi kishilarga, ota-onalariga va boshqa kishilarga bir xil munosabatda bo'ladilar. Lekin bola yoshidan oshib, ma'lum ehtiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasiligi bilan bog'liq bo'lgan to'siqlarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarinig ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir bolalarda bolalarga va kattalarga nisbatan tiajovuzkorlik ochiq va aniq ko'rinib turadi. Bu ham bo'lsa oiladagi tarbiyaning maxsuli sifatida ko'zga tashlanadi. Quyida biz agressivlikning oila bag'rida shakllanishiga turtki bo'ladigan muhim jihatlar xususida biroz to'xtalib o'tishni joiz topdik.

- ba'zi ota-onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan agressiv munosabatlari uchun bolasini maqtab ham qo'yish xollari bo'ladi. Umuman olganda bolalar kattalarning tajovuzkor harakatlarini kuzatib boradilar. Agar katta kishi bola uchun ishonchli shaxs bo'lsa, o'sha odamning xarakteridagi tajovuzkorlik xarakatlarini o'ziga qabul qiladi, va shu odamga o'xshashga harakat qiladi.

- ayrim ota-onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkor harakatlarni qattiqqo'llik, do'q-po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga tarbiyalashga harakat qiladilar. Lekin bunday bolalar ulg'ayganda, ularda tajovuzkorlik harakatlarining vujudga kelishi tajribalarda aniq isbotini topgan.

Agar bola tengdoshlariga yoki o'yin paytida o'z do'stlariga tajovuz qilsa, kattalarning e'tiboridan chetda qoladi, shuning uchun ba'zi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zi xolatlarda o'zidan kichik va jismonan ojiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish xolatlari uchrab turadi. Bola yigitlik yoshiga yetgandan keyin, o'zini erkin his qiladigan bo'ladi. Kattalar va tengdoshlariga tajovuzkorlik qilgan bolalarda ota-onaning tanbehi natijasida uyalish, bezovtalanish, qayg'urish holatlari turlicha namoyon bo'ladi. Ota-onalarning tarbiyasi natijasida bola ulg'aygandan keyin tajovuzkorlik haraktlaridan ta'sirlanish va hayajonlanishni past darajada his qiladilar.

Sportchilarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik xarakatlari faqatgina oiladagi tarbiyaning ta'siri natijasidagina emas, balki, ijtimoiy muhitda sodir bo'layotgan boshqa turli xil voqeaxodisalarning ta'siri natijasida ham vujudga kelishi mumkin. Masalan o'sib kelayotgan sportchi hayotida tajovvuzkorlik bir necha marta muvaffaqiyat keltirgan bo'lsa, tajovvuzkorlik va agressivlik sportchining xulq-atvoriga aylanib boraveradi. Agar sportchi sportning agressiv turlarida tajovvuz yo'li bilan musobaqalarda bir necha bor g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori darajada baholanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu kabi turli taa'surotlar sportchiga yoshligida ota-onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq ta'sir kuchiga ega ekanligi aniqlangan.

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruhiy xolatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z-o'zidan paydo bo'lib qolmaydi. Bunga erishish uchun tarbiyaning oilaviy va jamoaviy usullaridan foydalanib, keng ko'lamli tarbiyaviy ishlarini olib borish maqsadga muvofiqdir. Bugungi kunda sportchilarimizni sport maydonlarida ko'zga tashlanib qolayotgan tushkunlik, hayajonlanish, musobaqa oldi talvasa holatlari va ruhiy zo'riqishlardan ximoyalash va asrash murabbiylar va biz kabi sportchi mutaxassislar oldiga muhim vazifalarni qo'ymoqdaki. Bunga javob tariqasida shuni aytish joizki, bu kabi xolatlarning oldini olish uchun avvalo har bir murabbiy va sport madaniyati o'qituvqchilariga o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, serzardalik va tushkunlik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari zarur. Shuningdek, boshqa kishilar, sport o'yinlari hakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarish va sabr toqatlilikni o'rgatishni ham nazardan chetda qoldirmaslik maqsadga muvofiqdir.

Istiqlol yo'liga qo'yilgan dastlabki kundanoq xanuzgacha insoniyatning ilohiy va mo''jizaviy kashfiyoti bo'lgan oilaning barqarorligi, mustahkamligi hamda

mustaqilligiga asosiy e'tibor qaratilib, oilaning tarixiy ravnaqi va unda jismoniy, ma'naviy, axloqiy, ruhiy jihatdan sog'lom va barkamol avlod tarbiyasiga oid masalalar O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, O'zbekiston Respublikasi "Oila" kodeksi va shular doirasida qabul qilingan boshqa me'yoriy hujjatlar asosida huquqiy kafolatlanib kelmoqda.

Bolalarni komil inson bo'lib sog'lom turmush tarzini shakllantirishlari uchun maktabda, oilada sog'lom muhit barqaror bo'lishiga erishish muhim ahamiyatga ega. Chunki sog'lom muhitdagina axloqiy fazilatlar tarkib topadi va sog'lom turmush tarzi shakllanadi.

Ota - onalar o'z farzandlarini komil insonlar qilib tarbiyalashi, ularda vatanga muxabbat, mehnati va fidoyiligi bilan o'zgalarga va jamiyatga foyda keltirish sadoqat, samimiylik kabi hislatlarni kamol topishiga xizmat qiladi. Yoshlarni bunday insonlar bo'lishida oilaning totuvligi ota - onaning o'zaro mehr - muhabbati ham samarali tasir ko'rsatadi, ularni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatiga ham bog'liqdir.

Xulosa tariqasida shuni aytish mumkinki, halollik, ezgulik va mehribonlik haqidagi tushunchalar, kattalarga hurmat tuyg'usi, kim bo'lishimizdan qat'iy nazar sportchi bo'lamizmi, yuqori davlat organi xodimi bo'lamizmi yoki oddiy dehqonmi bu kabi insoniy sifatlar avvalo oila bag'rida shakllanadi. Insonning dunyoqarashi milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida aynan shu muhitda shakllanishi shubhasizdir. Bir so'z bilan aytganda oilaviy muammolar ota-ona farzandlar, qo'ni-qo'shni, mahalla, davlat va nodavlat tashkilotlar, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy, ta'lim-tarbiya muassasalari, ommaviy axborot vositalari, sport-sog'lomlashtirish maskanlari, dam olish xordiq chiqarish obyektlarining birgalikda amaliy faoliyat olib borilishi natijasida hal qilinishi lozim bo'lgan ishlar ommaviy hal qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdukarimov A.X. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi", Toshkent, 2021.
2. Karimov M. "O'smirlar jismoniy rivojlanishining psixologik jihatlarini", Toshkent, 2020.
3. Abduvaliyev O. "Sport mashg'ulotlarining sog'liqqa ta'siri", O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2019.
4. G'ulomov S. "Jismoniy tarbiya va yoshlar salomatligi", Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2022.
- 5.2018. 7. Sultonov I. "Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni", Toshkent, 2020. 8. Mahmudov H. "Jismoniy faollik va salomatlik", O'zbekiston fanlar akademiyasi,
- 6.2021. 9. To'laganov D. "Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish", Samarqand,
- 7.2022. 10. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma", Toshkent, 2020.