MAHALLA SHAROITIDA JISMONIY FAOLLIKNING YOSHLAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGI VA MUSTAQIL XULQ-ATVORINI RIVOJLANTIRISHDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI

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 mahalla sharoitida jismoniy faollikni tashkil etishning yoshlar psixologik farovonligi, mustaqil xulq-atvori va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirishdagi ijtimoiy-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va ommaviy sportning yoshlar o‘rtasida o‘ziga ishonch, tashabbuskorlik, o‘zini o‘zi boshqarish hamda ijtimoiy faollikni shakllantirishdagi imkoniyatlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: mahalla, yoshlar, jismoniy faollik, psixologik farovonlik, mustaqil xulq-atvor, o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy mas’uliyat, ommaviy sport.

Kirish. Yoshlarning psixologik farovonligini mustahkamlash, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki yoshlarda o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi boshqarish va jamoada hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirish vositasi sifatida ham ahamiyatga ega.

Mahalla yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport mashg‘ulotlariga jalb qilish va ijtimoiy faolligini oshirish uchun muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Shu sababli mahalla sharoitida jismoniy faollikning yoshlar psixologik farovonligi va mustaqil xulq-atvorini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tezisning maqsadi mahalla muhitida jismoniy faollikning yoshlar psixologik farovonligi, mustaqil xulq-atvori va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirishdagi ijtimoiy-psixologik ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Jismoniy faollik va yoshlarning psixologik farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. Psixologik farovonlik shaxsning o‘z hayotidan qoniqishi, o‘z imkoniyatlarini anglab yetishi, ijtimoiy munosabatlarda ishtirok etishi va kundalik qiyinchiliklarni yengib o‘tish qobiliyati bilan bog‘liq ko‘p qirrali tushunchadir. Yoshlar psixologik farovonligini faqat salbiy emotsiyalarning mavjud emasligi bilan cheklab bo‘lmaydi. U o‘zini qadrlash, hayotiy maqsadlarni belgilash, ijobiy munosabatlarni shakllantirish, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish va jamiyatda o‘z o‘rnini his etish kabi jihatlarni ham qamrab oladi.

Jismoniy faollik ushbu jihatlarning ayrimlarini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega. Masalan, muntazam sport mashg‘ulotlari yoshlarning kun tartibini shakllantirishiga, faol dam olishiga, tengdoshlari bilan muloqot qilishiga va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishiga sharoit yaratadi. Mashg‘ulot davomida ma’lum bir natijaga erishish, o‘z ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishni kuzatish va qiyinchiliklarni bosqichma-bosqich yengib borish shaxsning o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashi mumkin.

A.Banduraning o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasi ushbu jarayonni tushuntirish uchun muhim nazariy asos hisoblanadi. Olimning fikricha, shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajara olishiga bo‘lgan ishonchi uning faoliyatga kirishishi, qiyinchiliklar qarshisida sa’y-harakatlarini davom ettirishi va natijaga erishish yo‘lidagi xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsatadi [1]. Sport faoliyatida yoshlar o‘z oldiga erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yib, natijalarini kuzatib borish orqali o‘z imkoniyatlarini real baholashni o‘rganishlari mumkin.

Biroq jismoniy faollikning psixologik farovonlikka ta’sirini barcha yoshlar uchun bir xil va avtomatik tarzda yuzaga keladigan jarayon sifatida talqin qilish to‘g‘ri emas. Bu ta’sir mashg‘ulotlarning muntazamligi, ishtirokchining individual xususiyatlari, sport faoliyatining mazmuni, murabbiy yoki tashkilotchilarning munosabati hamda guruhdagi psixologik muhitga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Haddan tashqari raqobat, kamsitish yoki yoshlarning imkoniyatlarini hisobga olmaslik, aksincha, ularning o‘ziga ishonchiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

Shu sababli mahallada jismoniy faollikni tashkil etishda sog‘lom raqobat, o‘zaro hurmat, individual rivojlanish va hamkorlik tamoyillariga ustuvor ahamiyat berish lozim. Sportning tarbiyaviy va psixologik imkoniyatlari yoshlarni faqat yuqori natijalarga erishishga undash bilangina emas, balki ularga o‘z imkoniyatlarini anglash va o‘z rivojlanishini kuzatish imkoniyatini yaratish orqali ham namoyon bo‘ladi.

Mustaqil xulq-atvorni shakllantirishda sport faoliyatining o‘rni.

Mustaqil xulq-atvor shaxsning o‘z maqsadlarini belgilashi, vaziyatni tahlil qilishi, qaror qabul qilishi va o‘z harakatlari uchun mas’uliyatni zimmasiga olishi bilan tavsiflanadi. Mustaqillik boshqa insonlarning yordamidan butunlay voz kechish yoki ijtimoiy aloqalardan chekinishni anglatmaydi. Aksincha, mustaqil shaxs zarur vaziyatlarda yordam so‘ray oladi, mavjud imkoniyatlardan foydalanadi, biroq o‘z qarorlari va xatti-harakatlarida faol pozitsiyani saqlab qoladi.

E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida inson motivatsiyasini tushuntirishda uchta muhim psixologik ehtiyoj — avtonomiya, kompetentlik va boshqalar bilan aloqadorlik ajratib ko‘rsatiladi [2]. Avtonomiya shaxsning o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda tanlashini, kompetentlik o‘z imkoniyatlarini namoyon eta olishini, aloqadorlik esa boshqalar bilan mazmunli munosabatlar o‘rnatishini anglatadi.

Ushbu nazariy yondashuv mahalladagi sport faoliyatini tashkil etishda ham ahamiyatga ega. Agar yoshlar faqat tayyor ko‘rsatmalarni bajaruvchi ishtirokchi sifatida qatnashsa, ularning tashabbuskorligi va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlari cheklanishi mumkin. Aksincha, sport tadbirlarining ayrim tashkiliy vazifalarini yoshlarga topshirish, mashg‘ulotlar jadvalini muhokama qilishda ularning fikrlarini hisobga olish va jamoaviy qarorlar qabul qilish jarayoniga jalb etish mustaqil xulq-atvorni amalda mashq qilish imkonini beradi. Masalan, mahallada sport musobaqasini tashkil etishda yoshlar jamoalarini shakllantirish, mashg‘ulotlar vaqtini kelishish, vazifalarni taqsimlash va tadbir natijalarini tahlil qilishda ishtirok etishlari mumkin. Bunday vaziyatlarda ular faqat jismoniy mashqlarni bajarmaydilar, balki rejalashtirish, o‘zaro kelishuvga erishish, vaqtni boshqarish va o‘z zimmasidagi vazifani bajarish tajribasini ham egallaydilar.

Mustaqil xulq-atvorni rivojlantirishda mas’uliyatning o‘rni ham alohida ahamiyatga ega. Muntazam mashg‘ulotlarda qatnashish, belgilangan qoidalarga amal qilish, jamoa oldidagi majburiyatlarni bajarish va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni davom ettirish yoshlarning o‘z xatti-harakatlari oqibatlarini anglashiga yordam berishi mumkin. Bunda mas’uliyat tashqi nazorat va jazolash bilangina emas, balki yoshlarning faoliyat mazmunini tushunishi, maqsadlarni qabul qilishi va qarorlar jarayonida ishtirok etishi orqali shakllantirilishi muhimdir.

Mazkur jihat boqmandalikka moyillikni kamaytirish masalasi bilan ham nazariy jihatdan bog‘liq. Ushbu tezis doirasida boqmandalikka moyillik deganda shaxsning muayyan vaziyatlarda o‘z tashabbusini cheklashi, mas’uliyatni muntazam ravishda boshqalarga yuklashi yoki mustaqil harakat qilishdan qochishga moyilligi nazarda tutiladi. Biroq yordamga ehtiyoj sezish, vaqtincha ko‘mak olish yoki oilaviy va ijtimoiy yordamdan foydalanishning o‘zi boqmandalik belgisi hisoblanmaydi. Mazkur tushuncha yoshlarning iqtisodiy yoki ijtimoiy holatiga qarab emas, balki ularning motivatsiyasi, mustaqil qaror qabul qilishi va mas’uliyatli xulq-atvori kabi psixologik ko‘rsatkichlar asosida ehtiyotkorlik bilan o‘rganilishi kerak. Shunday qilib, sport faoliyatini mustaqillik, tashabbuskorlik va mas’uliyatni rivojlantirishga yo‘naltirish yoshlarning faol hayotiy pozitsiyasini qo‘llab-quvvatlovchi vositalardan biri bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, uning

boqmandalikka moyillikni kamaytirishdagi samaradorligini aniqlash uchun maxsus empirik tadqiqotlar o‘tkazish zarur.

Mahalla ijtimoiy muhitining imkoniyatlari va ta’sir mexanizmlari

Mahalla yoshlarning kundalik hayoti, ijtimoiy munosabatlari va bo‘sh vaqtini tashkil etish bilan bog‘liq jarayonlar amalga oshadigan muhim jamoaviy muhitdir. Mahallada faoliyat yurituvchi yoshlar yetakchilari, sport tashkilotchilari, murabbiylar, ta’lim muassasalari va oilalar o‘rtasidagi hamkorlik jismoniy faollikni yoshlar uchun qulay va barqaror faoliyatga aylantirish imkonini berishi mumkin. Mahalla sharoitida jismoniy faollikning ijtimoiy-psixologik ta’sirini bir nechta o‘zaro bog‘liq mexanizmlar orqali tushuntirish mumkin.

Birinchidan, **ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmi** yoshlarning sport faoliyatida ishtirok etishini rag‘batlantirish, ularga tengdoshlar va kattalar tomonidan ko‘mak ko‘rsatish hamda jamoaga mansublik hissini mustahkamlashni nazarda tutadi. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit yoshlarning o‘z fikrini bildirishiga, faoliyatda ishtirok etishiga va qiyinchiliklar yuzaga kelganda yordam izlashiga sharoit yaratishi mumkin.

Ikkinchidan, **ijtimoiy o‘rganish mexanizmi** orqali yoshlar murabbiylar, tengdoshlari va mahalla faollarining xatti-harakatlarini kuzatib, ulardan ayrim ijobiy namunalarni o‘zlashtiradilar. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi shaxs xulq-atvorining shakllanishida kuzatish, namuna olish, kutilayotgan natijalar va o‘z-o‘ziga samaradorlik haqidagi tasavvurlarning ahamiyatini yoritadi [3]. Shu nuqtayi nazardan, mas’uliyatli, faol va hamkorlikka tayyor yoshlarning ijobiy namuna sifatida ishtirok etishi sport muhitining tarbiyaviy imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Uchinchidan, **faoliyat orqali o‘rganish mexanizmi** yoshlarning muayyan vazifalarni bajarish, qarorlar qabul qilish va natijalarni baholash jarayonida amaliy tajriba orttirishiga asoslanadi. Yoshlar sport tadbirlarini tashkil etishda ishtirok etish orqali o‘z tashabbuslarini amalga oshirish, vazifalarni taqsimlash va yuzaga kelgan muammolarni hal qilishni o‘rganishlari mumkin.

To‘rtinchidan, **ijtimoiy integratsiya mexanizmi** jismoniy faollik orqali yoshlar o‘rtasida muloqot va hamkorlik imkoniyatlarini kengaytirishni anglatadi. Ayniqsa, turli qiziqish va tajribaga ega yoshlarning birgalikdagi mashg‘ulotlarda qatnashishi o‘zaro tushunish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Bunda sport faoliyati yoshlarning individual farqlarini hurmat qiladigan, kamsitish va chetlashtirishga yo‘l qo‘ymaydigan tarzda tashkil etilishi lozim.

Mazkur mexanizmlarning amaliy ahamiyati ularning o‘zaro uyg‘unligida namoyon bo‘ladi. Masalan, yoshlarni mahalladagi sport musobaqasiga jalb etishning o‘zi yetarli emas. Ularning mashg‘ulotlarda muntazam qatnashishi, jamoada o‘z o‘rnini topishi, mustaqil vazifalarni bajarishi va o‘z natijalarini baholashi uchun tegishli sharoit yaratilishi kerak. Shundagina jismoniy faollik jismoniy mashqlar majmuasidan kengroq mazmun kasb etib, ijtimoiy-psixologik rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi faoliyatga aylanishi mumkin.

Xulosa. Mahalla sharoitida jismoniy faollikni tashkil etish yoshlarning psixologik farovonligi va mustaqil xulq-atvorini qo‘llab-quvvatlashning muhim ijtimoiy-psixologik imkoniyatlaridan biridir. Sport mashg‘ulotlariga yoshlarni faol jalb etish, tashabbuslarini rag‘batlantirish va mustaqil vazifalar berish ularning o‘ziga ishonchi, ijtimoiy mas’uliyati va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Ushbu yondashuv samaradorligini aniqlash uchun jismoniy faollik, psixologik farovonlik va mustaqil xulq-atvor o‘rtasidagi bog‘liqlikni empirik o‘rganish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 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. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.