

**JAMOAVIY SPORT TURLARI ORQALI O'SMIRLARDA SHAXSLARARO
MUNOSABAT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**

Shoboyeva Nargiza Hislatovna

Osiyo xalqaro universiteti

Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari yoritilgan. Sport faoliyati o'smir shaxsida irodaviylik, mas'uliyat, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, jamoaviylik va maqsadga intiluvchanlik kabi muhim sifatlarni shakllantirishda samarali omil sifatida tahlil qilinadi. Maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport mashg'ulotlarining shaxs kamolotiga ta'siri, murabbiy va ijtimoiy muhitning tarbiyaviy ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: o'smir sportchilar, shaxsiy sifatlar, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, sport faoliyati, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy chiniqish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi, balki yosh avlodning shaxsiy, irodaviy va ijtimoiy-psixologik sifatlarini rivojlantirishning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida sport bilan muntazam shug'ullanish shaxs kamolotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu yosh bosqichi inson hayotida o'ziga xos murakkab psixologik davr bo'lib, unda xarakter, dunyoqarash, o'zini anglash, o'ziga baho berish, mustaqil qaror qabul qilish, jamoada o'z o'rnini topish kabi sifatlar faol shakllana boshlaydi.

O'smir yoshidagi sportchilar shaxsining rivojlanishi oddiy o'quv yoki tarbiyaviy jarayon bilan cheklanib qolmaydi. Ularning shaxsiy sifatлари sport mashg'ulotlari, musobaqalar, murabbiy bilan munosabat, jamoaviy faoliyat, g'alaba va mag'lubiyat holatlarini boshdan kechirish jarayonida yanada faol shakllanadi. Sportchi o'smir turli psixologik vaziyatlarda o'zini boshqarish, stressga bardosh berish, maqsad sari qat'iyat bilan intilish, raqobat sharoitida o'z imkoniyatlarini namoyon etish kabi ko'nikmalarni egallaydi. Bu esa uning irodaviylik, mas'uliyatlilik, intizomlilik, sabr-toqat, o'ziga ishonch, emotsional



barqarorlik va jamoaviylik kabi muhim shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'smirlik davrida shaxsiy sifatning shakllanishi biologik, ijtimoiy va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Bu davrda sportchi o'smirda emotsional sezgirlik, o'zini namoyon qilishga intilish, tengdoshlar orasida mavqega ega bo'lish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli sport faoliyatining to'g'ri tashkil etilishi, murabbiy tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash, individual yondashuv va ijobiy motivatsion muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar sport mashg'ulotlari faqat jismoniy natijaga emas, balki shaxsiy rivojlanishga ham yo'naltirilsa, o'smir sportchining ichki imkoniyatlari kengroq namoyon bo'ladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi sport amaliyotida o'smir sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning psixologik tayyorgarligi, shaxsiy sifatleri va emotsional holatini rivojlantirish masalalari ham alohida e'tiborni talab etmoqda. Sportchi o'smirda kuchli motivatsiya, barqaror iroda, o'zini nazorat qilish, mas'uliyat va ijtimoiy moslashuvchanlik sifatleri shakllanmagan bo'lsa, uning sportdagi muvaffaqiyati ham, shaxs sifatidagi rivojlanishi ham yetarli darajada ta'minlanmaydi. Shu bois o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism

O'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish masalasi sport psixologiyasi, yosh davrlari psixologiyasi va tarbiya nazariyasi bilan bevosita bog'liqdir. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning o'zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka intilish, o'z fikrini himoya qilish, tengdoshlar orasida mavqe egallash, kattalar tomonidan tan olinishi kabi ehtiyojlar faol namoyon bo'ladi. Aynan shu jihatlar sport faoliyati orqali ijobiy yo'naltirilsa, o'smirda maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, irodaviylik, mas'uliyat, intizom, o'ziga ishonch va emotsional barqarorlik kabi shaxsiy sifatlar samarali shakllanadi.

Sport faoliyati o'smir shaxsiga ta'sir etuvchi kuchli psixologik omillardan biridir. Chunki sport jarayonida o'smir nafaqat jismoniy mashqlarni bajaradi, balki o'z oldiga maqsad qo'yish, belgilangan natijaga erishish, raqib bilan bellashish, murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish kabi psixologik tajribalarni ham o'zlashtiradi.



Bu jarayonlar uning shaxsiy kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sportchi o'smir mashg'ulotlarda muntazamlikka, musobaqalarda mas'uliyatga, jamoaviy faoliyatda hamkorlikka, murabbiy ko'rsatmalariga amal qilishda intizomga o'rganadi. Natijada sport faoliyati shaxsiy sifatlarning amaliy shakllanish maydoniga aylanadi.

O'smir sportchilarda shaxsiy sifatlarning rivojlanishida motivatsiya muhim o'rin tutadi. Sportchi o'smirning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, natijaga intilishi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va o'z ustida ishlashi ko'p jihatdan uning ichki motivlariga bog'liq. Agar o'smir sport bilan faqat tashqi bosim, ota-ona yoki murabbiy talabi asosida shug'ullansa, unda barqaror qiziqish va mustahkam iroda yetarli darajada shakllanmasligi mumkin. Aksincha, sportchi o'z faoliyatining mazmunini anglab, sport orqali o'zini namoyon qilish, sog'lom bo'lish, yutuqqa erishish, jamoada hurmat qozonish kabi ichki motivlarga ega bo'lsa, uning shaxsiy sifatlari yanada faol rivojlanadi. Shu sababli murabbiy o'smir sportchilarda ichki motivatsiyani shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi lozim.

Sportchi o'smirlar shaxsiy sifatlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri irodaviy sifatlarni hisoblanadi. Irodaviylik sport faoliyatida qiyinchiliklarni yengish, mashg'ulotlarda charchoqni bosib o'tish, mag'lubiyatdan so'ng tushkunlikka tushmaslik, belgilangan maqsaddan voz kechmaslik kabi holatlarda namoyon bo'ladi. O'smir sportchi muntazam mashg'ulotlar orqali sabr-toqat, qat'iyat, o'zini majburlay olish, boshlagan ishini oxiriga yetkazish kabi fazilatlarni egallaydi. Ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida sportchining irodaviy sifatlari sinovdan o'tadi. Bu davrda unda hayajon, xavotir, o'z kuchiga shubha, mag'lubiyatdan qo'rqish kabi emotsional holatlar paydo bo'lishi mumkin. Ana shunday vaziyatlarda o'zini boshqara olish sportchining psixologik yetukligini ko'rsatadi.

O'smir sportchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Sport faoliyati doimiy ravishda kuchli emotsional holatlar bilan kechadi. Musobaqa jarayonida hayajon, quvonch, qo'rquv, xavotir, g'azab, umidsizlik yoki ruhiy ko'tarinkilik kabi holatlar kuzatiladi. Agar sportchi bu emotsiyalarni boshqara olmasa, uning natijasi pasayishi, o'ziga ishonchi susayishi yoki jamoa bilan munosabatlarida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu bois sportchi o'smirlarda emotsional o'zini nazorat qilish, ichki xotirjamlikni saqlash, stressli vaziyatda to'g'ri qaror qabul qilish, mag'lubiyatni tahlil qilish va undan xulosa chiqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.



Shaxsiy sifatlarning rivojlanishida o'ziga ishonch alohida o'rin egallaydi. O'smir sportchi o'z imkoniyatlariga ishongan taqdirdagina musobaqada faol harakat qiladi, yangi maqsadlar qo'yadi va natija uchun kurashadi. O'ziga ishonch sportchining oldingi yutuqlari, murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, jamoaning ijobiy munosabati, shuningdek, o'z mehnati natijasini ko'ra olishi orqali shakllanadi. Biroq o'ziga haddan tashqari ortiqcha baho berish ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sportchi o'smirda real o'zini baholashni shakllantirish muhimdir. Real o'zini baholash sportchiga o'z kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri anglash, xatolar ustida ishlash va shaxsiy rivojlanish yo'lini belgilash imkonini beradi.

Sport jamoasi o'smir shaxsining ijtimoiy sifatlarini rivojlantirishda muhim muhit hisoblanadi. Jamoaviy sport turlarida o'smirlar hamkorlik qilish, sheriklarini qo'llab-quvvatlash, umumiy maqsad yo'lida birlashish, mas'uliyatni bo'lishish, o'z manfaatini jamoa manfaatlari bilan uyg'unlashtirishga o'rganadilar. Bu jarayonda kommunikativlik, hamjihatlik, liderlik, ijtimoiy faollik va o'zaro hurmat kabi sifatlar rivojlanadi. Hatto individual sport turlarida ham sportchi murabbiy, tengdoshlar, raqiblar va hakamlar bilan munosabatga kirishadi. Demak, sport faoliyati o'smirning ijtimoiy tajribasini boyitadi va shaxslararo munosabat madaniyatini shakllantiradi.

Murabbiy shaxsi o'smir sportchilarning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Murabbiy faqat sport texnikasini o'rgatuvchi mutaxassis emas, balki tarbiyachi, psixologik qo'llab-quvvatlovchi va shaxsiy namuna vazifasini ham bajaradi. Murabbiyning adolatli munosabati, rag'batlantirish usuli, tanqidni to'g'ri qo'llashi, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishi o'smir shaxsining ijobiy rivojlanishiga yordam beradi. Aksincha, haddan tashqari bosim, qo'pol munosabat, faqat natijani talab qilish, sportchining emotsional holatini e'tiborsiz qoldirish o'smirda sportga nisbatan qiziqishning pasayishiga, xavotirning kuchayishiga yoki o'ziga ishonchsizlikka sabab bo'lishi mumkin.

O'smir sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda oilaviy muhit ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onaning sportchiga munosabati, uni ruhlantirishi, mag'lubiyatdan keyin qo'llab-quvvatlashi, haddan tashqari talabchanlikdan saqlanishi sportchi o'smirning psixologik barqarorligiga ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda ota-onalar sportchidan faqat g'alaba kutadi, bu esa o'smirda ortiqcha bosim va qo'rquvni yuzaga keltiradi. Shuning uchun ota-ona sport natijasidan ko'ra bolaning mehnati, intilishi, o'z ustida ishlashi va



shaxsiy o'sishini qadrlashi lozim. Bunday yondashuv sportchi o'smirda sog'lom motivatsiya va ijobiy o'zini baholashni shakllantiradi.

Sportchi o'smirlarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari ham samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar orqali sportchilarda o'zini boshqarish, diqqatni jamlash, emotsiyalarni nazorat qilish, musobaqa oldi hayajonni kamaytirish, ijobiy fikrlash va maqsadni aniq belgilash ko'nikmalari rivojlantiriladi. Psixologik treninglar, suhbatlar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, vizualizatsiya, motivatsion suhbatlar va refleksiya usullari sportchi o'smirlarning ichki imkoniyatlarini ochishga yordam beradi. Ayniqsa, musobaqa oldidan sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirish uning natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'smir sportchilarda shaxsiy sifatlarni rivojlantirish jarayoni individual yondashuvni talab etadi. Har bir sportchining temperamenti, xarakteri, emotsional sezgirligi, motivatsiyasi, o'ziga bahosi va ijtimoiy tajribasi bir-biridan farq qiladi. Masalan, ba'zi sportchilar juda faol, tashabbuskor va raqobatga moyil bo'lsa, boshqalari tortinchoq, xavotirli yoki o'ziga ishonchi past bo'lishi mumkin. Shuning uchun murabbiy va psixolog sportchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yondashishi zarur. Individual yondashuv sportchining kuchli tomonlarini rivojlantirish, zaif jihatlarini korreksiya qilish va uning shaxsiy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sportchi o'smirlarda sog'lom raqobat madaniyatini shakllantirish ham muhimdir. Raqobat sportning ajralmas qismi bo'lsa-da, u o'smir shaxsiga turlicha ta'sir qilishi mumkin. To'g'ri tashkil etilgan raqobat sportchini o'z ustida ishlashga, natijani yaxshilashga, irodasini mustahkamlashga undaydi. Biroq nosog'lom raqobat hasad, agressivlik, qo'rquv yoki o'zini past baholashga olib kelishi mumkin. Shu bois sportchilarga raqibni dushman sifatida emas, balki o'z imkoniyatlarini sinashga yordam beruvchi sport ishtirokchisi sifatida qabul qilish madaniyati o'rgatilishi lozim.

Umuman olganda, o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish sport mashg'ulotlari, musobaqalar, murabbiy faoliyati, oilaviy qo'llab-quvvatlash, jamoaviy muhit va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi asosida amalga oshadi. Sport faoliyati o'smir shaxsining irodaviy, emotsional, kommunikativ va axloqiy sifatlarini shakllantirish uchun katta imkoniyatlarga ega. Buning uchun sport jarayoni faqat jismoniy natijaga



emas, balki shaxs kamolotiga ham yo'naltirilishi zarur. Ana shundagina sport o'smirlar tarbiyasida kuchli psixologik-pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa

O'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish sport faoliyatining muhim psixologik vazifalaridan biridir. Sport jarayonida o'smirlarda irodaviylik, mas'uliyat, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, jamoaviylik va maqsadga intiluvchanlik kabi sifatlar shakllanadi. Bu jarayonda murabbiy, ota-ona, sport jamoasi va psixologik muhitning ta'siri katta ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari faqat jismoniy tayyorgarlikni emas, balki o'smir shaxsining har tomonlama kamol topishini ham ta'minlashi lozim.

Tavsiyalar:

1. O'smir sportchilar bilan ishlashda murabbiylar ularning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olib, rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash va sog'lom raqobat muhitini yaratishga e'tibor qaratishlari zarur.
2. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlarda motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiq.
3. Ota-onalar sportchi o'smirlardan faqat yuqori natija talab qilish bilan cheklanmasdan, ularning mehnati, intilishi va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashlari, mag'lubiyat holatlarida esa ruhiy dalda berishlari lozim.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. — 144 b.
2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. — Toshkent: Noshir, 2010.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2002.
4. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Darslik. — Toshkent: NIF MSH, 2020. — 288 b.
5. Davletshin M.G., Do'stmuhamedova Sh., Mavlonov M., To'ychieva S., Djumabayeva M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2007.



6. Do'stmuhamedova Sh.A., Nishonova Z.T., Jalilova S.X., Karimova Sh.K., Alimbayeva Sh.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiyalar markazi bosmaxonasi, 2013.
7. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Darslik. — Toshkent: TDPU, 2009.
8. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. — 172 b.
9. Ismoilova N., Abdullayeva D. Ijtimoiy psixologiya. O'quv qo'llanma. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2013. — 168 b.
10. Nishonova Z.T. Mustaqil fikrlash psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2005.
11. Jabborov X.X. Psixologiya. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2021. — 282 b.

