

SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA O'SMIR YOSHDAGI SPORTCHILAR SHAXSINING PSIXOLOGIK RIVOJI

Shoboyeva Nargiza Hislatovna

Osiyo xalqaro universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivoji masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlik davriga xos psixologik xususiyatlar, sport faoliyatining shaxsiy sifatlar — mas'uliyat, intizom, irodaviy barqarorlik, o'zini nazorat qilish va ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlarining motivatsiya, emotsional barqarorlik va shaxsiy yetuklikni shakllantirishdagi roli ochib beriladi. Tadqiqot natijalari sport pedagoglari va psixologlari faoliyatida amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'smir yosh, sport mashg'ulotlari, psixologik rivoj, shaxsiy sifatlar, motivatsiya, irodaviy barqarorlik.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining jamiyat hayotidagi o'rni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, o'smir yoshdagi sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki shaxsning psixologik rivojini ta'minlashda ham muhim omil hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs shakllanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda individual-psixologik xususiyatlar, emotsional holat, irodaviy sifatlar hamda ijtimoiy munosabatlar tizimi jadal rivojlanadi.

Sport mashg'ulotlari jarayoni o'smir yoshdagi shaxs uchun kuchli tarbiyaviy va psixologik ta'sirga ega bo'lib, u mas'uliyat, intizom, o'zini nazorat qilish, maqsadga intilish, irodaviy barqarorlik va jamoada ishlash kabi muhim shaxsiy sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muntazam sport faoliyati o'smirlarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyati o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining rivojlanishida ijobiy psixologik omil sifatida namoyon bo'lsa-da, ushbu jarayonni ilmiy asoslangan yondashuvsiz tashkil etish ayrim salbiy psixologik holatlarni — haddan tashqari raqobat, emotsional zo'riqish, motivatsiyaning pasayishi va o'zini baholashdagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'smir yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Mazkur maqolada sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivoji masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport faoliyatining o'smir sportchilar shaxsiy sifatlari, motivatsion soha, emotsional holat va irodaviy jarayonlarga ta'siri ochib beriladi. Olingan ilmiy xulosalar sport murabbiylari, sport psixologlari hamda ta'lim muassasalari mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sport mashg'ulotlarini psixologik jihatdan samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Hozirgi globalashuv va ijtimoiy rivojlanish sharoitida yosh avlodning jismoniy, ruhiy va shaxsiy barkamolligini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smir yosh davri shaxsning psixologik shakllanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, bu davrda yuz beradigan o'zgarishlar kelgusida shaxsning hayotiy pozitsiyasi, ijtimoiy moslashuvi va professional faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini o'rganish zamonaviy psixologiya va sport pedagogikasi fanlari uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda sportga jalb etilayotgan o'smirlar sonining ortib borishi, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport muassasalarining kengayishi mazkur sohada psixologik yondashuvlarni takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Sport mashg'ulotlari o'smirlar uchun nafaqat jismoniy chiniqish, balki shaxsiy sifatlarning — irodaviy barqarorlik, intizom, mas'uliyat, o'zini nazorat qilish, stressga chidamlilik va ijtimoiy faollikning shakllanishi uchun muhim rivojlantiruvchi muhit hisoblanadi. Biroq ushbu jarayonning psixologik mexanizmlari yetarli darajada ilmiy asoslanmagan hollarda, sport faoliyati o'smir shaxsida salbiy psixologik holatlar yuzaga kelishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar ko'pincha yuqori psixologik zo'riqish, musobaqaviy stress, muvaffaqiyatsizlikka nisbatan salbiy emotsional munosabat va motivatsiya pasayishi kabi muammolarga duch keladilar. Ushbu holatlar sport faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga ham to'sqinlik qiladi. Shu bois sport mashg'ulotlarini o'smir yoshga xos psixologik ehtiyojlar va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Shuningdek, sport faoliyatining o'smir shaxsida ijtimoiy moslashuv, o'zini baholash va shaxsiy identifikatsiya jarayonlariga ta'siri masalasi ham yetarlicha chuqur tadqiq etilmagan. O'smir sportchilarning psixologik rivojlanish darajasini aniqlash, ularning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati va shaxsiy sifatlar shakllanishi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish zamonaviy sport psixologiyasining ustuvor vazifalaridan biridir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini ilmiy asosda o'rganish orqali sport-pedagogik jarayonni optimallashtirish, psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish hamda o'smir sportchilarning shaxsiy va sport natijalarini barqaror rivojlantirish imkoniyatlari kengayadi. Olingan ilmiy xulosalar sport murabbiylari, psixologlar va ta'lim muassasalari mutaxassislari faoliyatida amaliy ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

O'smirlik davri inson rivojlanishining murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik tuzilmasida sezilarli sifat o'zgarishlari yuz beradi. Mazkur yosh davrida emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi, o'zini anglash jarayonining faollashuvi, mustaqillikka intilish hamda ijtimoiy bahoga bo'lgan ehtiyojning ortishi kuzatiladi. Aynan shu omillar o'smir shaxsining xulq-atvori va faoliyat motivlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlarda o'smirlik davri shaxsiy identifikatsiya, o'zini baholash va irodaviy sifatlarning shakllanishi bilan xarakterlanadi. Ushbu jarayonda ijtimoiy muhit,

jumladan, sport jamoasi, murabbiy shaxsiyati va mashg'ulotlar mazmuni o'smir sportchi shaxsining rivojiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Sport faoliyati mazkur yosh davrida shaxs rivojini maqsadli boshqarish imkonini beruvchi samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotlarining shaxsiy sifatlar rivojiga ta'siri. Sport mashg'ulotlari jarayoni o'smir yoshdagi sportchilarda ijtimoiy va individual ahamiyatga ega bo'lgan shaxsiy sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Jumladan, muntazam mashg'ulotlar natijasida intizomlilik, mas'uliyat, o'zini nazorat qilish, irodaviy barqarorlik va maqsadga intilish kabi sifatlar rivojlanadi. Sport faoliyatida qo'yilgan maqsadga erishish jarayoni o'smirda qat'iyatlilik va sabr-toqatni shakllantiradi.

Shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida raqobat muhitining mavjudligi sportchining o'z imkoniyatlarini real baholashiga, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu holat o'smir sportchilarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Biroq sport mashg'ulotlari psixologik jihatdan to'g'ri tashkil etilmagan hollarda, emotsional zo'riqish va ichki qarama-qarshiliklar kuchayishi ehtimoli mavjud.

Motivatsiya va emotsional holatning sport faoliyatidagi o'rni. Sport mashg'ulotlari jarayonida motivatsiya o'smir sportchining faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Ichki motivatsiyaning shakllanishi sportchining sport faoliyatiga barqaror qiziqishini ta'minlab, shaxsiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smir sportchilarda tashqi rag'batlantirish bilan bir qatorda ichki ehtiyojlarga asoslangan motivatsiyani rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Emotsional holat esa sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida sportchining xulq-atvori va natijalariga bevosita ta'sir etadi. Ijobiy emotsiyalar o'smir sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirsa, salbiy emotsional holatlar sport faoliyatidan chekinish va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport mashg'ulotlarida psixologik qo'llab-quvvatlash, ijobiy muloqot va murabbiy tomonidan emotsional muvozanatni saqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy va sport muhitining psixologik ta'siri. Murabbiy shaxsiyati o'smir yoshdagi sportchilar psixologik rivojida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Murabbiy tomonidan namoyon etiladigan pedagogik-psixologik yondashuv, muloqot madaniyati va baholash uslubi sportchining o'zini baholash darajasi va shaxsiy rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Qo'llab-quvvatlovchi va tushunishga asoslangan munosabat sportchining ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi.

Sport jamoasi muhitida hamkorlik, o'zaro hurmat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, o'smir sportchilarning shaxsiy rivoji yanada samarali kechadi. Jamoaviy sport turlari o'smir sportchilarda kommunikativ kompetentlik va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantiradi, individual sport turlari esa o'zini boshqarish va mustaqillik sifatlarini kuchaytiradi.

Sport mashg'ulotlarini psixologik jihatdan optimallashtirish masalalari. Sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'smir yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish sportchilarning shaxsiy va sport natijalarini uyg'un rivojlantirish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida yuklamani individual psixologik holatga moslashtirish, motivatsion qo'llab-quvvatlash va emotsional muvozanatni ta'minlash muhim hisoblanadi. Shu bilan

birga, sport mashg'ulotlarida psixologik treninglar, o'zini nazorat qilish va stressni boshqarishga qaratilgan mashqlarni joriy etish o'smir sportchilarning shaxsiy rivojini samarali ta'minlashga xizmat qiladi. Bunday yondashuv sport faoliyatining tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradi. Zamonaviy jamiyatda sport faoliyati nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki yosh avlod shaxsining psixologik va ijtimoiy rivojini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxs shakllanishining hal qiluvchi bosqichi bo'lib, bu davrda yuz beradigan psixologik o'zgarishlar sport faoliyati bilan uzviy bog'liq holda tahlil qilinishi zarur. Shu bois sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini chuqur o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi vaqtda sport psixologiyasi sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar asosan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini oshirishga qaratilgan bo'lib, shaxsning psixologik rivoji masalalari yetarli darajada kompleks yondashuv asosida o'rganilmagan. O'smir yoshdagi sportchilarda sport mashg'ulotlari ta'sirida shakllanadigan shaxsiy sifatlar, emotsional holat va motivatsion jarayonlar o'zaro murakkab tizimni tashkil etadi. Mazkur tizimning ilmiy asosda tahlil qilinmasligi sport mashg'ulotlarining tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qilmoqda.

Shuningdek, o'smir sportchilar bilan ishlash jarayonida ko'plab psixologik muammolar — musobaqaviy stress, emotsional zo'riqish, motivatsiya beqarorligi, o'zini baholashning pasayishi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatilmoqda. Ushbu holatlarning kelib chiqish sabablari va psixologik mexanizmlarini aniqlash sport mashg'ulotlarini psixologik jihatdan samarali tashkil etish uchun zarur shart hisoblanadi. Aks holda, sport faoliyati o'smir shaxsining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish o'rniga, salbiy psixologik oqibatlariga olib kelishi ehtimoli mavjud. Bundan tashqari, murabbiylarning psixologik tayyorgarlik darajasi va sport mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan pedagogik yondashuvlar o'smir sportchilarning shaxsiy rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, sport mashg'ulotlari jarayonida murabbiy-sportchi munosabatlarining psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish va ularni takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bu esa sport psixologiyasi va sport pedagogikasi integratsiyasini kuchaytirishni talab etadi. Mazkur mavzuni o'rganish zarurati shundan iboratki, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini chuqur tahlil qilish orqali sport faoliyatining tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va profilaktik imkoniyatlarini aniqlash mumkin bo'ladi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish hamda o'smir sportchilarning barqaror shaxsiy va sport rivojini ta'minlashga xizmat qiladi.

XULOSA

Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini o'rganish natijalari ushbu faoliyatning nafaqat jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi muhim psixologik vosita ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida sport mashg'ulotlari o'smir sportchilarda irodaviy barqarorlik, intizom, mas'uliyat, o'zini nazorat qilish va maqsadga intilish kabi shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tasdiqlandi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport faoliyati jarayonida o'smir yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish sportchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash va motivatsion sohani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Muntazam va tizimli sport mashg'ulotlari o'smir sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirib, ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi hamda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari murabbiy shaxsiyati va sport muhitining psixologik ta'siri o'smir sportchilar shaxsiy rivojida yetakchi omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Qo'llab-quvvatlovchi, tushunishga asoslangan va psixologik jihatdan asoslangan murabbiylik yondashuvi sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirib, sport faoliyatiga bo'lgan ijobiy munosabatini mustahkamlaydi. Sport jamoasida sog'lom psixologik muhitning mavjudligi esa o'smir sportchilarning ijtimoiy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'rganilgan nazariy va amaliy ma'lumotlar asosida sport mashg'ulotlarini psixologik jihatdan optimallashtirish zarurligi aniqlandi. Mashg'ulot jarayonida individual psixologik yondashuv, motivatsion qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanish o'smir sportchilarning shaxsiy rivoji va sport samaradorligini uyg'un holda ta'minlash imkonini beradi.

Umuman olganda, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshdagi sportchilar shaxsining psixologik rivojini ilmiy asosda o'rganish sport psixologiyasi va sport pedagogikasi fanlari rivoji uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

TAVSIYALAR

1. Sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'smir yoshga xos psixologik xususiyatlarni inobatga olish, xususan, emotsional barqarorlik va motivatsiya darajasiga mos individual yondashuvni joriy etish zarur.

2. Murabbiylarning psixologik kompetentligini oshirish, ularni sport psixologiyasi asoslari, stressni boshqarish va samarali muloqot texnikalari bo'yicha muntazam tayyorlash tavsiya etiladi.

3. Sport mashg'ulotlari jarayoniga psixologik trening va mashqlarni integratsiya qilish, jumladan, o'zini nazorat qilish, irodani mustahkamlash va musobaqaviy stressni kamaytirishga qaratilgan metodlardan foydalanish lozim.

4. O'smir sportchilar uchun sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, sport jamoasida o'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash va ijobiy raqobat tamoyillarini kuchaytirish muhim hisoblanadi.

5. Sport mashg'ulotlari samaradorligini psixologik monitoring asosida baholash, sportchilarning motivatsion holati, emotsional barqarorligi va shaxsiy rivojlanish dinamikasini muntazam tahlil qilib borish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston, 2012.



3. Yo'ldoshev J.G., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiyalar asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2013.
4. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2014.
5. Xudoyberdiyev R.Sh. Sport pedagogikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2015.
6. Qodirov B.R. Sport psixologiyasi asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
7. Jabborov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda tarbiyaviy ishlar. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
8. Mamatqulov S.M. O'smirlar psixologiyasi. — Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
9. Safarov O.S. Ta'lim jarayonida shaxs rivoji masalalari. — Toshkent: Fan, 2019.
10. Rasulov A.N. Sport mashg'ulotlarining psixologik asoslari. — Toshkent: Ilm ziyo, 2020.