

O'SMIR YOSHIDAGI SPORTCHILAR SHAXSIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Shoboyeva Nargiza Hislatovna

Osiyo xalqaro universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o'smir yoshidagi sportchilarda shaxsiy sifatlarni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. O'smirlik davri shaxs shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda sport faoliyati orqali mas'uliyat, intizom, irodaviy barqarorlik, o'zini boshqarish va maqsadga intiluvchanlik kabi shaxsiy sifatlar faol rivojlanadi. Tadqiqotda sport mashg'ulotlarining psixologik ta'siri, murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar, motivatsiya hamda emotsional holatlarning shaxs rivojiga ta'siri yoritilgan. Olingan xulosalar o'smir sportchilar bilan ishlashda psixologik yondashuvlarni takomillashtirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik davri, sportchi shaxsi, shaxsiy sifatlar, psixologik rivojlanish, motivatsiya, iroda, emotsional barqarorlik.*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические особенности развития личностных качеств у спортсменов подросткового возраста. Подростковый период является важным этапом формирования личности, в котором спортивная деятельность способствует развитию таких качеств, как дисциплинированность, ответственность, волевая устойчивость, саморегуляция и целеустремлённость. Особое внимание уделено психологическому влиянию тренировочного процесса, роли тренера, мотивации и эмоционального состояния подростков-спортсменов. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования психолого-педагогической работы в системе спортивной подготовки.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, личность спортсмена, личностные качества, психологическое развитие, мотивация, воля, эмоциональная устойчивость.*

Abstract: *This article examines the psychological characteristics of developing personal qualities in adolescent athletes. Adolescence is a critical stage of personality formation, during which sports activities play a significant role in fostering discipline, responsibility, volitional stability, self-regulation, and goal orientation. The study analyzes the psychological impact of training processes, the role of the coach-athlete relationship, motivation, and emotional states on personal development. The findings contribute to improving psychological and pedagogical approaches in training adolescent athletes.*

Keywords: *adolescence, athlete personality, personal qualities, psychological development, motivation, willpower, emotional stability.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida jismoniy barkamol, ma'naviy yetuk hamda psixologik jihatdan barqaror shaxsni shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik

vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda sport faoliyati nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki shaxsning psixologik sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda psixik jarayonlar, emotsional holatlar hamda irodaviy sifatlar jadal rivojlanadi.

O'smir yoshidagi sportchilar shaxsining shakllanishi ularning biologik, ijtimoiy va psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liqdir. Bu davrda o'zini anglash, mustaqillikka intilish, o'z imkoniyatlarini baholash va jamoadagi o'rinni aniqlash jarayonlari kuchayadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir sportchilar muntazam ravishda jismoniy va ruhiy yuklamalarga duch kelib, ularda mas'uliyat, intizom, sabr-toqat, o'zini boshqarish, maqsadga yo'naltirilganlik va raqobatbardoshlik kabi shaxsiy sifatlar shakllanadi.

Sport faoliyatining psixologik ta'siri murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar, mashg'ulotlarning tashkil etilishi, motivatsiya tizimi hamda emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi bilan belgilanadi. O'smirlik davrida motivatsiyaning barqaror emasligi, emotsional beqarorlik va stressga moyillik sportchilar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli sport jarayonida psixologik yondashuvlarning ilmiy asosda qo'llanilishi o'smir sportchilarning shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar o'smir sportchilarda shaxsiy sifatlarini rivojlantirish mexanizmlarini chuqur o'rganish zarurligini ko'rsatmoqda. Sport orqali shaxs kamolotiga erishish nafaqat yuqori sport natijalariga, balki sog'lom hayot tarzini shakllantirish, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatlar uchun ham muhim poydevor yaratadi. Shu nuqtayi nazardan, o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda sport sohasida erishilayotgan yutuqlar nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki ularning psixologik barqarorligi va shaxsiy sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, o'smirlik davri sportchi shaxsining shakllanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, mazkur davrda psixologik rivojlanish jarayonlarining yetarli darajada e'tiborga olinmasligi sport faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish masalasi zamonaviy sport psixologiyasi va pedagogikasining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport mashg'ulotlari jarayonida raqobatning kuchayishi, yuqori natijalarga erishishga bo'lgan bosim hamda intensiv jismoniy yuklamalar o'smir sportchilarda stress, emotsional beqarorlik, motivatsiya pasayishi va psixologik charchash holatlarini yuzaga keltirmoqda. Ushbu omillar o'z navbatida sportchilar shaxsida irodaviy barqarorlik, o'zini boshqarish, mas'uliyat va mustaqil qaror qabul qilish kabi muhim sifatarning to'laqonli rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Shunday sharoitda sport mashg'ulotlarini faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklab qo'yish o'smir sportchilarni har tomonlama rivojlantirish talablariga javob bermaydi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sport maktablari va klublarda psixologik tayyorgarlik masalalari yetarli darajada tizimli yo'lga qo'yilmagan. Murabbiylarning psixologik kompetensiyasi turlicha bo'lib, o'smir sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish har doim ham ta'minlanmaydi. Natijada sportchilar shaxsiy rivojlanishida nomutanosibliklar, sport faoliyatiga qiziqishning susayishi va sportni erta tark etish holatlari kuzatilmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish, sport jarayonida samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur masala sportchilarni nafaqat yuqori natijalarga yo'naltirish, balki ularning shaxs sifatida barkamol bo'lib yetishishini ta'minlashda ham muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

O'smirlik davri inson psixik rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsiy sifatlar, ijtimoiy munosabatlar va o'zini anglash jarayonlari jadal shakllanadi. Sport faoliyati ushbu jarayonlarni maqsadli ravishda yo'naltirish va rivojlantirish uchun qulay psixologik muhit yaratadi. O'smir yoshidagi sportchilarda shaxsiy sifatlarining rivojlanishi ularning yosh xususiyatlari, individual psixologik holati hamda sport faoliyatining mazmuni bilan chambarchas bog'liqdir.

Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir sportchilar muntazam ravishda qiyinchiliklarni yengish, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarga bardosh berish, belgilangan maqsad sari intilish zarurati bilan yuzma-yuz keladilar. Bu holatlar irodaviy sifatlarning, xususan, qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'zini tuta bilish va mas'uliyat hissining shakllanishiga xizmat qiladi. Irodaviy sifatlarning rivojlanishi o'smir sportchining nafaqat sport natijalarida, balki kundalik hayotdagi xulq-atvorida ham namoyon bo'ladi.

Shaxsiy sifatlarining rivojlanishida motivatsiya muhim psixologik omil hisoblanadi. O'smir sportchilarda ichki va tashqi motivatsiyaning uyg'unlashuvi sport faoliyatiga barqaror qiziqishning shakllanishini ta'minlaydi. Ichki motivatsiya sportchining o'z imkoniyatlarini namoyon etish, o'zini rivojlantirish va muvaffaqiyatga erishish istagi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya rag'batlantirish, musobaqa natijalari va ijtimoiy e'tirof orqali kuchayadi. Motivatsiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi o'smir sportchilarda ishonchsizlik, passivlik va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

O'smir sportchilarda emotsional holatlarning barqarorligi shaxsiy rivojlanishning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Musobaqalar oldidan hayajon, qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish kabi emotsional holatlar sport faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish orqali sportchilar stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olish, salbiy hissiyotlarni nazorat qilish

va ijobiy ruhiy holatni saqlab qolish ko'nikmalarini egallaydilar. Bu esa sportchi shaxsida psixologik yetuklikning shakllanishiga zamin yaratadi.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlar o'smir sportchilar shaxsiy sifatlarining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Murabbiyning qo'llab-quvvatlovchi, adolatli va talabchan munosabati sportchida ishonch, o'ziga bo'lgan hurmat va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Aksincha, psixologik bosim, haddan tashqari tanqid va e'tiborsizlik o'smir sportchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, shaxsiy rivojlanishni susaytirishi mumkin.

Shuningdek, jamoaviy sport turlari o'smir sportchilarda muloqot madaniyati, hamkorlik, o'zaro hurmat va ijtimoiy mas'uliyat kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Jamoa a'zosi sifatida o'z rolini anglash, umumiy maqsad yo'lida harakat qilish va jamoaviy mas'uliyatni his etish o'smir sportchining ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Individual sport turlarida esa o'zini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy javobgarlik sifatlari kuchliroq rivojlanadi.

Xulosa qilib aytganda, sport faoliyati o'smir yoshidagi sportchilarda shaxsiy sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib, ushbu jarayonda psixologik yondashuvlarning ilmiy asosda tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. O'smir sportchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda psixologik jarayonlar, emotsional holatlar va shaxsiy sifatlar jadal shakllanadi. Aynan shu davrda sport faoliyatiga jalb etilgan o'smirlarning shaxsiy rivojlanishini ilmiy asosda o'rganish zamonaviy sport psixologiyasi va pedagogikasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smir sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki ularning ruhiy holati va shaxsiy sifatlari ham uzluksiz o'zgarib boradi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlarning shaxsiy rivojlanish jarayonlari ko'pincha yetarli darajada psixologik tahlil qilinmaydi. Mashg'ulotlar asosan texnik va jismoniy ko'rsatkichlarga yo'naltirilgan bo'lib, psixologik omillar ikkinchi darajali masala sifatida qaraladi. Natijada o'smir sportchilarda motivatsiya pasayishi, emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik va sport faoliyatini erta tark etish holatlari yuzaga kelmoqda. Bu holatlar mazkur mavzuni chuqur va tizimli o'rganish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Shuningdek, zamonaviy sport muhitida raqobatning kuchayishi, yuqori natijalarga erishishga bo'lgan bosim va stress omillari o'smir sportchilarning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda sportchilar shaxsiy sifatlarining rivojlanish mexanizmlarini aniqlash, ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash usullarini ishlab chiqish ilmiy jihatdan asoslangan yondashuvni talab etadi. Ayniqsa, murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlarning shaxs rivojlanishiga ta'sirini o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi.

Mazkur mavzuni o'rganish zarurati yana shundan iboratki, o'smir sportchilarda sport orqali shakllanadigan shaxsiy sifatlar ularning kelgusidagi ijtimoiy hayoti, kasbiy

faoliyati va shaxsiy muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sport jarayonida shakllangan intizom, mas'uliyat, iroda va o'zini boshqarish kabi sifatlar o'smirlarning jamiyatga moslashuvi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishida muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish nazariy va amaliy jihatdan dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

XULOSA

O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smir yoshidagi sportchilar shaxsiy sifatlarini rivojlantirish jarayoni murakkab va ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, u biologik yetilish, ijtimoiy muhit hamda sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan uzviy bog'liqdir. O'smirlik davrida shaxs shakllanishining jadallashuvi sport faoliyati bilan uyg'unlashganda, sportchi shaxsida irodaviy barqarorlik, mas'uliyat, intizom, maqsadga yo'naltirilganlik va o'zini boshqarish kabi muhim shaxsiy sifatlarining rivojlanishiga zamin yaratadi.

Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari jarayonining o'smir sportchilar psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Sport faoliyati davomida yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy yuklamalar o'smir sportchilarda stressga bardoshlilik, sabr-toqat va qat'iyatlilik kabi irodaviy sifatlarining shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, motivatsiyaning barqarorligi va emotsional holatlarning muvozanati sportchi shaxsining psixologik yetukligini ta'minlovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Olingan xulosalar shuni ko'rsatadiki, o'smir sportchilar shaxsiy sifatlarining rivojlanishida murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlar muhim ahamiyatga ega. Murabbiyning qo'llab-quvvatlovchi, adolatli va psixologik jihatdan puxta yondashuvi sportchida o'ziga ishonch, ijobiy o'zini baholash hamda sport faoliyatiga barqaror qiziqishning shakllanishiga yordam beradi. Aksincha, psixologik bosim va noto'g'ri muloqot o'smir sportchilar shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, sport faoliyati orqali rivojlanadigan shaxsiy sifatlar o'smir sportchilarning ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faoliyatida muhim rol o'ynashi aniqlandi. Jamoaviy sport turlari muloqot madaniyati, hamkorlik va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirsa, individual sport turlari mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy javobgarlik sifatlarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu jihatlar sport faoliyatining shaxs tarbiyasidagi kompleks ahamiyatini ko'rsatadi.

Umuman olganda, o'smir yoshidagi sportchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish sport ta'limi va tayyorgarlik tizimini takomillashtirish uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik yondashuvlarni kuchaytirish, murabbiylarning psixologik kompetensiyasini oshirish hamda o'smir sportchilarning shaxs sifatida har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Sport mashg'ulotlariga psixologik tayyorgarlik elementlarini tizimli joriy etish: O'smir sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda psixologik tayyorgarlik mashqlari, jumladan, diqqatni jamlash, stressni boshqarish va irodaviy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan metodlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.

2. Murabbiylarning psixologik kompetensiyasini oshirish: Murabbiylar uchun o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, motivatsiya va emotsional holatlarni boshqarish masalalariga bag'ishlangan malaka oshirish kurslarini tashkil etish zarur.

3. Sportchilarda ichki motivatsiyani kuchaytirishga yo'naltirilgan yondashuvlarni qo'llash: Mashg'ulot jarayonida sportchilarning shaxsiy yutuqlarini e'tirof etish, individual maqsadlarni belgilash va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ichki motivatsiyani mustahkamlash tavsiya etiladi.

4. Emotsional barqarorlikni ta'minlash uchun psixologik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish; O'smir sportchilar bilan ishlashda ishonchli muloqot, psixologik yordam va ijobiy emotsional muhitni shakllantirish sportchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

5. Sport mashg'ulotlarini yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish

O'smir sportchilarning yoshiga xos psixologik va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini differensiallash shaxsiy sifatlarning muvozanatli rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev A.A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Axmedov B.X. O'smirlik davri psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Karimov I.S. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Qodirov B.R. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
5. To'xtaboyev D.S. Sportchilar shaxsini shakllantirish omillari. – Toshkent: Fan, 2020.
6. Nurmatov Sh.Sh. Sport faoliyatida motivatsiya va iroda. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
7. Mardonov M.M. O'smirlar psixologiyasi va tarbiyasi. – Toshkent: Akademnashr, 2016.
8. Xudoyberdiyev A.A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
9. Rustamov R.R. Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
10. Jo'rayev S.S. Sport psixologiyasida emotsional barqarorlik masalalari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
11. Saidov U.U. O'smir yoshidagi shaxs rivojlanishining psixologik jihatlar. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.

12. Islomov I.I. Sport faoliyatida shaxs va jamoa munosabatlari. – Toshkent: Fan, 2019.
13. Raxmonov F.F. Sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Akademnashr, 2021.
14. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.