

## MAKTAB YOSHIDAGI SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti professori*

*X.B.To'xtaxo'jayev,*

*Sport faoliyati fakulteti Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalashi talabalari*

*Yarashov Shuhrat Eldorbek o'g'li,*

*Sadriddinov Dostonbek Isroiljon o'g'li.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada maktab yoshidagi sportchilarning psixologik rivojlanishi, sport faoliyatining ularning emotsional, ijtimoiy va motivatsion holatlariga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarning psixologik barqarorligi, o'zini baholashi, raqobatbardoshlik va stressga chidamlilik kabi jihatlar ko'rib chiqilgan. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar asosida sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash yo'llari ham taklif etilgan.

**Kalit so'zlar.** maktab yoshi, sportchi, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, stressga chidamlilik

**Annotation.** This article analyzes the psychological development of school-aged athletes and the impact of sports activities on their emotional, social, and motivational states. It also examines aspects such as psychological stability, self-esteem, competitiveness, and resilience to stress among athletes. Based on scientific research and practical observations, ways to provide psychological support for athletes are also suggested.

**Keywords.** school age, athlete, psychological characteristics, motivation, emotional stability, social adaptation, resilience to stress

**Аннотация.** В данной статье анализируется психологическое развитие школьных спортсменов и влияние спортивной деятельности на их эмоциональное, социальное и мотивационное состояние. Также рассматриваются такие аспекты, как психологическая стабильность, самооценка, конкурентоспособность и устойчивость к стрессу среди





*спортсменов. На основе научных исследований и практических наблюдений предложены способы психологической поддержки спортсменов.*

**Ключевые слова.** *школьный возраст, спортсмен, психологические характеристики, мотивация, эмоциональная стабильность, социальная адаптация, устойчивость к стрессу*

## **KIRISH**

Bugungi kunda sog'lom avlodni tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan bir qatorda ularning psixologik holatini chuqur o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Sportchilarning ruhiy rivojlanishi, ularning shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur maqolada aynan maktab yoshidagi sportchilarning psixologik xususiyatlari va ularga ta'sir etuvchi omillar keng yoritiladi.

## **MAVZUNING DOLZARBLIGI**

Maktab yoshidagi bolalar (7–17 yosh) faol psixofiziologik va ijtimoiy rivojlanish bosqichidan o'tadilar. Shu davrda sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat ularning jismoniy salomatligiga, balki ruhiy barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq sport faoliyati bolaning emotsional holatini, stressga munosabatini va ijtimoiy muhitda o'zini tutishini o'zgartirishi mumkin. Shuning uchun sportchilarning psixologik holatini chuqur o'rganish va ularni kerakli yo'nalishda qo'llab-quvvatlash juda muhim.

## **ASOSIY QISM**

### **Psixologik rivojlanish bosqichlari**

Maktab yoshidagi sportchilarning psixologik rivojlanishi yosh bosqichlariga qarab turlicha kechadi. 7–10 yosh oralig'ida sportchilar o'yin faoliyati orqali o'ziga ishonch hosil qiladi. Bu bosqichda ularning asosiy motivi — o'yin va murabbiyning bahosi hisoblanadi. 11–14 yoshda esa o'zini tengdoshlari bilan taqqoslash kuchayadi, musobaqalarda g'alaba qozonish motivatsiyasi ortadi. 15–17 yosh davrida esa o'z-o'zini anglash va shaxsiy maqsadlar muhim o'rin tutadi.







### Motivatsiya va emotsional holat

**Motivatsiya** – bu insonni harakatga undaydigan ichki yoki tashqi omillar yig'indisidir. U maqsad qo'yish, unga erishish istagi, harakat qilishga bo'lgan ruhiy kuchdir. Motivatsiya ikki xil bo'ladi: **ichki** (masalan, o'rganishga bo'lgan qiziqish, o'zini rivojlantirish istagi) va **tashqi** (mukofot, maqtoov, jazodan qochish). Barqaror motivatsiya uchun maqsad aniq, qiziqarli va shaxsga mos bo'lishi muhim.

**Emotsional holat** esa insonning ruhiy kayfiyati, his-tuyg'ulari bilan bog'liq. U har kuni o'zgarib turadi: quvonch, qayg'u, g'azab, hayajon kabi. Bu holat motivatsiyaga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, quvonchli odam ishlashga ko'proq tayyor bo'ladi, tushkun holatdagilar esa passivlashadi.

**Ijobiy emotsiyalar** insonda ishonch, g'ayrat uyg'otadi. Shuning uchun motivatsiyani ushlab turish uchun sog'lom, ijobiy emotsional muhit zarur. Stress, charchoq yoki salbiy fikrlar esa motivatsiyani kamaytiradi.

Sportchilarda motivatsiya ikki turga bo'linadi: ichki va tashqi. Ichki motivatsiya — o'zini rivojlantirish, yangi yutuqlarga erishish istagidir. Tashqi motivatsiya esa sovrinlar, mukofotlar yoki atrofdagilar tomonidan e'tirof etilish istagidir. Maktab yoshidagi sportchilarda ko'pincha tashqi motivatsiya ustunlik qiladi, bu esa ularning emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalarda yutqazish holatlari esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin.

### Stress va raqobat

Sport musobaqalari sportchilarning psixikasida turli stress holatlarini yuzaga keltiradi. Agar bunday stress holatlari doimiy bo'lsa, bu bolaning psixologik muvozanatini buzishi mumkin. Shu sababli sport murabbiylari va psixologlar bolaning ruhiy holatini muntazam nazoratda tutishi lozim. Raqobat muhitida o'zini yo'qotmaslik, g'alaba va mag'lubiyatga nisbatan sog'lom munosabatni shakllantirish sportchilarning kelgusi faoliyatiga asos bo'ladi.

### Ijtimoiy moslashuv va jamoa bilan ishlash



Ijtimoiy moslashuv – bu insonning atrof-muhitga, jamiyatga va guruhdagi odamlarga moslashishi, ular bilan muloqot qilishga o'rganish jarayonidir. Har bir inson hayot davomida turli joylarda – maktabda, ishda, yangi do'stlar orasida moslashishga majbur bo'ladi. Bu jarayon orqali inson o'ziga ishonch hosil qiladi, o'z o'rnini topadi va boshqalar bilan hurmat asosida muloqot qiladi.

Jamoa bilan ishlash esa – bir guruh odamlar bilan birgalikda maqsadga erishish uchun harakat qilish demakdir. Har kimning o'z vazifasi bo'lsa-da, barcha bir-birini qo'llab-quvvatlashi va fikrlarini inobatga olishi kerak. Jamoaviy ishda muloqot, hurmat, tinglay olish va murosaga kelish muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy moslashuv va jamoaviy ishlash hayotimizda juda muhim o'rin tutadi. Chunki inson doimo jamiyatda yashaydi va boshqalar bilan muloqotda bo'ladi. Kimki bu ikki ko'nikmaga ega bo'lsa, u o'qishda ham, ishda ham, shaxsiy hayotda ham muvaffaqiyatga erishadi.

Sportchilarning ijtimoiy rivojlanishida jamoaviy mashg'ulotlar alohida ahamiyatga ega. Bolaning sport jamoasida o'zini qanday tutishi, liderlik yoki bo'ysunuvchanlik xususiyatlari ularning kelajakdagi shaxsiyati shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Jamoa bilan muloqot qilish, hamkorlikda maqsadga erishish ularni ijtimoiy faol, mas'uliyatli va intizomli shaxs sifatida tarbiyalaydi.

### **XULOSA**

Maktab yoshidagi sportchilarning psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshirish bilan bir qatorda, ularning sog'lom, barqaror va maqsadga yo'naltirilgan shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda olib borilishi lozim. Sportchilarga individual yondashuv, ruhiy qo'llab-quvvatlash, motivatsion muhit yaratish sport jarayonining ajralmas qismidir. Murabbiy, otana va psixologning hamkorligi ushbu jarayonda muhim omildir.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Yuldasheva, M. (2020). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston milliy nashriyoti.



2. Karimov, A. (2019). Sport psixologiyasi. Toshkent: Oliy ta'lim.
3. Smirnov, A.A. (2017). Deti i sport: psihologicheskiy aspekt. Moskva: Prosveshchenie.
4. Sultonov, R. (2022). “Maktab yoshidagi bolalarda motivatsiyani shakllantirishning psixologik asoslari”, Ilm va Taraqqiyot, №4.
5. Vygotskiy, L.S. (1983). Psixologik tadqiqotlar. Moskva: Pedagogika.
6. Yana qo‘shimcha bo‘lim yoki tahrir kiritish kerakmi?