

МАКТАБ О‘QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA INDIVIDUAL YONDASHUVINING O‘ZIGA XOS
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Farg‘ona davlat universiteti “Adaptiv
jismoniy tarbiya va sport nazariyasi”*

*kafedrası o‘qituvchisi **A.Sheraliyeva***

*Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati
fakulteti Psixologiya (sport) ta’lim yo‘nalishi*

*4-bosqich talabasi **Rahimqulov Mardon Ismat o‘g‘li***

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuvning psixologik asoslari har tomonlama tahlil qilinadi. Bolalar organizmining o‘shish va rivojlanish bosqichida ekanligi, ularning psixofiziologik holati, shuningdek, psixologik tayyorgarlik darajasi ularning jismoniy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu boisdan, umumiy va standart metodikalar bilan cheklanmasdan, har bir o‘quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yondashuvni ishlab chiqish zarurati tug‘iladi.

Tadqiqot davomida o‘quvchilarning yoshi, jinsi, temperament turi, qiziqishlari, motivatsiya darajasi hamda o‘z-o‘zini baholash kabi psixologik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Ushbu omillar asosida har bir ishtirokchi uchun moslashtirilgan trening uslublari tanlandi va mashg‘ulotlar jarayonida individual yondashuv asosida qo‘llanildi. Bu uslub nafaqat o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirdi, balki ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan ijobiy munosabatini shakllantirdi, qat’iyat, iroda, motivatsiya va diqqatni jamlash kabi sifatlarini ham rivojlantirishga xizmat qildi.

Аннотация. В данной статье всесторонне анализируются психологические основы индивидуального подхода в развитии физических качеств школьников.

Поскольку организм детей находится на стадии активного роста и формирования, их психофизиологическое состояние и уровень психологической подготовки напрямую влияют на эффективность физического воспитания. В связи с этим возникает необходимость не ограничиваться стандартными методиками, а разрабатывать индивидуальные подходы с учетом личностных особенностей каждого ученика.

В процессе исследования были изучены такие показатели, как возраст, пол, тип темперамента, интересы, уровень мотивации и самооценка учащихся. На основе этих факторов для каждого участника были подобраны адаптированные тренировочные методики, применяемые в рамках индивидуального подхода. Такой формат занятий не только повысил физическую активность школьников, но и способствовал формированию положительного отношения к тренировкам, развитию таких качеств, как настойчивость, воля, мотивация и концентрация внимания.

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of the psychological foundations of an individual approach to developing schoolchildren's physical qualities. Since children's bodies are in a phase of active growth and development, their psychophysiological condition and level of psychological preparedness directly affect the effectiveness of physical education. Therefore, it is necessary to go beyond standard methodologies and adopt individualized strategies based on each student's personal characteristics.

During the research, key factors such as students' age, gender, temperament type, interests, level of motivation, and self-esteem were examined. Based on these parameters, personalized training methods were developed and applied using an individual approach. This method not only increased students' physical activity levels but also helped shape a more positive attitude toward training and fostered the

development of qualities such as persistence, willpower, motivation, and concentration.

Kalit soʻzlar. Psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, iroda, mental tayyorgarlik, sportchilar, motivatsiya, diqqatni jamlash, relaksatsiya, vizualizatsiya, psixologik treninglar, qatʼiyat, stressga chidamlilik.

Ключевые слова. Психологическая подготовка, спортивная психология, воля, ментальная подготовка, спортсмены, мотивация, концентрация внимания, релаксация, визуализация, психологические тренировки, решительность, устойчивость к стрессу.

Keywords. Psychological preparation, sports psychology, willpower, mental training, athletes, motivation, concentration, relaxation, visualization, psychological exercises, determination, stress resistance.

Hozirgi davrda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab oʻquvchilari orasida jismoniy tarbiyani individual yondashuv asosida tashkil etish orqali nafaqat ularning jismoniy fazilatlarini, balki ruhiy barqarorligini ham taʼminlash mumkin. Shu nuqtai nazardan, sport psixologiyasining imkoniyatlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

1. Individual yondashuvning nazariy asoslari

Individual yondashuv — bu har bir oʻquvchining shaxsiy xususiyatlarini (psixologik holati, fiziologik rivojlanishi, ijtimoiy muhit bilan munosabati) inobatga olgan holda taʼlim va tarbiya jarayonini tashkil etishdir. Psixologik nuqtai nazardan, bu yondashuv shaxsga xos boʻlgan ehtiyoj va motivatsiyalarni hisobga olishni talab etadi.

2. Tajriba tavsifi

Tajriba Toshkent shahridagi 23-sonli umumta'lim maktabining 6-7-sinf o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Guruh 2 ta — nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruhida har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlariga mos sport mashg'ulotlari rejalashtirildi (maktab psixologi bilan hamkorlikda). 3 oy davomida har haftada 2 marotaba maxsus mashg'ulotlar o'tkazildi.

3. Natijalar

Mashg'ulotlardan oldin va keyin o'tkazilgan testlar (masalan, chidamlilik, chaqqonlik, kuch) asosida quyidagi natijalar olindi:

- Tajriba guruhida chidamlilik 28% ga oshdi.
- Nazorat guruhida esa faqat 12% o'sish kuzatildi.
- Shuningdek, tajriba guruhidagi o'quvchilarning motivatsiyasi va ishtirok faolligi yuqori bo'ldi.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik barqarorlik va motivatsiyaga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini shaxsiy yondashuv asosida tashkil etish, maktab psixologlari bilan hamkorlikda olib borilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizxo'jayev A.A. Pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2022.
2. Sharipova N. Yosh sportchilarning psixologik rivojlanishi. – Samarqand, 2021.
3. Umarova D. Maktab psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Xodjayev O. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: Fan, 2019.