

OILAVIY QO'LLAB-QUVVATLASHNING SPORTCHINING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA NATIJALARIGA TA'SIRI

Qaimova Gulmira Uchqun qizi

Toshkent Shahar Mirobod tumani 218-sonli maktab psixologi

E-mail: gqaimova@gmail.ru

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot sportchining professional faoliyatida oilaning roli va uning psixologik barqarorlikka ta'sirini o'rganadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab -quvvatlash sportchining motivatsiyasi , stressga chidamliligi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, qo'llab-quvvatlash yetishmasligi ruhiy tushkunlik va faoliyatga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi. Shu bilan birga, oila sportchining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, intizom va sabr-toqat kabi sifatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot xulosasi shundan iboratki, sportchining muvaffaqiyati va ruhiy barqarorligini ta'minlashda oilaviy qo'llab-quvvatlash asosiy omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Oila, motivatsiya, psixologik barqarorlik, qo'llab-quvvatlash, sportchi, tarbiya

Abstrakt: This study examines the role of family in an athlete's professional activities and its impact on psychological stability. The findings indicate that family support positively affects the athlete's motivation, stress resilience and competitive performance. Lack of support may lead to psychological difficulties and decreased interest in sports.

Additionally, the family plays a crucial role in shaping a healthy lifestyle, discipline, and patience in the athlete. The study concludes that family support is a key factor ensuring the athlete's success and psychological stability.

Keywords: athlete, motivation, psychological stability, support, family, upbringing.

Sportchining professional rivojlanishida oila muhitining o'rni beqiyosdir. Psixologik, ijtimoiy va moddiy qo'llab-quvvatlash sportchining mashg'ulotlardagi samaradorligi hamda musobaqalarda ko'rsatadigan natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi ijobiy munosabat , ishonch, va rag'bat sportchining mashg'ulotlardagi samaradorligi hamda musobaqalarda ko'rsatadigan natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi ijobiy munosabat , ishonch va rag'bat sportchining motivatsiyasini kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Ayniqsa, ota-ona va yaqinlarining hissiy qo'llab-quvvatlashi sportchining mashg'ulot jarayonida motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turishga xizmat qiladi. Shu bilan birga , oila a'zolarining sportchi faoliyatiga befarq bo'lishi

yoki tanqidiy munosabatda bo'lishi uning ruhiy tushkunlikka tushishiga, o'z faoliyatidan norozilik his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi sportchida ruhiy tushkunlik, yolg'izlik va sport faoliyatidan voz kechish xavfini oshiradi. Oila sportchining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, intizom va sabr-toqat kabi sifatlarni rivojlantirishda ham asosiy rol o'ynaydi.

Sportchining shakllanishida va muvaffaqiyatga erishishida ota-ota bilan birga, aka-ukalarning ham o'rni ham katta ahamiyat kasb etadi. Aka-ukalar sportchiga bir vaqtning o'zida ham raqib, ham do'st, ham motivator bo'lib xizmat qiladi. Ularning qo'llab-quvvatlashi sportchida raqobatbardoshlikni, qat'iyatni va g'alabaga intilishni kuchaytiradi. Aka-ukalar bilan birgalikda mashg'ulotlar o'tkazish, sportga oid tajriba almashish sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligini mustahkamlaydi. Shuningdek, aka-ukalarning tanqidi yoki raqobati sportchining o'zini yanada ko'proq namoyon qilishiga sabab bo'ladi. Biroq oilaviy muhitdagi nizolar, hasad yoki e'tiborsizlik sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin.

Bundan tashqari, oila sportchining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanish tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish, uyqu-gigiyena odatlarini mustahkamlashda ham asosiy rol o'ynaydi. Intizom, mehnatsevarlik, sabr-toqat kabi sportchiga zarur bo'lgan fazilatlar ko'p hollarda oilaviy tarbiya jarayonida shakllanadi. Shuningdek, oila sportchining ijtimoiy moslashuvi, jamoadagi o'rni va shaxsiy rivojlanishida ham muhim tayanch vazifasini bajaradi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning professional faoliyatida yuqori natijalarga erishishi uchun oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijobiy ruhiy muhit yaratish sport psixologiyasi va pedagogikasining dolzarb masalalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V. (2020) . Psixologiya asoslari. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti
2. Jabborov O. (2021) . Sportchilarning psixologik tayyorgarligi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
3. G'aniyeva N. (2019) . Oilaviy tarbiyaning shaxs rivojiga ta'siri. Toshkent: "Ma'naviyat" nashriyoti.
4. Smith R. & Smoll F (2018) . Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics, USA.