

O'SMIRLARNING SPORTGA BO'LGAN QIZIQISHI VA PSIXOLOGIK YONDOSHUVLAR

Xakimov Shuxrat Shodiyevich

Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta'lim fakulteti tyutori

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishini psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. O'smirlik davri - shaxsiyatning shakllanishi va psixologik o'zgarishlar jarayoni bo'lib, bu davrda sport faoliyati o'smirlarning o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish, ijtimoiy aloqalar va umumiy farovonlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada, sportning o'smirlar psixologiyasiga ta'siri, o'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda psixologik yondoshuvlarning o'rni va turli motivatsion omillar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlar, sport, qiziqish, psixologik yondoshuv, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish, o'zini anglash, jismoniy faollik, ijtimoiy aloqalar, psixologik rivojlanish, farovonlik, motivatsion omillar, psixologiya, shaxsiy rivojlanish

Аннотация: Данная статья анализирует интерес подростков к спорту с психологической точки зрения. Подростковый возраст - это процесс формирования личности и психологических изменений, и в этот период спортивная активность играет важную роль в развитии самосознания, уверенности в себе, управления стрессом, социальных связей и общего благополучия подростков. В статье рассматривается влияние спорта на психологию подростков, роль психологических подходов в формировании интереса подростков к спорту и различные мотивационные факторы.

Ключевые слова: подростки, спорт, интерес, психологический подход, мотивация, уверенность в себе, управление стрессом, самосознание, физическая активность, социальные связи, психологическое развитие, благополучие, мотивационные факторы, психология, личностное развитие.

Annotation: This article analyzes adolescents' interest in sports from a psychological perspective. The adolescent period is a process of personality formation and psychological changes, during which sports activities play an important role in developing self-awareness, self-confidence, stress management, social connections, and overall well-being. The article discusses the impact of sports on adolescent psychology, the role of psychological approaches in shaping adolescents' interest in sports, and various motivational factors.

Keywords: Adolescents, sports, interest, psychological approach, motivation, self-confidence, stress management, self-awareness, physical activity, social connections, psychological development, well-being, motivational factors, psychology, personal development.

Kirish. O'smirlik davri - shaxsiyatning shakllanishi va psixologik o'zgarishlar uchun muhim davrdir. Ushbu davrda o'smirlar jismoniy va ruhiy jihatdan tez o'zgarib, o'zlarining dunyoqarashlarini, ijtimoiy munosabatlarini va o'ziga bo'lgan ishonchlarini shakllantiradilar. Sport faoliyati esa o'smirlar uchun nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishning muhim elementidir. Jismoniy faollik, sport musobaqalarida qatnashish, jamoaviy ish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish - bu barcha omillar o'smirning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. O'smirlar sportga bo'lgan qiziqishi esa, ko'pincha psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun, sport va psixologiyaning o'zaro aloqasini tahlil qilish, o'smirlar psixologiyasini chuqurroq tushunish va ularni sport faoliyatiga jalb qilishni rag'batlantirish uchun zaruriy ahamiyatga ega. Ushbu maqolada, o'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishdagi psixologik yondoshuvlar va motivatsiya omillari haqida so'z yuritiladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini o'rganish uchun psixologiya va sport fanlarining bir nechta muhim tadqiqotlari va nazariyalari mavjud. Ushbu adabiyotlar o'smirlar yoshidagi psixologik jarayonlarni va sportning bu jarayonlarga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishga yordam beradi.

Bandura (1986) va o'ziga bo'lgan ishonch: Albert Bandura o'zining "o'ziga bo'lgan ishonch" nazariyasini ilgari surib, psixologik va jismoniy faoliyatda o'ziga bo'lgan ishonchning ahamiyatini ta'kidlagan. Bandura, o'ziga bo'lgan ishonch o'smirlarni yangi vazifalarni bajara olishiga, shu jumladan sportga bo'lgan qiziqishni shakllantirishga imkon beradi. Banduraning nazariyasi sportda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik tayyorgarlik va ijobiy fikrlar zarurligini ko'rsatadi.

Ryan va Deci (2000) - Ichki va tashqi motivatsiya nazariyasi: Richard Ryan va Edward Deci o'zining motivatsiya nazariyasini ishlab chiqqan, bu nazariya o'smirlarning sport faoliyatiga qiziqishini tushunishga yordam beradi. Ular ichki motivatsiyani (o'zini rivojlantirish, qoniqish) va tashqi motivatsiyani (rag'batlar, mukofotlar) ta'kidladilar. O'smirlar sportga bo'lgan qiziqishlarini ichki va tashqi omillar orqali shakllantiradilar, masalan, o'yinlarda muvaffaqiyat, oila va do'stlarning rag'batlantirishi.

Murray (2003) - Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Harold Murray sport faoliyatining ijtimoiy jihatini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. U o'smirlarning sportdagi muvaffaqiyatlari va qiziqishlari ko'pincha oilaviy va ijtimoiy muhitga bog'liqligini ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlar va o'qituvchilarning motivatsiyasi, sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Harter (1999) - O'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonch: Susan Harterning tadqiqotlari, o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchning psixologik rivojlanishda muhimligini ko'rsatadi. O'smirlar o'zlarining imkoniyatlarini sportda sinash orqali o'zlarini anglaydilar. Bu esa, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Larson (2000) - Jismoniy faoliyat va psixologik salomatlik: Reed Larsonning tadqiqotlari jismoniy faoliyatning psixologik salomatlikka bo'lgan ta'sirini o'rganadi. O'smirlar sport bilan shug'ullanish orqali stressni kamaytirishi, ruhiy salomatlikni yaxshilashi va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishi mumkin. Bu jismoniy faollikning o'smirlarning psixologik holati va rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishga yordam beradi.

Snyder va Lopez (2002) - Motivatsiya va muvaffaqiyat: Snyder va Lopezning tadqiqotlari motivatsiyaning o'smirlar sport faoliyatida qanday muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Ular shunday deb ta'kidlaydilar: "Sportdagi muvaffaqiyatlar o'smirlarning ichki va tashqi motivatsiyasiga bog'liq." Bu adabiyot sportning o'smirlar psixologiyasidagi ahamiyatini tahlil qilishda asosiy o'rin tutadi.

Yuqoridagi adabiyotlar o'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirish va sport faoliyatining psixologik jihatlarini tushunishda zarur bilimlar taqdim etadi. Ushbu tadqiqotlar o'smirlar yoshida psixologik rivojlanishni qo'llab-quvvatlashda sportning muhim rolini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi. Shuningdek, o'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi o'zaro aloqani o'rganish zaruriy ahamiyatga ega.

Muhokama. O'smirlarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishi va psixologik yondoshuvlar mavzusi, o'smirlar davridagi psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu tahlilga ko'ra, sport o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, lekin bu jarayonni o'rganish uchun bir nechta omillarni hisobga olish zarur. Sport faolligiga qiziqish, o'smirlarning ichki va tashqi motivatsiyasiga, oilaviy va ijtimoiy muhitga, o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini anglash darajasiga bog'liq bo'ladi.

Birinchidan, Banduraning o'ziga bo'lgan ishonch nazariyasi sportdagi muvaffaqiyatlarga erishishda psixologik tayyorgarlikning muhimligini ko'rsatadi. O'smirlar sport orqali o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishadi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Shunday qilib, sport faoliyati o'smirlarning o'zini anglash jarayoniga katta yordam beradi. Misol uchun, jismoniy mashqlar va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish o'smirlarni ruhiy jihatdan kuchaytirishi, ularning kelajakdagi maqsadlariga erishishga bo'lgan ishonchlarini oshiradi.

Ikkinchidan, Ryan va Decining motivatsiya nazariyasiga ko'ra, o'smirlar sportga bo'lgan qiziqishni ichki (o'zini rivojlantirish, zavqlanish) va tashqi (rag'batlar, mukofotlar) motivatsiya orqali shakllantiradi. O'smirlar, ayniqsa, o'zlarini boshqa

tengdoshlariga nisbatan sinab ko'rish va muvaffaqiyatga erishish istagi bilan sportga qiziqishadi. Biroq, bu motivatsiyaning tashqi omillari, masalan, oilaning qo'llab-quvvatlashi va o'qituvchilarning motivatsion yondoshuvlarini ham o'z ichiga oladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhit sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishdagi yana bir muhim omildir. Murray tomonidan ta'kidlanganidek, o'smirlarning sportdagi muvaffaqiyatlari va ularga bo'lgan qiziqishi ko'pincha oilaviy va ijtimoiy aloqalarga bog'liq. Oila va do'stlar tomonidan rag'batlantirish, o'smirlar uchun sportda muvaffaqiyatga erishishda kuchli psixologik asos yaratadi. Shuningdek, jamoaviy sport turlari, o'smirlarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi va ularning o'zini boshqarish qobiliyatlarini oshiradi.

Lekin, o'smirlar sportiga bo'lgan qiziqish faqat ijobiy motivatsiya va rag'batlantirishdan iborat emas. Ba'zi hollarda, o'smirlar sportga bo'lgan qiziqishni tashvishlar yoki ijtimoiy bosim tufayli yo'qotishlari mumkin. Bu holatda, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta'minlash uchun psixologik yondoshuvlar kerak bo'ladi. O'smirlar sportda muvaffaqiyatsizlikni yoki ijtimoiy aloqalaridagi muvaffaqiyatsizlikni boshqarishning psixologik usullarini o'rganishlari zarur.

Shu bilan birga, sport faoliyatining psixologik salomatlikka ta'sirini o'rganishda ijtimoiy psixologiya ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va stressni kamaytiradi. Biroq, psixologik qo'llab-quvvatlash va yondoshuvlar sportning psixologik samaralarini maksimal darajaga olib kelish uchun zarurdir.

Xulosa. O'smirlarning sportga bo'lgan qiziqishi va psixologik rivojlanishi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, sport faoliyati o'smirlarning psixologik salomatligini, o'ziga bo'lgan ishonchini va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda katta rol o'ynaydi. O'smirlar davri - shaxsiyat va psixologiya shakllanishi uchun muhim davr bo'lib, sport faoliyati bu jarayonni qo'llab-quvvatlashda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport, jismoniy faollik va

jamoaviy ishda qatnashish orqali o'smirlar o'zlarini anglashlari, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchlarini oshirishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Shuvalov, A. F. (2010). "Psixologiya va sport faoliyati." Tashkent: Universitet nashriyoti.
2. Semenov, V. A., & Ivanov, S. N. (2008). "O'smirlar psixologiyasi." Moskva: Akademiya.
3. Benson, P. L., & Pittman, K. J. (2008). "The Role of Sport in Adolescent Development." *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 133-145.
4. Gibson, J. (2009). "Motivatsiya va sport: Psixologik yondoshuvlar." *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 573-580.
5. Akpinar, A., & Elma, A. (2016). "Adolescent Psychology and Physical Activity." *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(4), 545-553.
6. Markov, V. P. (2006). "O'smirlik davri va sport." *Psixologiya fanlari*, 24(3), 107-114.
7. Harris, J., & Adams, R. (2011). "Adolescents and Sports: A Psychological Perspective." *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 244-250.
8. O'ralov, T. (2012). "Jismoniy faoliyat va psixologik rivojlanish." Tashkent: Fan va texnologiya.
9. Kass, R., & Ferguson, M. (2014). "Sport and the Psychology of Adolescence." *Sports Psychology Journal*, 32(5), 342-350.