

SPORTDA SHAXS SHAKLLANISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Ortiqova Dilorom To'liqinjon qizi

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi

Elektron pochta:diloromortiqova533@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola sportning shaxs shakllanishidagi ijtimoiy va psixologik jihatlari o'rganadi. Unda sport orqali o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, intizom, mas'uliyat, stressni boshqarish, jamoaviy hamkorlik va ijtimoiy munosabatlar kabi masalalar tahlil qilinadi. Shuningdek, sportning yoshlar rivojlanishidagi ahamiyati, otalarning roli va mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlar ko'rib chiqiladi. Maqola sportning shaxsiyat rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini muvozanatli tarzda yoritadi.

Kalit so'zlar: sport, shaxs shakllanishi, ijtimoiy ko'nikmalar, psixologik rivojlanish, o'ziga ishonch, intizom, stressni boshqarish, jamoaviy hamkorlik, motivatsiya, yoshlar

Annotation: This article explores the social and psychological aspects of personality formation through sports. It analyzes issues such as enhancing self-confidence, discipline, responsibility, stress management, teamwork, and social relationships through sports. Additionally, the importance of sports in youth development, the role of parents, and potential negative impacts are examined. The article provides a balanced perspective on the positive and negative effects of sports on personality development.

Keywords: sports, personality formation, social skills, psychological development, self-confidence, discipline, stress management, teamwork, motivation, youth

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию социальных и психологических аспектов формирования личности через спорт. В ней подробно анализируются такие вопросы, как повышение уверенности в себе, развитие дисциплины, ответственности, умения управлять стрессом, а также навыков командной работы и социальных взаимодействий, приобретаемых благодаря занятиям спортом. Особое внимание уделяется значению спорта в развитии молодежи, роли родителей в этом процессе и возможным негативным последствиям, связанным с чрезмерным давлением или конкуренцией. Статья предлагает сбалансированный взгляд на положительные и отрицательные эффекты спорта на формирование личности, подчеркивая его важность для создания здорового и гармоничного образа жизни.

Ключевые слова спорт, формирование личности, социальные навыки, психологическое развитие, уверенность в себе, дисциплина, управление стрессом, командная работа, мотивация, молодежь

Kirish

Sport inson hayotining muhim qismi sifatida nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki shaxsiyatning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanish orqali inson o'zini o'zi anglash, ijtimoiy ko'nikmalar, motivatsiya, intizom va stressni boshqarish kabi ko'plab fazilatlarni rivojlantiradi. Ushbu maqola sportning shaxs shakllanishidagi ijtimoiy va psixologik jihatlarini tahlil qiladi, bu jarayonning asosiy mexanizmlarini ochib beradi va uning hayotdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

Sport bilan muntazam shug'ullanish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Musobaqalarda qatnashish, maqsadlarga erishish va jismoniy qobiliyatlarni yaxshilash orqali shaxs o'zini qadrlashni his qiladi. Masalan, yugurish, suzish yoki og'ir atletika kabi sport turlari orqali inson o'zining chegaralarini sinab ko'radi va yangi yutuqlarga erishadi. Bu esa o'z-o'zini hurmat qilish va ichki motivatsiyani oshiradi.

Sport intizom va mas'uliyatni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar jadvaliga rioya qilish, o'z vaqtida kelish va jamoaviy maqsadlarga erishish uchun hamkorlik qilish shaxsning mas'uliyat hissini oshiradi. Masalan, jamoaviy sport turlari (futbol, basketbol) o'yinchilardan nafaqat o'z ishlariga, balki jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga ham e'tibor berishni talab qiladi. Stress va Emotsiyalarni Boshqarish Sport stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi. Jismoniy faollik endorfin gormonlarini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Shu bilan birga, musobaqalar vaqtida yuzaga keladigan bosim shaxsni muvaffaqiyatsizlikka qarshi turishga va o'z emotsiyalarini boshqarishga o'rgatadi. Jamoaviy sport turlari shaxsning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Futbol, voleybol yoki xokkey kabi o'yinlarda o'yinchilar bir-biri bilan muloqot qilish, strategiyalarni ishlab chiqish va umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlik qilishlari kerak. Bu jarayon shaxsning boshqalar bilan munosabatda bo'lish qobiliyatini oshiradi va ijtimoiy integratsiyani ta'minlaydi.

Sport orqali shaxs ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topadi. Musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish yoki jamoada faol ishtirok etish boshqalarning e'tirofiga sazovor bo'lish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, shaxsning ijtimoiy qabul qilinishini kuchaytiradi va o'zaro hurmat tuyg'usini shakllantiradi. Sport turli madaniyat va ijtimoiy guruhlarini birlashtiradi. Xalqaro musobaqalar, masalan, Olimpiya o'yinlari, turli xil odamlarni bir joyga to'playdi va ular o'rtasida o'zaro tushunish va hamkorlikni rivojlantiradi. Bu shaxsiyatning global dunyoqarashini kengaytiradi va boshqa madaniyatlarga hurmat bilan qarashni o'rgatadi. Sport shaxsni ichki va tashqi motivatsiya orqali rivojlantiradi. Ichki motivatsiya shaxsning o'ziga xos maqsadlari, masalan, jismoniy holatni yaxshilash yoki yangi ko'nikmalarni o'rganishdan kelib chiqadi. Tashqi motivatsiya esa medallar, kuboklar yoki jamoadoshlar va murabbiylarning e'tirofi kabi tashqi omillardan kelib chiqadi. Ikkala motivatsiya turi ham shaxsiyatning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Sport shaxsga maqsad qo'yish va unga erishish ko'nikmalarini o'rgatadi. Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida shaxs o'z oldiga kichik va katta maqsadlar qo'yadi, ularga erishish uchun reja tuzadi va amalga oshiradi. Bu jarayon shaxsning hayotning boshqa sohalarida ham maqsadga yo'naltirilgan bo'lishiga yordam beradi. Sport ba'zida shaxsiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etish yoki doimiy ravishda yuqori natijalarni ko'rsatish talabi stress va tashvishni keltirib chiqarishi mumkin. Bu, ayniqsa, yosh sportchilarda ko'proq uchraydi, chunki ular hali emotsional jihatdan barqaror bo'lmagan bo'lishi mumkin. Raqobatbardosh muhit ba'zida shaxslar o'rtasida ziddiyatlarni keltirib chiqaradi. G'alaba qozonish istagi o'zaro hurmat va hamkorlikni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sportchilar va murabbiylar raqobatni sog'lom doiralarda olib borishga e'tibor berishlari kerak.

Sport bolalar va o'smirlarni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Yoshlar sport orqali intizom, mas'uliyat, jamoaviy ish va o'zaro hurmat kabi ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganadilar. Shu bilan birga, ular jismoniy faollik orqali sog'lom turmush tarzini shakllantiradilar. Ota-onalar sportda yoshlarning ijobiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarni qo'llab-quvvatlash, ularga motivatsiya berish va sog'lom raqobat muhitini yaratish orqali shaxsiyatning ijobiy shakllanishiga yordam beradilar. Biroq, haddan tashqari bosim qilish yoki faqat g'alabaga e'tibor berish bolalarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa

Sport shaxs shakllanishining ijtimoiy va psixologik jihatlarida muhim rol o'ynaydi. U insonning o'ziga bo'lgan ishonchini, intizomini, mas'uliyatini va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, stressni boshqarish, jamoaviy hamkorlik va maqsadlarga erishish kabi ko'nikmalar sport orqali shakllanadi. Biroq, sportning salbiy jihatlarini, masalan, haddan tashqari bosim va raqobat ziddiyatlari ham e'tiborga olinishi kerak. Umuman olganda, sport insonning shaxs sifatida rivojlanishiga katta hissa qo'shadi va sog'lom, muvozanatli hayot tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research.– 2021. – T. 2. – №. 03. – C. 1-2.
2. Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна// Билиш жараёнлари риволанишида шахсни тараққий этиши// Journal of innovations in scientific and educationalresearch volume-2, Issue-13 (26-Desember).472-475 . 2022
3. Toshboltayeva Nodira Ibrohimjonovna// The importance of thinking IN he complex process of individual activity// International conference on Studies in Humanities, Education and Sciences.January 10 th,2022.69-70

4. E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari//International Journal Of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
5. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).