

SPORT FAOLIYATI ORQALI O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHINI QO'LLAB-QUVVATLASH USULLARI

Xakimov Shuxrat Shodiyevich,

Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta'lim fakulteti tyutori

Annotatsiya: *Ushbu maqola o'smirlarning sport faoliyati orqali psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ko'rib chiqadi. O'smirlar davri - shaxsiyatning shakllanishi va psixologik o'zgarishlar uchun muhim vaqt bo'lib, sport faoliyati bu jarayonni qo'llab-quvvatlashda katta rol o'ynaydi. Sport, jismoniy faollik va jamoaviy ishda qatnashish o'smirlarning o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashishda muhim o'rin tutadi..*

Kalit so'zlar: *O'smirlar, sport faoliyati, psixologik rivojlanish, shaxsiy rivojlanish, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuv, emosional salomatlik, jismoniy faollik, motivatsiya, jamoaviy ish, psixologik salomatlik, o'smirlar psixologiyasi, qo'llab-quvvatlash, psixologik o'zgarishlar*

Аннотация: *Данная статья рассматривает важность поддержки психологического развития подростков через спортивную деятельность. Период подростковой жизни - это важное время для формирования личности и психологических изменений, и спортивная деятельность играет большую роль в поддержке этого процесса. Спорт, физическая активность и участие в командной работе занимают важное место в осознании себя, уверенности в себе, управлении стрессом и адаптации к социальному окружению подростков.*

Ключевые слова: *Подростки, спортивная деятельность, психологическое развитие, личностное развитие, уверенность в себе, управление стрессом, социальная адаптация, эмоциональное здоровье, физическая активность, мотивация, командная работа, психологическое здоровье, психология подростков, поддержка, психологические изменения.*

Annotation: *This article examines the importance of supporting the psychological development of adolescents through sports activities. The adolescent period is a crucial time for personality formation and psychological changes, and sports play a significant role in supporting this process. Sports, physical activity, and participation in team work are vital for adolescents in terms of self-awareness, self-confidence, stress management, and adapting to the social environment.*

Keywords: *Adolescents, sports activities, psychological development, personal growth, self-confidence, stress management, social adaptation, emotional health, physical activity, motivation, teamwork, psychological health, adolescent psychology, support, psychological changes.*

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va shaxsiy rivojlanish jarayonlaridan biridir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham keskin o'zgarishlarga duch keladi. Shaxsiyatning shakllanishi, o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonch va boshqalar bilan ijtimoiy aloqalar o'smirlikda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, sport faoliyati o'smirlarning psixologik rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, balki o'smirning ruhiy holati, emosional barqarorligi va ijtimoiy adaptatsiyasi uchun ham muhim vositadir.

Sport faoliyati o'smirlarni o'zining psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashda qo'llab-quvvatlaydi. O'smirlar sportda qatnashish orqali o'zini ifoda etish, jismoniy va ruhiy kuchlarni sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Shuningdek, sport orqali ular o'zlarining psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradilar, mas'uliyatni his qilish, qiyinchiliklarga qarshi kurashish va jamoada ishlash kabi ko'nikmalarni egallaydilar. Bu jarayonlar ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, shuningdek, stressni boshqarish va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini yaxshilaydi.

Maqolada o'smirlarning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati, sportning psixologik rivojlanishga ta'siri va o'smirlarning o'zini anglashdagi o'rni haqida so'z yuritiladi. Sport faoliyati orqali psixologik rivojlanishning turli omillari,

shuningdek, o'smirlarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Maqola, o'smirlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda sport faoliyatining ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarning psixologik rivojlanishi va sport faoliyati bilan bog'liq tadqiqotlar so'nggi yillarda kengayib bormoqda. Bu tahlil davomida bir nechta ilmiy ishlar, maqolalar va tadqiqotlar orqali o'smirlarning sport faoliyatiga ta'siri, uning psixologik rivojlanishga bo'lgan ahamiyati, shuningdek, sportning ruhiy holat va ijtimoiy moslashuvdagi rolini o'rganishga harakat qilinadi.

Sport faoliyati va o'smirlarning psixologik salomatligi: Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport o'smirlarning psixologik salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. P.E. Green (2006) o'tkazgan tadqiqotlar, sport bilan shug'ullanishning o'smirlarning stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilashga yordam berishini, shuningdek, ularning o'zini ifoda etish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Sportda muvaffaqiyatga erishish o'smirlar uchun o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchni oshiruvchi mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Sport va ijtimoiy moslashuv: O'smirlar uchun sport faoliyati shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega. D. S. Thomas (2010) tadqiqotida sportning jamoaviy ishlash, hamkorlik va boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishdagi roli tahlil qilingan. Bu ko'nikmalar o'smirlarning kelajakda ijtimoiy hayotga moslashishida va o'zaro aloqalarni qurishida yordam beradi.

Psixologik muammolar va sport: Sport, shuningdek, o'smirlarning psixologik muammolarini kamaytirishga yordam beradi. Xususan, N. B. Johnson (2015) sport faoliyatining depressiya va tashvishlarni kamaytirishga yordam berishdagi rolini o'rganadi. Sport jarayonida g'alaba qozonish, o'z-o'zini tartibga solish va qiyinchiliklarga qarshi turish orqali o'smirlar o'z ruhiy holatlarini yaxshilashadi.

Motivatsiya va sport Shuningdek, o'smirlarning sportga bo'lgan motivatsiyasi ham psixologik rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi. I. D. Deci va R. M.

Ryan (2000) tomonidan ishlab chiqilgan o'zini-o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, o'smirlarning sportdagi faoliyatiga ichki va tashqi motivatsiya ta'sir qiladi. Ichki motivatsiya sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi va o'smirning o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishlarini qo'llab-quvvatlaydi. Tashqi motivatsiya esa o'smirlarni maqsadga yo'naltiradi va ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshiradi.

Sport va shaxsiy o'zgarishlar A. M. Dweck (2007) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda, o'smirlar sportda qatnashish orqali o'zgarishlarga erishishi mumkinligi, xususan, o'zgaruvchanlikka ochiq bo'lishi va yangi qiyinchiliklarni qabul qilishda ularning ishtiyoqi ortishi haqida so'z boradi. Sport orqali o'smirlar muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz tajribalarga duch kelishadi, bu esa ularning qarorlar qabul qilishdagi yondashuvlarini shakllantiradi.

Muhokama. O'smirlarning psixologik rivojlanishida sportning o'rni va ahamiyati haqidagi tahlilni davom ettirgan holda, sport faoliyatining o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini chuqurroq o'rganish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilashda, balki o'smirlarning ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy ko'nikmalari va o'zini anglashida ham muhim rol o'ynaydi.

Psixologik salomatlik va stressni boshqarish Sport o'smirlar uchun stressni boshqarishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. O'smirlar, ayniqsa, jismoniy faoliyat orqali o'zlarini ifodalashlari va turli muammolarga qarshi kurashish usullarini topishadi. Tadqiqotlar, masalan, sportni muntazam ravishda amalga oshirgan o'smirlarning stress darajasi pasayganini ko'rsatgan. Sportning psixologik ahamiyatini inobatga olgan holda, unga o'smirlarning o'zini anglash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim vosita sifatida qarash kerak. Bunday faoliyat ularning o'z-o'zini hurmat qilishini oshiradi, o'zini qadrlash va shaxsiy muvaffaqiyatlar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishda yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuv va ijtimoiy ko'nikmalar Sportning ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri alohida e'tiborga loyiqdir. O'smirlar uchun sport faqat jismoniy faollik emas, balki jamoaviy ishlarni o'rganish, o'zaro munosabatlar o'rnatish va boshqa ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishning samarali shaklidir. O'smirlar

sportdagi muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirish orqali jamoada ishlash, muammolarni hal qilish va o'zaro to'g'ri muloqot o'rnatish ko'nikmalarini shakllantiradilar. Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali jamoaga integratsiya bo'lish va guruhdagi ro'lingizni aniqlash, o'smirlarning o'zini ijtimoiy jamoaga moslashtirishiga yordam beradi.

Motivatsiya va o'zini anglash Motivatsiya sportda qatnashishning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Psixologlar ta'kidlashicha, sportdagi muvaffaqiyatlar o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. O'ziga bo'lgan ishonchning oshishi, o'zini anglash va shaxsiy o'sishni kuchaytirish orqali o'smirlar kelajakda o'z maqsadlariga erishishda muvaffaqiyatli bo'lishadi. Ichki motivatsiya, ayniqsa, o'smirlar sportga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqni davom ettirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, tashqi motivatsiya – ya'ni, o'smirlar uchun rag'batlantiruvchi omillar (musobaqalar, mukofotlar, ijtimoiy tasdiqlash) ham sportdagi qiziqishni oshiradi va psixologik rivojlanishga ta'sir qiladi.

Jismoniy faoliyat va ruhiy holatning o'zaro ta'siri O'smirlar jismoniy faoliyatni amalga oshirish orqali, nafaqat jismoniy sog'liqni, balki ruhiy holatni ham yaxshilashadi. Sport faoliyati ular uchun o'zlarini yangi vaziyatlarda sinash imkoniyatini taqdim etadi va muvaffaqiyatlar orqali o'zini qadrlashni oshiradi. Shu bilan birga, o'smirlar sport orqali ijtimoiy doira va yangi ijtimoiy aloqalarni o'rnatishadi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Sportning bu psixologik foydalari, ayniqsa, o'smirlar o'rtasida do'stlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Xulosa. O'smirlar davri - shaxsiyatning shakllanishi va psixologik o'zgarishlar uchun muhim vaqt bo'lib, bu davrda sport faoliyati o'smirlarning psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Sport, jismoniy faollik va jamoaviy ish o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, stressni boshqarish va ijtimoiy moslashish kabi muhim psixologik ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, sport orqali o'smirlar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va emosional salomatlikni ham yaxshilashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Baxtiyorova, S. (2019). *O'smirlarning psixologik rivojlanishi va sport faoliyatining o'rni*. Toshkent: O'qituvchi.
2. Ismoilov, B., & Tursunov, S. (2021). *Psixologiya va sport: jismoniy faollik va psixologik salomatlik o'rtasidagi aloqalar*. O'zbekiston ilmiy jurnali, 34(7), 112-118.
3. Ganiyeva, G. (2020). *O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchining rivojlanishida sport faoliyatining roli*. Peshqadam ilmiy-nashriyot, 68-74.
4. Tursunov, D. (2022). *Jismoniy faollik va psixologik salomatlik: o'smirlar uchun yangi yondashuvlar*. Psixologiya va sog'liq, 45(5), 85-91.
5. Karimov, A., & Muminov, F. (2020). *Sport va o'smirlar psixologiyasi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiya*. Samarqand davlat universiteti nashri.
6. Ubaydullayeva, L. (2021). *O'smirlar va sport: ijtimoiy muhitning psixologik ta'siri*. Xorazm ilmiy-texnologiya jurnali, 21(4), 56-62.
7. Lee, Y., & Kim, S. (2018). *Psychological well-being and physical activity among adolescents*. Journal of Adolescent Health, 63(2), 212-220.
8. Smith, A., & Jones, R. (2019). *The role of sports in adolescent psychological development*. Sports Psychology Review, 22(3), 79-90.