



SPORT FAOLIYATIDA BOLALARDAGI DANGASALIKNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Namozova Roziya Omonovna

Oriental Universiteti Psixologi.

Kamaraddinova Parizoda

Oriental Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich talabasi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport faoliyati jarayonida bolalarda uchraydigan dangasalik holatining psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalardagi jismoniy faollikning pasayishiga olib keluvchi ichki va tashqi psixologik omillar, xususan motivatsiya yetishmasligi, o'zini past baholash, stress, ijtimoiy muhit va emotsional holatlarning ta'siri yoritilgan. Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan dangasalikni kamaytirishning samarali mexanizmlari, jumladan ichki motivatsiyani shakllantirish, o'yin texnologiyalaridan foydalanish, ota-ona va murabbiylarning psixologik qo'llab-quvvatlovchi roli asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada sport mashg'ulotlarini tashkil etishda yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish, stressni boshqarish va o'zini-o'zi nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, bolalar sporti, dangasalik, jismoniy faollik, motivatsiya, ichki motivatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, o'yin texnologiyalari, stress, o'zini boshqarish.

XXI asr sharoitida jismoniy faollik va sport inson salomatligi uchun muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar davrida sport bilan muntazam shug'ullanish fiziologik, ijtimoiy va psixologik jihatdan ijobiy ta'sir



ko'rsatadi. Biroq, zamonaviy hayot tarzining o'ziga xos xususiyatlari – kompyuter, telefon, televideniye va boshqa passiv mashg'ulotlar bolalar orasida dangasalik, jismoniy faoliyatning pasayishi va sportga nisbatan qiziqishning yo'qolishiga olib kelmoqda. Bu holat nafaqat ularning salomatligiga, balki ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Dangasalik – bu jismoniy va ruhi faollikning pasayishi, o'zini o'zi turtkilashning sustligi va tashabbus etishning yo'qligi bilan ifodalanadigan holatdir. U shunchaki “charchoq” yoki “bo'shliq” emas, balki harakatga intilishning yo'qligi, qat'iyatning pasayishi va resurslarni samarali ishlatmaslik holatidir.

Dangasalik kompleks sabab-natija munosabatlaridan kelib chiqadi. U quyidagi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

- Ichki motivatsiya yetishmasligi – bola sportni shaxsiy qiziqish uchun emas, balki majburlik, ota-ona yoki o'qituvchi bosimi ostida bajaradi.
- Psixologik charchoq – bolalarda umumiy stress, uy vazifalari, o'quv yuklamasi natijasida sport faolligiga energiya qoldirmaydi.
- O'zini past baholash – o'yin mahorati past bo'lgan bolalar sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi tufayli ishtiyoqini yo'qotadi.
- Jamiyat va oilaviy omillar – qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va salbiy muhit dangasalikni kuchaytiradi [1].

Bolalarning jismoniy faoliyati va sport mashg'ulotlaridagi ishtiyoq darajasi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda bolalar orasida dangasalik keng tarqalgan holat bo'lib, u nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham salbiy ta'sir qiladi. Dangasalikni aniqlash va uni kamaytirish uchun psixologik omillarni chuqur o'rganish zarur.

Dangasalik bolalarda turli xususiyatlar orqali namoyon bo'ladi. Birinchidan, sport mashg'ulotlarida qatnashishga nisbatan befarqlik kuzatiladi. Bola dars yoki mashg'ulotga nisbatan qiziqish ko'rsatmaydi, ko'pincha ishtirokni chetlab o'tishga



harakat qiladi. Ikkinchidan, tez charchash hissi va energiya yetishmasligi bolalarning mashg‘ulot davomida faol bo‘la olmasligiga olib keladi. Uchinchidan, vazifadan qochish yoki vaqtni bo‘sh o‘tkazishga moyillik – dangasalikning yana bir muhim belgisi hisoblanadi. Shuningdek, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘zini past baholash va mas‘uliyatni bo‘lishishdan chekinish kabi holatlar ham bolalardagi dangasalikni kuchaytiradi.

Sport psixologiyasida motivatsiya – bu bolani harakatga undovchi ichki va tashqi omillar yig‘indisi sifatida tushuniladi. Yuqori motivatsiya bolaning faol bo‘lishini, mashg‘ulotlarni qiziqarli va samarali bajarishini ta‘minlaydi. Motivatsiya ikki turga bo‘linadi: ichki va tashqi. Ichki motivatsiya bilan bola sportni o‘zining qiziqishi va zavqi uchun bajaradi, o‘zini sinab ko‘rishni xohlaydi va muvaffaqiyatga erishishga intiladi. Tashqi motivatsiya esa mukofotlar, ota-onaning e‘tirofi yoki sovrinlar orqali rag‘batlantirishni o‘z ichiga oladi.

Bolalik davri bolalarning o‘zini anglash, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish davri hisoblanadi. Dangasalik ko‘pincha yoshga xos psixologik holatlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, ego-markazlilik – bola o‘z ichki ehtiyojlarini ustun qo‘yadi va sport mashg‘ulotlarini zerikarli deb hisoblaydi. Tez ta‘sirilanish va ranjish hissi, ayniqsa muvaffaqiyatsizlikdan keyin, bolaning sportga bo‘lgan ishtiyoqini pasaytiradi. Shuningdek, bolalar ijtimoiy qabul qilinishni xohlashadi, do‘stlari nazarida “sovuq” bo‘lmagan holatlarni afzal ko‘rishadi. Bu omil dangasalikning kuchayishiga olib keladi.

Bolalardagi dangasalikni kamaytirish uchun bir nechta strategiyalarni qo‘llash mumkin. Avvalo, bolalarning hissiy holatini hisobga olish muhimdir. Qo‘rquv, past o‘zini baholash va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish holatlari sport faoliyatidan uzoqlashishga sabab bo‘ladi. Shu sababli, bolalarga muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqmaslikni o‘rgatish, ijobiy psixologik tayyorgarlik mashqlarini kiritish zarur.



Nafas olish va diqqatni jamlash texnikalari sport mashg'ulotlaridagi stressni kamaytirishda samarali vositalardan hisoblanadi.

Maqsadlarni aniq va erishib bo'ladigan tarzda belgilash, muvaffaqiyatlar uchun kichik mukofotlar va e'tiroflar berish, harakatlar natijasini vizual tarzda ko'rsatish (grafiklar, jurnallar) motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi [4].

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda bolalardagi dangasalikni kamaytirish bolalar salomatligi va sport madaniyatini shakllantirish uchun muhim psixologik vazifa hisoblanadi. Sport faoliyati orqali sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, motivatsiyani oshirish va ichki turtki yaratish jamiyatimiz kelajagi uchun muhimdir.

Psixologik yondashuv dangasalikni faqat tashqi kuch bilan bartaraf etish emas, balki bolaning ichki dunyosini anglash, uning shaxsiy maqsadlarini qo'llab-quvvatlash, muvaffaqiyatni qadrlash va sportni qiziqarli faoliyat sifatida his qilishni ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim.

Shu nuqtayi nazardan:

- Sportni o'yinlarga asoslangan holda o'tkazish;
- Motivatsiyani mustahkamlovchi strategiyalarni joriy etish;
- Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish;
- Ota-ona, murabbiy va maktabning yagona yondashuvi

— bularning barchasi bolalardagi dangasalikni kamaytirishning samarali yo'llaridir.

Natijada, sport faolligi yuqori bo'lgan bolalar nafaqat jismonan sog'lom, balki psixologik jihatdan ham barqaror, qat'iyatli va ijtimoiy muvaffaqiyatli bo'lishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, M. A., Jo'rayev, S. T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 304 b.
2. Abdurahmonov, A. A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021. – 260 b.



3. Xudoyberdiyev, D. R. Sport faoliyatida motivatsiya va psixologik tayyorgarlik. – Toshkent: Akademnashr, 2023. – 240 b.
4. Ismoilova, N. S. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollikni oshirishning pedagogik-psixologik asoslari // Pedagogik ta'lim. – 2020. – №4. – 45–50 b.