



**MAVZU: YOSH SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK VA SHAXSIY  
SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH.**

*Isakdjanov Mamurjon Tursunboyevich*

*O'zbekiston Respublikasi Oriental*

*universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası*

*sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti*

*gmail: [IsakdjanovMamurjon@gmail.com](mailto:IsakdjanovMamurjon@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda motivatsiya, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, diqqatni jamlash va irodaviy sifatlarining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, ushbu sifatlarini rivojlantirishda murabbiy, ota-ona va sport muhitining o'rnini hamda samarali psixologik trening usullari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** yosh sportchilar, sport psixologiyasi, motivatsiya, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy rivojlanish.

**Аннотация :**В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты совершенствования психологических и личностных качеств юных спортсменов. Проанализирована роль мотивации, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и волевых качеств в достижении спортивных результатов. Также освещены значение тренера, родителей и спортивной среды в формировании личности спортсмена и эффективные методы психологической подготовки.



**Ключевые слова:** юные спортсмены, спортивная психология, мотивация, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, волевые качества, психологическая подготовка, личностное развитие.

**Annotation:** This article examines the theoretical and practical aspects of improving the psychological and personal qualities of young athletes. The importance of motivation, self-confidence, emotional stability, concentration, and willpower in achieving sports success is analyzed. In addition, the role of coaches, parents, and the sports environment in personality development, as well as effective psychological training methods, are discussed.

**Keywords:** young athletes, sports psychology, motivation, self-confidence, emotional stability, willpower, psychological preparation, personal development.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida hamda Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida qonunlarida yoshlarning sport bilan shug'ullanishi, jismoniy va ruhiy salohiyatini rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish belgilab berilgan.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki sportchining psixologik va shaxsiy sifatlariga ham bog'liq. Xususan, motivatsiya, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, qat'iyatlilik va mas'uliyat kabi sifatlar yosh sportchilarning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim omillar hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish, ularni sport faoliyatiga samarali tayyorlash hamda barkamol shaxs sifatida shakllantirish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalardan biri sanaladi.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda ularning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining



nafaqat jismoniy imkoniyatlari, balki ruhiy tayyorgarligi, irodasi va shaxsiy fazilatlariga ham bog‘liqdir.

Psixologik sifatlar sportchining mashg‘ulot va musobaqalardagi faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi. Ularga motivatsiya, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlari kiradi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchi mashg‘ulotlarda faol qatnashadi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga intiladi va o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishga harakat qiladi. O‘ziga ishonch esa musobaqa jarayonida sportchining imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga yordam beradi. Yosh sportchilarda shaxsiy sifatlarini shakllantirish ham muhim vazifa hisoblanadi. Qat’iyatlilik, intizomlilik, mas’uliyat, sabr-toqat, mehnatsevarlik va jamoada ishlash ko‘nikmalari sport faoliyati davomida rivojlanadi. Ayniqsa, muntazam mashg‘ulotlar sportchilarda vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, maqsad sari intilish va o‘z ustida ishlash odatini shakllantiradi.

Sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda murabbiyning o‘rni alohida ahamiyatga ega. Murabbiy sportchini ruhlantirishi, unga ishonch uyg‘otishi va qiyin vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatishi zarur. Shuningdek, ota-onalar va sport jamoasining qo‘llab-quvvatlashi ham yosh sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun vizualizatsiya, autogen mashqlar, relaksatsiya usullari, maqsad qo‘yish texnologiyalari va psixologik treninglardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu usullar sportchilarda o‘zini boshqarish, stressni yengish va musobaqa oldi hayajonini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish ularning sport natijalarini oshirish, sog‘lom raqobat muhitida faoliyat yuritish va barkamol shaxs sifatida kamol topishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois sport tayyorgarligi jarayonida psixologik omillarga alohida e’tibor qaratish zarur.



Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlari- yosh sportchilar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham rivojlanish bosqichida bo'ladilar. Ularning sportdagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan ruhiy holati, motivatsiyasi va shaxsiy xususiyatlariga bog'liq.

**1. Motivatsiya-** yosh sportchilarda sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqish va intilish muhim o'rin tutadi. Motivatsiya:

- G'alaba qozonish istagi;
- O'z qobiliyatlarini namoyish etish;
- Jamoa a'zolari bilan muloqot qilish;
- Sog'lom va faol hayot tarzini olib borish kabi omillar orqali shakllanadi.

**2. Emotsional holat-** yosh sportchilar hissiyotlarga juda sezgir bo'ladilar. Musobaqa oldidan:

- Hayajon;
- Qo'rquv;
- Ishonchsizlik;
- Haddan tashqari quvonch yoki tushkunlik kuzatilishi mumkin.

Murabbiy va ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

**3. O'ziga ishonch-**sportchining o'z kuchiga ishonishi natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Muvaffaqiyatlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshirsa, ketma-ket mag'lubiyatlar uni pasaytirishi mumkin. Shu sababli yosh sportchilarni rag'batlantirish muhimdir.

**4. Diqqat va konsentratsiya-** mashg'ulot va musobaqa jarayonida diqqatni jamlay olish sport natijalarini yaxshilaydi. Yosh sportchilarda diqqatning:

- Tez chalg'ishi;
- Barqaror bo'lmasligi;



- Tashqi omillarga bog‘liqligi kuzatiladi.

Maxsus psixologik mashqlar orqali bu qobiliyat rivojlantiriladi.

**5. Iroda sifatleri-** sport yoshlarda quyidagi irodaviy sifatleri shakllantiradi:

- Qat'iyatlilik;
- Sabr-toqat;
- Mas'uliyatlilik;
- Intizom;
- Maqsad sari intilish.

Bu sifatlar nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

**6. Jamoada ishlash qobiliyati-** Jamoaviy sport turlarida yosh sportchilar:

- Hamkorlik qilishni;
- Bir-birini qo‘llab-quvvatlashni;
- Yetakchilik va bo‘ysunish ko‘nikmalarini o‘rganadilar.

Yosh sportchilarning shaxsiy sifatlerini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir. Sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki shaxsning irodaviy, axloqiy va psixologik sifatlerini ham shakllantiradi.

**Asosiy shaxsiy sifatlar va ularni rivojlantirish yo‘llari:**

**1. Mas‘uliyatlilik-** mas‘uliyatli sportchi mashg‘ulotlarga o‘z vaqtida keladi, topshiriqlarni vijdonan bajaradi va o‘z harakatlari uchun javobgarlikni his qiladi.

**Rivojlantirish usullari:**

- Kun tartibiga rioya qilish;
- Shaxsiy maqsadlarni belgilash;
- Mashg‘ulot natijalarini muntazam nazorat qilish.



**2. Intizomlilik-** Intizom sportdagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir.

**Rivojlantirish usullari:**

- Murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish;
- Mashg'ulot rejalariga qat'iy rioya qilish;
- O'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

**3. Qat'iyatlilik va sabr-toqat-** Sportchi qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga qaramay maqsadi sari intilishi kerak.

**Rivojlantirish usullari:**

- Bosqichma-bosqich maqsadlar qo'yish;
- Qiyin vazifalarni bajarishga o'rgatish;
- Muvaffaqiyatsizliklardan xulosa chiqarish.

**4. O'ziga ishonch-** O'ziga ishonch sportchining musobaqalardagi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Rivojlantirish usullari:**

- Erishilgan yutuqlarni e'tirof etish;
- Ijobiy fikrlashni shakllantirish;
- Psixologik tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish.

**5. Jamoaviylik-** Jamoaviy sport turlarida hamkorlik va o'zaro hurmat muhim hisoblanadi.

**Rivojlantirish usullari:**

- Guruh mashqlari;
- Jamoaviy vazifalarni bajarish;
- Bir-birini qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish.

**6. Yetakchilik qobiliyati-** Ba'zi sportchilarda boshqalarga namuna bo'lish va jamoani boshqarish qobiliyati shakllanadi.



### **Rivojlantirish usullari:**

- Mas'ul vazifalar topshirish;
- Mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish;
- Tashabbuskorlikni rag'batlantirish.

**Murabbiy va ota-onalarning roli-** Shaxsiy sifatlarni takomillashtirishda murabbiy va ota-onalar muhim o'rin egallaydi. Ular:

- Sportchini qo'llab-quvvatlashi;
- Adolatli baholashi;
- Rag'batlantirishi;
- Sog'lom psixologik muhit yaratishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u sport natijalarining barqarorligi va sportchining har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya, emotsional barqarorlik, diqqatni boshqarish, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik kabi psixologik sifatlar hamda mas'uliyatlilik, intizomlilik, qat'iyatlilik, maqsadga yo'naltirilganlik va jamoada ishlash ko'nikmalari yosh sportchilarning sport faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Yosh sportchilarda ushbu sifatlarning shakllanishi murabbiy tomonidan qo'llaniladigan pedagogik yondashuvlar, psixologik tayyorgarlik usullari, sport muhitining ijobiy ta'siri va ota-onalar tomonidan yaratiladigan qo'llab-quvvatlovchi muhit bilan uzviy bog'liqdir. Psixologik va shaxsiy sifatlarni maqsadli rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga, qiyinchiliklarni yengib o'tishiga hamda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga xizmat qiladi. Shu bois yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik va shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodlarni keng qo'llash zarur. Bunday kompleks





yondashuv sportchilarning sport mahoratini oshirish, ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlash hamda jamiyatda faol, mas'uliyatli va raqobatbardosh shaxs sifatida shakllanishini ta'minlaydi. Demak, yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish zamonaviy sport pedagogikasi va sport psixologiyasining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Ilyin, E. P. "Psixologiya sporta". – Moskva: Piter, 2010.
2. Puni, A. C. "Psixologiya fizicheskoy kul'tury i sporta". – Moskva: Fizkultura i sport, 1984.
3. Platonov, V. N. "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte". – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
4. Vygotskiy, L. S. "Pedagogik psixologiya asoslari". – Moskva: Pedagogika, 1991.
5. Karimov, A. A. "Sport psixologiyasi". – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018.
6. Xodjayev, B. X. "Pedagogika nazariyasi va amaliyoti". – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
7. Davletshin, M. G. "Yosh davrlari psixologiyasi". – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
8. G'oziev, E. G'. "Umumiy psixologiya". – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
9. Weinberg, R. S., Gould, D. "Foundations of Sport and Exercise Psychology". – Human Kinetics, 2019.
10. Cox, R. H. "Sport Psychology: Concepts and Applications". – McGraw-Hill, 2012.