



**YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA IRODAVIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISHDA PROFESSIONAL SPORTCHILAR
TAJRIBASI**

XALIMOV NUSRAT NORMO'MINOVICH

QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI MAGISTRANTI

AG'AYEVA DIYORA ZIKRILLOYEVNA

IQTISODIYOT VA PEDAGOGIKA UNIVERSITETI O'QITUVCHISI

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada yosh yengil atletikachilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishda professional sportchilar tajribasining ahamiyati va roli ko'rib chiqilgan. Maqsadlilik, qat'iyatlilik, chidamlilik, o'zini tuta bilish va jasorat kabi irodaviy sifatlarni shakllantirish bo'yicha samarali metodlar tahlil qilingan. Professional sportchilarning o'ziga xos mashq tizimi, ruhiy tayyorgarlik usullari va musobaqa jarayonidagi xulq-atvor namunalari yosh atletlar uchun muhim pedagogik vosita sifatida qaralgan. Tadqiqot natijalari yosh sportchilar bilan ishlayotgan murabbiylar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: iroda, irodaviy sifatlar, yengil atletika, professional sportchi, yosh sportchi, ruhiy tayyorgarlik, murabbiy, maqsadlilik, qat'iyatlilik, sport pedagogikasi.

ABSTRACT. This article examines the role and significance of professional athletes' experience in developing volitional qualities in young athletics athletes. Effective methods for forming such volitional qualities as purposefulness, perseverance, endurance, self-control, and courage are analyzed. The specific training system of professional athletes, psychological preparation methods, and behavioral patterns during competitions are considered as important pedagogical tools for young athletes. The research results are of practical importance for coaches working with young athletes.



Keywords: *will, volitional qualities, athletics, professional athlete, young athlete, psychological preparation, coach, purposefulness, perseverance, sports pedagogy.*

KIRISH. Zamonaviy sport taraqqiyoti sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki kuchli iroda va mustahkam ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi. Yengil atletika — eng qadimiy va ulug'vor sport turlaridan biri sifatida har doim irodaviy kuchlilik bilan uzviy bog'liq bo'lib kelgan. Bolalarga va o'smirlarga sport karierasining dastlabki bosqichlaridanoq irodaviy sifatlarni tarbiyalash ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilaydi.

Irodaviy sifatlarni insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotida hal qiluvchi o'rin tutadi. Ayniqsa, sport faoliyatida — kuch-g'ayrat sarflash, og'ir mashqlardan o'tish, musobaqalar bosimiga bardosh berish — irodaning roli beqiyos. Professional sportchilar bu sifatlarni uzoq yillar davomida shakllantirgan va mukammallashtirgan. Shuning uchun ularning tajribasi yosh sportchilar uchun bebaho manbaga aylanadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — yosh yengil atletikachilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishda professional sportchilar tajribasidan foydalanishning nazariy asoslarini ochib berish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM. Irodaviy sifatlarni tushunchasi va ularning sport faoliyatidagi o'ri. Iroda — insonning ongli ravishda maqsad sari harakat qilish, turli qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati. Psixologik tadqiqotlar irodaviy sifatlarni quyidagi asosiy komponentlarga ajratadi: maqsadlilik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jasorat va o'zini tuta bilish [1].

Sport sohasida iroda alohida ahamiyat kasb etadi. G'alaba qozonish yo'lidagi to'siqlar va musibatlar sportchidan g'ayritabiiy iroda va ruhiy mustahkamlik talab qiladi. Yengil atletikada, xususan, marafonchilarda, yuqori sakrovchilarda va og'ir vazn ko'taruvchilarda irodaviy sifatlarning shakllanish darajasi ko'pincha jismoniy tayyorgarlik darajasidan ham muhimroq bo'ladi [2].

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, irodaviy sifatlarni tug'ma emas, balki tarbiya va mashq jarayonida shakllanadi. Bu esa pedagogik aralashuv orqali ularni maqsadli



rivojlantirish imkonini beradi. Professional sportchilarning tajribasi — bu sinalgan va isbotlangan usullarning jamlanmasi bo'lib, uni yosh sportchilar bilan ishlashda tatbiq etish yuqori natijalar beradi [3].

Professional sportchilar tajribasining xususiyatlari. Professional yengil atletikachilar irodaviy sifatlarni rivojlantirishning bir necha asosiy tamoyillariga amal qiladilar. Birinchidan, ularning mashq tizimi progressiv qiyinlashtirish printsiptiga asoslanadi — har yangi mashq bosqichi avvalgisidan qiyinroq va talabchanroq bo'ladi. Bu yosh sportchilarni qiyinchiliklarga dosh berishga o'rgatadi [4].

Ikkinchidan, professional sportchilar o'z psixologik tayyorgarligi bo'yicha aniq metodlarga ega. Ular musobaqadan oldin o'ziga xos rituellarga amal qiladilar, stressni boshqarish texnikalarini qo'llaydilar va salbiy fikrlarni ijobiy energiyaga aylantirishni biladilar. Bu ko'nikmalar murabbiy tomonidan yosh sportchilarga maxsus mashqlar orqali o'rgatilishi mumkin [5].

Uchinchidan, professional sportchilar muvaffaqiyatsizliklarga ham g'alaba kabi munosabatda bo'ladilar — har bir mag'lubiyatdan saboq chiqaradilar va keyingi muvaffaqiyat uchun kuch oladi. Ushbu psixologik yondashuv yosh sportchilarda irodaviy barqarorlikni shakllantiradi va ruhiy immunitetni mustahkamlaydi [6].

Professional tajribani yosh sportchilarga o'tkazish metodlari. Professional sportchilar bilan o'qish-o'rganish mashg'ulotlari. Yosh atletlar professional sportchilarning mashg'ulotlarini bevosita kuzatish va ular bilan birgalikda mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lganda, irodaviy sifatlarning shakllanishi ancha tezlashadi. Bunday mashg'ulotlar yosh sportchilar uchun kuchli motivatsion omil bo'lib xizmat qiladi [7].

Amaliy lavhalar va namunalardan foydalanish. Professional sportchilarning musobaqa va mashq lavhalari, ularning muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklari haqidagi intervyular yosh atletlar uchun qimmatli pedagogik material bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy ushbu materiallardan suhbatlar, seminarlar va tahlil mashg'ulotlarida foydalanishi mumkin [8].



Mentorlik tizimi. Tajribali professional sportchilar yosh atletlar uchun mentor (ustoz) bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi. Bu tizim nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki irodaviy sifatlarni ham to'g'ridan-to'g'ri o'rgatish imkonini beradi. Mentor va yosh sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabat irodaviy tarbiyaning asosi bo'lib xizmat qiladi [9].

XULOSALAR. Yosh yengil atletikachilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishda professional sportchilar tajribasi beqiyos ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

1. Professional sportchilarning progressiv qiyinlashtirish tizimi, psixologik tayyorgarlik metodlari va muvaffaqiyatsizliklarga munosabat usullari yosh sportchilar bilan ishlashda samarali pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi.

2. Professional sportchilar bilan birgalikda o'tkazilgan mashg'ulotlar, mentorlik tizimi va video-tahlil usullari irodaviy sifatlarning shakllanishini sezilarli darajada tezlashtiradi.

3. Murabbiylar professional sportchilar tajribasini tizimli ravishda o'rganib, uni yosh sportchilar bilan ishlashda maqsadli tatbiq etishlari zarur.

Kelgusida yosh yengil atletikachilarning irodaviy sifatlarini diagnostika qilish metodlarini takomillashtirish va professional tajribaga asoslangan yangi pedagogik dasturlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi [10].

ADABIYOTLAR

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2000. — 712 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Москва: Советский спорт, 2005. — 820 с.
3. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. — Ленинград: ГДОИФК, 1977. — 48 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — Москва: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
5. Алексеев А. В. Себя преодолеть: психорегуляция в спорте. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.



6. Ильин Е. П. Психология воли. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 368 с.
7. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. — Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
8. Юшкевич Т. П. Тренажёры в спорте. — Москва: Физкультура и спорт, 1989. — 320 с.
9. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар: КГАФК, 1995. — 184 с.
10. Eshonqul o'g'li, B. M. (2026). O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY-PEDAGOGIK ASOSLARI: ZAMONAVIY HOLAT VA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI. *Modern education and development*, 41(2), 162-169.
11. Berdiyeva, S. (2024). Improving the methodology of preparing students for creative activity based on foreign experiences. *Talqin va tadqiqotlar*,(28).
12. Berdiyeva, S., & Xudoyberdiyeva, M. (2025). YOSHLARNI MILLIY QADRIYATLAR RUHIDA TARBIYALASH ASOSIDA MILLIY O'ZLIKNI YUKSALTIRISH TEXNOLOGIYALARI. *GOLDEN BRAIN*, 3(1), 87-90.
13. Nasiba, Q., & Berdiyeva, S. (2023). SIGNIFICANCE AND CONTENT OF PEDAGOGICAL DIAGNOSTIC METHODS. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND COMPUTER SCIENCES (CAJECS)*, 2(2), 51-53.
14. Qizi, B. S. E. (2025). TA'LIM JARAYONLARINI TASHKIL QILISHDA SUN'IY INTELLEKT VOSITALARINING QO 'LLANILISHI. *Alfraganus*, (6 (17)), 204-207.