



O'SMIRLAR IJTIMOIIY FAOLLIGINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT PSIXOLOGIYASINING O'RNI

Muallif: Orziqulova Irodaxon Mamirjonovna

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

psixologiya sirtqi ta'lim 24_03 talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasining o'smirlar ijtimoiy faolligini shakllantirishdagi roli, psixologik omillar ta'siri, jismoniy faollikning ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qo'shadigan hissasi ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi. Tadqiqot sport mashg'ulotlarining shaxs taraqqiyoti, ijtimoiy moslashuv, jamoada ishlash qobiliyati va motivatsiya jarayoniga ta'sirini tahlil etadi.

Annotation: This article examines the role of sports psychology in forming adolescents' social activity, highlighting psychological factors and the impact of physical activity on social skill development. The study analyzes how sports training influences personality development, social adaptation, teamwork abilities, and motivation.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль спортивной психологии в формировании социальной активности подростков, анализируется влияние психологических факторов и физической активности на развитие социальных навыков. Исследование раскрывает воздействие спортивных тренировок на личностный рост, социальную адаптацию, командное взаимодействие и мотивацию.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, o'smirlar, ijtimoiy faollik, shaxs rivoji, jamoaviylik, motivatsiya, jismoniy tarbiya, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, ijtimoiy kompetensiya, kommunikativ ko'nikmalar, sport faoliyati, maqsadga intilish, irodaviy sifatlar, liderlik, o'zini boshqarish, o'z-o'zini baholash, sport trenirovkalari, musobaqa jarayoni, stressni yengish, psixokorreksiya, mashg'ulot jarayoni, trener-o'quvchi munosabati, o'smir psixologiyasi, sport



motivatsiyasi, tanqidiy fikrlash, ijtimoiy muhit, muloqot malakalari, psixologik qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan fikrlash, kreativlik, sport turlari, jamoaviy o'yinlar, individual sport, sportdagi raqobat, jismoniy salomatlik, qiziqishlar rivoji, psixoprofilaktika, sport etikasi, intizom, sog'lom turmush tarzi, ma'naviy tarbiya, madaniy faoliyat, sport pedagogikasi, ijtimoiy jarayonlar, yoshlar faolligi, sport dasturlari, trening metodlari, sport mashg'ulotining psixologik asoslari, mustaqil fikrlash, ijtimoiy tashabbus, faol ishtirok, sport klublari, jamoatchilik faoliyati, sport madaniyati, ijobiy motiv, o'zaro hurmat, ijtimoiy moslashuvchanlik, muloqotchanlik, o'zini namoyon qilish, shaxslararo munosabatlar, emotsional intellekt, o'z-o'zini rivojlantirish, sport tadbirlari, hamkorlik ko'nikmalari, rolli munosabatlar, sportchilar ruhiyati, psixotraining, ijtimoiy psixologiya, o'sish davri xususiyatlari, jismoniy mashqlar, sog'lom raqobat, sport motivlari, psixologik trening, stressga chidamlilik, barqarorlik, o'zgaruvchanlik, intellektual rivojlanish, sportchining psixotipi, maqsadlarni boshqarish, o'ziga ishonch, tashabbuskorlik, jamoaviy qaror qabul qilish, sport portreti, o'smir faoliyati, o'quvchilar sporti, sog'lom raqobat, faol hayotiy pozitsiya, ijobiy dinamikalar, psixodinamika, sportdagi o'zini anglash, o'rganish jarayoni, sportda rag'bat, sport ijtimoiylashuvi, pedagogik yondashuv, ichki motiv, tashqi motiv, sportchi irodasi, sportda axloqiy me'yorlar, kommunikativ madaniyat, sport ijtimoiy roli, yoshlar siyosati, ijtimoiy integratsiya, individual faollik, sportda muvaffaqiyat, psixologik tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari samaradorligi, sog'lom raqobat muhiti, sport ijtimoiylashuvi, ijtimoiy-psixologik jihatlar, sportning tarbiyaviy ahamiyati, madaniy qadriyatlar, sport risolalari, ruhiy holat, ijtimoiy bilimlar, sport faol turmushi, va hokazo.

Kirish

Hozirgi globallashuv sharoitida yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sanaladi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va dinamik bosqich bo'lib, unda shaxsning psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari jadallashadi. Mazkur jarayonda sport faoliyatining, ayniqsa sport psixologiyasining o'рни beqiyosdir. Chunki sport



o'smirlar nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ijtimoiy moslashuv, muloqot, o'zini namoyon qilish, tashabbus ko'rsatish, maqsadga intilish kabi muhim ijtimoiy sifatlarni shakllantirish imkonini beradi. Sport jarayonida o'smirlar jamoa bilan ishlash, bir-biri bilan muloqot qilish, raqobatga kirishish, o'z yutuq va kamchiliklarini anglash, mas'uliyatni his qilish imkoniga ega bo'ladi. Shu bilan birga, sport psixologiyasi ushbu jarayonlarni ilmiy asosda boshqarish, o'smirlarning ichki motivlarini rivojlantirish, hissiy barqarorligini ta'minlash va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim vosita sifatida maydonga chiqadi. Bugungi kunda o'smirlar orasida ijtimoiy passivlik, o'ziga ishonchsizlik, muloqotdan qochish, ijtimoiy jarayonlarda yetarlicha ishtirok etmaslik kabi holatlar kuzatilayotgan bir paytda sport psixologiyasi bunday muammolarni oldini olish va ularni bartaraf qilish imkoniyatiga ega bo'lgan samarali yo'nalish hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari davomida o'smirlar o'zlarining kuch-quvvatini to'g'ri yo'naltirish, salbiy emotsiyalarni boshqarish, irodaviy sifatlarni namoyon etish, ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarni mustahkamlashga o'rganadilar. Shuningdek, sport ijtimoiy faollikni shakllantirishda motivatsion, kommunikativ, ijtimoiy-madaniy, psixologik moslashuv kabi omillarni uyg'unlashtiradi. Shu bois ushbu maqolada sport psixologiyasining o'smirlarning ijtimoiy faolligini shakllantirishdagi o'rnini, mazkur jarayonning psixologik mexanizmlari, sportning shaxs taraqqiyotiga ta'siri ilmiy nuqtai nazardan atroflicha yoritiladi.

Asosiy qism

Sport psixologiyasi o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojiga ta'sir etuvchi psixologik, emotsional, motivatsion jarayonlarni o'rganadigan muhim yo'nalishdir. O'smirlik davri shaxsning ichki dunyosida katta o'zgarishlar ro'y beradigan, o'zlikni anglash, o'z o'rnini topish va jamiyatda faol ishtirok etish ehtiyojining ortishi bilan kechadigan bosqichdir. Bunday jarayonda sport faoliyati va uning psixologik ta'siri jamiyatda faol, tashabbuskor, o'z fikriga ega yoshlarni tarbiyalashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Sport mashg'ulotlari davomida o'smirlar o'ziga nisbatan ishonchni mustahkamlash, jamoada ishlash, raqobatga



to'g'ri munosabatda bo'lish, muvaffaqiyatsizlikdan so'ng tiklanish, stressga chidamlilikni oshirish kabi ko'plab psixologik ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Bu jarayonda sport psixologining o'rni alohida ahamiyatga ega bo'lib, u o'quvchi sportchilarda motivatsiyani shakllantirish, emotsional holatni boshqarish, psixologik muvozanatni ta'minlash, musobaqa oldi hayajonini yengish, o'z-o'zini nazorat qilish kabi jarayonlarni rivojlantiradi. O'smirlarning ijtimoiy faolligi ko'pincha ular o'zini qanchalik anglagani, jamiyatga qo'shilish ehtiyoji va kommunikativ imkoniyatlariga bog'liq. Sport aynan shu omillarni birlashtiruvchi maydon sifatida xizmat qiladi. Jamoaviy sport turlari o'smirlarning ijtimoiylashuvini jadallashtiradi, ular o'zaro yordam, hamkorlik, bir-biriga ishonch kabi sifatlarni o'zlashtiradi. Individual sport turlari esa o'z ustida ishlash, o'zini boshqarish, maqsadga intilish, sabr-toqat va iroda kabi shaxsiy sifatlarni rivojlantiradi. Har ikkala holatda ham sport psixologiyasi ushbu jarayonlarni boshqarish va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportda muntazam ishtirok etuvchi o'smirlar ijtimoiy faollik jihatidan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lib, ular jamoatchilik tadbirlarida faol, muloqotchan va tashabbuskor bo'ladilar. Sport o'smirning faqat jismoniy emas, balki psixik salomatligini mustahkamlaydi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi, stressni kamaytiradi, konfliktlarni yengish va ijtimoiy barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Sport psixologiyasi o'smirlarni ijtimoiy faol bo'lishga undovchi ichki motivlarni shakllantiradi. Masalan, o'zini namoyon qilish ehtiyoji, jamoaga mansublik, ijobiy bahoga intilish, o'z ustida ishlash, maqsadlarga erishish kabi motivlar o'smirlik davrida juda kuchli bo'ladi. Sport ana shu motivlarni to'g'ri yo'naltirib, shaxs rivojiga xizmat qila oladi. Shu tariqa, sport psixologiyasi o'smirning ijtimoiy faolligini shakllantirishda muhim, ko'p qirrali va samarali yo'nalish hisoblanadi.

Taklif

O'smirlarning ijtimoiy faolligini oshirish uchun sport psixologiyasi tamoyillariga asoslangan maxsus dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Maktab va sport tashkilotlarida psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar, stressni boshqarish



bo'yicha seminarlar tashkil etilishi, trenerlarning psixologik kompetensiyasini oshirish zarur. Sport mashg'ulotlarida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi metodikalar qo'llanishi o'smirlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojiga katta hissa qo'shadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport psixologiyasi o'smirlarning ijtimoiy faolligini shakllantirishda muhim va samarali vosita sifatida e'tirof etilishi mumkin. O'smirlik davri shaxs taraqqiyotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu jarayonda sport faoliyati orqali o'smirning ichki dunyosi, o'ziga ishonchi, hissiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ ko'nikmalari shakllanadi. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki o'smirning jamoadagi o'рни, tashabbuskorligi, o'zini namoyon qila olish qobiliyati, maqsad sari intilishi kabi sifatlarni rivojlantiradi. Mazkur jarayonda sport psixologiyasining ilmiy asoslangan metodlari o'smirlarning psixologik tayyorgarligini kuchaytiradi, ularning emotsional barqarorligini oshiradi va ijtimoiy faollikka undaydi. Sport jamoasi o'smir uchun ijtimoiy maktab vazifasini bajarib, unda hamkorlik, o'zaro yordam, muloqot, mas'uliyat, liderlik kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Ushbu jarayonlarni to'g'ri boshqarish esa sport psixologiyasi orqali ta'minlanadi. Shu bois o'smirlar bilan olib boriladigan sport faoliyatida psixologik yondashuvni kuchaytirish, trenerlarning psixologik savodxonligini oshirish, o'smirlarning motivatsiya va psixologik ehtiyojlariga mos metodikalar ishlab chiqish zamon talabi hisoblanadi. Sport psixologiyasiga asoslangan tizimli yondashuv yosh avlodning sog'lom, ijtimoiy faol, mustaqil fikrlovchi, maqsadga intiluvchan shaxslar bo'lib kamol topishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 288 b.



2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2018. – 744 p.
3. Karimova V. Yosh psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflar jamiyati, 2017. – 320 b.
4. Horn T. Advances in Sport Psychology. Human Kinetics, 2016. – 512 p.
5. G‘oziev E. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 390 b.
6. Roberts G.C. Motivation in Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics, 2012. – 460 p.