

**SPORT MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIGA
TA'SIRI: EMPIRIK TADQIQOT ASOSIDA****Burxonov Bahodir Hayotovich**

*O'zbekiston Respublikasi Ichki
ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti
Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi
bahodirburxonov87@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarining o'smirlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri empirik tadqiqot asosida tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson shaxsiyati shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarining o'smirlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va o'zini baholash darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, sport mashg'ulotlari, psixologik barqarorlik, empirik tadqiqot, shaxsiy rivojlanish.

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПСИХОЛОГИЮ
ПОДРОСТКОВ: НА ОСНОВЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.***Бурхонов Баходир Хаётович**Преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**Министерство внутренних дел Республики Узбекистан**bahodirburxonov87@gmail.com*

Аннотация: В данной статье анализируется влияние спортивных занятий на психологическое состояние подростков на основе эмпирического исследования. Подростковый возраст считается одним из важнейших этапов формирования личности. Результаты исследования показали, что спортивные занятия оказывают положительное влияние на эмоциональную стабильность, социальную адаптацию и самооценку подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, спортивные занятия, психологическая устойчивость, эмпирическое исследование, личностное развитие.

**THE IMPACT OF SPORTS ACTIVITIES ON ADOLESCENT
PSYCHOLOGY: BASED ON EMPIRICAL RESEARCH.**

Burkhonov Bahodir Hayotovich
Teacher of physical training cycle
Institute of advanced training
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract: This article analyzes the impact of sports activities on the psychological state of adolescents based on empirical research. Adolescence is considered one of the most important stages of personality formation. The research results show that sports activities positively influence adolescents' emotional stability, social adaptability, and self-esteem.

Keywords: adolescence, sports activities, psychological stability, empirical research, personal development.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng dinamik va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda jismoniy o'sish bilan birga psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar ham yuz beradi. So'nggi yillarda sportning o'smirlar shaxsiyati va psixikasiga ta'siri borasida qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Mazkur maqolada sport mashg'ulotlarining o'smirlarning psixologik holatiga, ayniqsa emotsional barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy munosabatlarga ta'siri empirik tadqiqotlar asosida yoritiladi.

Asosiy qism

O'smirlar psixologiyasini o'rganishda Erikson (1968) tomonidan ilgari surilgan "shaxsiy identifikatsiya" nazariyasi, Piage (1972) tomonidan o'smirlar tafakkurining rivojlanish bosqichlari va Vigotskiyning (1978) ijtimoiy rivojlanish nazariyasi asosiy metodologik asos bo'lib xizmat qildi. Mazkur nazariyalar asosida sport faoliyatining o'smirlar o'z-o'zini anglash, ijtimoiy rolni shakllantirish va stressga bardoshlilik darajasiga ta'siri tahlil qilindi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot ishtirokchilari: Tadqiqot Toshkent shahridagi 3 ta umumta'lim maktabi va 2 ta sport maktabida o'tkazildi. Umumiy ishtirokchilar soni – 120 nafar (60 nafari sport bilan muntazam shug'ullanadigan, 60 nafari shug'ullanmaydigan o'smirlar).

Metodlar:

- **Anketa so'rovi** – emotsional holat, o'zini baholash va ijtimoiy faoliyatni aniqlash uchun;
- **Lusher testi** – emotsional holat va stress darajasini o'lchash uchun;
- **So'z assotsiatsiyasi metodi** – o'z-o'zini idrok etish darajasini aniqlash uchun;

- **Intervyular** – chuqur psixologik tushunchalarni aniqlash maqsadida.

Tadqiqot natijalari

1. Emotsional barqarorlik. Sport bilan shug'ullanadigan o'smirlar orasida emotsional holatning barqarorligi yuqori bo'lib, ular orasida xavotir, stress va g'azab darajasi ancha past bo'ldi. Lusher testi natijalariga ko'ra, sportchilarning 78 foizi emotsional jihatdan barqaror deb topildi.

2. O'zini baholash darajasi. O'zini baholash darajasi sportchilarda nisbatan yuqori bo'lib, ular o'z kuchlariga bo'lgan ishonch, tashabbuskorlik va ijtimoiy faollik ko'rsatkichlari bilan ajralib turdi.

3. Ijtimoiy moslashuv. Sport mashg'ulotlarida qatnashuvchi o'smirlar ijtimoiy guruhlariga tez moslashadi, jamoaviy ishlarda faol ishtirok etadi va kommunikatsiya ko'nikmalari yuqori darajada rivojlangan.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlari o'smirlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu sport faoliyatining ijtimoiy, emotsional va shaxsiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'zni muhimligini tasdiqlaydi. Shuningdek, sportning tarbiyaviy ahamiyati ham yuqoriligini ko'rish mumkin.

Xulosa

Empirik tadqiqot asosida aniqlanishicha, sport mashg'ulotlari o'smirlarning psixologik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Sport o'smirlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, maktablarda sportga jalb qilish darajasini oshirish, sport psixologiyasi yo'nalishida amaliy ishlarni kuchaytirish dolzarb vazifa sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
2. Piaget, J. (1972). The Psychology of the Child. Basic Books.
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
4. Hasanboyeva, O. (2021). "O'smirlik davrida shaxsiy rivojlanish muammolari". O'zbekiston Psixologiyasi Jurnali, 3(1), 22-29.
5. Karimov, A. (2023). "Sportning tarbiyaviy va psixologik ahamiyati". Yoshlar va Sport, 2(4), 14-20.