

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARDA O‘Z-O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Kamaraddinova Parizoda Nuraddin qizi

Oriental Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

Namozova Roziya Omonovna

Oriental Universiteti psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida bolalarda o‘z-o‘ziga ishonch tuyg‘usini shakllantirishning psixologik mexanizmlari tadqiq etiladi. Tadqiqotda sport faoliyatining bolalar irodasini mustahkamlash, emotsional barqarorlikni ta‘minlash va o‘z imkoniyatlarini baholashga bo‘lgan ta‘siri yoritilgan. Shuningdek, murabbiy va otanonalar bilan o‘zaro munosabatlar, muvaffaqiyat va mag‘lubiyat vaziyatlarining bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta‘sir etuvchi psixologik omillari tahlil qilinadi. Maqolaning yakunida sport orqali bolalarda yetakchilik qobiliyatini rivojlantirish va ichki qo‘rquvlarni bartaraf etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, o'z-o'ziga ishonch, psixologik mexanizm, motivatsiya, muvaffaqiyat omili, bolalar sporti, irodaviy sifatlar, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini baholash.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sport nafaqat salomatlikni mustahkamlash vositasi, balki shaxsni shakllantirishning muhim instituti bo‘lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, kichik va o‘rta yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishida sport mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir. Bolalik davri shaxsning "men" konsepsiyasi va o‘z-o‘zini baholash tizimi shakllanadigan eng sezgir bosqich hisoblanadi. Shu sababli, sport mashg‘ulotlari jarayonida bolalarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini o‘rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi sport mashg'ulotlari davomida bolalarda ishonch hissini uyg'otuvchi asosiy psixologik omillarni tahlil qilishdir. Tadqiqot davomida murabbiyning pedagogik taktikasi, tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar va bolaning o'z yutuqlarini anglash darajasi kabi mexanizmlarga e'tibor qaratiladi. Sport orqali shakllangan o'z-o'ziga ishonch kelajakda bolaning nafaqat sport maydonida, balki ijtimoiy hayotda va ta'lim jarayonida ham muvaffaqiyat qozonishi uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Sport mashg'ulotlarida bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi asosan kognitiv baholash jarayoniga tayanadi. Albert Bandura nazariyasiga ko'ra, o'z-o'ziga samaradorlik to'rtta asosiy manba orqali shakllanadi: shaxsiy muvaffaqiyat tajribasi, boshqalarning tajribasini kuzatish, ijtimoiy ishontirish va emotsional holat. Sportda bola o'zlashtirgan har bir yangi mashq yoki kichik g'alaba uning kognitiv xaritasida "Men buni uddalay olaman" degan ishonchni mustahkamlaydi. Ushbu mexanizm bolani qiyinchiliklardan qochish o'rniga, ularni yengishga o'rgatadi.

Bolalar sportida murabbiy nafaqat texnik instruktor, balki asosiy psixologik "tayanch" hisoblanadi. Murabbiy tomonidan beriladigan teskari aloqa turi bolaning o'z-o'ziga ishonchiga bevosita ta'sir qiladi. Pozitiv qo'llab-quvvatlash va konstruktiv tanqid bolada xato qilishdan qo'rqmaslik hissini uyg'otadi. Agar murabbiy e'tiborni faqat natijaga emas, balki harakatning sifatiga va bolaning o'sishiga qaratsa, bola o'z imkoniyatlarini real baholashni o'rganadi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar uslub bolada past o'z-o'zini baholash va doimiy xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

Sport mashg'ulotlari doimiy raqobat va bosim ostida kechadi. Bu jarayonda bolalarda o'z-o'zini boshqarish va emotsional barqarorlik mexanizmlari ishga tushadi. Mag'lubiyatga nisbatan sog'lom munosabatni shakllantirish - ishonchning eng muhim qismidir. Bolaga mag'lubiyat bu imkoniyatlarning oxiri emas, balki keyingi rivojlanish uchun dars ekanligi tushuntirilishi kerak. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi (achievement motivation) kuchli bo'lgan bolalar o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yishni va ularga intilish orqali o'z shaxsiyatini tasdiqlashni o'rganadilar.

Jamoaviy sport turlari yoki guruh bo‘lib mashq qilish bolada ijtimoiy ishonchni shakllantiradi. Tengdoshlar tomonidan e‘tirof etilish va jamoada o‘z o‘rniga ega bo‘lish bolaning ijtimoiy "men"ini kuchaytiradi. Jamoaviy harakatlar davomida bola mas‘uliyatni his qilishni va boshqalarga tayanishni o‘rganadi.

Xulosa

Xulosa o‘rnida ta’kidlash lozimki, sport mashg‘ulotlari bolalarda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki kuchli o‘z-o‘ziga ishonch tuyg‘usini shakllantirishning eng samarali maydonidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport orqali shakllangan ishonch mexanizmi bolaning kognitiv baholashi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi bilan uzviy bog‘liqdir. Bolaning o‘z yutuqlarini anglab yetishi va qiyinchiliklarni yengish tajribasi uning shaxsiy "men" konsepsiyasini ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

Ushbu jarayonda murabbiyning roli markaziy o‘rin tutadi. Murabbiy tomonidan yaratilgan xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit bolaning xato qilishdan qo‘rqmasligini va har qanday natijadan to‘g‘ri xulosa chiqarishini ta‘minlaydi. Faqat g‘alabaga yo‘naltirilgan yondashuvdan voz kechib, bolaning shaxsiy o‘sishi va harakat sifatiga e‘tibor qaratish mustahkam o‘z-o‘zini baholash tizimini yaratishning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **Ganishev, X. G.** (2020). *Sport psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. **G‘oziyev, E. G‘.** (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet.
3. **Mamajonov, M.** (2021). Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi masalalari. *O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali*.
4. **Sattorov, T.** (2018). *Bolalar sporti va uning psixologik asoslari*. Samarqand: Ilm-ziyo.
5. **Vaynberg, R. S., va Gould, D.** (2018). *Sport va jismoniy mashqlar psixologiyasi asoslari*. Human Kinetics nashriyoti.
6. **Yunusova, G.** (2023). Sport mashg‘ulotlarida bolalar emotsional holatini boshqarishning pedagogik xususiyatlari. *Psixologiya va ta'lim jurnali*.



7. **Zufarov, T.** (2019). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo.