TAFAKKUR MANZILI
ISSN: 3030-3168 · reandpub.uz

BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORTIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI

Yodgorov Qahramon Muxiddinovich
Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sport psixologi

Annotatsiya: maqolada bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlari, uning sport natijalari va shaxsiy rivojlanishga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirishda yosh va individual xususiyatlar, motivatsiya, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, musobaqa oldi hayajoni hamda murabbiy va ota-onalar bilan munosabatlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, sport mashg‘ulotlari jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijobiy motivatsion muhit yaratish, o‘zini o‘zi boshqarish va stressga chidamlilikni rivojlantirish usullari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijasida bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport psixologiyasi, bolalar sporti, o‘smirlar sporti, psixologik tayyorgarlik, sport motivatsiyasi, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, musobaqa oldi hayajoni, stressga chidamlilik, psixologik qo‘llab-quvvatlash, murabbiy, individual yondashuv.

Аннотация: в статье рассматриваются особенности психологической подготовки детей и подростков, занимающихся спортом, а также её влияние на спортивные результаты и личностное развитие. Раскрывается значение возрастных и индивидуальных особенностей, мотивации, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, предстартового волнения и взаимоотношений с тренерами и родителями в формировании психологической готовности юных спортсменов. Анализируются методы психологической поддержки, создания позитивного мотивационного климата, развития саморегуляции и стрессоустойчивости в процессе спортивной подготовки. На основе проведённого анализа разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки детей и подростков в спорте.

Ключевые слова: спортивная психология, детский спорт, подростковый спорт, психологическая подготовка, спортивная мотивация, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, предстартовое волнение, стрессоустойчивость, психологическая поддержка, тренер, индивидуальный подход.

Abstract: this article examines the specific characteristics of psychological preparation in children's and adolescent sports and its influence on athletic performance and personal development. It highlights the importance of age-related and individual characteristics, motivation, emotional stability, self-confidence, pre-competition anxiety, and

relationships with coaches and parents in developing young athletes' psychological readiness. The article also discusses methods of psychological support, creating a positive motivational climate, and developing self-regulation and stress resilience during sports training. Based on the analysis, practical recommendations are proposed for improving psychological preparation in children's and adolescent sports.

Keywords: sports psychology, children's sports, adolescent sports, psychological preparation, sports motivation, emotional stability, self-confidence, pre-competition anxiety, stress resilience, psychological support, coach, individual approach.

KIRISH

Bugungi kunda bolalar va o‘smirlarni sportga keng jalb etish, ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat va jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari yosh avlodning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki psixologik, ijtimoiy va ma’naviy kamolotiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Biroq sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka bog‘liq emas. Sportchining ruhiy holati, o‘ziga ishonchi, motivatsiyasi, emotsiyalarini boshqarish qobiliyati va musobaqa vaziyatlariga psixologik moslashuvi ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida psixologik tayyorgarlikni to‘g‘ri tashkil etish sport faoliyatining uzoq muddatli samaradorligini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi.

Bolalar va o‘smirlarning psixologik rivojlanishi kattalarnikidan farq qiladi. Bu davrda shaxsning o‘ziga baho berishi, mustaqilligi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va muvaffaqiyatga intilishi shakllanib boradi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan psixologik ta’sir usullari yosh xususiyatlariga moslashtirilishi lozim.

Ayrim hollarda murabbiylar yosh sportchilarning tayyorgarligida jismoniy yuklama va texnik mahoratga ustuvor e’tibor qaratib, psixologik tayyorgarlik masalasini ikkinchi darajaga qo‘yadilar. Natijada musobaqa oldidan kuchli hayajon, mag‘lubiyatdan qo‘rqish, o‘ziga ishonchsizlik, sport faoliyatiga qiziqishning pasayishi va ruhiy charchash kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Shu jihatdan bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etish, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va murabbiy, psixolog hamda ota-onalar hamkorligini kuchaytirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda uni takomillashtirishga qaratilgan pedagogik-psixologik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikning mazmunini ochib berish;

yosh davrlariga xos psixologik xususiyatlarning sport faoliyatiga ta’sirini o‘rganish;
sport motivatsiyasi va emotsional barqarorlikni rivojlantirish omillarini tahlil qilish;
musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik usullarini tizimlashtirish;
murabbiy va ota-onalarning psixologik qo‘llab-quvvatlashdagi rolini aniqlash;
yosh sportchilar bilan ishlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Sport psixologiyasida bolalar va o‘smirlarning psixologik tayyorgarligi, motivatsiyasi va sport faoliyatidagi ijtimoiy munosabatlar xorijiy tadqiqotchilar tomonidan keng o‘rganilgan.

Michael F. Bergeron va hammualliflar tomonidan 2015-yilda ishlab chiqilgan Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilarni rivojlantirishga oid konsensus bayonotida sportchining rivojlanishi jismoniy o‘sish, biologik yetilish va xulq-atvor shakllanishi bilan uzviy bog‘liqligi ta’kidlangan. Mualliflar yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, sog‘lom rivojlanish, psixologik barqarorlik va sportdan zavqlanish tamoyillariga amal qilish zarurligini asoslaydilar [1].

Jean Côté va Jessica Fraser-Thomasning yoshlar sporti rivojlanishiga oid ilmiy qarashlarida sport faoliyatining bolalar shaxsiy rivojlanishiga ta’siri, sport tajribasining bosqichma-bosqich shakllanishi va mashg‘ulotlarning yosh xususiyatlariga mos tashkil etilishi muhim omillar sifatida ko‘rsatiladi [2].

Zhendong Gao va hammualliflarning 2024-yilda *Frontiers in Psychology* jurnalida chop etilgan tizimli sharhida ota-onalarning yosh sportchilar motivatsiyasiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqotda 1999-2023-yillarda chop etilgan 29 ta ilmiy ish tahlil qilingan. Natijalarga ko‘ra, ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi, bolaga mustaqil tanlov imkoniyatini berishi, ijobiy munosabati va sportga nisbatan sog‘lom motivatsion muhit yaratishi yosh sportchilarning sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega [3].

Dennis Bengtsson va hammualliflar tomonidan 2024-yilda *Psychology of Sport and Exercise* jurnalida chop etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda murabbiylar va ota-onalarning shaxslararo munosabatlarini rivojlantirish dasturlarining yosh sportchilar faoliyatiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqotda murabbiy va ota-onalarning muloqot ko‘nikmalari, ijobiy munosabati va qo‘llab-quvvatlovchi xatti-harakatlari yosh sportchilarning motivatsiyasi, sportdan zavqlanishi va xavotir darajasiga ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan [4].

2024-yilda Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi tomonidan elita yosh sportchilarning sog‘lom, xavfsiz va barqaror rivojlanishiga bag‘ishlangan konsensus hujjati e’lon qilingan. Unda sportdagi yuqori talablar, jarohatlar, haddan tashqari mashg‘ulot yuklamalari va ruhiy zo‘riqishning o‘smirlar salomatligiga ta’siri tahlil qilinib, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik farovonligini birgalikda ta’minlash zarurligi ta’kidlangan [5].

2025-yilda chop etilgan Kopengagen konsensus konferensiyasi tavsiyalarida yoshlar sportida farovonlikni rivojlantirish uchun xavfsiz sport muhiti, ijobiy ijtimoiy munosabatlar, sportchining shaxsiy ehtiyojlarini hisobga olish va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhimligi qayd etilgan [6].

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlik faqat musobaqada g‘alaba qozonishga yo‘naltirilmasligi kerak. Uning asosiy vazifasi yosh sportchining shaxsiy rivojlanishi, ichki motivatsiyasi, psixologik barqarorligi va sport faoliyatidan ijobiy tajriba olishini ta’minlashdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqola nazariy-tahliliy yo‘nalishda tayyorlangan bo‘lib, uning metodologik asosini ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, ilmiy umumlashtirish va pedagogik-psixologik modellashtirish usullari tashkil etadi.

Tadqiqot davomida bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikning quyidagi tarkibiy qismlari ajratib ko‘rsatildi:

Motivatsion komponent - sportga qiziqish, maqsad qo‘yish, muvaffaqiyatga intilish va mashg‘ulotlarda ishtirok etish istagi.

Emotsional komponent - hayajon, qo‘rquv, quvonch, xafagarchilik va boshqa emotsional holatlarni anglash hamda boshqarish.

Irodaviy komponent - qat’iyatlilik, sabr-toqat, intizom va qiyinchiliklarni yengish qobiliyati.

Kognitiv komponent - diqqatni jamlash, vaziyatni tahlil qilish, tezkor qaror qabul qilish va o‘z faoliyatini baholash.

Ijtimoiy-psixologik komponent - murabbiy, ota-onalar va jamoadoshlar bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantirish.

Ushbu komponentlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, yosh sportchining psixologik tayyorgarligini yaxlit tizim sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

1. Bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikning mazmuni

Psixologik tayyorgarlik sportchining mashg‘ulot va musobaqa jarayonida zarur ruhiy sifatlarini rivojlantirish, emotsional holatini boshqarish, o‘ziga ishonchini mustahkamlash va faoliyat maqsadlariga erishishga ruhiy jihatdan tayyor bo‘lish jarayonidir.

Bolalar sportida psixologik tayyorgarlik, avvalo, sport faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirish, mashg‘ulotlardan zavqlanish, jamoada muloqot qilish va o‘z imkoniyatlarini anglashga qaratilishi kerak. Bu davrda sportchiga haddan tashqari yuqori natijaviy talablar qo‘yish uning sportga bo‘lgan tabiiy qiziqishini pasaytirishi mumkin.

O‘smirlik davrida esa psixologik tayyorgarlikning mazmuni biroz murakkablashadi. Bu bosqichda o‘zini namoyon qilish, tengdoshlar orasida tan olinish, mustaqil qaror qabul

qilish va shaxsiy maqsadlarni belgilashga intilish kuchayadi. Shu sababli o‘smir sportchilar bilan ishlashda ularning fikrini tinglash, mustaqilligini qo‘llab-quvvatlash va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi yosh sportchini har qanday vaziyatda g‘alaba qozonishga majburlash emas, balki unga o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, qiyinchiliklarga bardosh berish va sport faoliyatida ijobiy tajriba orttirishga yordam berishdir.

2. Yosh davrlarining psixologik xususiyatlari va sport faoliyati

Bolalar va o‘smirlarning psixologik rivojlanishi yosh davrlariga qarab o‘zgarib boradi. Shu sababli sport mashg‘ulotlari va psixologik tayyorgarlik usullarini bolaning rivojlanish bosqichiga moslashtirish lozim.

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar. Ushbu davrda o‘yin faoliyati, taqlid, emotsional rag‘batlantirish va kattalarning munosabati muhim ahamiyatga ega. Bolalarda sportga qiziqish ko‘proq harakatli o‘yinlar, qiziqarli topshiriqlar va ijobiy taassurotlar orqali shakllanadi. Murabbiy mashg‘ulotlarni haddan tashqari qat’iy talablar asosida emas, balki o‘yin va rag‘batlantirishga tayangan holda tashkil etishi maqsadga muvofiq.

O‘rta maktab yoshidagi bolalar. Bu bosqichda bolalarda mustaqillik, o‘zini baholash va tengdoshlar bilan munosabatlarga e’tibor kuchayadi. Sportdagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka munosabat ham sezilarli darajada shakllanadi. Shu sababli murabbiy individual yutuqlarni e’tirof etishi, bolalarni bir-biri bilan keskin taqqoslashdan saqlanishi va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishi kerak.

O‘smirlik davri. Ushbu davrda jismoniy va biologik o‘zgarishlar, emotsional beqarorlik, o‘ziga baho berish va ijtimoiy maqomga intilish kuchayishi mumkin. Sport faoliyatida yuqori talablar, mag‘lubiyat, jarohat yoki murabbiyning salbiy munosabati o‘smirning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli psixologik tayyorgarlikda emotsiyalarni boshqarish, o‘ziga ishonch, mustaqil maqsad qo‘yish va stressga chidamlilikni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

1-jadval.

Yosh davrlariga mos psixologik tayyorgarlik yo‘nalishlari

Yosh davri	Psixologik xususiyatlar	Ustuvor tayyorgarlik yo‘nalishi
6-9 yosh	O‘yin faoliyatiga qiziqish, emotsional ta’sirchanlik	Sportga qiziqish va ijobiy munosabatni shakllantirish
10-12 yosh	O‘zini baholash, tengdoshlar bilan munosabat	O‘ziga ishonch va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish
13-15	Mustaqillikka intilish,	O‘zini o‘zi boshqarish va stressga

yosh	emotsional o‘zgaruvchanlik	chidamlilik
16-18 yosh	Shaxsiy maqsadlar va mas’uliyatning ortishi	Mustaqil psixologik tayyorgarlik va musobaqaviy barqarorlik

Jadvalda keltirilgan yosh chegaralari shartli bo‘lib, psixologik rivojlanish har bir bolada individual kechishini hisobga olish zarur.

3. Yosh sportchilarda motivatsiyani shakllantirish

Sport motivatsiyasi bolaning mashg‘ulotlarda muntazam ishtirok etishi, qiyinchiliklarni yengishi va o‘z ustida ishlashiga ta’sir qiluvchi muhim psixologik omildir.

Yosh sportchilarda motivatsiya ikki asosiy shaklda namoyon bo‘lishi mumkin:

Ichki motivatsiya: sport bilan shug‘ullanishdan zavqlanish, yangi harakatlarni o‘rganish, shaxsiy rivojlanish va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish.

Tashqi motivatsiya: mukofot olish, musobaqada g‘alaba qozonish, ota-onalar yoki murabbiylar tomonidan e’tirof etilish.

Bolalar va o‘smirlar sportida ichki motivatsiyani rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Chunki faqat mukofot, medal yoki g‘alabaga asoslangan motivatsiya sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishning vaqt o‘tishi bilan pasayishiga olib kelishi mumkin.

Gao va hammualliflarning 2024-yildagi tizimli sharhida ota-onalarning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, bolaning mustaqil tanloviga hurmat bilan qarashi va ijobiy oilaviy muhit yosh sportchilarning motivatsiyasini rivojlantirishda muhim omillar sifatida qayd etilgan [3].

Yosh sportchilarda motivatsiyani shakllantirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

Sportchining yoshiga mos, aniq va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni belgilash.

Faqat natijani emas, mashg‘ulotdagi harakat va intilishni ham rag‘batlantirish.

Har bir sportchining individual yutuqlarini e’tirof etish.

Mashg‘ulotlarda qiziqarli va xilma-xil topshiriqlardan foydalanish.

Sportchining fikri va tanloviga hurmat bilan munosabatda bo‘lish.

4. Musobaqa oldi hayajoni va emotsional barqarorlikni rivojlantirish

Musobaqa jarayoni yosh sportchilar uchun kuchli emotsional ta’sirga ega. Ayniqsa, ilk musobaqalarda qatnashayotgan bolalarda hayajon, qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik va muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish kuzatilishi mumkin.

Me’yoriy darajadagi hayajon sportchini faoliyatga safarbar etishi mumkin. Biroq haddan tashqari xavotir diqqatni jamlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va tezkor qaror qabul qilishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

Shu sababli musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikda quyidagi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq:

Nafasni boshqarish mashqlari. Sportchiga sokin va ritmik nafas olishni o‘rgatish ortiqcha zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Ijobiy ichki nutq. “Men tayyorman”, “Men o‘z imkoniyatimni namoyon qilaman”, “Men vazifamga diqqat qarataman” kabi konstruktiv fikrlar sportchining o‘ziga ishonchini qo‘llab-quvvatlaydi.

Mental tasavvur. Sportchi musobaqa jarayonini, texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishini va vaziyatlarga mos javob berishni xayolan takrorlaydi.

Maqsadni jarayonga yo‘naltirish. Sportchiga faqat g‘alabani emas, balki texnik topshiriqni to‘g‘ri bajarish, diqqatni saqlash va o‘z imkoniyatlaridan foydalanishni maqsad qilib belgilash tavsiya etiladi.

Musobaqa tajribasini bosqichma-bosqich shakllantirish. Dastlabki bosqichlarda kichik guruhlar o‘rtasidagi musobaqalar, nazorat mashg‘ulotlari va o‘quv bellashuvlarini tashkil etish mumkin.

5. Murabbiy va ota-onalarning psixologik tayyorgarlikdagi o‘rni

Yosh sportchining psixologik holati ko‘p jihatdan uning atrofidagi ijtimoiy muhitga bog‘liq. Murabbiy va ota-onalar bolaning sport faoliyatiga munosabati, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchining shakllanishida muhim o‘rin egallaydi.

Murabbiy nafaqat sport texnikasi va taktikasini o‘rgatuvchi mutaxassis, balki yosh sportchining shaxsiy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi pedagogik subyekt ham hisoblanadi. Uning muloqot uslubi, baholash mezonlari va rag‘batlantirish shakllari sportchining psixologik holatiga bevosita ta’sir qilishi mumkin.

Bengtsson va hammualliflarning 2024-yildagi meta-tahlili murabbiy va ota-onalarning shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlari yosh sportchilarning ayrim psixologik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini aniqlagan [4].

Ota-onalarning vazifasi esa bolani faqat musobaqa natijalari asosida baholash emas, balki uning harakatlari, intilishi va sportdagi rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashdan iborat.

Yosh sportchi bilan ishlashda quyidagi pedagogik-psixologik talablarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- sportchini boshqa bolalar bilan doimiy taqqoslamaslik;
- mag‘lubiyat uchun kamsitish va jazolash usullaridan foydalanmaslik;
- sportchining fikrini tinglash va hissiyotlarini hurmat qilish;
- individual rivojlanish sur’atini hisobga olish;
- mashg‘ulot va dam olish muvozanatini ta’minlash;
- jarohat, charchoq va ruhiy zo‘riqish belgilariga e’tibor qaratish.

6. Yosh sportchilarda psixologik charchashning oldini olish

Sport mashg‘ulotlarining haddan tashqari intensivligi, musobaqalarning ko‘pligi, yuqori natijalarga erishish bosimi va dam olishning yetarli bo‘lmasligi yosh sportchilarda ruhiy charchash xavfini oshirishi mumkin.

Psixologik charchash sportchining mashg‘ulotlarga qiziqishi pasayishi, doimiy toliqish, sport faoliyatidan zavq olmaslik, o‘z imkoniyatlariga ishonchning kamayishi va musobaqalarda qatnashishni istamaslik kabi belgilar bilan namoyon bo‘lishi mumkin.

O‘smir sportchilarda bunday holatlarning oldini olish uchun mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish, dam olish vaqtini ta’minlash, sportdan tashqari qiziqishlarni qo‘llab-quvvatlash va psixologik holatni muntazam kuzatib borish zarur.

Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilar rivojlanishiga oid tavsiyalarida ham sportdagi muvaffaqiyat faqat musobaqa natijasi bilan emas, balki sog‘lom rivojlanish, xavfsizlik, ijtimoiy farovonlik va uzoq muddatli sport faoliyati bilan baholanishi lozimligi ta’kidlanadi [1; 5].

2-jadval. Bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlik usullari

Yo‘nalish	Amaliy usullar	Kutiladigan natija
Motivatsiya	Maqsad qo‘yish, rag‘batlantirish	Sportga qiziqishni mustahkamlash
Emotsional boshqaruv	Nafas mashqlari, relaksatsiya	Hayajonni boshqarish
O‘ziga ishonch	Ijobiy ichki nutq, yutuqlar tahlili	O‘z imkoniyatlariga ishonchni oshirish
Diqqatni rivojlantirish	Diqqat mashqlari, mental tasavvur	Diqqat barqarorligini yaxshilash
Irodaviy tayyorgarlik	Bosqichma-bosqich maqsadlar, murakkab topshiriqlar	Qat’iyatlilikni rivojlantirish
Ijtimoiy moslashuv	Jamoaviy o‘yinlar, guruhiy muhokamalar	Hamkorlik va muloqot ko‘nikmalari
Psixologik profilaktika	Holatni kuzatish, dam olishni rejalashtirish	Ruhiy charchash xavfini kamaytirish

MUHOKAMA

O‘rganilgan ilmiy manbalar va nazariy tahlil natijalari bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikni yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilarni rivojlantirish bo‘yicha konsensus hujjatlarida sportchining jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi bir-biri bilan uzviy bog‘liq jarayon sifatida talqin etiladi. Bunday yondashuv sport mashg‘ulotlarida faqat natijaga emas, balki sportchining umumiy farovonligi va uzoq muddatli rivojlanishiga ham e’tibor qaratishni talab qiladi [1; 5].

Gao va hammualliflarning tadqiqotlari ota-onalarning motivatsion muhit yaratishdagi rolini asoslaydi. Bengtsson va hammualliflar esa murabbiylarning muloqot va shaxslararo

munosabatlar bo‘yicha kompetensiyalarini rivojlantirish yosh sportchilarning ijobiy sport tajribasini shakllantirishga yordam berishini ko‘rsatadi [3; 4].

Mazkur ilmiy qarashlardan kelib chiqib, bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikni uchta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda tashkil etish maqsadga muvofiq:

Individual psixologik tayyorgarlik: motivatsiya, o‘ziga ishonch, emotsional boshqaruv va diqqatni rivojlantirish.

Pedagogik-ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: murabbiy, ota-onalar va jamoa bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantirish.

Psixologik profilaktika: ortiqcha zo‘riqish, sportdan sovish va ruhiy charchashning oldini olish.

Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik yosh sportchining faqat musobaqadagi natijasini yaxshilash vositasi emas, balki uning shaxsiy rivojlanishi, mustaqilligi va sog‘lom sport faoliyatini ta’minlovchi muhim pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan ilmiy-nazariy tahlil natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlik sportchining yosh va individual xususiyatlariga mos tashkil etilishi zarur. Chunki bolalik va o‘smirlik davrlarida motivatsiya, emotsional boshqaruv, o‘ziga baho berish va ijtimoiy munosabatlar turlicha shakllanadi.

Ikkinchidan, yosh sportchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirish, sportdan zavqlanish va shaxsiy yutuqlarni qadrlash sport faoliyatiga uzoq muddatli qiziqishni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Uchinchidan, musobaqa oldi hayajonini boshqarish, ijobiy ichki nutq, nafas mashqlari, mental tasavvur va diqqatni jamlash usullari psixologik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi.

To‘rtinchidan, murabbiy va ota-onalarning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati yosh sportchining o‘ziga ishonchi, motivatsiyasi va sportdan oladigan ijobiy tajribasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Beshinchidan, psixologik tayyorgarlikda sportchining ruhiy farovonligi, dam olish va mashg‘ulot yuklamalari muvozanatini ta’minlash ham muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, quyidagi amaliy takliflar ishlab chiqildi:

Sport maktablarida yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlarni joriy etish.

Sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga oluvchi psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish.

Murabbiylar uchun bolalar va o‘smirlar psixologiyasi, motivatsion muloqot va emotsional qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha metodik seminarlar tashkil etish.

Ota-onalarga yosh sportchilarni rag‘batlantirish, musobaqa natijalariga munosabat va psixologik qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar berish.

Musobaqa oldi hayajonini boshqarish uchun nafas mashqlari, mental tasavvur va ijobiy ichki nutq usullaridan foydalanish.

Sportchilarda ruhiy charchash va ortiqcha zo‘riqish belgilarini muntazam kuzatish hamda zarur hollarda sport psixologi bilan individual ishlashni tashkil etish.

Sport mashg‘ulotlarida g‘alabaga erishish bilan bir qatorda shaxsiy rivojlanish, sog‘lom raqobat va sportdan zavqlanish tamoyillarini ustuvor yo‘nalish sifatida belgilash.

Xulosa qilib aytganda, bolalar va o‘smirlar sportida psixologik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish yosh sportchilarning musobaqaviy faoliyatini takomillashtirish bilan birga, ularning emotsional barqarorligi, o‘ziga ishonchi, irodaviy sifatlari va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois psixologik tayyorgarlik sport mashg‘ulotlarining qo‘shimcha elementi emas, balki yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan yaxlit tayyorgarlik tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masharipov Y.M., Jo‘rayev N. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. - 144 b.
2. Masharipov Y.M., Eshnazarova F.J. Sport psixologiyasi: uslubiy qo‘llanma. - Samarqand, 2020. - 105 b.
3. Hayitov O.E., Po‘latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi: o‘quv-uslubiy majmua. - Toshkent, 2021. - 156 b.
4. Po‘latov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash: o‘quv qo‘llanma. - Toshkent: Umid Design, 2021. - 135 b.
5. Eshnazarova F.J. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish zaruriyati. // Ilmiy xabarlar. - Qo‘qon, 2024.
6. Rasulov Z.P. O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari. // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnali. - 2026.
7. Nazarov D.B. Sport turlari bo‘yicha iqtidorli yosh sportchilarni saralab olish psixodiagnostikasi. // Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlari. - 2025. - № 1.