

## YOSH SPORTCHILARNING MASHG'ULOT VAQTIDA PSIXOLOGIK CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

**Umarov Qaxxorjon Abbosovich**

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası  
Professori pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori.

**Isakjanov Mamurjon Tursunboyevich**

2-bosqich magistr.

**Email:** [qaxxorjonu@gmail.com](mailto:qaxxorjonu@gmail.com)

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20475446>**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida psixologik chidamkorligini rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish va motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodlari tahlil qilindi. Olingan natijalar psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari yosh sportchilarning sport faoliyatidagi samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** Yosh sportchilar, psixologik chidamkorlik, sport pedagogikasi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, stressga bardoshlilik, sport mashg'ulotlari, psixologik tayyorgarlik, o'zini boshqarish, sport faoliyati.

## РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены педагогические и методические основы развития психологической устойчивости юных спортсменов в процессе тренировочной деятельности. В ходе исследования были проанализированы методы, направленные на развитие стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, самоконтроля и мотивации спортсменов. Полученные результаты показали, что психологическая подготовка является важным фактором повышения эффективности спортивной деятельности юных спортсменов.

**Ключевые слова:** Юные спортсмены, психологическая устойчивость, спортивная педагогика, эмоциональная стабильность, мотивация, стрессоустойчивость, спортивные тренировки, психологическая подготовка, самоконтроль, спортивная деятельность.

## DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF YOUNG ATHLETES DURING TRAINING

**Annotation.** This article discusses the pedagogical and methodological foundations of developing psychological resilience in young athletes during training sessions. During the research, methods aimed at improving stress resistance, emotional stability, self-control, and motivation were analyzed. The obtained results showed that psychological preparation is an important factor in increasing the effectiveness of sports activities among young athletes.

**Keywords:** Young athletes, psychological resilience, sports pedagogy, emotional stability, motivation, stress resistance, sports training, psychological preparation, self-control, sports activity.

### **Kirish**

Bugungi zamonaviy sport tizimida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bog'liqdir.

Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning ruhiy holatini boshqarish, stressga bardoshlilikini oshirish va emotsional barqarorligini rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar turli psixologik yuklamalarga duch keladi.

Mashg'ulot intensivligi, musobaqa bosimi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va yuqori natija ko'rsatishga intilish sportchilarning psixologik holatiga ta'sir qiladi. Shu sababli yosh sportchilarning psixologik chidamkorligini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Psixologik chidamkorlik sportchining murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarishi, emotsional muvozanatni saqlashi va faoliyat samaradorligini pasaytirmasdan davom ettira olish qobiliyatidir. Mazkur sifatlarni yosh davrida shakllantirish sportchilarning kelgusidagi sport faoliyati uchun muhim asos yaratadi.

**Tadqiqotning maqsadi** – yosh sportchilarning mashg'ulot vaqtida psixologik chidamkorligini rivojlantirishning samarali metodlarini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Psixologik chidamkorlikning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Yosh sportchilarning psixologik holatini tahlil qilish.
3. Psixologik tayyorgarlik metodlarini ishlab chiqish.
4. Olingan natijalarni baholash.

**PSIXOLOGIK CHIDAMKORLIKNING NAZARIY ASOSLARI**

Psixologik chidamkorlik sportchilarning murakkab vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlashi va stress omillariga moslasha olish qobiliyatidir. Sport faoliyatida ushbu sifatlar yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Yosh sportchilarda quyidagi psixologik sifatlar yetakchi o'rin tutadi:

- stressga bardoshlilik;
- motivatsiya;
- o'zini boshqarish;
- emotsional barqarorlik;
- qat'iyatlilik.

**1-jadval**

<b>Psixologik sifatlar</b>	<b>Sport faoliyatidagi ahamiyati</b>	<b>Rivojlantirish vositalari</b>
Stressga bardoshlilik	Bosimni yengish	Psixologik trening
Motivatsiya	Maqsad sari intilish	Rag'batlantirish
O'zini boshqarish	Hissiyotlarni nazorat qilish	Relaksatsion mashqlar
Emotsional barqarorlik	Ruhiy muvozanat	Nafas mashqlari
Qat'iyatlilik	Qiyinchiliklarni yengish	Maxsus topshiriqlar

*Jadval ma'lumotlari psixologik sifatlarning sport faoliyatidagi muhim o'rnini ko'rsatadi.*

**YOSH SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

Yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlik metodlarini mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish yuqori samaradorlik beradi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- psixologik treninglar;
- relaksatsion mashqlar;
- motivatsion suhbatlar;
- musobaqa vaziyatlarini modellashtirish.

**2-jadval**

<b>Metodlar</b>	<b>Qo‘llanilish maqsadi</b>	<b>Natijasi</b>
Psixologik trening	Stressni kamaytirish	Ruhiy holat yaxshilanadi
Relaksatsion mashqlar	Emotsional tiklanish	Zo‘riqish kamayadi
Motivatsion suhbat	O‘ziga ishonchni oshirish	Faollik kuchayadi
Musobaqa modeli	Psixologik moslashuv	Musobaqaga tayyorlik oshadi

*Mazkur metodlar yosh sportchilarning ruhiy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qildi.*

**TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI**

Tadqiqot davomida yosh sportchilar bilan maxsus psixologik mashg‘ulotlar olib borildi.

Tajriba yakunida sportchilarning psixologik chidamkorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

**3-jadval**

<b>Ko‘rsatkichlar</b>	<b>Dastlabki natija</b>	<b>Yakuniy natija</b>
Stressga bardoshlilik	62 %	86 %
Emotsional barqarorlik	65 %	88 %
O‘zini boshqarish	60 %	84 %
Motivatsiya darajasi	70 %	91 %

*Natijalar psixologik tayyorgarlik metodlarining samaradorligini tasdiqladi.*

**Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchilarning:**

- ruhiy barqarorligi;
- o‘ziga ishonchi;
- stressga chidamliligi;
- motivatsiyasi sezilarli yaxshilandi.

**XULOSALAR**

1. Yosh sportchilarning psixologik chidamkorligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Psixologik treninglar sportchilarning stressga bardoshlilikini oshiradi.

3. Relaksatsion mashqlar emotsional tiklanishga yordam beradi.

4. Motivatsion mashg'ulotlar sportchilarning o'ziga ishonchini kuchaytiradi.

5. Psixologik va pedagogik metodlarni uyg'un qo'llash yuqori samaradorlik beradi.

#### **AMALIY TAVSIYALAR**

Yosh sportchilar mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikka muntazam e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarda relaksatsion va nafas mashqlaridan foydalanish zarur.

Sportchilarning ruhiy holatini muntazam monitoring qilish lozim.

Musobaqa oldidan psixologik tayyorlov mashg'ulotlarini tashkil qilish tavsiya etiladi.

Motivatsion suhbatlar va jamoaviy mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Kiyev, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2012.
3. Ilin Ye.P. Sport psixologiyasi. – Moskva, 2013.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2014.
5. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2019.
6. Ozolin N.G. Yosh sportchilar tayyorgarligi. – Moskva, 2011.
7. Filin V.P. Sport pedagogikasi. – Moskva, 2010.
8. Axmedov M.S. Sportchilar psixologik tayyorgarligi. – Toshkent, 2020.
9. Isroilov Sh.Sh. Sport faoliyatida motivatsiya asoslari. – Toshkent, 2021.
10. To'rayev R.Yo. Sport psixologiyasi va pedagogikasi. – Toshkent, 2022.
11. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. "Renesans nashriyoti"
13. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
14. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari **ILMIY XABARLAR** Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet