

## SPORT FAOLIYATIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA AKMEOLOGIYA

Niyazov A.T

Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika institute, Professor

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19920940>

**Annotatsiya.** Ushbu ilmiy maqolada sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish jarayoni hamda akmeologiyaning o'zini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Sportchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanish bosqichlari, uning yuqori natijalarga erishishida motivatsiya, irodaviy sifatlar va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, akmeologik yondashuv asosida sportchining professional yetuklikka erishish mexanizmlari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, shaxsiy rivojlanish, akmeologiya, motivatsiya, irodaviy sifatlar, sportchi shaxsi, professional yetuklik

**Аннотация.** В данной научной статье рассматриваются процессы личностного развития в спортивной деятельности и роль акмеологии. Освещаются этапы физического, психологического и социального развития спортсмена, а также значение мотивации, волевых качеств и саморегуляции в достижении высоких результатов. Анализируются механизмы достижения профессиональной зрелости спортсмена с позиции акмеологического подхода.

**Ключевые слова:** спорт, личностное развитие, акмеология, мотивация, волевые качества, личность спортсмена, профессиональная зрелость

**Annotation:** This scientific article examines the process of personal development in sports activities and the role of acmeology. It highlights the stages of physical, psychological, and social development of athletes, as well as the importance of motivation, volitional qualities, and self-regulation in achieving high performance. The mechanisms of achieving professional maturity of athletes based on the acmeological approach are also analyzed.

**Keywords:** sport, personal development, acmeology, motivation, volitional qualities, athlete personality, professional maturity

**Kirish**

Hozirgi globallashuv sharoitida sport sohasi jamiyat taraqqiyotining muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Sport nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi, balki insonning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi ijtimoiy-madaniy fenomen sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, professional sport faoliyati insondan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda mustahkam psixologik barqarorlik, kuchli irodaviy sifatlar va rivojlangan intellektual salohiyatni ham talab etadi. Shu jihatdan sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

**Akmeologiya nimani o'rganadi?**

Akmeologiya quyidagilarni tahlil qiladi:

- insonning kasbiy yetuklikka erishishi;
- shaxsning o'z imkoniyatlarini maksimal ochishi;
- professional mahoratning rivojlanishi;
- muvaffaqiyatga olib boruvchi psixologik va ijtimoiy omillar;
- insonning o'zini boshqarish va rivojlantirish yo'llari.

**◆ Sportdagi ahamiyati**

Sportda akmeologiya sportchining:

- eng yuqori sport natijasiga erishishi,

- musobaqalarda maksimal darajada chiqishi,
- psixologik barqarorlikka ega bo'lishi,
- professional sportchi sifatida yetuklikka yetishini o'rganadi.

#### ◆ Oddiy misol

Agar sportchi:

- yoshligidan mashg'ulot qiladi,
  - asta-sekin rivojlanadi,
  - katta musobaqalarda g'alaba qozonadi,
- demak u akmeologik "cho'qqi"ga chiqmoqda.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimi an'anaviy yondashuvlardan zamonaviy, kompleks yondashuvlarga o'tmoqda. Bu esa sportchining faqat jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilangina cheklanib qolmay, balki uning shaxs sifatida shakllanishi, o'zini anglash darajasi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik tayyorgarligini ham chuqur o'rganishni talab etadi. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining ichki imkoniyatlari, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati va motivatsion yo'nalganligiga bog'liq.

Shaxsiy rivojlanish sport faoliyatining markaziy tushunchalaridan biri bo'lib, u sportchining o'z ustida muntazam ishlashi, individual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi va o'zini takomillashtirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Bu jarayon uzluksiz xarakterga ega bo'lib, sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan tortib yuqori sport mahoratiga erishishigacha davom etadi. Shu bilan birga, shaxsiy rivojlanish sportchining nafaqat professional faoliyatida, balki uning ijtimoiy hayotida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur jarayonni chuqurroq anglashda akmeologiya fanining o'rni alohida ahamiyatga ega. Akmeologiya insonning rivojlanish jarayonidagi eng yuqori bosqich — ya'ni "akme"ga erishish qonuniyatlarini o'rganadi. Sport faoliyatida "akme" tushunchasi sportchining o'z imkoniyatlarining eng yuqori cho'qqisiga chiqishi, maksimal natijalarga erishishi va professional yetuklik darajasiga yetishi bilan ifodalanadi. Shu sababli akmeologik yondashuv sportchilarni tayyorlash tizimida muhim ilmiy-metodik asos sifatida qaralmoqda.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishishda faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas. Sportchining psixologik tayyorgarligi, stressga chidamliligi, motivatsiyasi, maqsadga intilishi va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, xalqaro musobaqalar sharoitida sportchilarning ruhiy barqarorligi va irodaviy sifatleri ularning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va akmeologiyaning o'zaro bog'liqligini o'rganish, sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash va uni maksimal darajada rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish zamonaviy ilm-fan oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ushbu maqolaning maqsadi sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish jarayonini tahlil qilish, akmeologiyaning nazariy asoslarini ochib berish hamda sportchilarni yuqori natijalarga olib chiqishda uning amaliy ahamiyatini asoslab berishdan iborat.

#### Asosiy qism

##### 1. Sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish tushunchasi

Sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish sportchining jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan o'sishini anglatadi. Bu jarayon quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy sifatlarning rivojlanishi (kuch, chidamlilik, tezlik);
- psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik;

- irodaviy sifatlar (qat'iyat, sabr, intizom);
- ijtimoiy moslashuv va jamoada ishlash qobiliyati.

Sport mashg'ulotlari jarayonida sportchi o'z oldiga maqsad qo'yadi va unga erishish yo'lida tizimli ravishda ishlaydi. Bu esa unda o'z-o'zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish va mas'uliyat hissini shakllantiradi.

## **2. Akmeologiya va uning sportdagi o'rni**

Akmeologiya — insonning eng yuqori rivojlanish bosqichiga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan fan. Sportda akmeologik yondashuv sportchining maksimal natijaga erishish imkoniyatlarini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan.

Akmeologiyaning asosiy vazifalari:

- sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash;
- rivojlanishning optimal yo'llarini belgilash;
- professional yetuklikka erishish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Sport faoliyatida "akme" — bu sportchining eng yuqori natijaga erishgan davri hisoblanadi. Bu davrga erishish uchun uzoq muddatli tayyorgarlik, to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlik zarur.

## **3. Motivatsiya va irodaviy sifatlarning ahamiyati**

Sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning motivatsiyasiga bog'liq. Ichki motivatsiya (o'zini rivojlantirish istagi) tashqi motivatsiyaga (mukofot, sovrinlar) nisbatan samaraliroq hisoblanadi.

Irodaviy sifatlar esa sportchining qiyinchiliklarni yengib o'tishida muhim rol o'ynaydi. Masalan:

- qat'iyat — maqsadga erishishda davomiylik;
- sabr — uzoq muddatli mashg'ulotlarga chidash;
- jasorat — musobaqalarda o'zini ko'rsatish.

## **4. O'z-o'zini boshqarish va psixologik tayyorgarlik**

Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Sportchi o'z hissiyotlarini boshqara olishi, stressni yenga olishi va musobaqa paytida diqqatini jamlay olishi kerak.

O'z-o'zini boshqarish quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- emotsional nazorat;
- diqqatni boshqarish;
- o'ziga ishonchni shakllantirish.

## **5. Akmeologik yondashuv asosida sportchini rivojlantirish**

Akmeologik yondashuv sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning maksimal rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Bu yondashuv quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish;
- sportchining psixologik holatini monitoring qilish;
- bosqichma-bosqich rivojlanish strategiyasini qo'llash.

Natijada sportchi nafaqat yuqori natijalarga erishadi, balki har tomonlama yetuk shaxs sifatida shakllanadi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va akmeologiya o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan muhim ilmiy va amaliy yo'nalishlar hisoblanadi. Sportchining yuqori natijalarga

erishishi faqatgina jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki uning psixologik holati, motivatsion yoʻnalganligi, irodaviy sifatleri va oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalari bilan ham chambarchas bogʻliqdir.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish jarayoni kompleks xarakterga ega boʻlib, u jismoniy, ruhiy va ijtimoiy komponentlarning oʻzaro uygʻunlashuvi asosida shakllanadi. Ayniqsa, zamonaviy sport tizimida yuqori darajadagi raqobat sportchidan oʻz imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etishni talab qiladi. Bu esa akmeologik yondashuvni qoʻllash zaruratini yanada kuchaytiradi.

Akmeologiya sportchining professional yetuklikka erishish jarayonini ilmiy asosda oʻrganish imkonini beradi. Ushbu yondashuv orqali sportchining individual xususiyatlarini aniqlash, uning rivojlanish dinamikasini tahlil qilish va optimal tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish mumkin. Natijada sportchi oʻzining eng yuqori natijalariga — yaʼni “akme” bosqichiga erishadi.

Shuningdek, sport faoliyatida motivatsiya va irodaviy sifatlerining oʻrni alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Ichki motivatsiyaning yuqori darajada shakllanishi sportchining oʻz ustida ishlashga boʻlgan intilishini kuchaytiradi, qiyinchiliklarni yengib oʻtishga yordam beradi va barqaror natijalarga erishish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik va oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalari sportchining musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini taʼminlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Amaliy jihatdan olib qaraganda, sport faoliyatida akmeologik yondashuvni joriy etish quyidagi natijalarga olib keladi:

- sportchilarning individual imkoniyatlari toʻliq ochiladi;
- mashgʻulot jarayonining samaradorligi oshadi;
- psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik rivojlanadi;
- yuqori sport natijalariga erishish ehtimoli ortadi.

Shu bois, sportchilarni tayyorlash jarayonida shaxsiy rivojlanish va akmeologik yondashuvlarga asoslangan metodlarni keng joriy etish zarur. Bu nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki har tomonlama yetuk, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. *Yuksak maʼnaviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Maʼnaviyat, 2008.
2. Mirziyoyev Sh.M. *Erkin va farovon, demokratik Oʻzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz*. – Toshkent, 2017.
3. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, 2008.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Ananyev B.G. *Chelovek kak predmet poznaniya*. – Sankt-Peterburg, 2001.
6. Derkach A.A., Zazykin V.G. *Akmeologiya*. – Moskva: RAGS, 2003.
7. Rubinshteyn S.L. *Osnovy obshchey psixologii*. – Sankt-Peterburg, 2002.
8. Ilyin E.P. *Psixologiya sporta*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2008.
9. Ozolin N.G. *Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki*. – Moskva, 2010.
10. Bompas T.O. *Theory and Methodology of Training*. – Champaign: Human Kinetics, 2009.