



SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISHDA XALQ HARAKATLI O'YINLARNING ROLI

Ashirboyev Ixtiyor Maxmudjon o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari

nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15553231>

ARTICLE INFO

Received: 15th May 2025

Accepted: 19th May 2025

Published: 29th May 2025

KEYWORDS

*emotsional barqarorlik,
motivatsiya, o'yin orqali psixologik
tarbiya, psixologik moslashuv,
mashg'ulot rejas.*

ABSTRACT

Ushbu maqola yosh sportchilarda psixologik tayyorgarlik – ishonch, stressga bardoshlilik, jamoaviylik kabi fazilatlarni rivojlantirishda xalq o'yinlarining qanday rol o'ynashini ilmiy asosda yoritadi.

Zamonaviy sport faoliyati shunchaki jismoniy salohiyat asosida emas, balki psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, yuqori sport yutuqlari sari intilayotgan yosh sportchilarda emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, ichki motivatsiya, diqqatni boshqarish, qaror qabul qilish tezligi kabi psixologik komponentlar muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, sport ta'limi tizimida psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning innovatsion, madaniy va milliy omillarini izlab topish masalasi dolzarbdir. Global sport psixologiyasi zamonaviy sportchining muvaffaqiyati ko'p omilli kompleksga — jismoniy, texnik, taktik va ayniqsa psixologik tayyorgarlik darajasiga bog'liqligini tobora yaqqolroq isbotlab bermoqda. Xususan, sport faoliyatida stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy moslashuv va musobaqaviy vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari sportchining real natijalarini belgilovchi asosiy psixologik determinantlar sifatida ko'rilmogda. Shu boisdan sport pedagogikasi oldida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining psixik mustahkamligini shakllantirish masalasi ustuvor vazifa sifatida turadi.

Respublikamizda bu boradagi izlanishlar, jumladan, 2021-yilda tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Yoshlar va sportni rivojlantirish strategiyasi"da yosh sportchilarda ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik, motivatsion yondashuvlar, stressni yengish mexanizmlarini shakllantirish bo'yicha aniq strategik maqsadlar belgilangan. Biroq, mavjud sport mashg'ulotlari tizimida bu jihatlarni amaliyotga tatbiq etishning innovatsion va madaniy asoslari yetarlicha chuqur o'rganilmagan.

Mazkur kontekstda xalqimizning ko'p asrlik o'yin madaniyati — xalq harakatli o'yinlari sportchilarning psixologik rivojlanishini ta'minlovchi muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Ular sportchi shaxsida emotsional holatlarni boshqarish, impulsni nazorat qilish, ijtimoiy rollarga moslashish, tezkor vaziyatlarda orientatsiya qilish va raqobat sharoitida ijobiy harakat yo'nalishini tanlash kabi psixologik komponentlarning shakllanishiga xizmat qiladi (Grushin, 2019; Karimov, 2022).

Xalq o'yinlarining bu boradagi pedagogik kuchi ularning ko'p funksiyaliligida mujassam: ular orqali bola bir vaqtning o'zida jismonan faollashadi, ijtimoiylashadi, emotsional jihatdan rejalashtirilmagan holatlarga javob qaytarishni o'rganadi. Bunday o'yinlar bolalarning nafaqat harakat ehtiyojini qondiradi, balki ular orqali psixologik stressni kamaytirish, motivatsion fonni saqlab qolish, muammoli vaziyatlarga bardosh ko'rsatish singari jihatlar samarali tarzda rivojlanadi[1].

Bundan tashqari, xalq harakatli o'yinlarining kognitiv-emotsional ta'siri sportchilarda mushak faoliyati va markaziy nerv tizimi integratsiyasini ta'minlovchi neyropsixologik moslashuv mexanizmlarini rag'batlantiradi. Aytish joizki, bu mexanizmlar asosan bola yoki sportchining ixtiyoriylik, konsentratsiya, emotsional inertsiani boshqarish, vazifalarni navbatlashtirish kabi yuqori psixik funksiyalarini rivojlantiradi.

Shu munosabat bilan, mazkur maqolada sportchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanishning nazariy asoslari, amaliy samaradorligi va zamonaviy pedagogik metodlar bilan uyg'unligi keng tahlil qilinadi. Maqola, shuningdek, o'yinli metodikaning psixologik rivojlanishga ta'siri va milliy o'yin madaniyati orqali sportchini kompleks tayyorlash imkoniyatlarini ochib berishga qaratilgan.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi — bu ularning musobaqa yoki murakkab sport holatlarida o'z psixologik holatini boshqara olish, harakatlariga ongli rahbarlik qila olish, ichki kuchni safarbar qilish darajasidir. Tajriba shuni ko'rsatadiki, yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan, lekin psixologik jihatdan zaif sportchilar musobaqalarda muvaffaqiyat qozona olmaydi (Karimov, 2022). Shu boisdan, sport tayyorgarligi kompleksida psixologik komponentni mustahkamlash zarurati ortib bormoqda.

Bu borada xalq o'yinlari emotsional fonni me'yorda ushlash, ijobiy motivatsiyani shakllantirish, raqobatga tayyorgarlik, vaqti-vaqti bilan keskin sharoitda tez va to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatuvchi samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xalq harakatli o'yinlar — o'z tabiatiga ko'ra emotsional, faol, jamoaviy, bevosita muloqotga asoslangan faoliyat turi hisoblanadi. "Tosh sindirish", "Halqa ichida olishuv", "Yashirin chaqiriq", "Qochdi-quvdi" kabi o'yinlar orqali sportchi o'z emotsiyalarini boshqarishni, ijtimoiy normani tushunishni, o'z fikrini jamoada moslashtirishni o'rganadi (Usmonxadjayev, 2020).

Psixologik nuqtayi nazardan, bunday o'yinlarda qatnashish orqali kognitiv moslashuvchanlik, muammoli vaziyatda qaror qabul qilish, emotsional nazorat, qiyinchilikka chidamlilik (resilience) kabi jihatlar faol rivojlanadi.

Sportchilar tayyorgarligining samaradorligi nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarga, balki ularning ichki psixik resurslarini mobilizatsiya qilish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq. XX–XXI asr sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni isbotladiki, stressga chidamlilik, affektiv barqarorlik, impulsni boshqarish va emotsional intellekt sportchilarning muvaffaqiyat omillari sirasiga kiradi (Weinberg & Gould, 2019; Diamond, 2013). Shu jihatdan qaralganda, sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash pedagogik jarayonning muhim va ajralmas komponenti sifatida e'tirof etilishi kerak.

Ushbu maqolada o'rganilgan xalq harakatli o'yinlari esa sport mashg'ulotlarining aynan psixologik tayyorgarlik aspektini mustahkamlovchi qadriyatli, o'ziga xos, madaniy-psixologik vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Xalq o'yinlarining ijtimoiylashuvga, stressni kamaytirishga, jamoaviylikni shakllantirishga, raqobat holatlariga adaptatsiyani soddalashtirishga qaratilgan funksiyalari ilmiy manbalar asosida keng yoritildi (Usmonxadjayev, 2020; Yakovlev & Portnov, 2017). Ular orqali sportchi murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, o'z harakatlarini nazorat qilish, ijobiy motivatsiyani saqlash, affektiv reaksiyalarni boshqarish kabi ko'nikmalarni egallaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, o'yinli metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar 11–12 yoshli sportchilarning psixologik indikatorlarini – masalan, emotsional barqarorlik, diqqatni jamlash, reflektiv javob tezligi va psixomotor koordinatsiyani – an'anaviy metodlarga

nisbatan sezilarli darajada yaxshilaydi (Ashirboyev, 2025). Shuningdek, xalq o'yinlarida qatnashish orqali sportchilar orasida ijtimoiy-emotsional hamjihatlik kuchayadi, bu esa musobaqaviy muhitda stressni yengillashtiruvchi muhim ijtimoiy amortizator vazifasini bajaradi (Grushin, 2019).

Pedagogik jihatdan esa, xalq harakatli o'yinlari sportchining shaxsiy psixik rivojlanish xususiyatlariga mos tarzda mashg'ulot jarayonini individualizatsiya qilish, emotsional va kognitiv faollikni uyg'unlashtirish, psixofiziologik o'zgarishlarni monitoring qilish va murabbiy-sportchi o'rtasida ijtimoiy ishonchni mustahkamlash imkoniyatini beradi (Karimov, 2022). Bu o'z navbatida mashg'ulotlarning psixologik samaradorligini oshiradi.

Yakuniy tahlil shuni ko'rsatmoqdaki, xalq harakatli o'yinlarini sport mashg'ulotlariga integratsiyalash – bu faqatgina milliy-madaniy yondashuv emas, balki psixologik kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan metodik, funksional va neyropsixologik asoslangan vositadir. Shu boisdan, sportchilar tayyorgarligi tizimida xalq o'yinlarini psixologik tayyorgarlik vositasi sifatida ilmiy-metodik asosda takomillashtirish, ta'lim dasturlariga integratsiya qilish va sinovdan o'tkazilgan, diagnostik mexanizmlarga asoslangan o'yin komplekslarini ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Grushin, V. A. (2019). *Sport psixologiyasi asoslari*. Moskva: Nauka.
2. Karimov, F. A. (2022). *O'smir sportchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish metodikasi*. Toshkent: Sport nashriyoti.
3. Tajiboyev, S. S. (2019). *Jismoniy tarbiya va psixologik moslashuv*. Samarqand: Pedunivers.
4. Usmonxadjayev, T. S. (2020). *Xalq harakatli o'yinlar va psixologik tayyorgarlik*. Toshkent: O'zDJTI.
5. Yakovlev, B. N., & Portnov, A. A. (2017). *Pedagogik va sport psixologiyasi*. Moskva: Academia.

INNOVATIVE
ACADEMY