

**SPORT BILAN SHUG'ULLANISHDA YOSH DAVRLAR
PSIXOLOGIYASINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI**

Oymatova Dilorom Ruzimuratovna

Sport psixologiyasi fani o'qituvchisi

Shahrisabz davlat pedagogika Instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti jismoniy

madaniyat yo'nalishi talabasi

Abdusamatova Aziza Doniyorovna

Annotatsiya: Yosh davrlar psixologiyasi haqida umumiy tasnif, yosh davrlarining xususiyatlari, shaxs xususiyatlarining shakllanishi, shaxs dunyoqarashining shakllanishi, tasavvurni shakllantirishda ma'rifiy va ma'naviy ishlarning o'рни, umuminsoniy qadriyatlar, e'tiqodni o'zgartiruvchi psixologik omillar, yoshga mos bo'lgan sport o'yinlarining ahamiyati, shaxs taraqqiyotini davrlarga bo'lish, sport bilan bog'liqda intellektni rivojlanishi.

Kalit so'zlar: Sport bilan bog'liq bo'lgan yosh davrlari psixologiyasi, yosh davrlari klassifikatsiyalari, O'smirlik, O'spirinlik, psixik jarayonlar, intellekt, rekaptulyatsiya, sport o'yinlariga psixologik yondashish.

¹ Yosh davrlari psixologiyasi va tarbiya jarayoni Yosh davrlari klassifikatsiyasi. Yosh davrlarining xususiyatlari. Yosh davrlari muammolari haqida. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlari. Shaxs xususiyatlarining shakllanishi. O'smirlik va o'spirinlik davrlarida shaxs taraqqiyotining qonuniyatlari. O'spirinlik davrida dunyoqarashning va ma'naviy qadriyatlarining shakllanishi. Shaxs dunyoqarashi. E'tiqodni o'zgartiruvchi psixologik omillar. Ma'naviy tasavvurlarni shakllantirishda ma'rifiy ishlarning o'рни. Milliy, umuminsoniy qadriyatlar va ulardan yoshlar tarbiyasida samarali foydalanish. Shu vaqtgacha psixologiya ilmida shaxs taraqqiyotini davrlarga bo'lib o'rganishga juda katta e'tibor qaratilgan. Bir qancha davriy sxemalar ham taklif etilgan. Lekin shu sohada astoydil ijod qilgan har qanday olim o'zining «davrlarini» taklif etavergan. Bu tushunarli, zero insonning hayotiy yo'li va uning asosiy lahzalari tarixiy taraqqiyot mobaynida o'zgaradi, bir avloddan ikkinchi avlod taraqqiyotiga o'tishning o'zi ham qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Davrlarga bo'lishga qaratilgan klassifikatsiyalarning o'zi ham ikki turli bo'ladi: juz'iy (alohida davrlarni yana qo'shimcha davrlarga bo'lish — «davrlar ichidagi davrlar») va umumiy (inson umrining barcha bosqichlarini o'z ichiga olgan). Masalan, juz'iy klassifikatsiyaga J. Piajening intellektning rivojlanishini bosqichlarga bo'lishini kiritish mumkin. Shu vaqtgacha psixologiya ilmida shaxs taraqqiyotini davrlarga bo'lib o'rganishga juda katta e'tibor qaratilgan. Bir qancha davriy sxemalar

ham taklif etilgan. Lekin shu sohada astoydil ijod qilgan har qanday olim o'zining «davrlarini» taklif etavergan. Bu tushunarli, zero insonning hayotiy yo'li va uning asosiy lahzalari tarixiy taraqqiyot mobaynida o'zgaradi, bir avloddan ikkinchi avlod taraqqiyotiga o'tishning o'zi ham qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Davrlarga bo'lishga qaratilgan klassifikastiyalarning o'zi ham ikki turli bo'ladi: juz'iy (alohida davrlarni yana qo'shimcha davrlarga bo'lish — «davrlar ichidagi davrlar») va umumiy (inson umrining barcha bosqichlarini o'z ichiga olgan). Masalan, juz'iy klassifikastiyaga J. Piajening intellektning rivojlanishini bosqichlarga bo'lishini kiritish mumkin. U bu taraqqiyotni 3 bosqichda tasavvur qilgan: sensomotor intellekt bosqichi (0 — 2 yosh).

1. Baratov Sh "Òqituvchi shaxsini òrganish usullari". T., 2010.

Yuqorida tanishib chiqqanimizdek, albatta psixologiyani sport bilan ham uzviy bog'liqliklari mavjud chunki yoshlar bilan ishlashda ularning yoshlariga e'tibor qaratilishi shuningdek, ularning yoshlarida kechadigan psixologik va fiziologik jarayonlar ham aynan psixologiyaga borib taqaladi. Ota -bobolarimiz aytganidek "Òqituvchi faqat òqituvchi emas, balki psixologik ham bòlishi darkor". Yuqida esa yoshlarning yoshlariga oid yosh davrlari va unda kechadigan psixologik jarayonlar bilan tanishib chiqamiz.

Avvalombor, barchaning xayoliga birinchi navbatda sportga psixologiyaning qanday dahli bor degan savol kelishi aniq. Chunki ikkila soha ham bir -biridam tamomila farq qiladi. Biri jismoniy harakatni anglatsa, biri esa aqliy (ya'ni òy- fikr) lar bilan bog'liq soha hisoblanadi. Lekin tanishib chiqqanimizdek, sport bilan psixologiya bir-biri bilan uzviy bog'liqlik ba'zi sabablari bilan tanishib chiqamiz. Yosh davrlari psixologiyasi bir necha quyidagi guruhlarga bòlinadi:

1. Chaqaloqlik (1-10 kun)
2. Emiziklik davri (10 kundan 1 yoshgacha)
3. Ilk bolalik (1-2 yosh)
4. Bolalikning 1-davri (3-7 yosh)
5. Bolalikning 2-davri (8-12 yosh)
6. Òsmirlik davri (13- 16 yosh)
7. Òspirinlik davri (17 -21 yosh)

Sportchilarning shakllanishida, yosh davrlarga ajratish bilan sportchilarning psixologik tomondan òrganilib boriladi. Masalan, boshqa davrlarga qaraganda har bir yosh individualda aynan òspirinlik va òsmirlik davrlarida katta òzgarishlar sodir bòladi. Yaxshi xulqli va bilimli bolalar aynan shu davrda badxulq va dangasaga aylanishi mumkin. Agar bu holatni sport bilan bog'laydigan bòlsak, bu davrda sportchilarimiz aynan shu davrda qiziqishlari sport va sport mudobaqalari bòladigan bòlsa, shu davrda boshqa qiziqishlar yuzaga kelib, unga osongina ergashib ketishi mumkin. Albatta, bunday davrda har bir òspirin kuzstuv ostida bòlib, ularning har bir xatti -harakati

nazorat qilinib borilishi juda ham zarur. Aynan shu davrda yoshlar bilan iloji boricha kòproq uchrashuvlar uyushtirib, ular bilan individual suhbatlar olib borish va ular yòl qòyishi mumkin bòlgan xatolardan ularni òz vaqtida qaytarish va ulardan kechayotgan kechinmalarning barchasi òtkinchi ekanligini tushuntirib berish juda zarur hisoblanadi. Aynan shu davrda yoshlarimizda biologik jihatdan ham òzgarishlar yuzaga kelib , ularning ba'zilari bu òzgarishlarni tògri qabul qilisha olmaydi va bu òzgarishlar ular uchun qaysidir ma'noda jiddiy muammolar tuğdirishi mumkin. Yigitlarda va shuningdek qizlarda òziga xos òzgarishlar bòlib , ota-onalar va mutaxassislar yordamida ularga yetarlicha tushuntirishlar olib borilishi juda ham zarur. Fikrimcha , sportchilar bilan ishlash esa gòyatda muhimdir Chunki , ularning òz kasbini ya'ni sport bilan shuğullanishlari tezda sònishi va boshqa ular uchun umuman foydasi bòlmagan narsalarga chalğib ketishlari ehtimoli yuqoridir. Albatta , bu kabi òzgarishlarda asosan ota-onalarimiz mutaxassislar bilan birga maslahatlashib keraklicha konsultatsiyalar olib farzandlariga qòllay bilishlari zarur. Ushbu òzgarishlarda yoshlarda mavjud bòlgan qanaqadir iste'dodlarning gòyib bòlib qolishi yoki uyalish , tortinchoqlik kabi hislarning oshib ketib uning òrnini odamovilik , boshqalarga qòshilmasdan yakkalanib qolish kabilar egallashi mumkin. Farzandni doimo moddiy taraflama voyaga yetkazmasdan ,ularga ma'naviy jihatdanam kòproq yondashish va ularga yoshlik davridanoq dòsti deb mobil qurilmalarni topmasdan ularni kitob bilan dòstlashishiga qòllab quvvatlash zarur. Kitob bilan dòstlashgan bola har qanday davrni ham va unda kechayotgan har qanday òzgarishlarni ham tògri qabul qiladi va òzida kechayotgan òzgarishlarga ham ijobiy qabul qiladi.

Xulosa qilib aytadigan bòlsak, inson necha yoshda bòlishidan qat'iy nazar, ularni psixologik jihatdan tushunish juda ham zarur. Shuningdek, yosh davrlari psixologiyasi ham bolalarda ularning chaqaloqlik davridan boshlab òrganiladi. Har bir yosh davrida esa yoshlarni jismoniy baquvvat va soğlom bòlib voyaga yetishi uchun sport bilan boğliqligi yaqqol namoyon bòlganligini kòrishimiz mumkin. Sport va psixologiya doimo birga bòlsagina, sportchilar eng yuqori yutuqlarga erishishlari mumkin deb hisoblayman.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M . " Ijtimoiy psixologiya asoslari " - T ., 1994y
2. Qudratov R. K. "Òsmirlar va ularning psixologiyasi " . Òquv qòllanma . 2012 y
3. Goziyev E . Psixologiya . T., Òqituvchi , 2016 yil
4. Davletshin M.G va Goziyev E ., Psixologiyadan izohli luğat. T., 1996 yil