

**KURASHCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA
TAYYORLASHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUAIYATLARI**

Baxronov Abbas Faxridin o'g'li

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola o'smir yoshidagi kurashchilar shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillarni tahlil qilishga qaratilgan. Bundan tashqari, maqolada o'smir kurashchilarda ijtimoiy va psixologik muhitning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganilgan. Maqolada o'smir kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish jarayonida ularning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy muloqot va stressni boshqarish qobiliyatlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar. Shaxs, faoliyat, muloqot, stress, motiv, motivatsiya, shaxsiy fazilatlar, istedod, qobiliyat, metod.

Аннотация. Данная статья направлена на анализ социально-психологических факторов развития личностных качеств борцов в подростковом возрасте. Кроме того, в статье рассматривается, как влияет социально-психологическая среда на развитие личностных качеств у борцов-подростков. В статье дается научное обоснование способности подростков-борцов к самореализации, социальному общению и управлению стрессом в процессе развития их личностных качеств.

Ключевые слова. Личность, деятельность, общение, стресс, мотив, мотивация, личностные качества, талант, способности, метод.

Annotation. This article is aimed at analyzing socio-psychological factors in the development of personal qualities of teenage wrestlers. In addition, the article explores how the social and psychological environment affects the development of personal qualities in teenage wrestlers. In the process of developing the personal qualities of teenage wrestlers, their abilities for self-awareness, social communication and stress management are scientifically substantiated in the

article.

Keywords. *Personality, activity, communication, stress, motive, motivation, personal qualities, talent, ability, method.*

Kirish. O'smir yoshidagi kurashchilar uchun shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish-ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshirish va umumiy shaxsiy o'sishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Kurash, faqat jismoniy kuch va ko'nikmalarni talab qiladigan sport turi bo'lib qolmay, balki o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun ham keng imkoniyatlar yaratadi. Bu yosh davrida shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish, masalan, o'z-o'zini anglash, maqsadga erishish, stressni boshqarish, va ijtimoiy muloqot qobiliyatlarini oshirish kabi xususiyatlar, o'smirning umumiy shaxsiyati va sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davri — shaxsning o'zini anglash, o'z-o'zini baholash va jamiyatdagi o'rnini aniqlash jarayoni uchun muhim bosqichdir. Bu davrda sport faoliyati, xususan, kurash, nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki shaxsiy rivojlanish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashda ham yordam beradi. Kurashchilarning sportdagi muvaffaqiyati ko'pincha ularning shaxsiy fazilatlari va psixologik holatiga bog'liqdir.

Ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, masalan, sport jamoasi bilan aloqalar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini motivatsiya qilish va stressni boshqarish kabi omillar, o'smir kurashchilarning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, o'smirlarning sportdagi muvaffaqiyati va ularga bo'lgan qiziqishlari, ularning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish uchun ijtimoiy va psixologik yordamni qanday qabul qilishlariga bog'liqdir. O'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning ahamiyati juda yuqori. Bu borada olib borilgan tadqiqotlar bu omillarni chuqurroq o'rganishga va kurashchilarning shaxsiy rivojlanishi uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. O`smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o`rganishga qaratilgan tadqiqotlar va ishlar bir qancha taniqli psixolog olimlar tomonidan olib borilgan. Ushbu olimlarning tadqiqotlari sport, o`z-o`zini anglash, va shaxsiy rivojlanish bilan bog`liq psixologik va ijtimoiy omillarni chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Albert Bandura o`zining "Sotsial o`rganish nazariyasi" bilan mashhur bo`lib, o`z-o`zini anglash va o`ziga bo`lgan ishonchni orttirish haqida ko`plab tadqiqotlar olib borgan. Uning "o`z-o`zini samarali baholash" konsepsiyasi, o`z-o`zini anglash, shaxsiy rivojlanishda sportchilar va o`smirlar uchun ham katta ahamiyatga ega. A.Banduraning tadqiqotlari o`smir yoshidagi sportchilar, shu jumladan kurashchilarning o`ziga bo`lgan ishonchini orttirish va stressni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda yordam beradi[2].

Karol Dweck "o`sis qobiliyati" nazariyasi bilan tanilgan. U shaxsning rivojlanishini tahlil qilish jarayonida aqliy qarashlarning ahamiyatini o`rgandi. K.Dweckning tadqiqotlari o`smir sportchilarning qiyinchiliklarni yengish, muvaffaqiyatsizlikka qarshi kurashish va o`z-o`zini rivojlantirishdagi ruhiy holatini tushunishga yordam beradi[1].

Daniel Goleman o`zining "Emotsional intellekt" kontsepsiyasi bilan tanilgan. U emotsional intellekt, stressni boshqarish va ijtimoiy muloqot qobiliyatlari kabi psixologik omillarni o`rgandi[3]. D.Golemanning tadqiqotlari sportchilar va o`smirlar uchun emotsional intellektni rivojlantirish, muammolarni hal qilish va jamoada ishlash qobiliyatlarini oshirishda yordam beradi[4].

Jan Piajet bolalar va o`smirlarning kognitiv rivojlanish nazariyasi bilan mashhur. U bolalarning tafakkur va o`z-o`zini anglashning turli bosqichlarini o`rgandi. J.Piajetning nazariyalari o`smir yoshidagi kurashchilarning kognitiv rivojlanishi va sport faoliyatidagi shaxsiy o`sisini tushunishda muhim rol o`ynaydi[5].

Lev Vigotskiy: "ijtimoiy rivojlanish" va "yaqin rivojlanish zonasi" nazariyalarini taklif qilgan. Uning tadqiqotlari o`rganish rivojlanish jarayonida

ijtimoiy o'zaro aloqalarning rolini ta'kidladi. L.Vigotskiyning nazariyalari o'smirlarning sportdagi o'sish va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy tajribalarni hisobga olishning ahamiyatini ko'rsatadi[6].

Bu olimlarning tadqiqotlari o'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillarni chuqurroq tushunishga yordam beradi va sportchilarning muvaffaqiyatini oshirish uchun amaliy strategiyalar ishlab chiqishda yordam beradi.

Muhokama. O'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini muhokama qilishda, bir nechta asosiy aspektlarni ko'rib chiqish zarur.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash-kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli muhimdir. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, sport jamoasi va trenerlarning motivatsion va emotsional yordam ko'rsatishi, o'smirlarning o'z-o'ziga ishonchini oshiradi va ularning sportdagi muvaffaqiyatini yaxshilaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining samarali ishlashi, o'smir kurashchilarning stress va qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi. Oilaning motivatsiyasi va sport jamoasi bilan yaxshi aloqalar, o'smirlarning psixologik barqarorligini oshirishi mumkin. Shuningdek, sportdagi muvaffaqiyatning ijtimoiy tasdiqlanishi, o'z-o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi.

Emotsional intellekt-o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish, hamda stressni samarali boshqarish qobiliyati kurashchilarning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Kurash sporti jismoniy va ruhiy stresslarni talab qiladi, shuning uchun stressni boshqarish usullari va emotsional barqarorlik sportchilar uchun muhimdir. Emotsional intellekt va stressni boshqarish qobiliyatlari, o'smirlar uchun jismoniy va psixologik sinovlarni yengib o'tishda yordam beradi. O'smir yoshida kurashchilarga stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlar, ularning umumiy sport muvaffaqiyatini oshirishi mumkin. Emotsional barqarorlik va yaxshi ruhiy holat sportchilarni har qanday

qiyinchiliklarni engish uchun qulay muhit yaratadi.

Sportchilardagi motivatsiya-o'smirlarning sportdagi muvaffaqiyati, ko'pincha ularning ichki motivatsiyasi va maqsadga erishish istagiga bog'liq. Motivatsiya sportchilarni qat'iyatlikka, maqsadga erishishga va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olishga undaydi. Ichki motivatsiya, sportchilarning o'z maqsadlariga erishishdagi ishtiyoqini oshiradi. O'smirlar uchun maqsadlar qo'yish va ularga erishish uchun reja tuzish, shaxsiy rivojlanishni va sportdagi muvaffaqiyatni oshirishi mumkin. Motivatsiya texnikalari va strategiyalari, sportchilarga qiyinchiliklarni yengishda va o'z maqsadlariga erishishda yordam beradi.

O'zini anglash - shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish va o'z-o'zini baholash o'smirlar uchun muhim ahamiyatga ega. Kurashchilar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini tushunishlari, o'zlariga mos rivojlanish yo'llarini aniqlashlari kerak. O'zini anglash va shaxsiy rivojlanish, sportchilarga o'z qobiliyatlarini baholash va o'z ustida ishlash imkoniyatini beradi. O'smir yoshida shaxsiy rivojlanishga e'tibor qaratish, sportchilarga nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi. Bu, o'z-o'zini tanish va o'zini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'smir yoshdagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillar katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional intellekt, motivatsiya, o'zini anglash va ijtimoiy aloqalar kabi aspektlar, o'smir sportchilarning shaxsiy o'sishi va sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, ushbu omillarni tushunish va ularni sport ta'limi va tarbiyasida hisobga olish, o'smirlarning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Kurashchilar o'z jamoasi bilan samarali ishlash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishlari kerak. Jamoa bilan ishlash va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatlari sportdagi muvaffaqiyat uchun muhim. Jamoaviy ish va ijtimoiy aloqalar kurashchilarning sportdagi muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar uchun jamoaviy ruhni va hamkorlikni

rivojlantirish, ularning shaxsiy va sport muvaffaqiyatlarini oshirishi mumkin. Jamoada ishlash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, o'smirlarning o'z-o'zini anglashini va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishini qo'llab-quvvatlaydi. O'smir yoshidagi kurashchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillar muhim ahamiyatga ega. Sportdagi muvaffaqiyat, shaxsiy o'sish va ijtimoiy muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishda bu omillarni hisobga olish zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar va amaliy dasturlar ushbu omillarni yanada chuqurroq o'rganish va ularni sport ta'limida qanday samarali qo'llash mumkinligini aniqlashga qaratilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Dweck, Carol S. (2000). [Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development](#). Philadelphia.
2. Bandura, A. (2015). *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*. New York, NY: Worth.
3. Goleman, D. (2019). *Working with Emotional Intelligence*".
4. D.Goleman. *The Emotionally Intelligent Leader*, Harvard Business Review Press.
5. Piaget, J. (2000). "Commentary on Vygotsky". *New Ideas in Psychology*.
6. F.I.Xaydarov N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" darslik Toshkent 2009.