

Date: 29th October-2025

**YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH
BO‘YICHA PSIXOLOGIK KO‘NIKMALAR**

Xudoyqulov Raxmiddin Xudoyqul o‘g‘li

Xalqaro innovatsion universiteti

“Psixologiya va jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Худойкулов Рахмиддин Худойкул угли

Преподаватель кафедры «Психология и физическая культура»

Международного инновационного университета, Узбекистан, г. Карши

Annotasiya: Ushbu maqolada yosh yengil atletikachilarning chidamliligining psixologik jihatlari va psixologik tayyorgarlik va ularning xususiyatlari haqida fikr-mulohazalar bayon etilgan.

Shuningdek, yosh yengil atletikachilarni qanday psixologik usullar orqali chidamliligini oshirish masalalari keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, chidamlilik, tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, psixologik chidamlilik, yosh.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты выносливости и психологической подготовки и особенности юных спортсменов.

Также затрагиваются вопросы, как повысить выносливость юных легкоатлетов психологическими методами.

Ключевые слова: легкая атлетика, выносливость, подготовка, психологическая подготовка, психологическая выносливость, возраст.

Yengil atletika sport turlarining eng asosiy va keng tarqalgan yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, diqqatni jamlash va irodaviy kuch talab qiladi. Chidamlilik yengil atletika mashg‘ulotlarida yetakchi sifat hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarda bu sifatni rivojlantirishda psixologik omillar muhim o‘rin tutadi. Psixologik ko‘nikmalar sportchining ruhiy holatini mustahkamlash, maqsad sari qat‘iyat bilan harakat qilish va charchoqni yengishiga yordam beradi.

Chidamlilik — bu sportchining jismoniy va ruhiy kuchini uzoq vaqt davomida saqlab turish, charchoq, hayajon yoki tashqi bosimlarga qaramay, faoliyatni samarali davom ettirish qobiliyatidir. Psixologik jihatdan chidamlilik irodaviy kuch, motivatsiya, hissiy barqarorlik, diqqatni boshqarish va o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi sifatlar bilan chambarchas bog‘liq.



Date: 29th October-2025

Tadqiqotlarga ko'ra, psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarida o'z-o'ziga gapirish (self-talk), tasavvur qilish (vizualizatsiya), diqqatni boshqarish, relaksatsiya va stressni kamaytirish usullaridan foydalanish sportchilarning chidamliligini sezilarli oshiradi.

Yosh davrida sportchilarning psixologik rivojlanish jarayoni hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Ular ko'proq tashqi omillarga, murabbiy, ota-ona va jamoa a'zolari bahosiga tayanadilar. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirishda ularning ruhiy tayyorgarligiga alohida yondashuv talab etiladi. Psixologlar yosh sportchilarda motivatsiyaning ijobiy shakllarini shakllantirish, o'ziga ishonchni oshirish va irodaviy sifatlarni tarbiyalashni tavsiya etadilar. Bu jarayon sport mashg'ulotlarida qat'iyatlilik, sabr, diqqat va o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytiradi.

Yosh yengil atletikachilarda chidamlilikni shakllantirishda quyidagi psixologik ko'nikmalar asosiy ahamiyatga ega: Har bir mashg'ulot uchun aniq maqsad belgilash sportchini faol harakatga undaydi. Maqsadni bosqichma-bosqich amalga oshirish ichki motivatsiyani kuchaytiradi va irodaviy barqarorlikni mustahkamlaydi. Sportchi charchoq, qiyinchilik va muvaffaqiyatsizliklarni yengish uchun o'z hissiyotlarini boshqara bilishi zarur. Irodani mustahkamlash uchun murabbiy sportchini ijobiy rag'batlantirishi, kichik g'alabalarni e'tirof etib borishi muhimdir. Mashg'ulot va musobaqalarda diqqatni maqsadga qaratish sport natijalarini yaxshilaydi. Nafasni boshqarish, relaksatsiya va vizualizatsiya mashqlari diqqatni jamlashga yordam beradi. Musobaqalar oldidan stress tabiiy holatdir. Sportchi uni boshqarish uchun chuqur nafas olish, tasavvur qilish, musobaqa jarayonini oldindan fikran o'tkazib chiqish kabi usullardan foydalanadi. Psixologik tayyorgarlik sportchini tinchlantiradi, ishonchni kuchaytiradi va natijalarni yaxshilaydi. Ichki motivatsiyani shakllantirish — bu sportchining o'z mehnatini qadrlash, o'z yutuqlaridan faxrlanishini o'rganishidir. Tashqi motivatsiya (rag'bat, mukofot) dan ko'ra, ichki motivatsiya chidamlilikni uzoq muddatli saqlaydi. Mashg'ulot va musobaqalarda diqqatni maqsadga qaratish sport natijalarini yaxshilaydi. Nafasni boshqarish, relaksatsiya va vizualizatsiya mashqlari diqqatni jamlashga yordam. Chidamlilikni tarbiyalashda psixologik mashqlar va treninglar katta ahamiyatga ega. Quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

-“Maqsad kartasi” – sportchi o'z maqsadini yozib, unga erishish bosqichlarini belgilaydi.

-“O'z-o'ziga ijobiy so'zlar” – sportchi o'ziga ruhiy ko'mak beruvchi iboralarni takrorlaydi.

-“Diqqat markazi” – mashg'ulot davomida faqat joriy harakatga e'tibor qaratiladi.

-“Nafasni boshqarish” – mashqdan oldin va keyin relaksatsiya mashqlari bajariladi.

Bu usullar yosh sportchining irodasini kuchaytirib, musobaqalarda barqaror natijalarga erishishiga yordam beradi.[1]

Yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiy nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ruhiy rivojlanishga ham e'tibor qaratishi zarur. Murabbiy sportchini doimiy qo'llab-quvvatlab, unga ishonch bag'ishlasa, sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi.



Date: 29th October-2025



Sport psixologi esa stressni kamaytirish, diqqatni boshqarish, motivatsiyani kuchaytirish bo'yicha individual treninglar o'tkazadi. Bu jarayon sportchining ruhiy barqarorligini mustahkamlab, chidamlilikni oshiradi. Yengil atletika – bu insondan jismoniy kuch, tezlik, koordinatsiya va ayniqsa ruhiy barqarorlikni talab qiladigan sport turi. Sportchining ruhiy tayyorgarligi uning jismoniy salohiyati bilan bir qatorda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa musobaqa paytida sportchi nafaqat tanasini, balki ongini, hissiyotlarini va diqqatini ham boshqara bilishi kerak. Shu sababli yengil atletikachilarga psixologik tayyorgarlik bo'yicha muntazam maslahatlar berish zarur. Avvalo, sportchining o'ziga ishonchini mustahkamlash muhimdir. O'z kuchiga ishonch – bu har bir yutuqning asosi. Sportchi o'zining imkoniyatlarini to'g'ri baholay olishi, o'z mehnatiga ishonishi va o'z oldiga real, aniq maqsadlar qo'yishi kerak. Murabbiy sportchiga har bir kichik yutug'ini qadrlashni, muvaffaqiyatsizlikni esa tajriba sifatida qabul qilishni o'rgatishi zarur. Psixologlar ta'kidlaganidek, o'ziga ishonch sportchining stressga bardoshini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va musobaqada optimal holatda bo'lishiga yordam beradi.

Shuningdek, sportchiga to'g'ri motivatsiyani shakllantirish kerak. Motivatsiya – bu harakatga undovchi ichki kuchdir. Ba'zi sportchilar tashqi rag'bat, mukofot yoki maqto'v uchun harakat qilsa, ba'zilar o'z shaxsiy yutuqlarini oshirish istagidan ilhom oladi. Eng samarali motivatsiya bu ichki motivatsiyadir. Sportchi o'zini doimiy ravishda takomillashtirish, o'z natijasini yaxshilash va o'z ustida ishlashdan zavq olishni o'rganishi kerak. Murabbiylar sportchilarga “muvaffaqiyatga emas, jarayonga e'tibor qaratish” tamoyilini singdirishlari lozim. Bu yondashuv sportchini ruhiy jihatdan tinchroq va barqaror qiladi.

Diqqatni boshqarish ham muhim psixologik ko'nikmalardan biridir. Yengil atletika turli masofalarda yugurish, sakrash yoki uloqtirish kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi, bu esa sportchidan maksimal diqqatni talab etadi. Mashg'ulot yoki musobaqa paytida diqqatni saqlab qolish uchun nafas olish texnikalari, vizualizatsiya (musobaqani ongda tasavvur qilish) va relaksatsiya mashqlari juda foydalidir. Masalan, sportchi yugurish yo'lini oldindan tasavvur qilsa, startdan marragacha harakatni ongida canlandirsa, u real musobaqada o'zini yanada ishonchli tutadi. Yengil atletikachilar uchun stressni boshqarish ham muhim masala hisoblanadi. Musobaqa oldidan hayajon, qo'rquv yoki ishonchsizlik tabiiy holatdir, ammo bu holatni boshqarish o'rganilmasa, u natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun sportchilar meditatsiya, autogen mashqlar, ijobiy fikrlash va “o'z-o'ziga ijobiy so'zlar aytish” kabi usullardan foydalanishlari mumkin. Masalan, “men buni uddalayman”, “bugun men o'z rekordimni yangilayman” kabi ijobiy so'zlar sportchining ruhiy tayanchini kuchaytiradi.[2]

Shuningdek, hissiy barqarorlikni saqlash ham muhimdir. Yengil atletikada sportchi ko'p hollarda individual natijalar bilan ishlaydi, ya'ni u o'z yutug'ini o'zi belgilaydi. Ba'zida kichik xatolik yoki yomon natija sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli murabbiylar va sport psixologlari sportchini muvaffaqiyatsizlikni to'g'ri qabul qilishga o'rgatishlari zarur. Har bir mag'lubiyat – bu

Date: 29th October-2025



o'sish imkoniyati ekanligini sportchi anglab olishi kerak. Yengil atletikachilar uchun jamoaviy muhit va ijobiy kommunikatsiya ham katta rol o'ynaydi. Murabbiy va jamoa a'zolari o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch va qo'llab-quvvatlash sportchining ruhiyatini mustahkamlaydi. Jamoada ijobiy muhit yaratilsa, sportchilar o'zlarini xavfsiz va qadrlangan his qiladilar. Bu esa ularning mashg'ulotga bo'lgan ishtiyoqini va musobaqa natijalarini yaxshilaydi.[3]

Yosh yengil atletikachilarda chidamlilikni tarbiyalash murakkab, ammo juda zarur jarayondir. Jismoniy mashg'ulotlar bilan bir qatorda psixologik ko'nikmalarni shakllantirish sportchining ruhiy holatini barqarorlashtiradi, irodaviy kuchni oshiradi va maqsad sari qat'iy intilish hissini paydo qiladi. Psixologik tayyorgarlik orqali sportchi charchoqni yengishni, hayajon va stressni nazorat qilishni, o'z kuchiga ishonishni o'rganadi. Shunday qilib, chidamlilikning jismoniy tomoni bilan birga ruhiy tomoni ham sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi.

1 . Van Rheem et al., "Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance", Sports Medicine, Vol. 2015. pp. 997-1015.

2. Suinn, R. M. (1997). Mental Practice in Sport Psychology: Where Imagery Meets Reality. Journal of Applied Sport Psychology, 1997.pp. 4-11.

3. www. Tribuna.uz

4 www.freekaamaal.com