15-16 YOSHLI SPORTCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI

Komolov Mahmud Ahmadjon o'g'li
O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrasi sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: KomolovMahmud@gmail.com

Annotatsiya *- Ushbu maqolada 15–16 yoshli sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrida organizmda yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning psixologik holati, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi hamda musobaqa jarayonidagi stressga moslashuvi masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish muhimligini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar *- sportchi, o'smirlik davri, jismoniy rivojlanish, psixologik rivojlanish, motivatsiya, sport tayyorgarligi.*

Аннотация на русском языке- *В данной статье научно анализируются особенности физического и психологического развития спортсменов 15–16 лет. Рассматриваются физиологические изменения организма в подростковом возрасте, уровень физической подготовленности, развитие выносливости, силы и координационных способностей. Особое внимание уделено психологическому состоянию спортсменов, их мотивации, эмоциональной устойчивости и адаптации к стрессовым ситуациям во время соревнований. Результаты исследования показывают важность организации спортивных*

imrconf.com

тренировок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков.

Ключевые слова: *спортсмен, подростковый возраст, физическое развитие, психологическое развитие, мотивация, спортивная подготовка.*

Abstract in English- *This article scientifically analyzes the characteristics of physical and psychological development of 15–16-year-old athletes. The study highlights physiological changes occurring during adolescence, the level of physical fitness, and the development of endurance, strength, and coordination abilities. Particular attention is paid to the psychological condition of athletes, including motivation, emotional stability, and adaptation to competitive stress. The research findings emphasize the importance of organizing sports training according to the age and individual characteristics of adolescent athletes.*

Keywords: *athlete, adolescence, physical development, psychological development, motivation, sports training.*

imrconf.com

Bugungi kunda yosh avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishida sportning o‘rni nihoyatda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, 15–16 yosh davri o‘smir organizmining jismoniy hamda psixologik jihatdan faol rivojlanish bosqichi bo‘lib, bu davr sportchilar uchun muhim tayyorgarlik jarayonini tashkil etadi. Ushbu yoshda organizmda fiziologik o‘zgarishlar tezlashadi, mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol rivojlanadi. Shu bilan birga, o‘smirlarda mustaqil fikrlash, iroda, motivatsiya va emotsional barqarorlik kabi psixologik sifatlar ham shakllanib boradi.

Sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Biroq bu yoshdagi sportchilarda yuqori yuklama, musobaqa stressi va emotsional bosim ayrim hollarda salbiy

holatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli 15–16 yoshli sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — 15–16 yoshli sportchilarning jismoniy hamda psixologik rivojlanish omillarini tahlil qilish, sport mashg‘ulotlarining ularning umumiy rivojlanishiga ta’sirini yoritishdan iborat. Shuningdek, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv va samarali mashg‘ulot metodlarining ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

1.15–16 yosh davrining umumiy tavsifi- 15–16 yosh o‘smirlik davrining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar jadal ravishda kechadi. O‘smirlarning bo‘yi o‘sadi, tana vazni ortadi, mushaklar va suyak tizimi mustahkamlanadi. Ayniqsa, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari tengdoshlariga nisbatan yuqori bo‘ladi.

Mazkur yoshdagi sportchilar yuqori harakat faolligi, tezkorlik va kuch sifatlarining rivojlanishi bilan ajralib turadi. Shu sababli murabbiylar mashg‘ulotlarni yosh organizmining imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etishlari lozim.

2.Jismoniy rivojlanish xususiyatlari- 15–16 yoshli sportchilarda jismoniy rivojlanish quyidagi yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi:

Mushak tizimining rivojlanishi- Bu davrda mushak to‘qimalari faol rivojlanadi va kuch ko‘rsatkichlari ortadi. Sport mashg‘ulotlari mushaklarning chidamliligi va elastikligini oshiradi.

Yurak-qon tomir tizimi- Yurak hajmi kattalashadi, qon aylanish tizimi faoliyati yaxshilanadi. Natijada sportchilar uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarga bardosh bera oladi.

Nafas olish tizimi- O‘pkalarning hayotiy sig‘imi ortadi, kislorod almashinuvi yaxshilanadi. Bu esa chidamlilikni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

imrconf.com

Harakat sifatlarining rivojlanishi:

15–16 yoshda quyidagi jismoniy sifatlar tez rivojlanadi:

- tezkorlik;
- kuch;
- chidamlilik;
- egiluvchanlik;
- koordinatsiya.

Sportning turi va mashg‘ulot metodikasiga qarab ushbu sifatlar turlicha shakllanadi.

3. Psixologik rivojlanish xususiyatlari- O‘smir sportchilarning psixologik rivojlanishi sport natijalariga bevosita ta’sir qiladi.

Motivatsiya- Bu yoshda sportchilarda g‘alabaga intilish, o‘zini namoyon qilish va yuqori natijalarga erishish istagi kuchayadi. Murabbiy va ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi motivatsiyani oshiradi.

Emotsional holat- 15–16 yoshdagi sportchilar hissiyotlarga juda ta’sirchan bo‘ladi. Musobaqalardagi muvaffaqiyat yoki mag‘lubiyat ularning ruhiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Stress va bosimga moslashuv

Musobaqa jarayonida sportchilar ruhiy bosim va hayajonni boshdan kechiradilar. Psixologik tayyorgarlik stressni boshqarishga yordam beradi.

Iroda va intizom

Muntazam sport mashg‘ulotlari sportchilarda mas’uliyat, sabr-toqat, intizom va iroda sifatlarini rivojlantiradi.

4. Sport mashg‘ulotlarining ahamiyati

Sport mashg‘ulotlari yosh sportchilarning:

- sog‘lig‘ini mustahkamlaydi;
- jismoniy tayyorgarligini oshiradi;
- psixologik barqarorligini rivojlantiradi;
- ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi;

imrconf.com

- sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi.

To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ortiqcha yuklama esa charchoq, stress va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

6. O‘smir sportchilarda kun tartibining ahamiyati

15–16 yoshli sportchilar uchun to‘g‘ri kun tartibi jismoniy va psixologik rivojlanishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlar, dam olish, uyqu va ovqatlanishning me’yoriy tashkil etilishi organizmning tiklanishiga yordam beradi. Ushbu yoshdagi sportchilar kuniga kamida 8–9 soat uxlashi tavsiya etiladi. Yetarli uyqu mushaklarning tiklanishi, asab tizimining dam olishi va diqqatning oshishiga xizmat qiladi.

7. Ovqatlanish va sport faoliyati- Sportchilarning ovqatlanishi ularning jismoniy imkoniyatlariga bevosita ta’sir qiladi. O‘smir sportchilar ratsionida oqsil, uglevod, yog‘, vitamin va mineral moddalar yetarli bo‘lishi zarur.

Muhim oziq moddalari:

- **Oqsillar** — mushaklarning rivojlanishi uchun;
- **Uglevodlar** — energiya manbai sifatida;
- **Vitaminlar va minerallar** — immunitetni mustahkamlash uchun;
- **Suv** — organizmdagi suyuqlik muvozanatini saqlash uchun.

Noto‘g‘ri ovqatlanish charchoq, tez holdan toyish va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

8. Murabbiy va ota-onaning roli- Yosh sportchilarning rivojlanishida murabbiy va ota-onaning o‘rni juda katta.

Murabbiyning vazifalari:

- sportchini jismoniy tayyorlash;
- psixologik qo‘llab-quvvatlash;
- individual yondashuvni qo‘llash;
- sport etikasi va intizomini shakllantirish.

imrconf.com

Ota-onaning vazifalari:

- sportchiga ruhiy yordam berish;
- sog‘lom muhit yaratish;
- muvaffaqiyat va qiyinchiliklarda qo‘llab-quvvatlash.

Sportchining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning atrofidagi ijobiy muhitga bog‘liq bo‘ladi.

9. Musobaqalarning psixologik ta’siri

Musobaqalar sportchilarning ruhiy holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim sportchilarda:

- hayajon;
- qo‘rquv;
- ishonchsizlik;
- ortiqcha stress kuzatilishi mumkin.

Shu sababli psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari:

- diqqatni jamlash;
- o‘zini boshqarish;
- emotsiyalarni nazorat qilish;
- o‘ziga ishonchni oshirishga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarligi yaxshi bo‘lgan sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi.

10. Zamonaviy sport texnologiyalarining ahamiyati

Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlarida zamonaviy texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda. Jumladan:

- yurak urishini nazorat qiluvchi qurilmalar;
- video tahlil dasturlari;
- maxsus fitness ilovalari;
- tiklanish monitoring tizimlari.

Bu texnologiyalar sportchilarning yuklama darajasini nazorat qilish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi.

imrconf.com

Tadqiqotlar natijasida 15–16 yoshli sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishi o‘smirlik davrining eng faol va muhim bosqichlaridan biri ekanligi aniqlandi. Ushbu yoshda organizmning fiziologik imkoniyatlari sezilarli darajada kengayib, mushak kuchi, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar faol rivojlanadi. Muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari yosh sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda funksional tizimlar faoliyatini yaxshilashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, sport faoliyati o‘smirlarning psixologik rivojlanishida ham muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Mashg‘ulot va musobaqa jarayonlari sportchilarda iroda, intizom, mas’uliyat, o‘ziga ishonch hamda stressga bardoshlilik kabi sifatlarning shakllanishiga yordam beradi. Biroq ortiqcha yuklama va yuqori ruhiy bosim ayrim hollarda emotsional charchoq va psixologik zo‘riqishga olib kelishi mumkin.

Shu sababli 15–16 yoshli sportchilar bilan ishlashda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, jismoniy va psixologik yuklamani me’yorlash hamda tiklanish jarayoniga alohida e’tibor qaratish muhim hisoblanadi. Ilmiy asoslangan yondashuv yosh sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi bilan birga ularning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI.

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2017.

imrconf.com

4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016.

5. Volkov V.M. Спортивная психология. – Москва: Физкультура и спорт, 2014.

6. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

7. Ismoilov A.T. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2019.

8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Академия, 2012.

9. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

imrconf.com