IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

Z AVLOD SPORTCHILARINI TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Ashirboyev Ixtiyor Maxmudjon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
ashirboyevixtiyor41@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada Z avlod sportchilarini tayyorlashning psixologik va pedagogik mexanizmlari zamonaviy sport ta’limi talablari nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalar, internet muhiti, ijtimoiy tarmoqlar va sun’iy intellekt vositalari ta’sirida shakllangan Z avlod vakillarining psixologik xususiyatlari, motivatsion ehtiyojlari, kommunikativ uslublari va ta’lim olishga bo‘lgan munosabatlari sport tayyorgarligi jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi asoslangan.

Kalit so‘zlar: Z avlod, sportchi, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, motivatsiya, raqamli pedagogika, emotsional intellekt, sport tayyorgarligi, individual yondashuv, refleksiya, sport kompetentligi.

Kirish

XXI asrning ikkinchi o‘n yilligidan boshlab sport tizimiga kirib kelayotgan yoshlar avvalgi avlod vakillaridan sezilarli darajada farq qiluvchi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarga ega bo‘lmoqda. Xalqaro ilmiy adabiyotlarda 1997–2012-yillar oralig‘ida tug‘ilgan yoshlar Z avlod deb yuritiladi. Ushbu avlod vakillari raqamli texnologiyalar, internet, mobil qurilmalar, sun’iy intellekt vositalari va ijtimoiy tarmoqlar bilan birga ulg‘aygan birinchi avlod hisoblanadi. Natijada ularning axborotni qabul qilish usullari, muloqot madaniyati, o‘rganish strategiyalari, motivatsion ehtiyojlari va dunyoqarashlari oldingi avlodlardan tubdan farqlanadi.

Sport amaliyotida ham ushbu o‘zgarishlar yaqqol namoyon bo‘lmoqda. An’anaviy buyruqbozlikka asoslangan murabbiylik usullari ko‘plab hollarda Z avlod sportchilarida kutilgan samarani bermayapti. Chunki zamonaviy sportchilar ko‘proq hamkorlikka asoslangan muloqotni, o‘z fikrining inobatga olinishini, mashg‘ulot jarayonining mazmunini tushunishni va o‘z rivojlanishida faol ishtirok etishni istaydilar.

Bugungi sport tizimida muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchilarning psixologik, kognitiv va kommunikativ imkoniyatlarini rivojlantirishni ham talab etmoqda. Shu sababli Z avlod sportchilarini tayyorlashning psixologik va pedagogik mexanizmlarini ilmiy asosda ishlab chiqish sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Z avlod vakillari axborotni tez qabul qilishi, bir vaqtning o‘zida bir nechta faoliyat bilan shug‘ullanishi va yangi texnologiyalarni tez o‘zlashtirishi bilan ajralib turadi. Ular vizual axborotni matnli axborotga nisbatan tezroq qabul qiladilar hamda qisqa, aniq va interaktiv ma’lumotlarni afzal ko‘radilar.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, Z avlod sportchilarida mustaqillikka intilish, tezkor natijalarni kutish, o‘z fikrini erkin ifodalash ehtiyoji va individual yondashuvga bo‘lgan talab yuqori bo‘ladi. Shu bilan birga, doimiy axborot oqimi ularning diqqatini uzoq muddat bir nuqtaga jamlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin.

Ushbu avlod vakillarida o‘zini namoyon qilish ehtiyoji ham kuchli rivojlangan bo‘lib, ular o‘z yutuqlarining tan olinishi va baholanishiga katta ahamiyat beradilar. Shu sababli sport tayyorgarligi jarayonida ijobiy rag‘batlantirish va konstruktiv qayta aloqa alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport faoliyatining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan sportchining ichki motivatsiyasiga bog‘liq. Z avlod sportchilarida tashqi nazoratga asoslangan motivatsiyadan ko‘ra ichki motivatsiya samaraliroq hisoblanadi. Ular faoliyatning ma’nosini tushunganlarida va o‘z maqsadlarini aniq ko‘rganlarida yuqori natijalarga erishadilar.

Shu sababli murabbiy sportchiga har bir mashqning ahamiyatini tushuntirishi, maqsadlarni birgalikda belgilashi va natijalarni muntazam muhokama qilishi zarur. Sportchi o‘z rivojlanish jarayonini ko‘rib turganida uning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi ortadi.

Z avlod sportchilari emotsional jihatdan sezgir bo‘lishi mumkin. Musobaqa bosimi, muvaffaqiyatsizlik yoki tanqid ularda kuchli emotsional reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

Shu sababli sport tayyorgarligi jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Sportchilar o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, stressni nazorat qilish va jamoa a’zolarining emotsional holatini tushunishga o‘rgatilishi lozim.

Emotsional intellekti rivojlangan sportchilar musobaqa vaziyatlarida xotirjamroq harakat qiladilar va murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qila oladilar.

Refleksiya sportchining o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolar sabablarini aniqlash va kelgusidagi harakatlarini rejalashtirish imkonini beradi.

Z avlod sportchilari bilan ishlashda refleksiv suhbatlar, videoanaliz, o‘z-o‘zini baholash jadvallari va individual rivojlanish kundaliklaridan foydalanish samarali natija beradi.

Refleksiya sportchilarda mas’uliyat hissini rivojlantiradi va ularni o‘z sport faoliyatining faol subyektiga aylantiradi.

Zamonaviy sport pedagogikasida barcha sportchilarga bir xil yondashuvdan foydalanish samarali hisoblanmaydi. Har bir sportchining jismoniy, psixologik va kognitiv imkoniyatlari turlicha bo‘lganligi sababli individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish zarur.

Individual ta’lim trayektoriyasi sportchining qobiliyatlari, qiziqishlari, motivatsiyasi va rivojlanish sur’atlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi.

Bunday yondashuv sportchining o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishiga yordam beradi.

Z avlod sportchilari raqamli muhitda ulg‘ayganligi sababli mashg‘ulotlarda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Videoanaliz, mobil ilovalar, GPS-monitoring tizimlari, virtual simulyatorlar va sun’iy intellekt asosidagi platformalar sportchilarning qiziqishini oshiradi va mashg‘ulot samaradorligini kuchaytiradi.

Raqamli vositalar sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, individual tavsiyalar berish va mashg‘ulotlarni optimallashtirish imkonini yaratadi.

An’anaviy sport maktablarida murabbiy asosiy qaror qabul qiluvchi shaxs sifatida namoyon bo‘lgan bo‘lsa, zamonaviy sport pedagogikasida murabbiy va sportchi hamkorlik subyektlari sifatida qaraladi.

Hamkorlikka asoslangan pedagogik yondashuv sportchilarning mustaqilligini rivojlantiradi, ularda liderlik ko‘nikmalarini shakllantiradi va sport faoliyatiga mas’uliyat bilan yondashishni kuchaytiradi.

Bunday yondashuv Z avlod sportchilarining psixologik ehtiyojlariga ko‘proq mos keladi.

Z avlod sportchilarining muhim xususiyatlaridan biri axborotni tez qayta ishlash qobiliyatidir. Ushbu imkoniyatdan sport tayyorgarligida samarali foydalanish mumkin.

Mashg‘ulotlarda modellashtirilgan o‘yin vaziyatlari, kichik tarkibli o‘yinlar, kognitiv topshiriqlar va videoanalizlardan foydalanish sportchilarning qaror qabul qilish kompetentligini rivojlantiradi.

Ayniqsa futbol, basketbol, voleybol va boshqa o‘yin sport turlarida qaror qabul qilish kompetentligi musobaqa natijasiga bevosita ta’sir qiluvchi omillardan biridir.

Z avlod sportchilarini tayyorlash sharoitida murabbiy faqat bilim beruvchi mutaxassis emas, balki mentor, fasilitator, motivator va psixologik qo‘llab-quvvatlovchi shaxs sifatida faoliyat yuritadi.

Murabbiy sportchini tayyor qarorlar bilan boshqarmasligi, aksincha, uni mustaqil fikrlashga, vaziyatni tahlil qilishga va o‘z xulosalarini chiqarishga yo‘naltirishi lozim.

Murabbiyning kommunikativ kompetentligi, emotsional intellekti va pedagogik mahorati Z avlod sportchilarining rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa

Z avlod sportchilari raqamli texnologiyalar muhitida shakllanganligi sababli ularning psixologik va pedagogik xususiyatlari avvalgi avlodlardan sezilarli darajada farq qiladi. Ushbu sportchilarni samarali tayyorlash uchun sport ta’limi tizimida yangi pedagogik va psixologik mexanizmlarni joriy etish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, Z avlod sportchilarining muvaffaqiyatli rivojlanishida individual yondashuv, ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash, emotsional intellektni rivojlantirish, refleksiv ta’lim, raqamli pedagogika va hamkorlikka asoslangan murabbiylik texnologiyalari muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, sportchilarning qaror qabul qilish kompetentligi, o‘yin intellekti va mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bois sport maktablari, akademiyalar va murabbiylar faoliyatida Z avlod sportchilarining psixologik ehtiyojlari va o‘rganish uslublarini hisobga oluvchi innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. – On the Horizon, 2001.
2. Twenge J.M. Generations. – New York: Atria Books, 2017.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
5. Martens R. Successful Coaching. – Human Kinetics, 2012.
6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2004.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 1991.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург, 2018.
10. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2020.
11. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
12. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2007.