

YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.

Shoimqulov Xayrullo Jo'raniyozovich

O'qituvchi Termiz davlat pedagogika instituti

+998936374704 shoimqulovxayrullo11@gmail.com

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, sport psixologiyasi fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham sport psixologiyasi fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat.

Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchilarga o'z komanda a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi.

O'zbekistonda hozirgi kungacha sport psixologiyasi fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanma yozilgan sport psixologiyasi fani paydo bo'lishining birinchi bosqichida asosan jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'sir masalalari aqliy, irodaviy o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin sportchining boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarni avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada, sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi.

Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi, ya'ni muhim ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi, sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, ruhiy va taktik tayyorgarligini sportchi shaxsini tarbiyalash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi. Hozirgi kunda sport psixologiyasi fani sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilar faoliyatini ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fanga aylandi sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi.

Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqadi sport psixologiyasi fani sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topish uchun quyidagi vazifalarni to'g'ri hal etishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi: I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish: a) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish; v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish; g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish; d) jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish. II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish: a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash; b) sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

v) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishdi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish; b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; v) sportchilarning noqulay ruhiy

holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; g) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi: a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish; b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish; v) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, o'quvchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi.

Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha uslublardan foydalaniladi. Sportchini ob'yektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qadam-baqadam qayd qilib borish uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida ishonchli material to'plashga imkon beradi. Jumladan, turli xil muammolarning paydo bo'lishi, uni hal qilish imkoniyatlari to'g'risida o'ylash gepotiza yaratish qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo'llari va usullarini tanlash jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish, sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, test kabi uslublar keng ko'lamda qo'llaniladi. sportchini chuqurroq, ob'yektiv ravishda tadqiq etish uchun navbati bilan quyidagi uslublardan foydalanish mumkin.

Hozirgi kunda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik, bir-birlarini hurmat qilish, bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish kabi yuksak axloqiy sifatlar sportchilarning turmushiga singib bormoqda. Sportchi qalbida kechadigan, tug'yon urfan ma'naviy hislar nuqul individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy

(o'z) xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning xatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lganda u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'zlarida idrok qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi: kishilarga xayrxohlik ko'rsatib, ularning xursandligiga ham, g'am-g'ussasiga ham sherik bo'ladi. Do'stlarining dushmaniga dushman; nafratiga, xursanchiligiga sherik bo'ladi. Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, universitetda, guruhda va shu kabilardaayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Hozirgi kunda talabalar jamoasining kamolot, olimpiada, universiada kabi yangi shakllari paydo bo'lib, turli xil sport musobaqalari keng o'tkazilmoqda. Bu jamoalar a'zolari o'qishda yoki boshqa turli faoliyat turlarida o'zaro mas'uliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir sportchining muvaffaqiyatlari to'g'risida g'amxo'rlik qilishda, jamoa oldida turgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda o'zlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda. Sport psixologiyasi fani bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarga har bir sport turi bo'yicha psixologik ta'lim berishda hamda fizkultura harakatlarini tashkil etishning tashkiliy va tarkibiy tizimlarini ishlab chiqishda yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Даминов И. Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/5. – С. 175-180.
2. Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – Т. 2. – №. 7. – С. 15-18.
3. Даминов И. А. Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1322-1329.
4. Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 150-157.
5. Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.
6. Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA "BO 'SM" TARBIYALANUVCHILARI O 'RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance:

Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 359-362.

7. Салимов У. Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/8. – С. 155-159.

8. Shaydullayevich S. U. "Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.

