



SPORTCHI BOLALARNI BO`LAJAK MUSOBAQAGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK TAVSIFI

Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya yo`nalishi talabalari

Turdiyeva Muxlisa Samandarovna

Ruziboyeva Shahzoda Ozodovna

Megliyeva Intizor Uzoqovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda sportchining jamiyat hayotida tutgan o`rni, rivojlanish darajasi, sportchi bolalarning o`ziga xos xususiyatlari, ularni musobaqaga tayyorlashning psixologik, fiziologik jihatlarini, sportchilarning shakllanishida sport murabbiylari hamda oilaning o`zaro hamkorligi sport faoliyatining yoshlar faoliyatiga ta`siri, musobaqa jarayonida sportchilarda motivlarning yuzaga kelishi va rivojlanishi, sport psixoregulyatsiyasi borasida so`z yuritiladi.

**Kalit so`zlar:** Sportchi bolalar, musobaqa, sport murabbiylari, hissiy-emotsional xususiyatlar, fiziologik jihatlar, sport o`yinlariga psixologik yondashish, sport motivlari, psixoregulyatsiya.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada mukammal rivojlantirishga yo`naltirilgan keng ko`lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo`lib hisoblanadi. Mana shu ishlarni amalga oshirish maqsadida O`zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017-yil 3-iyundagi, PQ3031-sonli qarori jumladan, "Jismoniy tarbiya



va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" hamda 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmonida mamlakatda aholini ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi.¹ Ushbu vazifalar ijrosini ta'minlashda bolalar va o'smirlar sport maktablarida yetishib chiqayotgan yosh sportchilarni psixologik hamda fiziologik jihatdan tayyorlash, dastlab sport maktablarida bolalarni qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi.

Taniqli nemis psixolog - olimi Kunat shaxsning rivojlanishida doimiy sport faoliyatining ahamiyatini alohida e'tirof etar ekan, quyidagilarni ta'kidlaydi: "Faol sport faoliyati tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash ma'nosida shaxsning rivojlanishiga nihoyatda katta ta'sir qiladi. Chunki sport faoliyati mobaynida inson avvalo o'zini yengishi kerak bo'ladi. Shu sababli ham aytish mumkinki, sportda erishilgan ko'rsatkichlar nafaqat kishining mushaklari va tayanch a'zolarining yutug'i, balki birinchi galda bu shaxsning yutug'idir".

Bugungi kunda jahon miqyosida sportchilarning o'rni beqiyosdir, ularga qaratilayotgan e'tibor hamda yaratilayotgan shart-sharoitlarning chegarasi yo'q. Birgina O'zbekiston Olimpiya Qo'mitasi erishgan yutuqlariga qaraydigan bo'lsak, avvalgi yillarga nisbatan 2024-yil Parijda bo'lib o'tgan Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida o'zbek sportchilarining erishgan yutuqlari tahsinga sazovordir. Bu yutuqlar har bir yosh sportchining o'z-o'ziga ishonchning ortishi, buyuk g'alaba sari yo'lning mashaqqatliligi hamda uni bosib o'tish uchun kuchli iroda va matonatga ega bo'lish kabi hislarni uyg'otmoqda.

¹ J.Pulatov "Sportchilarni psixologik tayyorlash" o'quv qo'llanma T., 2021 y



Albatta, bularning barchasi o'z-o'zidan bo'lib qolmaydi, bularning zamirida sportchilarning va murabbiylarning tinimsiz mashaqqati va mehnati yotibdi.

Murabbiy – bu teran ijodiy shaxsdir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo'yicha tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta e'tibor berganlar. Sport murabbiysi kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma'lumki, sport - bu insonni tarbiyalashning eng samarali shakllaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya'ni zamonaviy sport yildan - yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Sport murabbiylari sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlantirish, ularni maqsadlarga erishishga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydigan mutaxassislardir. Ularning asosiy vazifalari sportchilarni tayyorlash, ularning texnik va taktik ko'nikmalarini oshirish, shuningdek, sportning psixologik jihatlarini rivojlantirishdir. Sport murabbiylari o'z ishlarida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanadilar va har bir sportchi uchun individual dasturlarni ishlab chiqadilar.

Sport murabbiylari va oilaning hamkorligi sportchilarni muvaffaqiyatga erishishda katta ahamiyatga ega. Oila va murabbiy o'rtasidagi samarali hamkorlik sportchining jismoniy, ruhiy va psixologik holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Sport o'yinlariga psixologik yondashish, sportchilarning natijalariga, ularning ruhiy holatiga va o'yin jarayonida qanday qarorlar qabul qilishlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlik, sportchilarga jismoniy ko'nikmalarga qo'shimcha ravishda, o'zlarini boshqarish, stressni yengish va diqqatni jamlash kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik bu – pedagogik jarayon bilan bevosita bog'liq bo'lib, sportchini axloqiy-irodaviy sifatini oshiradi hamda yetuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga qaratilgan jarayondir.



Sportchi bolalarni psixologik tayyorlash quyidagi uslublar orqali amalga oshiriladi. Bular:

- qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqqa to'g'irlash uslubi;
- ideomotor mashqini kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo'lajak faoliyatga tayyorlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirish bilan imkon beradigan mashg'ulotni boshqarish uslubi.

Sportchi bolalarni psixologik jihatdan tayyorlashda ularda yuzaga keladigan ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini yengishga o'rgatish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga ya'ni sport formasiga yomon ta'sir etadi va natijada sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga halaqit beradi.

Sportchini o'z imkoniyatini qo'llay olish va uning boshqarish mahorati muhim sanaladi. Sport psixologiyada bu sportchini o'zini ruhiy boshqarishi ya'ni psixoregulyatsiya deb ataladi.

Psixoregulyatsiya bu – sportchining o'z imkoniyatlarini va salohiyatini to'la namoyon etishni ta'minlovchi ruhiy holatni shakllantirishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Bu holatning psixofiziologik asosini tananing ishchanlik va tiklanuvchanlik holatlarini optimal nisbatga o'tishidir².

Motiv - bu o'ta murakkab psixologik birikma bo'lib, u mazmun jihatdan kishi tomonidan amalga oshiriladigan xatti-harakatning, faoliyatning asosi bo'lib

²J.Pulatov "Sportchilarni psixologik tayyorlash" o'quv qo'llanma T., 2021 y



hisoblanadi (ya'ni ushbu harakatga sabab bo'lgan asoslarni ifodalaydi). Energetikjihatdan esa motiv – tanlangan maqsadga erishish uchun da'vatdir.³

Sport faoliyatida yuzaga keladigan motivatsiya ham ichki, ham tashqi omillar bilan izohlanadi. Bu omillar sportchining hayoti davomida o'z mazmuni va ahamiyatini o'zgartirib boradi, ular nafaqat shaklan turlicha, balki o'zlarining dinamik xususiyatlariga ko'ra ham farqlanadilar. Bu omillar uzoq davom etadigan sport bilan shug'ullanish jarayonlarida muayyan qonuniyatlarga ko'ra biriikkinchisi bilan o'rin almashib turadi. Taniqli psixolog – olim A.S.Puni sport faoliyatining motivlarini maxsus o'rganish asosida kishida sport bilan shug'ullanish ishtiyoqini paydo qiluvchi motivlar rivojlanishining dinamikasini aniqlagan.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, sportchi bolalarni musobaqaga psixologik tayyorlash, ularning jismoniy ko'nikmalariga qo'shimcha ravishda, ruhiy barqarorlikni, emotsional intizomni va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ularning o'z hissiyotlarini boshqarish, diqqatni jamlash va muvaffaqiyatlarga intilish qobiliyatlarini rivojlantirish, sportchi bolalarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlariga yordam beradi. Bu psixologik yondashuv, shuningdek, bolalarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish va raqobatga tayyorlanishda kuchli ruhiy tayyorgarlikni ta'minlashda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Y.Masharipov “Sport psixologiyasi” o'quv qo'llanma T.,2010 y.
2. O.Hayitov “Sport faoliyati psixologiyasi” darslik T., 2021 y
3. Z.Gapparov “Sport psixologiyasi” darslik T., 2011 y
4. J.Pulatov “Sportchilarni psixologik tayyorlash” o'quv qo'llanma T., 2021 y
5. Y.Masharipov “Psixologiya va sport psixologiyasi” o'quv qo'llanma T., 2017y.

³ Z.Gapparov “Sport psixologiyasi” darslik T., 2011 y