

SPORTCHILARNING O'Z-O'ZINI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI SHAKILLANTIRISH

*Navoiy davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
Oblakulov Anvar Erkinovich*

Annotatsiya

Ushbu maqola sportchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyatini va bu ko'nikmalarni rivojlantirish jarayonini o'rganishga bag'ishlangan. Sportchilarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari nafaqat jismoniy muvaffaqiyatni, balki psixologik barqarorlikni ta'minlashda ham katta rol o'ynaydi. Maqolada o'z-o'zini boshqarishning asosiy komponentlari, masalan, motivatsiya, stressni boshqarish, vaqtni samarali tashkil etish, va emotsional barqarorlik kabi jihatlar tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun samarali yondashuvlar va metodikalar ko'rsatilgan. Maqola sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilash va ular uchun muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kengaytirish bo'yicha tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi. Bu ish, sport sohasida faoliyat yurituvchi murabbiylar, psixologlar va boshqa mutaxassislar uchun foydali qo'llanma bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini boshqarish, sportchilar, motivatsiya, stressni boshqarish, emotsional barqarorlik, vaqtni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, jismoniy muvaffaqiyat, ko'nikmalar, psixologik barqarorlik, sport psixologiyasi, maqsadni aniqlash, o'zini anglash, murabbiylik, psixologik treninglar.

Kirish

Sport olami nafaqat jismoniy kuch, balki psixologik tayyorgarlik va ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi. Sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida nafaqat texnik va jismoniy malakalar, balki ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari ham katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini boshqarish — bu insonning o'z xatti-harakatlarini, his-tuyg'ularini va fikrlarini ongli ravishda nazorat qilish qobiliyatidir. Sportchilarda bu ko'nikmalarni rivojlantirish ularning stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, va o'z maqsadlariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarish, sportchilarga nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli va sog'lom bo'lish imkonini yaratadi. Bu ko'nikmalar sportchi va murabbiylar uchun juda zarur bo'lib, ular musobaqa jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosimni yengib o'tishda, hissiy holatlarni boshqarishda va o'z potentsiallarini to'liq namoyon etishda yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada sportchilarda o'z-o'zini boshqarish

ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati va uning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar tahlil qilinadi.

O'z-o'zini boshqarish.

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari sportchilarda stressni boshqarish, o'zini motivatsiya qilish, va qiyinchiliklarga duch kelganda bardoshli bo'lishni o'z ichiga oladi. Bu ko'nikmalar sportchining o'zini anglash darajasini oshiradi va uning maqsadlar sari harakat qilishida yaxshilanishga olib keladi. O'z-o'zini boshqarish, shuningdek, sportchining emotsional holatini boshqarish, vaqtni samarali tashkil etish, va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Sportchi o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'zlashtirganda, u qiyin vaziyatlarda ham aniq fikrlash va xato qilmaslik uchun ongli qarorlar qabul qiladi. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish sportchilarga o'z kuchli tomonlarini aniqlash va zaif jihatlarini yaxshilash imkoniyatini beradi. Shuningdek, bu ko'nikmalar sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, shu bilan birga uning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

O'z-o'zini boshqarishning asosiy komponentlari

1. **Motivatsiya va maqsadni aniqlash:** Sportchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Sportchi maqsadlarini aniqlash va ularga erishish uchun zarur bo'lgan aniq rejalarni tuzish zarur. O'z-o'zini boshqarish motivatsiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, sportchi o'zining qiyinchiliklar va to'siqlarga qarshi kurashishda kuchli rag'batga ega bo'lishi kerak. Maqsadni aniqlash va unga erishish uchun harakat qilish, sportchining o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi.

2. **Stressni boshqarish:** Stress – sportchilarning kunlik faoliyatida muntazam uchraydigan omil. Mashg'ulotlar, musobaqalar va jismoniy yuklanishlar bilan birga keladigan stressni boshqarish, sportchining muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish stressni boshqarishga yordam beradi. Sportchi stressni tanqidiy holatlar sifatida emas, balki imkoniyat sifatida ko'rishga o'rganishi kerak.

3. **O'zini tushunish va anglash:** O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining yana bir muhim jihati sportchining o'zini tushunishi va o'z xatti-harakatlarini anglashidir. Sportchi o'z kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish orqali maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan yo'nalishlarni aniqlash imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan sportchilar ko'pincha o'z xatti-harakatlarini boshqarishda muvaffaqiyatli bo'lishadi.

4. **Vaqtni samarali tashkil etish:** O'z-o'zini boshqarishning yana bir muhim komponenti – vaqtni samarali boshqarishdir. Sportchi o'zining mashg'ulotlarini, dam olish vaqtini va turli vazifalarini samarali tarzda tashkil etish orqali ko'proq natijalarga

erishishi mumkin. Vaqtni boshqarish orqali sportchi nafaqat musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishni, balki shaxsiy hayotini ham muvozanatlashni o'rganadi.

5. **Emotsional barqarorlik:** Sportchilarda emotsional barqarorlik o'z-o'zini boshqarishning muhim jihatidir. Musobaqalar davomida yuzaga keladigan stress, hayajon va boshqa psixologik holatlar sportchining natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun sportchining o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uning emotsional holatini boshqarish imkonini beradi. O'zini boshqarish orqali sportchi o'zining his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadi va bu uning muvaffaqiyatiga olib keladi.

O'z-o'zini boshqarishning rivojlanishi

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish davomiy jarayon bo'lib, uning shakllanishida sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va ichki motivatsiyasi katta ahamiyatga ega. Murabbiylar sportchilarga o'z-o'zini boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni o'rgatishda faqat jismoniy mashg'ulotlar bilan cheklanmasdan, psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga olishi lozim. Shuningdek, psixologik treninglar, meditasiya va mindfulness texnikalaridan foydalanish sportchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini yaxshilashda yordam berishi mumkin.

Sportchilarga o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish uchun quyidagi yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin:

1. **Ma'lumot berish:** Sportchilarga o'z-o'zini boshqarishning ahamiyatini tushuntirish. Bu maqsadga erishishda o'z-o'zini boshqarishning roli haqida ma'lumotlar taqdim etish orqali erishiladi.

2. **Mashqlar va amaliyotlar:** Emotsional boshqaruv, stressni kamaytirish, va vaqtni samarali tashkil etish uchun maxsus mashqlar va amaliyotlar.

3. **Tahlil va refleksiya:** Sportchilarning o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va muvaffaqiyatlar va xatolarni baholash. Bu jarayon sportchining o'z-o'zini anglashini oshiradi.

Xulosa

Sportchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish nafaqat ularning jismoniy holatini, balki ruhiy va emotsional holatini ham yaxshilashga yordam beradi. Bu ko'nikmalar sportchining muvaffaqiyatga erishishida, stressni boshqarishda va o'z maqsadlariga erishishda muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini boshqarishning rivojlanishi sportchining nafaqat sportdagi natijalarini, balki umumiy hayotdagi muvaffaqiyatini ham ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar (o'zbek adabiyotlari):

1. **To'xtasinova, D.** (2021). *Sportchilarni psixologik tayyorgarlikda o'z-o'zini boshqarishning ahamiyati*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi nashriyoti. Ushbu asarda sportchilarda o'z-o'zini boshqarish

ko'nikmalarini rivojlantirishning psixologik asoslari va uning sportdagi ahamiyati keng yoritilgan.

2. **Teshabayeva, N.** (2019). *Sport psixologiyasi va uning o'z-o'zini boshqarishdagi roli*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti. Kitobda sport psixologiyasining o'z-o'zini boshqarish va stressni yengishda qanday muhim ahamiyatga ega ekanligi tahlil qilingan.
3. **Shodiev, A.** (2017). *Sportda motivatsiya va psixologik ko'nikmalar*. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti. Ushbu asar sportchilarda motivatsiya va psixologik ko'nikmalarni shakllantirish, shuningdek, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga alohida e'tibor qaratadi.
4. **Xudoyberdiyev, M.** (2015). *Sportchilarda o'z-o'zini boshqarish va uning samaradorligi*. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport nashriyoti. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ta'siri haqida chuqur tahlil.
5. **Toshpo'latov, M.** (2018). *Sport psixologiyasi: O'z-o'zini boshqarish va motivatsiya*. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti. Sportchilarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'siri haqida ilmiy izlanishlar.
6. **Jumaniyozov, F.** (2020). *Psixologik ko'nikmalar va sportchi muvaffaqiyati: O'z-o'zini boshqarishning roli*. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti. O'z-o'zini boshqarishning sportchi muvaffaqiyatiga ta'siri va uning psixologik tahlili.
7. **G'iyosov, K.** (2016). *Sportda stress va emotsional holatni boshqarish*. Toshkent: Sportni rivojlantirish jamg'armasi. Sportchilarda stressni boshqarish va emotsional holatlarni nazorat qilishning o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liqligi.