

## SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

*Sabirova Nasiba Rasulovna*

*Buxoro davlat Pedagogika instituti, dotsent, O'zbekiston, Buxoro*

*Ismoilov Shahzod Hamzayevich*

*Buxoro davlat Pedagogika instituti talabasi O'zbekiston, Buxoro*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarlikning o'ri va g'alabaga erishishning muhim shartlari haqida so'z boradi.

**Аннотация** В данной статье говорится о роли психологической подготовки спортсменов и важных условиях достижения победы.

**Annotation:** This article talks about the role of psychological preparation of athletes and the important conditions for achieving victory.

**Kalit so'zlar:** murabbiy, mashg'ulot, raqib, psixologik tayyorgarlik, g'alaba, xususiyat.

**Ключевые слова:** тренер, тренировка, соперник, психологическая подготовка, победа, характеристика.

**Keywords:** coach, training, opponent, psychological preparation, victory, characteristic.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun ko'p yillik intensiv sport mashg'ulotlari, tinimsiz mehnat hamda yuksak darajadagi sabrni talab qiladi. Buning uchun sportchi psixologik jihatdan har qanday vaziyatda tayyor bo'lishi lozim. Bunday tayyorgarlik sport mashg'ulotlari jarayonida harakat faoliyatining motivlari bo'lgan ichki turtki, intilish doimiy shakllanishi orqali, yoyinkim mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga nisbatan qulay munosabatlarni yaratish orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar jarayoni munosabatlarni yaratish orqali ruhiy tayyorgarlikning tarbiyalanishiga olib keladi. Biroq, motivatsiyaning o'ziga xosligi uni alohida ko'rib chiqishni talab qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan munosabatlar, motivlar, murabbiy tomonidan tashqi tartibga solish bilan cheklanib qolmasdan, o'z-o'zini tartibga solish orqali amalga oshirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Uzoq yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar mazmunining muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etishimiz mumkin va sportchilarni tayyorlashning alohida vazifalarini shakllantirilishimiz mumkin.

- mashg'ulotlar jarayonida har bitta sportchi uchun motivatsiyani shakllantirish;
- mashg'ulotlarni muvaffaqiyatini ta'minlaydigan munosabatlarni shakllantirish;
- psixologik holatlarda o'z-o'zini tartibga solish usullarini o'rgatishdir.

E. V. Melnik va J. K. Shemetlarning qarashlarida faoliyat sifatida sport o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega va 7 asosiy xususiyatlarni ochib beradi:

➤ Birinchi xususiyat. Sport faoliyatining eng muhim belgilaridan biri, uning tarkibiy qismi psixomotor - turli psixik jarayonlarning inson harakati va faoliyati bilan funksional bog'liqligidir. Psixomotor ruhiy rivojlanishning asosiy omillari va qonuniyatlari o'rtasidagi bog'liqlik bo'lib, u muayyan sport turi texnikasini mukammal egallashni ta'minlaydi. Psixomotor jarayonlarga ixtisoslashgan in'ikoslar o'zboshimchalik bilan boshqariladigan barcha harakatlar (shu jumladan, vosita qobiliyatlari), stimullarga javob berish tezligi va aniqligi kiradi.

➤ Ikkinchi xususiyat - sportchining tanlagan sport turi bo'yicha takomillashishga (jismoniy mashqlarni bajarishning mukammal texnikasini egallash zarurati) va unda eng yuqori natijalarga erishishga intilishi. Bu sportchidan tizimli va uzoq muddatli mashg'ulotlarni talab qiladi, bunda ma'lum vosita ko'nikmalari shakllanadi va takomillashtiriladi. Muayyan sport turi uchun zarur bo'lgan fazilatlar rivojlanadi.

➤ Uchinchi xususiyat – kurashning, raqobatning mavjudligi, musobaqalashuv davrida yuqori his tuyg'ularning namoyon bo'lishi.

➤ To'rtinchi xususiyat - bu, ayniqsa, keng ko'lamlı musobaqalar davrida stressning mavjudligi.

Shunday qilib, zamonaviy sportning stressli tabiati quyidagilar bilan belgilanadi: sport natijalarining tez o'sishi, teng kuchga ega bo'lgan raqiblarning keskin raqobat kurashi shartlari (sport rivojlanishining hozirgi bosqichida eng kuchli sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi taxminan bir xil darajada, shuning uchun musobaqa natijasi asosan psixologik omillar bilan belgilanadi), mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalarning ko'payishi, sportchilarning yosharishi (ruhiy yetukligi va hissiy barqarorligi bilan farq qilmaydigan o'smirlar yirik musobaqalar maydoniga kiradilar. ).

➤ Beshinchi xususiyat - sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarining mavjudligi (irodaviy, aqliy, hissiy va boshqalar), ular faoliyatning muvaffaqiyatiga yordam beradi.

➤ Oltinchi xususiyat - sport faoliyati ishtirokchilarining o'zaro ta'siri, bu to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita kurash shaklda amalga oshiriladi. Musobaqa jarayonida u ikki ko'rinishda namoyon bo'ladi: qarama-qarshilik – raqibga nisbatan (raqobat), o'zaro ta'sir - jamoaga nisbatan (hamkorlik).

➤ Sport faoliyatining yettinchi xususiyati og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot: maxsus imo-ishoralar (sport hakamlarining imo-ishoralari), mimika, pantomima, shuningdek beixtiyor motor harakatlaridir.

Hozirgi kunda bu jarayonlarni tashkil qilish, boshqarish va nazorat qilishni sport psixologiyasi fan sifatida o'rganadi. Sport psixologiyasi rivojlanishining hozirgi

bosqichida asosiy vazifalardan biri sport faoliyatini takomillashtirishning samarali usullarini ishlab chiqish, hamda sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini va sportchining shaxsiyatini murakkab dinamik tizim sifatida o'rnatishdir. Shaxsni shakllantirish qonuniyatlarini bilish, sportchining tayyorgarligini takomillashtirish, uning mashg'ulotlari va raqobat faoliyatini individuallashtirish uchun zarur shart bo'lib xizmat qilishi lozim. D.Gorbunov sportni sportchi shaxsiga, ayniqsa uning shakllanishi davrida ta'sir etuvchi omil bo'lib xizmat qiluvchi o'ziga xos ijtimoiy soha, eng yuqori yutuqlar sporti esa insonning o'zini-o'zi takomillashtirish, o'zini o'zi tasdiqlashga intilishlarini ro'yobga chiqarishning eng yaxshi namunasi sifatida ta'riflagan. Shuningdek, shaxs ijtimoiy rivojlanish mahsuli bo'lib, sport faoliyatining ko'plab xususiyatlarini belgilaydi: sport turini tanlash, individual faoliyat uslubi, yutuqlar darajasi, stress omillariga qarshilik va boshqalar. Sportchining shaxsiyatini o'rganish. nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ega. Agar ilmiy adabiyotlarni tahlil etadigan bo'lsak, ruhiy holatning yuqori darajada barqarorligi, irodaning mustahkamligi sportchining musobaqalar jarayonida g'alabaga yetaklovchi omil sifatida xizmat qilishini anglashimiz mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Rasulovna S. N. et al. STRUCTURE OF TRAINING LOADS OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 511-514.
2. Rasulovna S. N. The Coach's Role in Organizing Training //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 468-471.
3. Sabirova N., Turayeva S. PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREPARING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS FOR SPORTS SCHOOLS //International Conference on Multidisciplinary Research. – 2023. – T. 1. – №. 1. – С. 23-25.
4. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 326-332.
5. Sabirova N. R., Yusupov J. N. Possibilities of Using the Tools Used In Teaching Short-Distance Running Techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal.
6. Rasulovna S. N. MASHG'ULOTLARNI BOSHQARISHNING ASOSIY SHARTLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 60-63.
7. Rasulovna S. N. et al. YOSH VOLEYBOLCHILARNI SPORT MAKTABLARIGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK

JIHATLARI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – С. 293-295.

**8.** Sabirova N., Saidova G. METHODOLOGY OF TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS IN SPORTS SKILLS ENHANCEMENT GROUPS //International Conference On Higher Education Teaching. – 2023. – T. 1. – №. 1. – С. 117-119.

**9.** Rasulovna S. N. et al. BASIC PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE //Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence. – 2023. – T. 2. – №. 5. – С. 133-136.

**10.** Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA 'LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – T. 11. – №. 8. – С. 51-56.