

**PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ZAMONAVIY
PROFESSIONAL SPORTDA TUTGAN ORNI**

Sarvinoz Eshmatova Mahkamvoyevna

*Osiyo xalqaro universiteti Pedagogika va psixologiya yonalishi
2-bosqich magistratura talabasi*

ANNOTATSIYA

Jamiyatda soglom turmush tarzini shakllantirish, ahvoli salomatligini mustahkamlash, jismonan soglom va maanan boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shugullanishlariga shart-sharoitlar yaratib berishga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Soglom avlodni voyaga yetkazishda eng asosiy vositalardan biri bu sportdir. Sport musobaqalarida ishtirok etish uchun, sportchilarda texnikaviy elementlarni to'g'ri bajarish, shuning bilan birga yaxshi natija korsatish uchun sportchi psixologik jihatdan ham mukammal tayyorgarlikka ega bolishi zarur. Shundagina targibot sifatli bolishi aniq.

Kalit so'zlar: *psixologik barqarorlik, ruhiy ishonchlilik, ichki havotir, tashqi havotirlanish, aqliy ishonchlilik, psixotexnologiyalar, kompotensiya, jismoniy faollik, jismoniy madaniyat, sportchilar tayyorlash, jismoniy madaniyat sohasi, ilmiy –metodik ta'minot, mutaxassislar, kasbiy mahorat.*

KIRISH

Bugungi kunda psixologik bilimlar ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohalari uchun ham zaruriyatga aylanib borayotganini korishimiz mumkin. Hozirda respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini ommalashtirish, aholi ortasida soglom turmush tarzini targib qilish, shuningdek mamlakat sportchilarni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash borasida bir qator izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu esa sport sohasidagi kadrlarga bolgan ehtiyojni ortishiga va ularni tayyorlashdagi yangi mutaxassisliklar ochishga zamin yaratmoqda. Sportchi-trener ortasidagi ozaro munosabatlarni, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishda hamda har bir sportchi shaxsining jamiyatdagi orni, uning turlicha ijtimoiy munosabatlarga kirishishini organuvchi qator ijtimoiy fanlar mavjud bolib, ularning orasida sport psixologiyasi alohida orin egallaydi.[1] Sport psixologiyasi sportchilarga oz jamoa azolari bilan ozaro to'g'ri munosabatlar ornatish yoli va vositalarini, sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini organadi. Sport psixologi esa har bir sport turini alohida hamda turli sport turi bilan shugullanayotgan sportchilarni psixologik tayyorgarliklarini amalga oshirish boyicha psixokorreksiya

va psixotreninglarni otkazadi va psixologik qollab-quvvatlash uchun dasturlar ishlab chiqadi. Sport psixologiyasi sohasining asosiy vazifasi – sportchilar bilan musobaqa oldi va musobaqa jarayonida paydo boladigan emotsional bezovtalanish, stress holatlarini yengib otish togrisida suhbatlar olib borish hamda maslahatlar berib, sportchiga vahimaga berilmasdan musobaqada galaba qozonish yol-yoriqlarini korsatadi.[2]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODIKASI

Psixologiya sohasida sportchilarni ruhiy barqarorligini taminlovchi psixotexnologiyalar jahon psixologlari tomonidan keng ilmiy tadqiqotlar doirasida organilgan. Jumladan, Malkin V. R. , Lange N. N, R. Dekart, Avdeev V.V , G. Lottse, T. Sien, R. Ribo, A. R. Luriya, P. Y.A. Galperin, Y.E. B. Pirogova. A. P. Gazova G. S. Bakradze A.A Uxtomskiy, B.M. Teplov, V.D. Nebilitsin, D. N. Uznadze, P. P. Blonskiy, Ilin E.P, A. N. Leontev, S. L. Rubinshteyn kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Psixologiya fanlari doktori, V.N Smolentseva - mustaqil rivojlanish uchun mavjud bolgan psixotexnikani taklif qiladi.[3]

Zamonaviy sport psixologiyasi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda va uzoq mashgulot jarayoniga faol amaliy yordam korsatishga chaqiradi. Sport amaliyoti shuni korsatadiki, musobaqaning kuchayib borayotgan situatsion stress sharoitida, hatto malakali sportchilar orasida ham muvaffaqiyatsiz ishlashning sababi kopincha salbiy psixologik holatdir. Nevrotik simptomlarning paydo bolishi vaziyatning oziga xos talablari uchun zarur bolgan barcha funktsiyalarning mos kelishini va sportchining ozini ozi boshqarish uchun zarur konikmalarga ega emasligini taminlash uchun moljallangan tananing tartibga solish mexanizmlari buzilganligining aniq dalilidir. Sport musobaqalari - bu sportchining tayyorgarligini tekshirishning oziga xos turi bolib, mashgulot faoliyatida malum darajaga kotariladi.[4]

Sportchining oz tayyorgarligi va raqiblarining tayyorgarligini tahlil qilish asosida adekvat va haqiqatda erishilishi mumkin bolgan, yuqori baholangan natijalarga erishish rejalashtiriladi. Shunday qilib, u yoki bu start oldi holatining shakllanishi kop jihatdan sportchining muayyan musobaqaga tayyorligini oz-ozini baholashining natijasidir. Sportchining startga chiqayotganini kuzatar ekanmiz, kopincha uning barcha mushaklari “oynashi”, nafas olishi chuqur va erkin, yani jismonan optimal holatda ekanligi seziladi. Hissiy qozgalish darajasi yaqinlashib kelayotgan faoliyatga juda mos keladi. Goyo galaba qozonish uchun etarli! Aniq harakat dasturiga ega bolmagan sportchilar uchun nima koproq xosdir. Ular ozlarini turli yollar bilan namoyon etishlari mumkin, ammo shunga qaramay, ularning barchasida bitta umumiy narsa bor - hozirgi paytda ular oldida turgan aniq vazifani hal qilish uchun konsentratsiyaning etishmasligi. Kopincha, bunday ruhiy nomutanosiblik haddan tashqari hayajonli va befarq holatlar fonida sodir boladi.[5]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Chexiyalik psixolog V. Goshekning fikriga ko'ra, aqliy ishonchlilik birinchi navbatda sport natijalarining past vaziyat o'zgaruvchanligi (samarali ishlash) bilan tavsiflanadi. Yani sportchining ruhiy ishonchliligi bu musobaqaning eng muhim daqiqalaridagi qobiliyatdir (ko'pincha ishlash natijasini belgilaydi). Sportchining aqliy ishonchliligiga tasir etuvchi omillar to'g'risida . Aqliy ishonchlilikni shakllantirishga hissa qo'shadigan psixologik ko'rsatkichlar orasida o'zini o'zi boshqarish darajasi, diqqat va hissiyotlarni boshqarish qobiliyati, shuningdek, ideamotor sozlash va ijroning to'g'riligiga ishonch bor. Ushbu omillar uzoq muddatli yukni ko'taradi, yani ular aqliy ishonchlilikni shakllantirishga hissa qo'shishi yoki qo'shmasligi mumkin. Aqliy ishonchni shakllantirishning o'ta muhim sharti - bu sportchining ruhiy ishonchliligiga vaziyatli, qisqa muddatli tasir ko'rsatadigan omillar.

Birinchi omil-bu umumiy jismoniy tayyorgarlik (fitness). Talimning etarli emasligi tez charchashga olib keladi, bu esa o'z navbatida irodaviylikni oshirishni talab qiladi motorli faollikni kerakli darajada ushlab turishga qaratilgan harakatlar, bu funktsional ortiqcha yuklarni keltirib chiqarishi mumkin talab qilinadigan ishlash darajasini saqlaydigan tana tizimlari.[6]

Natijada, qo'shimcha ruhiy stress, o'ta og'ir vaziyatlarda yuzaga keladigan raqobat bo'lishi mumkin ko'pincha organizmning funktsional tizimlarining buzilishiga va natijada sportchining butun faoliyatining yomonlashishiga olib keladi. Aqliy ishonchga bevosita tasir ko'rsatadigan ikkinchi omil - bu sportchining texnik tayyorgarligi darajasi. Darhaqiqat, qanday qilib sportchining ruhiy ishonchliligi haqida gapirish mumkin.

Haqiqat shundaki, odatda sportchi o'tgan natijalarni loyihalashtiradi, kelajakdagi raqobat uchun o'tgan raqobat ko'rsatkichlari muvaffaqiyatsiz bo'lsa yoki unchalik muvaffaqiyatli bo'lmasa, unda sportchi bunga amin bo'lmasligi mumkin.

Zamonaviy sportda ushbu muammo qanday hal qilinmoqda?

Avvalo, amaliyotchi-murabbiylar ushbu muammoni yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni yaratish, texnologiyalarni avtomatlashtirish orqali hal qilishga harakat qilmoqdalar. Bularning barchasi aqliy ishonchlilikni yaratishga hissa qo'shadigan zarur poydevorni yaratadi, lekin bazi holatlarda, avvalambor bu yerda katta irodaviy harakatlar talab etiladi (chidamlilik, kuch). Ammo muvaffaqiyat qayerda aniqlikka, diqqatni jamlashga bog'liq bo'lsa, o'z-o'zini boshqarish, yani birinchi navbatda natija aniqlanganda ishonch darajasi, o'zini o'zi boshqarish va boshqa psixologik shaxsiy xususiyatlar, hatto o'ta funktsional va texnik tayyorgarlik ham etarli bo'lmasligi mumkin.

Muvaffaqiyatga bo'lgan ishonch, avvalambor, haqiqatga asoslangan ishlash vazifasini belgilashda ularning imkoniyatlarini baholashda namoyon bo'ladi. Bu maqbul psixikaning paydo bo'lishiga hissa qo'shadi texnikaning samarali

qo'llanilishini taminlovchi eng muhim omil. Aqliy ishonchni shakllantirishga hissa qo'shadigan ikkinchi omil - bu harakatlarni bajarishda diqqatni maksimal darajaga ko'tarish va uzoq muddatli konsentratsiyalash qobiliyatida ifodalangan sportchining o'zini o'zi boshqarish darajasi. Ushbu omilning roli ishonch ko'rsatkichi kabi muhimdir.[7]

XULOSA

Yoshlarning shaxs sifatida taraqqiy etishida, irodali, g'alabaga intiluvchan, epchil va barqaror bo'lib shakllanishida sportning ahamiyati katta. Sportchida musobaqa oldidan paydo bo'lgan salbiy emotsional holatlar musobaqa motivining beqarorligi va irodaviy jarayoni susayishiga olib keladi. Emotsional holatlar sportchi faoliyati, xulq-atvori ustidan boshqaruv funksiyasini amalga oshiradi. Emotsional holatlar, hodisalar, harakatlar sportchining tana a'zolari o'zgarishida o'z ifodasini topadi va ichki hissiy kechinmalarning tashqi alomatlarini aks ettiruvchi muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.

Zamonaviy sportni, ayniqsa sportda yuqori natijalarga erishishni kuchli jismoniy mashg'ulotlarsiz, shiddatli jismoniy kurashlarsiz, qaramaqarshiliklarsiz, doimiy omad va omadsizliklarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, bularning oqibatida esa emotsional qo'zg'alish va stress paydo bo'ladi. Sportchilar yuqori natijalarga erishishga harakat qilishayotgan bir paytda bu stress holati ularning musobaqada qatnaishiga salbiy ta'sir etishi va musobaqa natijasining pasayishiga sabab bo'lishini o'rgandik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 2020 йил 24 yanvardagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-son farmoni. 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-son farmoni.
3. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте : учеб.пособие;науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург.
4. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.
5. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004.
6. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.
7. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).