

## YOSH SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARNI HAL QILISH MASALALARI

*G. Muratova*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti dotsenti*

*Atajanov A.*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola yosh sportchilarni psixologik tayyorlashning dolzarb muammolariga bag'ishlangan. Yuqori natijalarga erishish va shaxsning ma'naviy-irodaviy sohasini shakllantirishga qaratilgan sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik omillar birinchi o'ringa chiqa

**Kalit so'zlar:** *yosh sportchilar, psixologik omillar, musobaqaga tayyorgarlik*

**Tadqiqotning dolzarbligi:** Tez rivojlanayotgan texnologiyalar va o'qitish usullari sharoitida sport yutuqlari avvalgidan ancha tez o'sib bormoqda. Borgan sari biz sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bir xil darajada bo'layotgan holatga guvoh bo'lmoqdamiz. Bunday sharoitda psixologik tayyorgarlik hal qiluvchi omilga aylanadi. Biz buning tasdig'ini haqiqiy sport muhitida topdik, tadqiqotimizni bolalar sport maktabida bolalar va o'smirlarni mashq qiladigan engil atletika bo'limida olib bordik, bu tanlangan masalaning dolzarbligini belgilaydi.

**Tadqiqotning maqsadi** yosh sportchilarning individual psixologik qobiliyatlarining musobaqaga tayyorgarlik jarayoniga ta'sirini o'rganishdir.

**Tadqiqot ob'ekti:** yosh yengil atletikachilarni musobaqaga tayyorlash.

**Tadqiqot predmeti:** o'smirlarning individual psixologik qobiliyatlari.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati** shundan iboratki, olingan natijalar asosida sportchilarning psixologik tayyorgarligini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Sport yuklamaning kuchayishi, ayniqsa musobaqa sharoitida o'spirin psixikasi odatdagi holatga qaraganda 30% ko'proq yuklamani boshdan kechiradi. Raqobat natijasi nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham sportchining qanday tayyorlanishiga bog'liq. Psixologik tayyorgarlik, bir tomondan, muayyan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda uzoq muddatli tizimli va maqsadli nuqta xususiyatiga ega bo'lishi kerak. Shunday qilib, sportchining psixologik tayyorgarligi umuman shaxsni shakllantirish va uning ruhiyatini sport yuki va musobaqalar sharoitida samarali harakatlarga tayyorlash bo'yicha keng ko'lamlı muammolarni hal qilish bilan bog'liq, ya'ni u umumiy va maxsus xarakterga ega. Sport yukining

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

kuchayishi va ayniqsa raqobat sharoitida o'spirin psixikasi odatdagi holatga qaraganda 30% ko'proq yukni boshdan kechiradi. Raqobat natijasi nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham sportchining qanday tayyorlanishiga bog'liq.

Turli darajadagi muvaffaqiyatga erishgan yosh sportchilarda individual qobiliyatlarni o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari o'rganildi va tahlil qilindi

Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, 80% hollarda o'zini yuqori baholaydigan o'smirlar musobaqaning yakuniy bosqichiga yetib bormaydi. Ular musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda orqada qoladilar, chunki ular muvaffaqiyatga erishish istagida o'z hissalarini ortiqcha baholaydilar va bu guruhdagi bolalar o'zlarining xatti-harakatlarini, ish va dam olish ketma-ketligini tartibga solish qobiliyatiga ega emaslar. O'zini yuqori baholagan o'smirlarning atigi 5 foizi sovrinlarni qo'lga kiritdi. O'smir sportchining aqliy va jismoniy imkoniyatlaridan unumli foydalanish musobaqalarda yaxshi natijalarga olib keladi. Agar sportchi o'z holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lmasa va shu bilan birga u jismonan haddan tashqari yuklangan bo'lsa, ortiqcha ruhiy stress paydo bo'ladi. Bu ish faoliyatini sezilarli darajada pasaytiradi, sportchi yo'qotadi, bu o'z-o'zidan shubhalanishga, hissiy charchashga va depressiyani rivojlanish xavfiga olib keladi.

Shunday qilib, o'smirlarni sportga psixologik tayyorlash jarayonida sport psixologlari va murabbiylari quyidagi shakllantirilishi kerak bo'lgan shaxsiy xususiyatlarni aniqladilar:

- yuqori natijalar va muvaffaqiyat uchun motivatsiya;
- musobaqalar natijalari uchun shaxsiy javobgarlik;
- o'z o'ziga va harakatlariga ishonch;
- o'rtacha hissiylik va xavotirlik;
- muvaffaqiyatsizlikka psixologik qarshilik.

Shuni ta'kidlash kerakki, sport maktabida yosh sportchilarni kuzatish psixologik tayyorgarlikni ko'rgan o'smirlar va psixologik tayyorgarlikdan o'tmagan o'smirlar o'rtasida sezilarli farqni ko'rsatdi. Psixologik tayyorgarlikka ega bo'lgan o'smir sportchilar o'z tengdoshlaridan o'zini-o'zi qadrlashi va qat'iyatliligi bilan ajralib turadi va natijaga erishish uchun ko'proq ishtiyoqlidir.

Yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotlarini kuzatish bizni shunday xulosaga keltirdiki, mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etish jarayonida psixologik tayyorgarlik umuman olib borilmayapti yoki tizimsiz va samarasiz usullardan foydalanilmoqda. Ushbu sport maktabida sport psixologi lavozimi mavjud emas. Sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash yuki butunlay murabbiylar va ota-onalarga tushadi. Har yili psixoregulyatsiya mashg'ulotlari tobora ommalashib bormoqda va

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Ushbu jarayonda qo'llanilgan usullar nerv jarayonlarini rivojlantirish va mustahkamlash tamoyiliga asoslanadi. Psixoregulyatsiya mashg'ulotlari metodikasini o'zlashtirgan yosh sportchi o'zining ruhiy holatini juda samarali boshqara oladi. Musobaqadan oldingi holatni tartibga solish vositalari maxsus mashqlar majmualari bo'lib, ularning maqsadi hissiy qo'zg'alishni oshirish (1) yoki uni kamaytirish (2).

1-kompleks: yengil yugurish, gimnastika mashqlari, joyida yengil sakrash, qo'llar va tananing keskin harakatlari. Ushbu kompleks ritmik musiqa ostida ijro etilishi mumkin.

2-kompleks: qo'llarning silliq harakatlari bilan sekin yurish, oldinga va yon tomonlarga silliq egilish, magistral va boshning juda silliq aylanishi, qo'llarning silliq harakatlari.

Psixologik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish yosh sportchilarning nazariy tayyorgarligining pastligi haqida gapirishga imkon beradi, chunki ularning aksariyati (65%) savollarimizga noaniq javoblar berdi. Yosh yengil atletikachilar uchun motivatsiya masalasi muammoli bo'lib qolmoqda, buni bizning tadqiqotlarimiz ham tasdiqlaydi. Bir qator sabablarga ko'ra, bolalarning aksariyati (56%) o'zlari tanlagan yengil atletika turi bilan jiddiy shug'ullanish uchun kuchli motivatsiyaga ega emaslar.

Sport mashg'ulotlari muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun yosh sportchining psixologik holati katta ahamiyatga ega, uni ideomotor mashqlar, avtogen mashg'ulotlar, tiklanish vositalaridan foydalanish va gigiyenik rejim, shuningdek, atrof-muhit sharoitlarini maqsadli o'zgartirish orqali nazorat qilish mumkin: musiqa, rangli fon, aromatizatsiya va h.k.

Biz shug'ullanuvchilarning yarmidan ko'pida (59%) xavotirning past darajasi borligini aniqladik va bu o'z navbatida yuqori daraja kabi yomon, chunki xavotirning past darajasi boshlang'ich apatiyaga (befarqlik) olib kelishi mumkin va aksincha, yuqori daraja startdan oldingi shov-shuvga olib keladi va bu ikkala shart ham yosh sportchiga musobaqaga to'g'ri moslashishga imkon bermaydi.

Mashg'ulot jarayonining nazariyasi va amaliyotiga oid maxsus adabiyotlarni tahlil qilib, biz yana bir bor amin bo'ldikki a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligi sportchi ham har doim musobaqalarda o'zini to'liq namoyon qila olmaydi va kutilgan natijani ko'rsata olmaydi. Bu yosh sportchining shaxsiyatini psixologik tartibga solishdagi xatolar bilan bog'liq.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning sportga tayyorgarligining yuqori darajasi va psixofizik rivojlanishini to'g'ri boshqarish ko'rsatkichlaridan biri bu ularning raqobat sharoitida ruhiy barqarorligidir. Psixologik tayyorgarlik metodlari va psixoregulyatsiya usullaridan oqilona foydalanish yosh sportchining optimal holatini

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

saqlashga, o'quv va tarbiyaviy vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga va eng yaxshi sport natijalariga erishishga yordam beradi.

### Xulosa.

Tadqiqotning maqsadi sport nazariyasi va amaliyotida shaxsning psixologik tayyorgarligi mazmunini o'rganish va o'smirlarni sportda psixoregulyatsiya qilishning mumkin bo'lgan usullarini aniqlash edi va tadqiqotlarimiz natijasida quyidagi xulosalar chiqarishimiz mumkin:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish yosh sportchilarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun optimal yoshni aniqlashga yordam berdi, shuningdek, psixologik tomondan o'z-o'zini boshqarishning optimal rivojlanishiga hissa qo'shadigan bir qator mashqlarni tanlashga yordam berdi.

2. Psixologik bo'yicha o'z-o'zini boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar to'plami o'smirlarning tezkorlik ko'rsatkichlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — Ростов-на-Дону: 2006.
2. А. М., Работин И. В. Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие. — КамГАФКСиТ, 2008.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб заведений. — М.: Издательский центр Академия, 2000.
4. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов. — Наука–2020
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2008.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali o'quvchi yoshlarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash muammolari." *World scientific research journal* 16.1 (2023): 9-11.
7. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).
8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
10. Arabboev, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).
16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." *INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS..* Vol. 2. No. 7. 2023.
18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKOH SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." *Open Access Repository 9.10* (2023): 1-7.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.