

YOSH SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Hamroyev Azamat Akmalovich

*Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi
sport psixologi.*

***Annotatsiya:** Sport faoliyatida yosh sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qoladi. Sportchini o'z kuchiga ishonchi, sport kurashiga intilish, butun kuchni safarbar qilish va g'alabaga erishish. Mazkur maqolada yosh sportchilarni musobaqa va mashg'ulotlarga tayyorlashning bir qator psixologik jihatlari muhokama etiladi.*

***Kalit so'zlar:** psixik tayyorgarlik, motivlar, emotsional, yosh sportchilar, sub'ektiv, ideomotor, psixik holat, sport psixologiyasi, psixologik faoliyat.*

***Аннотация:** Психологическая подготовка юного спортсмена имеет большое значение в спортивной деятельности и остается одним из главных условий успеха. Уверенность спортсмена в своих силах, стремление соревноваться в спорте, мобилизовать все свои силы и добиться победы. В статье рассматривается ряд психологических аспектов подготовки юных спортсменов к соревнованиям и тренировкам.*

***Ключевые слова:** психическая подготовка, мотивы эмоциональные, юные спортсмены, субъективные, идеомоторные, психическое состояние, спортивная психология, психологическая деятельность.*

***Abstract:** The psychological preparation of a young athlete in sports activities is of great importance, it remains one of the main conditions for success. The athlete's confidence in his own strength, the desire for sports competition, the mobilization of all his strength and the achievement of victory. This article discusses a number of psychological aspects of preparing young athletes for competitions and training.*

***Keywords:** psychological preparation, motives, emotional, young athletes, subjective, ideomotor, mental state, sports psychology, psychological activity.*

KIRISH

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham sport psixologiyasi fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchilarga o'z komanda a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishining birinchi bosqichida asosan jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'sir masalalari aqliy, irodaviy o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin sportchining boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarni avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada, sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixik hodisalar 3 ta bir-biriga bogʻlangan guruhlarga ajraladi, psixik jarayonlar, shaxsning psixik xususiyatlari va psixik holat. Bular ichida oxirgisi (psixik holat) har xil davomiylilik va suratlilikga egadir. Psixologik tayyorgarlik natijasida sport musobaqasida ishtirok etish uchun psixik tayyorgarlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixik jarayonlarni faollashtirishda zarurligi bilan xarakterlanadi. Sport faoliyatida yosh sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta boʻlib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri boʻlib qoladi. Sportchini oʻz kuchiga ishonchi, sport kurashiga intilish, butun kuchni safarbar qilish va gʻalabaga erishish. Emotsional qoʻzgʻalishning optimal darajada chidam berish.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini oʻrganish sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashgʻulotlarni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori koʻrsatkichlarni qoʻlga kiritishga erishdi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida eʼtibor berish kerak:

- a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni oʻstirish uslublaridan foydalanish;
- b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini oʻrganish;
- v) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yoʻllarini izlab topish;
- g) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga oʻrgatish.

Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi ruhiy toliqish, zoʻriqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, oʻz navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni toʻgʻri hal

qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi.

Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;

b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish;

v) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi.

Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, o'quvchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi.

O'qituvchi natijalarni va adabiyot manbalari bo'yicha musobaqa paytidagi emotsional kechinmalarning xususiyatlari va ularning sportchi harakatlariga ta'siri haqida qayd qilib o'tashi zarur. Psixik tayyorgarlik sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishda eng muhim omillardan biridir. Psixik hodisalar sportchining faolligini va samaradorligini belgilovchi asosiy omil bo'lib, ular psixik jarayonlar, shaxsning psixik xususiyatlari va psixik holatlarga taalluqlidir. Sportchi musobaqaga tayyorlanayotganda uning psixik holati, o'ziga bo'lganishonch, motivatsiya va emotsional holati katta ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni bir necha bosqichni o'z ichiga oladi: musobaqa sharoiti haqidagi axborotlarni yig'ish, sportchining mashqlangan holatini baholash, motivatsiyani faollashtirish, maksimal irodaviy kuchni ishlatish va psixik holatlarni boshqarish kabi muhim vazifalarni amalga oshirish. Agar bu

bosqichlar bir-biriga uyg'un va to'g'ri bajarilsa, sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati sezilarli darajada oshadi. Musobaqa oldidan sportchining psixik holatini baholash juda muhimdir. Bu holat sportchiningo'zini qanday his qilayotganini, qanday psixologik tayyorgarlikka ega ekanligini, vaengasosiysi, o'z kuchiga ishonishini aniqlashga yordam beradi.

XULOSA

Sportchi o'zining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini anglagan holda, psixik tayyorgarlikni oshirishi zarur. Sportchining o'zini raqibiga qarshi qanday his qilishi, musobaqaga tayyorligi va uning psixologik holatini to'g'ri boshqarishi musobaqada muvaffaqiyat qozonishining asosiy omillaridan biridir. Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida psixologik jihatdan sportchining maksimal darajada ishtirok etishiga yordam beruvchi motivlar va emotsional holatlar faollashtiriladi.

Motivatsiya, ayniqsa, o'zining e'tiqodiga asoslangan maqsadlar va vazifalar orqali kuchaytiriladi. Shuningdek, sportchining o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi, uning psixologik tayyorgarligining muvaffaqiyatli ekanligining kafolatidir. O'z imkoniyatlariga ishonch bilan sportchi o'zining eng yuqori jismoniy va psixologik imkoniyatlarini ishga solishga qodir bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruzalar matni. – T., 2019.
2. Bernshteyn N.A. Harakatlar va faoliyat fiziologiyasi. – M., 2010 yil.
3. Vygotskiy L.S. Yuqori aqliy funktsiyalarni rivojlantirish. – M., 2013 yil.
4. B.D.Kretti. Zamonaviy sportda psixologiya. – M., 2010 y.
5. Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – T. 2. – №. 7. – C. 15-18.