

**YOSH SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA PSIXOLOGIK
MASHQLARNI QO‘LLASHNING AHAMIYATI VA UNING NATIJAGA
TA’SIRI**

Ikramov Amirbek Aminovich

Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasida dotsenti, p.f.f.d.(PhD),

Luqmonov Subhonjon Shavqiddin og‘li

subhonjonluqmonov@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sport o‘yinlari, ayniqsa, futbolda sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati va uni natijaga ta’siri yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi tayyorgarlik, yosh sportchilar.

**ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНИХ
СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ.**

АННОТАЦИЯ

В этой статье подчеркивается важность психологической подготовки спортсменов к спортивным играм, включая футбол, и ее влияние на результаты.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическое состояние, психологическая подготовка, предсоревновательная подготовка, юные спортсмены.

THE IMPORTANCE OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPACT ON THE RESULT

ANNOTATION

This article highlights the importance of psychological training for athletes in sports games, in particular football, and its impact on result.

Keywords: *physical training, psychological condition, psychological training, pre-competition training, young athletes.*

Prizidentimiz Shavkat Miromonovich tomonidan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu o'rinda, Respublikamizda sportning davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ustuvor ahamiyat berilayotganligi hamda buning har tomonlama mukammal qonuniy va tashkiliy asoslari yaratilganligi tufayli sport talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi, ularni jismoniy hamda ma'nan barkamol etib tayyorlash borasida asosiy omilga aylanib borayotgani muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, O'zbekiston sport turlari bo'yicha terma jamoalari tarkibini shakllantirishda shaffoflikni ta'minlash, ularning tarkibiga iqtidorli sportchilarni saralash (seleksiya) metodologiyasini yaratish hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonlari qabul qilindi. Bu qonun va qarorlar yurtimizdagi sportni rivojlanishida asosiy manbalar bo'lib xizmat qilmoqda.

Yurtimizda istiqloq sharofati bilan O'zbekiston sportchilarida ma'naviy yuksalish ham yaqqol ko'zga tashlandi. Jahon miqyosida o'tkazilgan musobaqalarda xususan,

so'ngi Rio hamda Tokioda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida vakillarimizdan Shahobiddin Zoirov, Murodjon Ahmadaliyev, Bahodir Jalolov, Ulug'bek Rashitov, Ruslan Nuriddinovlar ishtirok etishi va olimpiada chempioni bo'lishi muhim voqea bo'ldi. Keyingi yillarda O'zbekiston juda ko'p mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu albatta, o'z-o'zidan bo'lgan emas. Buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy taraqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, pahlavonlari, qahramonlari va go'zal an'analarning ta'siri bor.

Barcha sport turlarida psixologik omillar (ruhiy holat) ijobiy natijaga erishishda muhim ahamiyatga ega. Mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ko'plab psixologik omillar (ijobiy shaxsiyat, motivatsiya, ishonch, e'tibor, idrok va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) malakali sportchilarni stress omillarining mumkin bo'lgan salbiy ta'siridan himoya qiladi va shunday qilib, optimal sport ko'rsatkichlariga erishish uchun yordam beradi.

Garchi oxirgi yillarda, sport psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar doirasi kengayganligiga qaramay, bolalar sportidagi psixologik tayyorgarlik hali yetarli darajada keng yoritilmaganligi hammaga ayon.

Murabbiylar ko'pincha mashg'ulot muhitida bolalarning jismoniy muammolarni tuzatish, ularni musobaqaga jismoniy, texnik va taktik tayyoylash masalalarini birinchi o'ringa qoyadilar. Yosh sportchilarning psixologik holatlari va ularni rivojlantiruvchi mashlar umumiy mashg'ulot jarayonida deyarli foydalanilmaydi.

Lekin ularning psixik xolati va ularning optimal ruhiy holatga erishish jarayoni psixologik tayyorgarlik jarayonining asosiy elementlari hisoblanadi.

Ba'zi tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki katta yoshdagi malakali sportchilarning sportga xos psixologik tayyorgarligi bilan yosh sportchilar psixologik tayyorgarligi bir biridan katta farq qiladi.

Lekin yosh sportchilarning ruhiy, emotsional va psixologik tayyorgarligi xuddi katta yoshli sportchilar singari natijaga katta tasir ko'rsatishi aniqlangan. Ko'pgina musobaqalar bilan bog'liq ko'plab chalg'itadigan narsalar va o'ziga xos holatlar mavjud bo'lib, ularning aksariyati yosh sportchilarga tanish emas. Murabbiylar va ota-

onalar maksimal samaradorlikni oshirish uchun ruhiy, emotsional va psixologik tayyorgarlikka yordam berishda muhim rol o'ynashi mumkin.

Bu ma'lumotlardan kelib chiqib aytish mumkinki, bolalar sportida psixologik tayyorgarlikning o'rni katta sportdagidek muhim va samaradorlikni oshirishdagi yetakchi omil.

Musobaqa oldidan sportchilarni o'z ish faoliyatini boshqarishni o'rganishlari va aqliy tayyorgarlikning maqbul darajasini yaratishlari uchun aqliy vositalar bilan ta'minlash muhimdir. Maqsadni belgilash, tasvirlash, fikrni boshqarish va hissiyotlarni nazorat qilish kabi strategiyalarni ushbu elementlarni sportchining mashg'ulotlari va kundalik ishlariga kiritadigan amaliy mashqlar orqali o'rganish mumkin. Keyin sportchilar ushbu vositalardan o'zlarining shaxsiy tartiblari va musobaqalarga ruhiy tayyorgarligiga erishish uchun rejalarini ishlab chiqish uchun foydalanishlari mumkin. Ushbu rejalar musobaqadan oldingi bosqichda, sportchilar katta musobaqalargacha bo'lgan mashg'ulotlar va boshqa kichik turnirlar va musobaqalar bilan shug'ullanayotganda qo'llashlari va tuzatilishi mumkin.

Sportchilar va murabbiylar, shuningdek, o'zlarining chiqishlari davomida yuzaga keladigan qiyin va kutilmagan hodisalar uchun bolalarning psixologiyasiga ijobiy tasir etadigan mashqlar va testlar strategiyalarini ishlab chiqishni o'rganishlari kerak. Bu esa yosh sportchilarning faqat emotsional holatiga tasir etibgina qolmay uning musobaqalardagi natijariga va kelajak karyerasiga ham tasiri mavjud.

Shulardan kelib chiqib, murabbiylar qilishi kerak bo'lgan ishlar ya'ni o'quv mashg'ulotlarida psixologik mashqlarni kiritish borasida bir nechta takliflarni berish mumkin.

- Sport mashg'ulotlari davomida bolaning ruhiy holatini kuzatish
- Mashg'ulot davomida turli xil aqliy hujum mashqlarini o'tkazish va bu jarayonda yosh sportchilarning qarshi reaksiyasini o'rganish
- Psixologik mashqlarda salbiy natija ko'rsatgan sportchilarni nazoratga olib ularda psixologik mashqlar o'tkazish

- Musobaqa oldi jarayonlarida yosh sportchilarning ruhiy holatini aniqlayigan testlar o‘kazish

Yakuniy taklif qilib shuni aytish mumkinki, musobaqa davomida jismoniy va ruhiy tiklanish va tiklanish uchun keng imkoniyatlar yaratish zarur. Dam olish uchun aniq strategiyalarni ishlatish kerak. Kitob o‘qish, musiqa tinglash, meditatsiya - bu aqliy tanaffuslar qilish va ong va tanani qayta tiklash uchun ishlatiladigan strategiyalarning bir nechta misolidir. Ba’zi musobaqalar bir necha kun davom etishi mumkin. Bunday hollarda, uzoq vaqt davomida barqaror energiya darajasini saqlab turish uchun butun davr davomida his-tuyg‘u va hayajonni boshqarish juda muhimdir. To‘g‘ri tiklanish ham tegishli tanlovlar bilan bog‘liq.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, optimal tarzda aqliy tayyorgarlik ko‘rish uchun asosiy narsa musobaqa uchun aniq maqsadga ega bo‘lish, shaxsiy rejalar va tayyorgarlik strategiyalariga rioya qilish, ayni damda dam olish va chalg‘itadigan narsalarning ta’sirini minimallashtirishdir. Qiyinchiliklarga qaramay, ijobiy va optimistik bo‘lib qolish va har kuni his-tuyg‘ularni boshqarish raqobat kelganda katta o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin bo‘lgan qo‘shimcha strategiyalardir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida o‘tkaziladigan **XXXII** Olimpiya o‘yinlari va **XVI** Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash haqida”gi PF-2821-son farmoni.
2. Rasulov.Z.O‘ “Sportda musobaqadan oldingi holatning umumiy psixologik tavsifi”. Dissertatsiya. 2013-yil.
3. V.R.Valkin L.Rogaleva “Emotional intelligent rating in physical education institute coach and student”. Dissertatsiya. 2018.
4. sportmedbc.com