

YUQORI NATIJALARGA ERISHISH UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK STRATEGIYALARI: SPORT MAKTABLAR TAJRIBASI

Sherali Mustafayev Djurabayevich

Termiz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

+998973502030 sheralimustafayev20@gmail.com

Serquyosh marnlakatimiz endilikda mustaqil diyor. Uni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda sportchilar zimmasiga ham ulkan sharafli vazifalar qo'ygan. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotganligi ularni bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganiigidan dalolat beradi. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim.

Hozirgi vaqtda olimlar odamdagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatini boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, yoshlar o'z org.inizmlarining funksiyalarini yaxshi bilishi, o'z ruhiy holati sirlarini o'rganish orqali kelgusida dolzarb muammolarni yechish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib, inson o'z ruhiyatini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimlroq, aqlliroq va insonparvarroq bo'lib yetishadi. Sportchilar hayoti va sport mashg'ulotlari jarayonida o'z psixikasini rejalashtirish asosida o'zini-o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin.

Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida o'zini-o'zi ruhiy rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zini-o'zi ruhiy jihatdan rejalashtirishda maqsad tayanch harakat nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa maqsadlari ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. Sportchilar ruhiyatini to'g'ri rejalashtirish uchun ularda musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hislarni hosil qilish, dunyoqarashini o'stirish maqsadga muvofiq. Sportchilarni butun dunyodagi yangilik va o'zgarishlarni bilib borishga,

haqiqat uchun kurashishga tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga; ichki ruhiy, jismoniy va aqliy imkoniyatlardan samaraii foydalanishga odatlantirish lozim.

Bu vazifani bajarish murabbiylar va psixologlar zimmasiga tushadi. Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan. Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilmaxil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini buni quyidagi uch turga ajratib ko'rsatgan: 1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati. 2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati. 3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati. Shulardan sportchi uchun eng muhim lari: startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga ham bog'liq:

1) musobaqaning xarakteriga; 2) tomoshabinlarning xulq-atvoriga; 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga; 5) sportchining individual o'ziga xos xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi. Ba'zi sportchilarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qayerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ma'lum bir sport turiga

intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota-onalar, tarbiyachi va murabbiylarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi sportchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar.

Sportchilar mashg'ulotlar va sportning odam organizmiga ijobiy ta'sirini chuqur anglab yetmasligi, ularda irodaviy sifatlarning yaxshi rivojlanmaganligi bois, sport mashg'ulotlaridan ko'ngli soviy boshlaydi, natijada musobaqalarda ijobiy ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar: ota onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulot va sport bilan shug'ullanishi uchun yetarli shart-sharoit yoki oqilona kun tartibi yaratib bermaganligi; ba'zi murabbiylarning sport mashg'uloti yuklamalari va mashq uslublari egallashda, mantiqan tushunishda qobiliyatsizligi, murabbiyning hozirgi zamon sport psixologiyasiga oid uslublarni to'liq o'zlashtirmaganligi hamda ulami sport faoliyatida tatbiq etishdagi o'quvsizligi; sportchilarda jismoniy harakat va sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; ularning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi; kabilar. Bu sabablar sportchilarning haddan ortiq charchashiga, zo'riqishiga va ularda asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi; ularning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi.

Murabbiyning sportchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki ularni ma'lum darajada nazar-pisand qilm asligi ularning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini susaytiradi. Bunday noxush vaziyat sportchilarga xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavdangni ko'tara olmaysan», «Sen musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaysan» kabi iboralar bilan tanbeh beraverishi sportchi ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: sportchi xarakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholanki, murabbiyning psixologik bilim va malakalarini yetishmasligi boisu o'z shogirdlarini nochor ahvolga tushirib qo'yganligini o'ylab ham ko'rmaydi. Natijada sportchining ongida: «Mening jismoniy zaifligimning asosiy sababi qobiliyatsizligimda bo'lsa kerak», — degan fikr paydo bo'ladi va sportchining ruhan qiynalishiga olib keladi. Hatto ba'zi bir sportchilar mashg'ulotlarga faol qat nash maydigan, asta-sekinlik bilan sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qolishadi.

Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatlari yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday holatlarda ba'zi sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik, ruhan charchashlik, noxushlik holati yuz beradi: sportchining yurak urishi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, qo'l kafti va badanidan ter chiqishi kuzatiladi. Tajribasiz sportchilarda hissiy ta'sirlanish holati kuchayadi, vahimaga tez beriladigan sportchilar jismoniy va ruhiy to'siqlarni yengishda qiynaladi, musobaqadan oldin badanida qaltirash

holati paydo bo'ladi, labi va og'zi quriydi, yuzlari oqarib ketadi. Dadil, o'z kuchiga ishongan, irodaviy sifatlari kuchli sportchilar esa musobaqagacha va musobaqa paytida o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatidan ijobiy ko'rsatkichlarga erishish uchun yuqori darajada foydalana oladi: butun kuchini safarbar qiladi va maksimal (yuqori) natijalarga erishadi. Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning sevimli sport mashg'ulotlari yordamida aniq sport turiga, qolaversa, hayotga qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishga odatlantirish, umidsizlik va dangasalikka berilishiga qo'ymaslikdir.

Murabbiy psixolog vazifasini ham bajarib, sportchilarni kelajakka ishonib yashashga o'rgatsa, ularning o'z kuchiga ishonchi oshadi, axloqli va odobli bo'ladi, mustaqil fikr yuritish qobiliyati o'sadi, sportchilarda irodaviy sifatlari va xarakterning ijobiy xislatlari shakllanadi, ongli ravishda ijtimoiy faoliyat turlariga bo'lgan qiziqishlari ham ortib boradi. Sport murabbiysi jamoa psixologi bilan birgalikda sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirsa yoki mashqlarni o'zlashtirishdagi ruhiy va aqliy to'siqlarni yengishiga yordamlashsa. sportchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan sovib ketish kabi salbiy hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 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. – С. 15-18.
2. Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – T. 2. – №. 2. – С. 150-157.
3. Лебединская И. Г. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с детьми по месту жительства //Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. – 2015. – №. 2. – С. 145-149.
4. Salimov U. Pedagogical ideas of the founder of scientific pedagogy Yan Amos Komensky //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 2. – С. 368-372.
5. Салимов У. Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/С. – С. 155-159.
6. Shaydullayevich S. U. "Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.
7. Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.