

YOSH SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK VA SHAXSIY

SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Isakdjanov Mamurjon Tursunboyevich

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh sportchilarda psixologik barqarorlik, irodaviy sifatlar, motivatsiya, o'zini boshqarish va shaxsiy kamolotni shakllantirish masalalari yoritilgan. Sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikning o'rni, murabbiy va psixolog hamkorligi, shuningdek, yosh sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Tadqiqot davomida zamonaviy pedagogik-psixologik yondashuvlar asosida yosh sportchilarning ichki imkoniyatlarini rivojlantirish usullari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: Yosh sportchilar, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy sifatlar, motivatsiya, iroda, o'zini nazorat qilish, sport psixologiyasi, jamoaviy muhit, murabbiylik faoliyati.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasining rivojlanishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini shakllantirish bilan ham chambarchas

bog‘liqdir. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning ruhiy holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, maqsadga intilishi va irodaviy sifatlari sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Yosh sportchilar organizmi va psixikasi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, ular turli bosimlar, musobaqa oldi hayajoni va muvaffaqiyatsizliklarni og‘irroq qabul qilishi mumkin. Shu bois, sport tayyorgarligi jarayonida psixologik tarbiya va shaxsiy rivojlanishga alohida e’tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki uning psixologik holati va shaxsiy sifatlariga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning ruhiy dunyosi, xarakteri va ijtimoiy moslashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh davrida shakllangan psixologik xususiyatlar sportchining keyingi faoliyatiga mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Yosh sportchilar ko‘pincha musobaqa bosimi, muvaffaqiyatsizliklardan qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlarga duch keladilar. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda yo‘lga qo‘yish zarur hisoblanadi. Milliy sport turlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘zbek jang san’ati sport turi sifatida yosh avlodni jismonan chiniqtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport turi texnik harakatlarning murakkabligi va yuqori jismoniy yuklama bilan ajralib turadi. Mening amaliy kuzatishlarm shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab hollarda sportchilar texnik tayyorgarlikka ko‘proq e’tibor qaratib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasiga yetarli darajada ahamiyat bermaydilar. Aslida esa o‘zbek jang san’atida texnik usullarning samaradorligi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bois mazkur maqolada sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Asosiy qism

Yosh sportchilarning psixologik rivojlanish xususiyatlari

Yosh sportchilarda psixologik rivojlanish jarayoni yosh davriga xos bo‘lgan emotsional beqarorlik, taqlidchanlik va tashqi baholarga sezgirlik bilan tavsiflanadi. Ular

uchun murabbiy shaxsi namuna bo'lib, murabbiy tomonidan bildirilgan munosabat sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan usullar sportchining ruhiy holatini inobatga olgan holda tashkil etilishi lozim.

Psixologik tayyorgarlikning sportdagi o'rni

Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Diqqatni jamlay olish, stressni boshqarish, hayajonni nazorat qilish va musobaqa oldi qo'rquvini yengish yosh sportchilar uchun muhim ko'nikmalardir. Bu jarayonda nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash texnikalari samarali hisoblanadi. Shaxsiy sifatlarning shakllanishi Sport faoliyati yosh sportchilarda mas'uliyatlik, intizom, mehnatsevarlik, sabr-toqat va maqsadga intiluvchanlik kabi shaxsiy sifatlarni rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlarida esa hamkorlik, o'zaro hurmat va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari shakllanadi. Ushbu sifatlarni nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiy va psixolog hamkorligi Yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy rivojlanishida murabbiy va sport psixologining hamkorligi muhim hisoblanadi. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini bilgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etsa, psixolog sportchining ichki holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuv sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirish

Psixologik barqarorlik sportchining murakkab vaziyatlarda o'zini tuta bilishi va stressga chidamliligini ifodalaydi. Yosh sportchilarda bu sifatni shakllantirish uchun ularni musobaqa sharoitlariga bosqichma-bosqich moslashtirish, kichik g'alabalarga erishishga undash muhimdir. Ijobiy ruhiy muhit sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi. Motivatsiya va maqsadga intilish Sportda barqaror natijaga erishish ichki motivatsiya bilan chambarchas bog'liq. Yosh sportchida sportga bo'lgan qiziqish va maqsadni to'g'ri shakllantirish murabbiy faoliyatining muhim jihatlaridan biridir. Rag'batlantirish, adolatli baholash va individual yondashuv sportchining ichki intilishini

kuchaytiradi. Irodaviy va axloqiy sifatlarning rivoji Sport mashg'ulotlari jarayonida yosh sportchilarda sabr-toqat, qat'iyat, o'zini nazorat qilish va mas'uliyatlilik kabi sifatlar shakllanadi. Doimiy mashg'ulotlar va intizom sportchining xarakterini mustahkamlaydi. Ayniqsa, mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqarish va o'z ustida ishlashga intilish shaxsiy kamolotning muhim ko'rsatkichidir. Jamoa va ijtimoiy muhitning ta'siri Jamoaviy sport turlarida yosh sportchilar o'zaro muloqot, hamkorlik va o'zaro hurmatni o'rganadilar. Jamoa ichidagi sog'lom psixologik muhit sportchining shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda murabbiy jamoani birlashtiruvchi asosiy shaxs hisoblanadi.

Tezkorlik, harakat koordinatsiyasi va muvozanat

Tezkorlik sportchining qaror qabul qilish tezligi va raqib harakatiga javob berish qobiliyatini oshiradi. Men mashg'ulotlarda tezkorlikni rivojlantirish uchun turli yo'nalishlarda tez harakatlanish, to'satdan zarba berish va texnik kombinatsiyalarni takrorlash mashqlarini qo'llashni tavsiya qilaman. Bu mashqlar sportchining nerv-mushak tizimini mustahkamlaydi va raqib harakatlariga tez javob berishga yordam beradi. Muvozanat va harakat koordinatsiyasi esa jangning murakkab harakatlarini to'g'ri bajarish va barqarorlikni saqlashga xizmat qiladi. Men o'zim kuzatgan mashg'ulotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanat mashqlari bilan shug'ullangan sportchilar qiyin texnik elementlarni samarali bajara oladi va jarohat olish xavfi kamayadi.

Chidamlilik va egiluvchanlik

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori jismoniy faollikni saqlash qobiliyatini ifodalaydi. Men ko'p hollarda o'zbek jang san'ati mashg'ulotlarida intervalli yugurish, ketma-ket harakatlar va uzoq mashqlar orqali sportchilarning umumiy chidamliligini oshirishga e'tibor berilganini kuzatdim. Shu usullar bilan shug'ullangan sportchilar musobaqalarda uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlikni saqlay oladi. Egiluvchanlik esa texnik harakatlarni bajarishda asosiy rol o'ynaydi. Tana bo'g'imlari yetarli darajada harakatchan bo'lmasa, zarbalar va himoya texnikasi to'liq bajarilmaydi. Men mashg'ulotlarda har bir sportchiga individual egiluvchanlik mashqlarini qo'shishni tavsiya qilaman, chunki bu ularning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Men o‘zimning amaliy tajribam asosida aytishim mumkinki, o‘zbek jang san‘ati mashg‘ulotlari faqat texnikani takrorlash bilan cheklanmasligi lozim. Har bir mashg‘ulotda sportchining jismoniy sifatlari bo‘yicha kompleks rivojlanishga e‘tibor qaratilishi kerak. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya mashqlari bir-biri bilan uyg‘un tarzda olib borilganda sportchi maksimal natijaga erishadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni individual yondashuv bilan tashkil etish zarur. Har bir sportchi o‘z jismoniy imkoniyatlariga va yoshiga moslashtirilgan mashqlar bilan shug‘ullansa, jismoniy sifatlari tezroq va xavfsiz rivojlanadi. Bu yondashuv nafaqat sportchining samaradorligini oshiradi, balki ularni sog‘lom va barkamol shaklda tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirish sport tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologik barqarorlikka ega, o‘ziga ishongan va maqsad sari intiluvchan sportchi yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu bois, sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik va shaxsiy rivojlanishga ham muntazam e‘tibor qaratish zarur. shuni ta’kidlash joizki, yosh sportchilarning psixologik va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirish bilan bir qatorda, barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan yetuk, maqsadli va irodali sportchi nafaqat sport maydonida, balki jamiyat hayotida ham faol va mas’uliyatli bo‘lib yetishadi. Shu bois sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ruhiy va shaxsiy rivojlanishga alohida e‘tibor qaratish zarur. Olib borilgan tahlillar va muallifning amaliy kuzatishlari asosida shuni xulosa qilish mumkinki, o‘zbek jang san‘ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi zarur. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasining uyg‘un rivoji sportchining texnik tayyorgarligi va musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Mening fikrimga ko‘ra, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda va individual yondashuv asosida tashkil etish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga xizmat

qiladi. Natijada o'zbek jang san'ati sportchilari yuqori sport natijalariga erishish bilan bir qatorda sog'lom va jismonan barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Karimova, V.M. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2020.

Ismoilov, A.A. Yosh sportchilar tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2021

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid me'yoriy hujjatlar to'plami. Toshkent, 2022.