

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

MALAKALI SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIYANING O'RNI

HAMDA AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.24.58.074

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi

Yusupov Komron Shuhrat o'g'li

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi

Сабирова Насиба Расуловна

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры Педагогического института
Бухарского государственного университета

Юсупов Комрон Шухрат угли

Студент педагогического института
Бухарского государственного университета

Sabirova Nasiba Rasulovna

Teacher of the Department of Theory and Methods of Physical Culture of
the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Yusupov Komron Shuhrat oglu

Student of the Pedagogical Institute of Bukhara State University

E-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiya-ning o'rni hamda ahamiyati haqida so'z boradi.

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение психологии в подготовке квалифицированных спортсменов.

Annotation. The article discusses the role and importance of psychology in the training of qualified athletes.

Kalit so'zlar: ruhiyat, mashg'ulot, murabbiy, diqqat, psixologiya, tayyorgarlik, aqliy mashg'ulot, samaradorlik.

Keywords: psyche, training, coaching, attention, psychology, preparation, mental training, efficiency.

Ключевые слова: психика, тренировка, внимание, психология, подготовка, умственная тренировка, работоспособность.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yildagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031 sonli qarori, shuningdek, sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlari, hamda, mamlaktimizda sportni yuqori bosqichga ko'tarilishi, sportga e'tibor nechog'liq katta ekanligidan dalolat beradi. Jahonda doim qaysi sport turidan musobaqa o'tkazilmasin, hamma qiziqish bilan kuzatadi, qilingan xatolar va yutuqlarni muhokama qiladi, qaysi joylarini o'zi uchun o'zlashtiradi, tajriba almashadi. Sportchi uchun texnika taktika bilan bir qatorda insonning ruhiyati ham ko'p narsani hal qiladi. Sport ahli ruhiy xotirjamlik, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va yo'naltirish, motivatsiya kabi aqliy omillar natijalar uchun juda muhimligini yaxshi biladi. Murabbiylar ham uzoq yillik ish faoliyatlarida sport psixologiyasining o'rni muhim ekanligini allaqachon anglab yetishgan. Sport psixologiyasi orqali biz sportchining sportda ishtirok etishi va sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni kuzatamiz analiz-sintez qilamiz va sportchilarni ruhiy holatiga qarab ularga motivatsiya hamda yo'nalish beramiz.

Samaradorlikni oshirishga e'tibor qaratadigan sport psixologiyasi mutaxassislarini yomon ishlashning psixologik ta'sirini minimallashtirish va eng yuqori samaradorlikka erishish uchun zarur bo'lgan aqliy mahoratni singdirish orqali sport samaradorligini oshirishga qaratilgan rejalarni ishlab chiqadilar. Har bir reja har bir sportchi uchun alohida tuziladi. Chunki ruhiyat hammada bir xil emas.

Har bir sportchi o'zida ijobiy fikrlash, tasvirlash va maqsadni belgilash kabi psixologiya tamoyillari asosida o'zini tayyorlay olsa, bu tamoyillar musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda unga kuch beradi. Agar mahoratli sportchilarni kuzatadigan bo'lsak, ularning ustunligi aqliy jihatdan yetukligi, ruhiyati metin, raqiblariga qaraganda vaziyatni tezroq va aniq baholay olishlaridadir. Bu sportchilar

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

xatolardan keyin harakat qilish, qiyinchiliklarga nisbatan ishonch va xotirjamlikni saqlash va har bir vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun nima zarurligiga e'tibor berish qobiliyatiga ega.

Sportchilarni ish samaradorligini oshirishning eng yaxshi amaliyoti bu aqliy tayyorgarlikdir. Aqliy mashg'ulot – bu sport psixologiyasining segmenti bo'lib, u sportchilarga o'zlarining eng yuqori potentsialiga erishishlariga xalaqit beradigan ruhiy to'siqlarni engib o'tishga yordam berishga qaratilgan. Ko'pgina sportchilar va murabbiylar aqliy mashg'ulotlarni olib borishni istashmaydi, chunki bu ularga qanday yordam berishini tushunmaydilar. Sportchilar o'z sportlaridan maksimal darajada foydalanishlari uchun, jarayonni aqliy anglab yetish va tushunishi juda muhimdir. Sportchilar aqliy mashg'ulotni va uning afzalliklarini tushunganlarida ko'proq qabul qilishadi. Biroq, sportchilar uchun aqliy mashg'ulotlarga kirishishning eng yaxshi usuli, aslida uning kuchini bevosita his qilishlaridir. Aqliy mashg'ulotlar aslida bu sportchining o'z sportiga nisbatan sog'lomroq falsafani qabul qilish, fikrlash chegaralarining kengaytirish va ularga eng yaxshi natijaga erishishga yordam berish uchun o'z munosabati va aqliy ko'nikmalarini yaxshilashdir. Mashg'ulotlarni olib borishda aqliy ko'nikmalarni xuddi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish singari takrorlash, mashq qilish va o'yin vaqtida qo'llash lozim. Jismoniy tayyorgarlikka qo'shimcha sifatida aqliy tayyorgarlik ko'proq samarali mashg'ulotlar va musobaqalar paytida kuchliroq ishlash uchun zamin yaratadi. Har bir sportchi o'zini raqobat sharoitida o'z mashg'ulot natijalarini olishi mumkin bo'lgan holatga keltirishi uchun aqliy tayyorgarlikka muhtoj. Murabbiy mashg'ulotlarni olib borishda haqiqiy va aqliy mashg'ulotlarni birgalikda olib borsa, bu ishlashning va natijaning sezilarli darajada tezlashtirishi ilmiy jihatdan ham o'z isbotini topgan. Aqliy mashg'ulotning yana bir asosiy vazifasi shikastlanish xavfini kamaytirishdir. Har bir mashqni bajarishda diqqatning barqarorligi sportda jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Yuqori konsentratsiyali mashg'ulotlarda diqqat harakatlarni nazorat qilish imkonini beradi, agar aksi bo'ladigan bo'lsa, diqqatning etishmasligi baxtsiz hodisalarga olib keladi, bu hatto kundalik hayotda ham kuzatiladi. Aynan musobaqa paytida kuzatiladigan qo'rquv va stressli vaziyatlar malakali sportchilarning ham dushmani bo'lib kelgan. Aynan shu vaziyatni baholash va shu vaziyatdan chiqib ketish uchun aqliy mashg'ulotlarning samarasi kattadir. Muntazam ravishda yuqori ruhiy bosimga duchor bo'lgan ko'plab sportchilar aqliy tayyorgarlik bilan bu vaziyatdan chiqib keta oladilar. Aqliy tarbiyaning afzalliklari hayotning boshqa sohalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, u maktabda yoki kasbiy hayotda e'tibor va qat'iyatni o'rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091
- 2 N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>
3. SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 [TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES](#)
4. SN Rasulovna . [STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES](#) Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6
5. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.
6. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
7. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 //Volume: 1, ISSUE: 6
8. Мухитдинова Н. М., Джураева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.
9. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 15-26.
10. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 1-14.

11. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 326-332.