

## SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL, MA'NAVIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKLARINING AHAMIYATI

**B.O'. Xolmatov**

O'zDJTSU, o'qituvchi

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchunularning funksional, ma'naviy va psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilgan ularning mohiyati, ahamiyati to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek, maqolada funksional, ma'naviy va psixologik tayyorgarliklarning asosiy tavsiflari va funksional tizimlarini nazorati masalalari ham keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** maxsus tayyorgarlik, pedagogik mohiyat, sog'lomlashtirish tadbirlari, o'z o'zini tarbiyalashga intilish.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab muhitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zaruriyat, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ taominlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3. Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga taosir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari.

1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish.

2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish.

3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilarda foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho‘milish, bo‘shash, holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;187

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va harakat analizatorlari, nafas olish va yurak qontomir sistemalari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sportchini maonaviy va psixologik tayyorlash Sportchini maonaviy tayyorlash o‘zining pedagogik mohiyati bo‘yicha sport faoliyati sharoitida qo‘llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

**Sport** – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

**Sportchini tarbiyalash** jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o‘z shaxsiy ishidan yuqori qo‘yishga intilish, mehnat va Vatanni himoya qilish maqsadida o‘z sog‘ligi to‘g‘risida muntazam g‘amxo‘rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo‘lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo‘l qo‘ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do‘st bo‘lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg‘araz bo‘lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

**Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari** mehnatda, turli faoliyatda, xattiharakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo‘lib xizmat qiladi sportchining o‘ziga xos faoliyatda (mashg‘ulot, musobaqa, ko‘rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo‘lgan xattiharakatlar normasi va qoidalarining yig‘indisidir. Sport etikasining asosi – o‘zbek sportchisiga qo‘yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g‘oliblarni aniqlashda oboyektiv bo‘lish, raqib va sudpyaga nisbatan hurmatda bo‘lish, musobaqalarda havfsizlikni ta‘minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ‘ibot tashviqot qilishdir.

Bu talabalar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog‘liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko‘rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O‘zbek sportchilari yuqori sport

yutuqlari va jahon rekordlarini oʻrnatishda oʻzlarining jamoa boʻlib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportini 188 ulugʻlashlari, xalqaro miqyosda Oʻzbekiston sportining bayrogʻini baland tutishlari, shaxs parastlik oldida taozim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz boʻlishlari, yoshlarga sport bilan endi shugʻullanuvchilarga oʻz sport tajribalarini oʻrnatishlari kerak.

Oʻz oʻzini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega boʻlganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1) oʻz-oʻzini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, oʻz xatti-harakatini tanqidiy baholash, oʻzi toʻgʻrisida boshqalarning fikriga quloq solish;

2) oʻz faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya oʻz-oʻzini ragʻbatlantirishga, oʻz oldiga majburiyat qoʻyishga yordam beradi. Oʻz-oʻzini yengish oʻz imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. Oʻz-oʻzini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bogʻliq boʻladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur boʻladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil boʻlgan sportchilar birbiridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga koʻra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu «start oldholat» boʻlib, psixik holat oʻzgaradi va organizmda vegetativ oʻzgarishlar sodir boʻladi (puls, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati oʻzgaradi, uyqu buziladi va h.k.). start oldi holati sportchining malakasiga, oʻz kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va oʻzaro moslashuviga bogʻliq boʻladi.

Trener sportchiga oʻz irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur. Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur:

1) boʻlajak musobaqaga sportchining befarq munosabati va

2) musobaqaga Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini oʻz shaxsiy ishidan yuqori qoʻyishga intilish, mehnat va Vatanni himoya qilish maqsadida oʻz sogʻligi toʻgʻrisida muntazam gʻamxoʻrlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejimli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, xattiharakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi.

**Sport etikasi** – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xattiharakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablaridir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda oboyektiv bo'lish, raqib va sudpyaga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda havfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportin ulug'lashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayrog'ini baland tutishlari, shaxs parastlik oldida taozim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rnatishlari kerak Sportchini o'zining tarbiyasisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'zo'zini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o'zi to'g'risida boshqalarning fikriga quloq solish;

2) o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rag'batlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini yengish o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va

funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo‘ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo‘lgan sportchilar birbiridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko‘ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi. Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu «start old holat» bo‘lib, psixik holat o‘zgaradi va organizmda vegetativ o‘zgarishlar sodir bo‘ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o‘zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). start oldi holati sportchining malakasiga, o‘z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va o‘zaro moslashuviga bog‘liq bo‘ladi.

Trener sportchiga o‘z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur. Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur:

1) bo‘lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati va 2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo‘lajak taqdirini hal qiladigandek qarashga yo‘l qo‘ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat’iy nazar o‘z imkoniyatidan to‘liq foydalanish muhim ekanligiga ishonitirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o‘z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat’iy individuallashtirilgan bo‘lishi kerak.

Tezkor kuchi talab qilinadigan sport turlarida o‘ta og‘ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo‘r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo‘r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo‘ladi.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo‘r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, muzikani tinglab va ijro etishni, o‘z ichida qo‘shiq aytishi, ongli ravishda muskullarni bo‘shashtirish, autogen cho‘kish usullarini qo‘llashni, mimika muskullarining zo‘riqishini yo‘q qilishni (ko‘zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o‘rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko‘rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo‘lgan, o‘z emosiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. В.Шлагер. Руководство от чемпиона мира “Настольный теннис”: 2011г. 15 ст.
2. Л.К.Серова “Правление подготовкой спортсменов в настольном теннисе” 2016 г -13ст.
3. В.Ю.Жданов «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Россия 2014г. 50 ст.
4. Алиса Колотаева «Настольный теннис» 2019 г. 70ст.