

## JAMOAVIY SPORT TURLARIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O‘RNI

**Ikramov Amirbek Aminovich**

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

**Luqmonov Subhonjon Shavqiddin og‘li**

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sportchi yoshlarning mashg‘ulot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan jismonan va ruhan toliqishlari, ayniqsa kata musobaqalar oldidan ularda yuzaga keladigan psixologik muammolar stress holatlari ularni oldini olish kabi jarayonlar yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** Sport murabbiysi, sport faoliyati, jismoniy tarbiya, Stress, sport psixologiyasi, Chempion sportchi.

### ABSTRACT

This article describes the physical and mental fatigue that young athletes may experience during training, especially the psychological problems they face before major competitions, stressful situations, and how to prevent them.

**Keywords:** Sports coach, sports activities, physical education, Stress, sports psychology, Champion athlete.

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.

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun hozirda nafaqat jismoniy holat balki yangi innovatsiyalarning kirib kelishi ham juda muhim rol o‘ynamoqda. Ya’ni sportni ilmiy metodologik jihatdan ham o‘rganish natijalarning keskin o‘zgarishiga sabab bo‘lishini aytish joiz. Bunga misol qilib Rio-2016 olimpiadasini bundan tashqari Tokio-2020 olimpiadalarini ko‘rsatishimiz mumkin bo‘ladi. Oxirgi ikki olimpia o‘yinlarida ham mamlakatimiz sportchilari eng yuqori ko‘rsatkichlarga erishayotganligi innovatsiyani sportga jalb etishning sportdagi holatlarni ilmiy jihatdan tadbiq etishning yaqqol misoli desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Eng muhim faktorlar sifatida yetishib kelayotgan yosh avlodni hozirgi championlarimizga munosib zahira qilib tarbiyalash muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Ko‘p hollarda kata musobaqalar oldidan bo‘li o‘tadigan tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarimizning psixologik zo‘riqishga uchrashini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi. Bu nima degani ? Ya’ni sport musobaqalarining faktoriga qarab sportchi yoshlar o‘z ruhiyatini jilovlay olishi uchun sportdagi psixologning o‘rni juda muhim bo‘lishi ko‘p hollarda alohida ta’kidlab o‘tiladi. Juda ko‘p ta’kidlab o‘tiladi ya’ni bizdagi sport holatlarida murabbiy ko‘p qirrali rolni bajaradi:

1. Sport murabbiysi murabbiy sifatida.
2. Sport murabbiysi psixolog rovida.
3. Sport murabbiysi ota-ona sifatida.
4. Sport murabbiysi doctor sifatida.

Albatta o‘z shogirdini murabbiy kabi hech bir shaxs tushuna olishi juda qiyin. Ko‘plab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki murabbiy shaxsi o‘z shogirdini qaysi bir musobaqaga tayyorlamasin uni har bir atrofdagi holatdan qizg‘anishi va atrofdagi hech bir shaxsni unga yordam berishini xohlamasligi juda ko‘p marotaba o‘z isbotini topgan. Ko‘plab sport psixologlari yoki umumiy psixologlarning tavsiyasiga ko‘ra sportchi shaxsini tarbiyalashda har bir mutaxassisning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy sport turlari rivojlanishi respublikamizda yakka kurash sport turlarida ancha orqada qolayotganligi juda ko‘p marotaba ta’kidlab kelinadi. Bu savol kelib tushganida juda ko‘p mutaxassislar har javob berishga harakat qilishadi. Birovlar buni murabbiylarning saviyasi bilan bog‘lasa boshqa bir fikrdagilar bizda yakka kurash uchun bolalarimizning antropometrik kelib chiqishi mos kelishii aytib o‘tishadi. Lekin har doim bir savol hammani qiynashi bu bor haqiqat ya’ni qanday antropometrik ko‘rsatkichlari zo‘r bo‘lgan yosh avlod sportchilarimizni jamoaviy sport turlarida kamchiliklari bo‘lishi mumkin. Ko‘plab jarayonlarda murabbiy bilan bu vaziyatni

bog'laydilar ammo bizdagi boshida aytib o'tganimizdek har sohada o'z mutaxassisining ishlashi bu jarayonlarni ijobiy holatga kelishiga ancha ko'maklashishi bor haqiqat.

O'zbekistonda sport jamoalari, klublari, kollej va sport maktablariga bolalar va o'smirlarni jalb qilish, ularni sport mashg'uloti va musobaqalarga jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash uchun tegishli imkoniyatlar yaratilmoqda. Respublikamizda an'anaviy tarzda shahar, viloyat va respublika birinchiliklari kabi musobaqalarning o'tkazilishi yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishlarida muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Qaysi bir sportchi yo'nalishi bo'yicha yaxshi ko'rsatkichlarga erishgan bo'lsa, chet mamlakatlar sportchilari bilan o'zaro munosabatda bo'lishlari uchun ko'pgina imkoniyatlar yaratilmoqda. Jumladan, davlat tomonidan sport jamoalariga, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish va boshqa maqsadlarga aniq moddiy mablag', sport anjomlari ajratilmoqda, barcha qulayliklarga ega sport inshootlari qurilib foydalanishga topshirilmoqda. Sportchilarimiz jahon va olimpiada o'yinlarida ishtirok etishmoqda.

Sportchilarimizning Osiyo va xalqaro musobaqalarda nufuzli o'rinlarni egallashlarida «Sport psixologiyasi» fanining alohida o'rni bor. Chunki sport jamoalari g'alabasini ta'minlashda bu fanning nazariy va amaliy asoslarini chuqur o'zlashtirib olgan murabbiylar qatori komanda ruhshunoslari ham muhim o'rin tutadi. Ular jamoada sportchilarni g'alabaga undaydigan ma'naviy-ruhiy sifatlarni rivojlantirish, o'zaro munosabatlarda yagona maqsad yo'lida birlashish, buning uchun xalaqit beradigan salbiy hissiyotlarni bartaraf etish borasida ilmiy izlanishlar, amaliy ishlar olib bormoqdalar. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning mazmuni, sharoiti va ta'sirini o'rganish hamda natijalarini tahlil qilish komandadagi psixologik muhitni yaxshi yo'lga qo'yishda, sportchilar ma'naviy-ruhiy sifatlarini kamol toptirishda muhim omil hisoblanadi. Bu esa jamoa uchun katta muvaffaqiyatlar keltiradi. Biroq keyingi yillarda guruhlarda o'zaro munosabatlar va ularning bir-biriga bo'lgan ta'siri, liderlik muammolari keng o'rganilayotgan; ilmiy ishlar, ilmiy-ommabop maqolalar yozilayotgan bo'lsa-da, bularning ko'pchiligi ishchilar jamoasi, xalq maorifi tizimi va harbiy bo'linmalardagi ofitser va soldatlar orasidagi munosabatlarni o'rganishga qaratilgan. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning psixologik tahlili yetarli darajada o'rganilmagan. Sport jamoalarini har xil maqsadlar yuzasidan o'rganish mumkin. Sport jamoasi a'zolari aniq tartib va intizom doirasida birlashgan, shakllangan bo'lalilar hamda o'zlarini guruhda teng huquqli munosabat yurituvchi shaxs sifatida namoyon qilishga harakat qiladilar. Yana shuni hisobga olish kerakki, mahallada zarurat yuzasidan tuzilgan komandaga nisbatan maktab komandasining tuzilmasi mustahkam bo'ladi.

Maktab sport komandasiga qaraganda professional komanda yana ham mustahkamroq birlashgan bo‘ladi. Bu holatni quyidagicha izohlash mumkin:

1) sport guruhlarida psixologik yaqinligi, ma’naviy va ruhiy jihatdan birdamligi, maqsadga, ya’ni g‘alabaga intiluvchanligi bilan farqlanadi;

2) sport jamoalaridagi guruhlar son jihatdan turlicha bo‘lib, qiyinchiliklarni yengishda chidam bilan harakat qiladi. Masalan, xokkey, suv polasi, basketbol va futbol komandalarida maydonda 5 tadan 11 tagacha o‘yinchi qatnashadi;

3) komandadagi sportchilarning umumiy maqsadi aniq belgilangan bo‘lib, bu maqsad murabbiy va sportchilarning bor kuch va mahoratini safarbar etishni taqozo qiladi. Komandadagi sportchilarning umumiy maqsadi esa yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo‘ladi. Biroq mustahkam birlashmagan ayrim komanda sportchilari ichki nizolar bo‘is, musobaqalarda mag‘lubiyat alamini totishadi;

4) sportchilarning jamoa manfaatlari uchun birlashishi sport komandasining yuqori darajada rivojlangan shakli hisoblanadi.

Sport jamoalarida sportchilarning ma’naviy-ruhiy sifatlarini quyidagi omillar belgilaydi:

– jamoadoshlarning o‘zlari tanlagan sport turiga mehr qo‘yishi, umumiy maqsadga intiluvchanligi, ma’rifiy-mafkuraviy bilimdonligi;

– jamoaning umumiy maqsad yo‘lida birlashishi, komandaning yutuq va maqsadlarini to‘g‘ri tahlil etish, tushunish;

– jamoani qiyin sharoitlardan olib chiqa bilish.

O‘zbekiston sport jamoalari musobaqalarga ham jismoniy, ham ma’naviy-ruhiy jihatdan puxta tayyorgarlik ko‘rganligi bo‘is, Jahon, Osiyo va Olimpiada o‘yinlarida faol qatnashib kelmoqdalar. Masalan, 2020-yil Yaponiya poytaxti Tokioda o‘tkazilgan olimpiada o‘yinida ishtirok etib, 3 ta oltin, 2 ta bronza medalni qo‘lga kiritdilar. Olimpiada o‘yinlarida jahonning ko‘plab davlatlari sportchilari o‘z mamlakatlari sharafini himoya qilish maqsadida maydonga chiqdilar. Bu musobaqalarda o‘zbekistonlik sportchilar ham faxrli o‘rinlarni qo‘lga kiritdilar. Shu yillar ichida O‘zbekistondan 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, kuragi yerga tegmagan pahlavonlari tajribasi va go‘zal an‘analarining ta’siri bor. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport inshootlari, asbob-uskunalar va jihozlar, sportchi-o‘quvchilar esa sport kiyimlari bilan ta’minlanganligi bu sohadagi olg‘a siljish bo‘ldi. Futbol, yengil atletika, kurash, tennis, basketbol, sharqona yakka kurash va boshqa sport turlari bo‘yicha iqtidorli murabbiylar ko‘rik-tanlovlarining o‘tkazilishi, ularning malakalarini davr talablari asosida oshirishga kirishilganligi, sport jamoalarida ruhshunos ish o‘rnining joriy qilinishi respublikamiz sporti rivojida ham muhim asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari yoshlarni sportga jalb qilishda joylarda o‘tkaziladigan turli xil musobaqalarni kuzatib, tanlab olingan bolalarni maxsus

tajribalardan o'tkazish, ularning sportga bo'lgan qiziqishlarini suhbatlar o'tkazish orqali bilish, nazariy bilimlari va tushunchalari darajasini aniqlash kabi eng zarur ijtimoiy-pedagogik, psixologik jarayonlarga jiddiy e'tibor qaratmoqda. Haqiqatan ham sport jamoalari o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda jonbozlik ko'rsatmoqda: ta'lim-tarbiya bermoqda, ijtimoiy ong, mafkuraviy, ma'naviy-ruhiy sifatlarini o'stirmoqda.

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

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. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son farmoni.
4. Rasulov.Z.O' "Sportda musobaqadan oldingi holatning umumiy psixologik tavsifi". Dissertatsiya. 2013-yil.
5. V.R.Valkin L.Rogaleva "Emotional intelligent rating in physical education institute coach and student". Dissertatsiya. 2018.
6. Y.Masharipov "Sport Psixologiyasi". Toshkent-2010y.
7. N.Nazarov "Sportchi xarakterini rivojlantirish vositalari". Dissertatsiya. 2020.