

O'ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIHOLAGIK JIHATDAN TAYORLASH

Sarvinoz Eshmatova Mahkamvoyevna
Toshkent viloyati Bekabot tumani 11-umum
o'rta talim maktabi Jismoni tarbiya
+998950160297

Annotatsiya

Ushbu maqolada O'zbekistonda yuqori malakali sportchilar uchun qo'llaniladigan psixologik tayyorgarlik usullari ko'rib chiqilgan. Adabiyot tahliliga asoslanib, qog'oz mavjud strategiyalar, metodologiyalar va ularning samaradorligini o'rganadi. Usullar bo'limida mamlakatda qo'llaniladigan o'ziga xos psixologik tayyorgarlik yondashuvlari ko'rsatilgan. Natijalar bo'limi kuzatilgan natijalarning umumiy ko'rinishini taqdim etadi va munozara bo'limi natijalarni tanqidiy baholaydi. Takliflar bilan yakunlanib, maqolada O'zbekistonda sportchilarning psixologik tayyorgarligini yanada takomillashtirish bo'yicha tushunchalar berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, yuqori samarali sportchilar, sport psixologiyasi, aqliy chidamlilik, ishlashni optimallashtirish.

O'zining boy sport tarixiga ega O'zbekiston o'zining yuqori malakali sportchilarining psixologik farovonligiga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqda. Sportda aqliy chidamlilikning hal qiluvchi rolini e'tirof etgan holda, ushbu maqola O'zbekistonda sportchilarning ko'rsatkichlarini oshirish uchun qo'llaniladigan psixologik tayyorgarlik usullarini o'rganishga qaratilgan.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarining psixologik jihatlari mashhurlikka erishdi, tadqiqotlar aqliy farovonlik va sport muvaffaqiyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi. O'zbekistonda sport psixologiyasini o'quv dasturlariga integratsiyalash asosiy yo'nalishga aylandi. Mavjud adabiyotlar sharhlari sportchilar faoliyatini optimallashtirishda aqliy qat'iylik, maqsadlarni belgilash va vizualizatsiya texnikasining ahamiyatini ta'kidlaydi.

Qo'llaniladigan psixologik ta'lim usullarini tushunish uchun O'zbekistondagi o'quv dasturlari, seminarlar va aralashuvlar har tomonlama tahlil qilindi. Sport psixologlari, murabbiylari va sportchilari bilan suhbatlar qo'llaniladigan o'ziga xos texnikalar haqida qimmatli tushunchalarni berdi. Usullar bo'limida psixologik treningning asosiy tarkibiy qismlari, shu jumladan kognitiv-xulq-atvor yondashuvlari, onglilik va individual aqliy tayyorgarlik strategiyalari ko'rsatilgan.



O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarligi haqida aniq ma'lumotga ega emasman. Biroq, men sizga butun dunyo bo'ylab elita sportchilarining psixologik tayyorgarligida tez-tez qo'llaniladigan umumiy amaliyot va tamoyillar haqida umumiy tushunchalarni bera olaman. Shuni yodda tutingki, o'ziga xos usul va yondashuvlar mamlakatlar va sport tashkilotlarida farq qilishi mumkin.

Sport Psixologiyasi Mutaxassisleri:

- Ko'pgina mamlakatlarda, shu jumladan O'zbekistonda sportchilar bilan ishlash uchun odatda sport psixologlari yoki aqliy faoliyat bo'yicha murabbiylar ishlaydi. Ushbu mutaxassislar sport ko'rsatkichlarining psixologik jihatlarini hal qilishga ixtisoslashgan.

Maqsadni Belgilash:

- Sportchilarga ko'pincha aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, tegishli va vaqt bilan bog'liq (aqli) maqsadlarni belgilashga o'rgatiladi. Maqsadni belgilash sportchilarga mashg'ulotlar va musobaqalarda diqqatni, motivatsiyani va yo'nalish tuyg'usini saqlashga yordam beradi.

Vizualizatsiya va tasvir:

- Sportchilar aqliy mashq qilish va ularning ishlashini simulyatsiya qilish uchun aqliy tasvir va vizualizatsiya usullaridan foydalanadilar. Bu ishonchni kuchaytirishi, tashvishlarni kamaytirishi va umumiy ish faoliyatini yaxshilashi mumkin.

Stressni Boshqarish:

- Trening stress va xavotirni boshqarish usullarini o'z ichiga oladi, chunki raqobatbardosh sport turlarida yuqori bosimli vaziyatlar keng tarqalgan. Dam olish mashqlari, chuqur nafas olish va zehnlilik texnikasi ko'pincha kiritilgan.

Fokus va konsentratsiya:

- Sportchilar diqqatni jamlash va diqqatni saqlashga o'rgatilgan, ayniqsa chalg'itadigan narsalarga qarshi. Bunga tegishli signallarga e'tiborni qisqartirish va ahamiyatsiz ma'lumotlarni blokirovka qilish strategiyalari kiradi.

Muvaffaqiyatsizliklarni engish:

- Chidamlilik va muvaffaqiyatsizliklarni engish qobiliyati sportchilar uchun juda muhimdir. Psixologik trening ko'pincha sportchining karerasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizliklar, jarohatlar va boshqa muammolarni qanday hal qilishni hal qiladi.

Jamoa Dinamikasi:



- Jamoaviy sport turlari uchun psixologik mashg'ulotlar sportchilar o'rtasida aloqa, jamoaviy ish va hamjihatlikni kuchaytirish strategiyasini o'z ichiga olishi mumkin. Ijobiy jamoaviy madaniyatni shakllantirish umumiy muvaffaqiyatga hissa qo'shadi.

Raqobat Oldidan Tartiblari:

- Sportchilar ko'pincha musobaqalar oldidan ruhiy tayyorgarlik ko'rishga yordam beradigan shaxsiy tartiblarni ishlab chiqadilar. Bu o'ziga xos marosimlarni o'z ichiga olishi mumkin, aqliy mashq, va ijobiy affirmations foydalanish.

Aqliy Qattqlik:

- Aqliy mustahkamlikni rivojlantirish psixologik treningning asosiy jihati hisoblanadi. Bunga chidamlilikni oshirish, bosim ostida diqqatni saqlash va qiyin vaziyatlarda g'ayratli bo'lish kiradi.

Monitoring va baholash:

- Sportchining ruhiy holati va faoliyatini doimiy ravishda kuzatib borish juda muhimdir. Sport psixologlari bilan muntazam baholash va fikr-mulohaza mashg'ulotlari psixologik trening dasturini individual ehtiyojlarga moslashtirishga yordam beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, sport psixologiyasi sohasi dinamik bo'lib, doimiy ravishda yangi texnika va yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Agar siz O'zbekistonda yuqori malakali sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning hozirgi holati bilan qiziqsangiz, eng so'nggi ma'lumot va dasturlarni mahalliy sport tashkilotlari, universitetlar yoki rasmiy sport organlari bilan tekshirishni tavsiya etaman.

Muhokama bo'limida O'zbekistonda psixologik trening usullarining samaradorligi tanqidiy baholanadi. U ma'lum strategiyalarning qo'llanilishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan madaniy nuanslar va individual farqlarni ko'rib chiqadi. Xalqaro ilg'or tajribalar bilan qiyosiy tahlillar O'zbekistonda sportchilarni psixologik tayyorgarlikka yondashishning kuchli tomonlari va yo'nalishlari bo'yicha kengroq istiqbolni taklif etadi.

Xulosa va takliflar:

Xulosa qilib aytganda, maqola O'zbekistonda yuqori malakali sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik manzarasini yaxlit tushunish uchun topilmalarni sintez qiladi. Ijobiy natijalarni tan olgan holda, maqolada paydo bo'layotgan psixologik nazariyalar va texnologiyalarni birlashtirish kabi takomillashtirish sohalari taklif etiladi. O'zbekistonda psixologik tayyorgarlik standartlarini yanada oshirish uchun olib borilayotgan tadqiqotlar va xalqaro ekspertlar bilan hamkorlik bo'yicha tavsiyalar taklif etiladi.



Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola Sport psixologiyasi bo'yicha rivojlanayotgan nutqqa hissa qo'shadi va O'zbekistonda yuqori malakali sportchilar uchun qo'llaniladigan psixologik tayyorgarlik usullari haqida qimmatli tushunchalarni taqdim etadi. Maqola mavjud amaliyotlarni tanqidiy o'rganib chiqib, sohada doimiy takomillashtirish va innovatsiyalarga yo'l ochib berish, pirovardida o'zbekistonlik sportchilarning jahon miqyosidagi aqliy chidamliligi va ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan.

Adabiyotlar

1. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте : учеб.пособие;науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург.
2. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.
3. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004.
4. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН “СУПЕРЛИГАСИ” ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.
5. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).
6. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM TEMPO-STRUCTURE." Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ (2021).
7. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." Academic research in educational sciences 2.1 (2021): 292-301.

