

**SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH****Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchi

[u.shomurotov@dtpi.uz](mailto:u.shomurotov@dtpi.uz)

+998915107420

**Normo'minov Dilshod Elmurod o'g'li**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 10/23 guruh talabasi

**To'ychiyev Akrom Xolmirza o'g'li**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 10/23 guruh talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sportchining musoboqaga psixologik tayyorlash, sportchining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi yo'lidagi psixologik, ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bo'g'liq bo'lgan ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'z:** psixika, ruhiy, taktika, diqqat, sezgi, idrok, his-tuyg'u, iroda, ihtiyoj, malaka



**Абстракт:** В данной статье дана психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, психологическая, духовная, идейно-волевая, физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена к достижению высоких результатов на спортивных соревнованиях.

**Ключевые слова:** психика, психика, тактика, направленность, интуиция, восприятие, чувство, воля, потребность, умение.

**Abstract:** In this article, the psychological preparation of the athlete for the competition, the psychological, spiritual, ideological, volitional, physical, technical, tactical preparation of the athlete to achieve high results in sports competitions are given.

**Key words:** psyche, mental, tactic, focus, intuition, perception, feeling, will, need, skill.

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki komanda a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik



jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

- 1) sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;
- 2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki komandaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;
- 3) sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;
- 4) sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;
- 5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;
- 6) sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;



7) sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;

8) sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

**1. Sportchi diqqatini boshqarish.** Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqyea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir ob'yektga yo'naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo'yib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoyaga o'tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida yetarli ma'lumot ololmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy ob'yektga to'plash va yo'naltirishga yordam



beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

2. **Hissiy obrazlar vositasida fikrlash.** Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

3. **Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish.** Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni xayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha



o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z faoliyati, muayyan holati yoki xulqini tashkil etishida, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar pasayishi yoki ko'tarilishi mumkin. Sportchi o'ziga-o'zi fikran gapirganida so'zlar qisqa va oddiy bo'lishi lozim. Masalan, nafas olinayotganda birorta so'z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa so'z sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so'z zarurligiga qarab, 2-3 marta yoki undan ko'proq takrorlanishi mumkin.

Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta a'zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga-o'zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

**4. Muskullarning faollik darajasini boshqarish.** Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga



yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

**5. Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish.** Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1)nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa to'g'risida aniq va xolis ma'lumotlar berib borish ham muhim o'rin tutadi. Chunki sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, sharoit, ob'yektiv va sub'yektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib komandalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, ruhiy, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib komanda a'zolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga ruhiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini tuzishda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri, bo'lajak musobaqaning hamma jihatlarini maydachuydasigacha bilib olish juda qiyin. Shunday bo'lsa-da, sportchi uchun bo'lajak musobaqaning ayrim muhim tomonlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish ham muvaffaqiyat keltirishda yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa haqida aniq ma'lumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'rnida qo'rqinch, vahima, o'ziga ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi.



Musobaqa jarayonida sportchilardagi noxushlik, bezovtalanish, tashvishlanish kabi ruhiy holatlarni yo'qotish yoki pasaytirish uchun yuqorida nomlari ta'kidlangan maxsus psixologik uslublardan foydalanish ularning musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik holatini yanada yaxshilaydi, g'alaba qozonishga bo'lgan ruhiy, jismoniy va taktik imkoniyatlarini oshiradi. Hatto, ayrim murabbiylar shogirdlarini musobaqaga ruhan tayyorlash muammosini to'g'ri hal etish maqsadida, ularning raqiblari haqida ma'lumotlar yig'ib, raqibning suratini mashq qiladigan sport zalining e'lonlar taxtasiga ilib qo'yib, tagiga yoshi, bo'yi, ma'lumoti, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy holati, irodaviy sifatlari, texnik va taktik mahorati, yoqtirgan kurash usullari, sportda erishgan ko'rsatkichlarini yozib qo'yadilar. Boshqa ba'zi bir tajribali murabbiylar shogirdlariga teng keladigan raqib obrazini yaratib, sport mashg'uloti jarayonida o'sha raqib sportchiga qarshi har xil texnik va taktik usullar ishlatish, jumladan, raqibdan o'zini himoya qiladigan qarama-qarshi kurash usullaridan foydalanish, uning zaif himoyalangan nuqtalariga zarba berish kabilar yordamida shogirdlarini bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, ruhiy, taktik jihatdan tayyorlab boradilar.

Sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda ularning musobaqaga ishtirok etish motivlari, ehtiyojlari va maqsadini aniqlash juda muhim. Chunki motivlar sportchi ruhiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omildir. «Sportchi nima maqsadda musobaqada ishtirok qilmoqchi?», «Nima sababdan bu maqsadni o'z oldiga qo'ydi?», «Sportchi nima uchun bunday harakatlarni bajarishga o'zini majbur etmoqda?» kabi savollar yechimini topa bilishi shart. Chunki sportchining sportga bo'lgan ehtiyojlari uning ruhiy faolligini oshiradi, qiziqishini kuchaytiradi. Aynan shu ehtiyoj sababli sportchi o'z raqibidan ustunlikka erishish uchun bilim, malaka va ko'nikmalarini o'stirib boradi, xulq-atvorini shakllantirishga harakat qiladi. Aynan shu ehtiyoj sportchidan hayotning barcha yo'nalishlarida mehnat qilishni, jamoada o'z o'rnini topishni o'zining asosiy maqsadi va burchi deb bilishni taqozo qiladi.



Sportchining musobaqada g'alaba qilish maqsadi uning shiddat bilan izchil mashq qilishi, musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holatining yuqori darajada bo'lishi kabi omillar ta'sirida amalga oshadi. Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish muhim emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim. Shogirdini har qanday sharoitda ham o'zining kuchiga qattiq ishonch hosil qilgan holda musobaqaning oxirgi daqiqalarigacha g'alaba qilish uchun barcha ruhiy va jismoniy imkoniyatlaridan foydalanishga o'zini majbur etishga o'rgatishi kerak. Bu, albatta, sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashga ko'p jihatdan bog'liq.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. – Samarqand: SamDU, 2003, -128 bet.
2. Ibrohimov O'., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003, 100-101- betlar.
3. Masharipov Y. Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 72-74-betlar.
4. Shirinov T. Maqsadimiz – sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. –Samarqand: SamDU, 2004.
5. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNING PSIXIK RIVOJLANISHIGA O'YINCHOQLARNING TA'SIRI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 172-179.



6. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
7. Melikboboyevich, S. U., & Annamuhammat o'g'li, S. A. (2024). Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 165-171.
8. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
9. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
10. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
11. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS'MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.