



O‘SMIR YOSHDAGI OG‘IR ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Jaynarov Nodir Fozilovich

*O‘zbekiston Respublikasi Harbiy Xavfsizlik va Mudofaa Universiteti
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligi, uning sport natijalariga ta’siri hamda sportchilarda irodaviy sifatlar, motivatsiya, emotsional barqarorlik va musobaqa oldi ruhiy holatini shakllantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik va psixologik usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, o‘smir sportchilar, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, emotsional barqarorlik.

Kirish

Hozirgi kunda sportning barcha turlarida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, og‘ir atletika sport turida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashi va mas’uliyatli qaror qabul qilishi talab etiladi. Shu sababli o‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirish murabbiylar va sport psixologlari oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

O‘smirlik davri shaxsning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib, bu davrda hissiy holatlarning tez-tez o‘zgarishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning shakllanishi hamda mustaqil fikrlashning rivojlanishi kuzatiladi. Mazkur omillar sport faoliyatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy qism

O‘smir sportchilarning psixologik xususiyatlari

O‘smirlik davrida sportchilarda emotsional sezgirlik yuqori bo‘ladi. Musobaqa oldi hayajoni, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish yoki o‘z imkoniyatlarini yetarlicha baholay olmaslik holatlari tez-tez uchraydi. Og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilar katta yuklamalar ostida mashq qilganliklari sababli ularda ruhiy zo‘riqish holatlari ham kuzatilishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida quyidagi sifatlarni rivojlantirish muhim hisoblanadi:

- o‘ziga ishonch;
- maqsadga intilish;



- qat'iyatlilik;
- sabr-toqat;
- stressga chidamlilik;
- diqqatni jamlay olish qobiliyati.

Mazkur sifatlar sportchining mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Motivatsiyaning ahamiyati

Motivatsiya sport faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. O'smir sportchilarda ichki va tashqi motivatsiyani shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ichki motivatsiya sportchining sportga bo'lgan qiziqishi, o'zini rivojlantirishga intilishi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya murabbiy, ota-ona va jamiyat tomonidan beriladigan rag'batlantirish orqali yuzaga keladi.

Murabbiy sportchilarda motivatsiyani oshirish uchun:

- real maqsadlar qo'yishi;
- individual yondashuvni qo'llashi;
- muvaffaqiyatlarni rag'batlantirishi;
- ijobiy psixologik muhit yaratishi lozim.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi

Og'ir atletikada musobaqa oldi holati sport natijasiga sezilarli ta'sir qiladi. Sportchi platformaga chiqishdan oldin hayajon, qo'rquv yoki ortiqcha ruhiy zo'riqishni boshdan kechirishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalaniladi.

Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Autogen mashqlar.
2. Nafas olish mashqlari.
3. Vizualizatsiya usuli.
4. Psixologik suhbatlar.
5. Musobaqa vaziyatlarini modellashtirish.

Vizualizatsiya usulida sportchi mashq yoki musobaqa jarayonini ongida tasavvur qiladi. Bu esa uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va texnik harakatlarni yanada mukammal bajarishga yordam beradi.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish

Og'ir atletika sport turida yuqori natijalarga erishish sportchidan kuchli iroda talab qiladi. O'smir sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy muntazam ravishda murakkab vazifalarni qo'yishi va ularni bosqichma-bosqich bajarishga o'rgatishi kerak.

Irodaviy sifatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jasurlik;
- qat'iyatlilik;



- intizomlilik;
- mas'uliyatlilik;
- o'zini boshqara olish.

Mazkur sifatlar nafaqat sport faoliyatida, balki yoshlarning shaxs sifatida shakllanishida ham muhim ahamiyatga ega.

Murabbiyning psixologik tayyorgarlikdagi roli

Murabbiy sportchining psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Murabbiyning sportchi bilan samarali muloqot qilishi, uni qo'llab-quvvatlashi va ruhlantirishi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, murabbiy sportchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olib mashg'ulotlarni tashkil etishi zarur. O'smir yoshdagi og'ir atletikachilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligini talab qiladi. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori sport natijalariga erishishda psixologik tayyorgarlikning o'rni juda katta. Ayniqsa, og'ir atletika sport turida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch va irodani namoyon etishi kerak bo'ladi. Shu sababli yosh sportchilarning ruhiy holatini boshqarish, ularda o'ziga ishonch va motivatsiyani shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davrda organizmda biologik va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Sportchilarda hissiy ta'sirchanlik kuchayadi, atrofdagilarning fikriga nisbatan sezgirlik ortadi hamda o'z imkoniyatlarini baholash jarayoni shakllanadi. Shu sababli murabbiy sportchilar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olishi zarur. Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlangan sportchi mashg'ulotlarda faolroq qatnashadi va murakkab yuklamalarni yengilroq qabul qiladi.

Og'ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligida motivatsiya alohida ahamiyatga ega. Motivatsiya sportchining mashg'ulotlarga muntazam qatnashishi, o'z oldiga maqsad qo'yishi va unga erishishga intilishini ta'minlaydi. O'smir sportchilarda motivatsiya ko'pincha murabbiy, ota-onalar va tengdoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlash natijasida shakllanadi. Sportchining erishgan natijalarini e'tirof etish, rag'batlantirish va muvaffaqiyatlarini baholab borish uning sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilar qiyinchiliklardan qo'rqmaydi va mashg'ulot jarayonida faol ishtirok etadi.

Psixologik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri emotsional barqarorlikdir. Musobaqa oldidan sportchilarda hayajon, qo'rquv, xavotir yoki ortiqcha ruhiy zo'riqish kuzatilishi mumkin. Bunday holatlar sportchining texnik harakatlarni aniq bajarishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli



sportchilarni stressli vaziyatlarga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun murabbiylar mashg'ulotlarda musobaqaga yaqin sharoitlarni yaratishlari, sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilishlari va psixologik mashqlardan foydalanishlari lozim.

O'smir yoshdagi og'ir atletikachilar uchun o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish ham muhim vazifalardan biridir. O'ziga ishongan sportchi murakkab mashqlarni bajarishda qat'iyatli bo'ladi va musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila oladi. O'ziga ishonchning shakllanishida murabbiy va ota-onalarning roli katta. Sportchining har bir kichik yutug'ini e'tirof etish, unga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lish hamda xatolarini to'g'ri tushuntirish yosh atletning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Og'ir atletika sport turida diqqatni jamlay olish qobiliyati ham alohida ahamiyatga ega. Shtangani ko'tarish jarayonida sportchi barcha e'tiborini bajarilayotgan harakatga qaratishi kerak. Diqqatning chalg'ishi texnik xatolarga va natijaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlarda diqqatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlar sportchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam beradi.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Og'ir atletika sportchidan yuqori darajadagi qat'iyat, sabr-toqat, intizom va mas'uliyat talab qiladi. Mashg'ulotlarda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tish, muntazam ravishda o'z ustida ishlash va belgilangan maqsadlarga intilish sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. Kuchli iroda sportchining nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi yosh sportchilarning sport natijalarini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunda autogen mashqlar, relaksatsiya usullari, nafas olish mashqlari va vizualizatsiya metodlari keng qo'llaniladi. Vizualizatsiya usulida sportchi o'zining musobaqadagi harakatlarini oldindan tasavvur qiladi, muvaffaqiyatli chiqishni ongida qayta-qayta namoyon etadi. Bu usul sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, hayajonni kamaytiradi va natijada yuqori ko'rsatkichlarga erishishga yordam beradi.

Murabbiy yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantiruvchi asosiy shaxslardan biri hisoblanadi. Murabbiy sportchi bilan ishonchli munosabat o'rnatishi, uning ruhiy holatini tushunishi va individual yondashuv asosida ishlashi lozim. Sportchi va murabbiy o'rtasidagi ijobiy psixologik muhit mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi hamda sportchining shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Murabbiyning qo'llab-quvvatlashi



sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Shunday qilib, o'smir yoshdagi og'ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirishning ajralmas qismi bo'lib, u motivatsiya, emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch, diqqat, iroda va stressga chidamlilik kabi sifatlarni rivojlantirish orqali sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi. Mazkur yo'nalishdagi tizimli ishlar yosh sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa

O'smir yoshdagi og'ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligi sport mahoratini rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik orqali sportchilarda o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, motivatsiya va irodaviy sifatlar shakllanadi. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini oshirib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shu sababli yosh og'ir atletikachilarni tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov R.R. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va uslubi. Toshkent, 2019.
3. Matveyev L.P. Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi. Moskva: Sport, 2018.
4. Ilyin E.P. Sport psixologiyasi. Sankt-Peterburg: Piter, 2020.
5. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2017.
6. Puni A.S. Sport faoliyatining psixologik asoslari. Moskva, 2016.