

O‘ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH

Ko‘chkinova Sabina

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Biologiya yo‘nalishi 1-kurs 2-23 guruh talabasi

[Tel:+998-88-635-65-69](tel:+998-88-635-65-69)

Annotatsiya: Mazkur maqolamizda Sport sohasida o‘lkan yutuqlarga erishib, yurtimiz nufuzini yanada oshirib, davlat bayrog‘imiz yuqorilarga ko‘tarib, kata shoxsubbalarga chiqayotgan yosh sportchilarimizni musobaqa oldi psixologik tayyorlash jarayonini yoritib o‘tdik. Maqolada chet el va o‘zbek sport murabbiylarining tajriba tadqiqot ishlari o‘rganildi va atroflicha bayon etildi.

Kalit so‘zlar: Sport, psixologiyasi, Sangvinik, Flegmatik, Xolerik, Melanxolik, Temperament.

Serquyosh mamlakatimizni buyuk davlatga aylantirish mas‘uliyati bu o‘lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda sportchilar zimmasiga ham ulkan sharafli vazifalar qo‘ygan. O‘zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o‘tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o‘yinlarida qatnashib, nufuzli o‘rinlarni qo‘lga kiritayotganligi ularni bu mas‘uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolat beradi. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o‘z-o‘zidan bo‘lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim. Mamlakatimiz jamoasi 200 dan ziyod davlatdan kelgan eng kuchli sportchilar orasida umumjamoa hisobida – o‘ttiz ikkinchi, Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligida – ikkinchi, Markaziy Osiyoda esa – birinchi o‘rinni egalladi. Bu, chindan ham, o‘zbek sporti tarixidagi ulkan natijadir. O‘zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylari oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko‘tarishdir. Mamlakatimizning tabiiy sharoiti, ya‘ni issiq-iliq mavsumning uzoq cho‘zilishi shunday imkoniyatlardan biri hisoblanadi. Yil bo‘yi uzluksiz ravishda sport mashg‘ulotlari va musobaqalar o‘tkazish hamda sportning barcha turlarini a‘lo darajada rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Shuningdek, olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va murabbiylar rahbarligida alohida mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun barcha imkoniyatlar mavjud.

So‘nggi yillarda ayrim davlatlar o‘zlarining tabiiy-geografik sharoitlarini hisobga olgan holda alohida sport turlari bo‘yicha malakali sportchilar tayyorlamoqdalar. Ular yuqori toifali sportchilar tayyorlashning ilmiy asoslangan uslublarini ishlab chiqqanlar.

Bulardan tashqari, sport amaliyotidagi ko‘rsatkichlarga, olimpiada o‘yinlarida ko‘p hollarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning musobaqalarga tez-tez qatnashuvi va moddiy jihatdan yetarli ta‘minlanganligi bilan ham belgilanishini ko‘rsatmoqda. Chunonchi, Gollandiyada yaxmalak maydonlarining ko‘p bo‘lishi konkida uchish sportining qisqa va o‘rta masofalarga yugurish turlarida yuqori ko‘rsatkichlarga erishuvda, Amerikada esa suzish havzalarining ko‘pligi malakali suzuvchilarni tayyorlashda qo‘l kelmoqda. O‘zbekistonning Surxondaryo, Qashqadaryo, Xorazm va Samarqand viloyatlarida milliy kurashning rivojlanganligi (ijtimoiy, tabiiy sharoitning kurash sportini rivojlantirishga mos kelishi) kelgusida sambo va kurashning boshqa turlari bo‘yicha olimpiadachilarni tayyorlash imkonini beradi. Qayerda sport uchun qulay sharoit mavjud bo‘lsa, yoshlar bilan jismoniy mashqlar uzluksiz va yuqori darajada o‘tkazilsa, qaysi sport turlari bo‘yicha to‘garaklar ishlasa, ularga tajribali fidoyi murabbiylar jalb etilsa, o‘sha joylarda muvaffaqiyatlar ko‘p bo‘ladi. Ular orasidan, albatta, olimpiada qatnashchilari yetishib chiqadi.

Hozirgi paytda O‘zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o‘rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog‘ligini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida xizmat qilmog‘i lozim. Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimovning ta‘biri bilan aytganda, “Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo‘lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy hamda ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda”¹. Bu fikrda juda katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan muntazam shug‘ullanib kelganlar. Bunday sport musobaqalari va o‘yinlari “Alpomish”, “Kuntug‘mish”, “Qirqqiz”, “Avazxon”, “Ravshan”, “Manas” kabi dostonlarda anchagina batafsil tasvirlangan.

O‘zbekistonning jahon mamlakatlari bilan tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniy va sport sohasidagi aloqalari kun sayin rivoj topmoqda. Respublikamiz sportchilari Koreya, Xitoy, Fransiya, Yaponiya, Arabiston, Turkiya, Amerika kabi yirik mamlakatlarda o‘tkazilgan o‘rtoqlik uchrashuvlari va rasmiy birinchiliklarda qatnashib, o‘z mahoratlarini namoyish qilmoqdalar. Yana shunisi e‘tiborliki, sportning kurash, futbol, qilichbozlik, sambo, yengil atletika kabi turlari hamda sharqona yakkama-yakka bellashuvlar bo‘yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o‘tkazildi. Bularning hammasi O‘zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublikamiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi.

¹ I.A. Karimov. O‘zbekistonning o‘z istiqloq va taraqqiyot yo‘li. □T.: O‘zbekiston, 1992.

Ma'lumki, so'nggi yillarda odamning jismoniy va ruhiy imkoniyatining cheksizligini sportda erishayotgan rekord natijalar ham ko'rsatmoqda. Sport rekord ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, bu natijalar O'zbekiston sportchilaridan ham olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlilikni, ruhiy va jismoniy faollikni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil etishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirishni, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olimpiadachilarida sport orqali Vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan faol sportchilargina axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar. Shu bois biz O'zbekiston olimpiadachilarini yuqori natijalarga erishishlari uchun psixologik jihatdan tayyorlashda birinchi galda quyidagilarga e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- □ O'zbekiston olimpiada komandasi sportchilariga turlicha ruhiy va jismoniy vaziyatlarning vujudga kelish qonuniyatlarini o'rgatish;
- □ sportchilarni muayyan sport ko'rsatkichlariga erishishlari uchun samarali ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlantirish;
- □ sportchilarda har qanday sharoitda ham psixologik jihatdan o'zini o'zi boshqarish, jismoniy faollik va ishchanlik malakalarini rivojlantirish;
- □ olimpiadachilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarni kamol toptirish.

Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. “Psixologiya” fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar. Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari cheksizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonuniyatlarini bilib, ulardan aqliy mehnat unumdorligini o'stirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini oshirishda to'g'ri va o'rinli foydalana bilishi nihoyatda muhim. Hozirgi sportda, mutaxassislarining fikricha, “autogencha” mashq qilish orqali

sportchilar ichki ruhiy imkoniyatlaridan to‘la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixolog olimi I.G.Shuls nomi bilan bog‘liq bo‘lib, butun dunyoga keng tarqalgan. “Autogencha” mashq uslubi nafaqat ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazishda, balki sog‘lom odamlar, ayniqsa, sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ham keng qo‘llanilmoqda. Bunday mashqlar bilan izchil shug‘ullangan sportchilar yuqori ko‘rsatkichlarga erishmoqdalar. Autogen mashg‘uloti bilan shug‘ullangan nemis shifokori X.Lindeman havo to‘ldirilgan rezina qayig‘ida bir o‘zi 72 kunda Atlantika okeanini kesib o‘tishga muvaffaq bo‘lgan. U bu sayohatga uzoq va kuchli tayyorlangan. Lindeman okeanda suzish uchun faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari, xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o‘zini to‘g‘ri boshqara bilish, ko‘tarinki kayfiyat bilan birga, irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e‘tibor bergan. Buning uchun maxsus ishlab chiqilgan psixologik uslublar asosida mashq qilgan.

Bugungi kunda birorta ham olim 2020-yillar atrofida kishilar yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo‘lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmas kerak. 1930–1940-yillarda jahon olimlari sport turlari bo‘yicha oxirgi sport natijalarini aniqlashga urinib ko‘rganlar. Lekin bunday tasavvurlar, to‘g‘rirog‘i, bashoratlar o‘rinsiz bo‘lib chiqdi. Ayrim sport natijalari olimlarning bashoratlaridan ham o‘tib, yuqori ko‘rsatkichlar bilan yakunlandi. Bunga quyidagi aniq misollarni keltiramiz: 1955-yil Paul Andersen uch bosqichda 512 kg li shtangani ko‘targanida, jahon axborot vositalari bunday kishilar har 100 yilda bir marta tug‘iladi, deb ishontirgan edilar. Lekin oradan 5 yil o‘tgach, Yuriy Vlasov 25 kg, yana besh yildan so‘ng L.Jabotinskiy 50 kg, yana besh yildan keyin esa Alekseyev Andersenning rekordidan 100 kg ortiq vaznda shtanga ko‘tardi. Bu natijalar inson asab tizimi va ruhiyatining yuqori mahsuldorlik xususiyatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Insondagi bunday xususiyat kelgusida sport sohasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bizni yoshligimizdan “Qancha harakat qilmagin, boshdan balandga sakray olmaysan”, degan aqida bilan tarbiyalab kelishgan. Biz ham bo‘yimizdan balandga sakraganimiz yo‘q, hatto, buning uchun harakat ham qilmadik. Aytishlaricha, muzlagan suvda bir necha daqiqa turishning o‘zi muzlab o‘lish uchun kifoya qilarkan. Hayot esa ba‘zan buning aksini ham ko‘rsatadi. 1991-yilda bir guruh sportchilar Bering bo‘g‘ozini suzib o‘tdilar. Oraliqdagi masofa 41 kilometr bo‘lib, unga 14 soat-u 37 daqiqa vaqt sarflangan. O‘sha paytda suvning issiqligi bor-yo‘g‘i 4,8 daraja oralig‘ida bo‘lgan, xolos. Suzish jarayonida hech qanday notabiiy hodisa ro‘y bermagan. 1992-yilning fevralida esa eng uzoq masofaga qishda suzish xalqaro uyushmasi Issiqko‘lda g‘aroyib musobaqa o‘tkazdi. O‘ttiz uch suzuvchi 68 soat-u 20 daqiqada 168 kilometrlik masofani bosib o‘tadilar. Ammo o‘sha paytda ko‘lning suvi muzlagan bo‘lib, suzish uchun muz sindirilib yo‘l ochilgan edi. Musobaqa yakunlangach, suzuvchilardan

birining issiqlik darajasi o‘lchab ko‘rilganda, uning issiqlik darajasi 32 gradusni ko‘rsatdi. Tibbiyot xodimlarining tilida bu hayot bilan vidolashuv demakdir. Biroq o‘sha sportchi suvdan chiqqanida go‘yo hech narsa bo‘lmagandek, atrofdagilar bilan hazillashar, kulardi. Ko‘p o‘tmay uning issiqlik darajasi tabiiy holatiga keldi.

Hozirgi kunda yoshlarning ruhiy, jismoniy, aqliy, maʼnaviy va irodaviy sifatlarining rivojlanish imkoniyatlari cheklangan emas, desak xato qilmaymiz. Hozirgi kosmik asrda kosmosga doimiy chiqishlar inson ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligining yana bir ko‘rinishidir. Bundan 70 yil oldin parashutda sakrashning boshlanish davrlarida inson balandlikda o‘z hushini yo‘qotib qo‘yishi mumkin qabilida ruhiy tushkunlikka berilish, kelajakda insonning ichki imkoniyatlaridan foydalanish natijasida har qanday ruhiy va jismoniy to‘siqlarni yengishi mumkinligini ko‘ra olmaydigan ayrim kishilarning fikrlari to‘g‘ri emasligini parashutchilar bir necha marta isbotladilar. Hozirgi kunda parashut sporti yoshlarning eng sevimli sport turiga aylandi. Hatto birinchi parashutda sakragan, kosmosda bir necha bor aylanib, parvoz qilib, oygacha uchib borganlardan birortasi ham hushidan ketgan emas. Bu muvaffaqiyatlar inson organizmining ruhiy, aqliy, jismoniy mashq tufayli mustahkamlanishi natijasidir.

Inson organizmi va miyasi maʼlum sistemalar asosida vaqtga qarab ish qobiliyatining imkoniyatlarini o‘zgartirib, o‘zib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni qaytadan to‘la ishlab berish imkoniyatiga egadir. Fanning so‘nggi yutuqlari bizga quyidagi xulosalarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va jismoniy imkoniyatlari cheksiz. Inson mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganmizda edi, o‘nlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha o‘zlashtirib olgan bo‘lar edik. Hozirgi maktab va institut o‘quv rejalarini o‘rtacha oddiy kishi o‘zlashtirishi mumkinligi aniqlangan. Kelgusida insonlar tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айматова, Дилором Рuzimurotovна. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СВЯЗИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА К УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ." E Conference Zone. 2024.
2. Ruzimurotovna, Aimatova Dilorom. "RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION." Conferencea (2024): 1-6.
3. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INFLUENCE OF SATISFACTION WITH FAMILY LIFE ON

- EMOTIONAL INTELLIGENCE." American Journal of Interdisciplinary Research and Development 23 (2023): 21-24.
4. Ойматова, Дилором Рuzимуротовна. "Хотира муаммосининг психология фанида тадқиқ этилиши." Science and Education 2.5 (2021): 973-979.
 5. Ruzimurotovna, Oymatova Dilorom. "The Study Of Memory Characteristics Of Adolescents And Methods Of Its Development.The American Journal of Social Science and Education Innovations 3.08 (2021):15-17.
 6. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." Genius Repository 26 (2023): 10-14.
 7. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL RELATIONS IN CHILD EDUCATION IN THE FAMILY." British Journal of Global Ecology and Sustainable Development 23 (2023): 6-9.
 8. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERRELATION OF FAMILY RELATIONSHIPS TO THE DEVELOPMENT OF CHILD INTELLECT." American Journal of Pedagogical and Educational Research 18 (2023): 12-15.
 9. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." Genius Repository 26 (2023): 10-14.
 10. Y. Masharipov. Psixologiya va sport psixologiyasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma.) (3-nashri). «ILM ZIYO», 2017. — 328 b.