



MAVZU: YOSH SPORTCHILARDA DIQQAT BARQARORLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI.

Isakdjanov Mamurjon Tursunboyevich

O'zbekiston Respublikasi Oriental

universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası

sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti

gmail: IsakdjanovMamurjon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ishda yosh sportchilarda diqqat barqarorligining mohiyati, uning sport faoliyatidagi ahamiyati hamda uni rivojlantirish omillari tahlil qilingan. Diqqatning psixologik xususiyatlari, mashg'ulot jarayonida uni shakllantirish usullari va murabbiy hamda tashqi muhitning ta'siri yoritilgan. Shuningdek, diqqatni rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus mashqlar va pedagogik yondashuvlar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, diqqat barqarorligi, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, murabbiy, motivatsiya, diqqatni rivojlantirish

Аннотация: В данной работе рассматривается сущность устойчивости внимания у юных спортсменов, её значение в спортивной деятельности и факторы развития. Анализируются психологические особенности внимания, методы его формирования в тренировочном процессе, а также влияние тренера и внешней среды. Также описаны специальные упражнения и педагогические подходы для развития устойчивости внимания.

Ключевые слов: юные спортсмены, устойчивость внимания, психологическая подготовка, тренировочный процесс, тренер, мотивация, развитие внимания

Abstract: This work examines the concept of attention stability in young athletes, its importance in sports performance, and the factors influencing its



development. It analyzes the psychological characteristics of attention, methods of developing it during training, and the role of coaches and the environment. Special exercises and pedagogical approaches aimed at improving attention stability are also discussed.

Keywords: young athletes, attention stability, psychological preparation, training process, coach, motivation, attention development

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ayniqsa yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada qabul qilingan bir qator normativ-huquqiy hujjatlar, jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun hamda yoshlar siyosatiga oid qarorlar sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligiga ham alohida e’tibor qaratishni talab etadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy kuch, tezlik va chidamlilikka bog‘liq bo‘lib qolmay, balki sportchining psixologik holati, ayniqsa diqqat barqarorligi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Diqqat barqarorligi — bu sportchining mashg‘ulot yoki musobaqa jarayonida uzoq vaqt davomida asosiy faoliyatga chalg‘imasdan to‘liq e’tibor qaratish qobiliyati bo‘lib, u sport natijalarining barqarorligi va samaradorligini ta’minlaydi.

Pedagogika va sport psixologiyasi tadqiqotlariga ko‘ra, yosh sportchilarda diqqatning shakllanishi murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki bolalik va o‘smirlik davrida asab tizimi hali to‘liq rivojlanmagan bo‘lib, tashqi ta’sirlarga sezuvchanlik yuqori, diqqatning tez chalg‘ishi esa tabiiy holat sifatida kuzatiladi. Shu sababli, yosh sportchilarda diqqat barqarorligini rivojlantirish maxsus pedagogik yondashuv va tizimli mashg‘ulotlarni talab etadi.

Mazkur jarayonda murabbiyning roli juda muhim bo‘lib, u mashg‘ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishi, psixologik qo‘llab-quvvatlashni ta’minlashi hamda sportchilarda motivatsiyani shakllantirishi lozim. Shuningdek,



mashg'ulot jarayonida shovqin, ortiqcha chalg'ituvchi omillarni kamaytirish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish ham diqqat barqarorligini rivojlantirishda muhim omillar hisoblanadi.

Bundan tashqari, sport psixologiyasi fanida diqqatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar — vizualizatsiya, reaksiya tezligini oshirish mashqlari, diqqatni almashtirish va jamlash usullari keng qo'llaniladi. Ushbu usullar yosh sportchilarning musobaqa sharoitida stressni boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyatini ham mustahkamlaydi.

Shu nuqtai nazardan, yosh sportchilarda diqqat barqarorligini rivojlantirish nafaqat sport natijalarini oshirish, balki ularning umumiy psixologik barqarorligi va shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mavzuni o'rganish sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasida dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Diqqat barqarorligi- sportchining mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida uzoq vaqt davomida asosiy faoliyatga chalg'imasdan e'tiborini saqlab turish qobiliyatidir. Bu psixologik sifat sportdagi muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

Diqqat barqarorligining sportdagi ahamiyati:

Sportchilarda diqqat barqarorligi quyidagi jihatlarda muhim rol o'ynaydi:

- Texnik harakatlarni aniq bajarish
- Tez va to'g'ri qaror qabul qilish
- Raqib harakatlarini kuzatib borish
- Xatolarni kamaytirish
- Musobaqa davomida stressni boshqarish
- O'yin strategiyasini to'g'ri amalga oshirish

Diqqat barqarorligiga ta'sir etuvchi omillar:

1. Psixologik omillar

- Motivatsiya darajasi



- Emotsional holat (stress, hayajon)
- O'ziga ishonch
- Charchoq va diqqatning tez buzilishi

2. Jismoniy omillar

- Charchoq va tiklanish holati
- Uyqu sifati
- Umumiy sog'liq

3. Tashqi omillar

- Shovqin va chalg'ituvchi muhit
- Raqib bosimi
- Musobaqa sharoiti

Diqqat barqarorligini rivojlantirish usullari:

- Maxsus psixologik mashqlar (diqqatni jamlash, vizualizatsiya)
- Nafas olish va relaksatsiya texnikalari
- Reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar
- Murabbiy tomonidan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar
- Musobaqa sharoitiga yaqin treninglar

Diqqat barqarorligi sportchining muhim psixologik sifati bo'lib, uni rivojlantirish bir nechta omillar va tizimli yondashuvni talab qiladi. Quyida asosiy omillar keltirilgan:

1. Mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish

- Mashqlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish
- Oddiydan murakkabga o'tish tamoyili
- Takroriy mashqlar orqali avtomatlashtirish
- Mashg'ulotlarda diqqatni talab qiluvchi maxsus vazifalar berish

2. Psixologik tayyorgarlik

- Diqqatni jamlash mashqlari
- Vizualizatsiya (harakatni oldindan tasavvur qilish)



- O'zini boshqarish va emotsiyani nazorat qilish
- Stressga chidamlilikni rivojlantirish

3. Murabbiy faoliyati

- Aniq va tushunarli ko'rsatmalar berish
- Sportchini rag'batlantirish va motivatsiya berish
- Xatolarni to'g'ri tahlil qilish
- Individual yondashuv qo'llash

4. Tashqi muhit sharoiti

- Shovqin va chalg'ituvchi omillarni kamaytirish
- Musobaqaga yaqin sharoit yaratish
- Intizomli va tartibli mashg'ulot muhiti

5. Jismoniy holat

- Yetarli uyqu va dam olish
- To'g'ri ovqatlanish
- Charchoqni kamaytirish va tiklanish

6. Maxsus psixologik va sport mashqlari

- Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi o'yinlar
- Diqqatni almashtirish mashqlari
- Ko'rish va eshitish signallariga javob berish mashqlari
- O'yin vaziyatlariga asoslangan treninglar

Sport faoliyatida diqqat juda muhim o'rin tutadi, chunki sportchi bir vaqtning o'zida ko'plab axborotlarni qabul qiladi: raqib harakati, o'yin maydoni holati, murabbiy ko'rsatmalari va o'z jismoniy holati. Diqqat barqarorligi yuqori bo'lgan sportchi ushbu axborotlarni tez va to'g'ri tahlil qilib, aniq qaror qabul qila oladi. Yosh sportchilarda diqqat barqarorligi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Ular tez chalg'ishi, tashqi omillarga sezgirliги va emotsional holatga bog'liqligi bilan ajralib turadi. Shu sababli bu sifatni rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim qismi hisoblanadi. Diqqat barqarorligi sportning barcha turlarida muhim: jamoaviy



sportlarda (futbol, basketbol, voleybol) ham, individual sportlarda (kurash, tennis, yengil atletika) ham sportchining muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu sifatni rivojlantirishda muntazam mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlik, murabbiyning to'g'ri yondashuvi, shuningdek, jismoniy va ruhiy holatni me'yorda ushlab turish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, Yosh sportchilarda diqqat barqarorligi sport faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim psixologik ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, diqqat barqarorligi sportchining texnik, taktik va qaror qabul qilish jarayonlarining sifatiga bevosita ta'sir etadi hamda musobaqa sharoitida yuqori natijadorlikni ta'minlaydi.

Ilmiy yondashuvlar asosida aniqlanishicha, yosh sportchilarda diqqat barqarorligi ontogenez jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadi va u markaziy asab tizimining yetilish darajasi, psixo-emotsional holat, motivatsiya hamda tashqi muhit omillari bilan chambarchas bog'liqdir. Shu boisdan, ushbu psixologik sifatni rivojlantirishda tizimli va kompleks pedagogik-psixologik yondashuv talab etiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, diqqat barqarorligini rivojlantirish samaradorligi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo'llash, maxsus psixologik mashqlar (diqqatni jamlash, vizualizatsiya, relaksatsiya texnikalari) hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan treninglar bilan bevosita bog'liqdir. Bundan tashqari, murabbiyning pedagogik mahorati va motivatsion ta'siri ham sportchilarda barqaror diqqatni shakllantirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, diqqat barqarorligi sportchining nafaqat joriy sport natijalarini, balki uning uzoq muddatli sport rivojlanishini ham belgilovchi asosiy psixologik resurslardan biri hisoblanadi. Uni rivojlantirish esa ilmiy asoslangan, tizimli va doimiy mashg'ulot jarayonini talab etadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. **“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”**. – Toshkent, 2015 (va keyingi o'zgartirishlar bilan).
2. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. **“Ta'lim to'g'risida”**. – Toshkent, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va farmonlari. **Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid hujjatlar**. – Toshkent, 2017–2025 yillar.
4. Ильин Е. П. **Психология спорта**. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
5. Платонов В. Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте**. – Киев, 2015.
6. Волков И. П. **Спортивная психология**. – Москва: Просвещение, 2012.
7. Weinberg R. S., Gould D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. – Human Kinetics, 2019.
8. Mahkamov A., Karimov Sh. **Sport psixologiyasi asoslari**. – Toshkent, 2018.
9. G'ulomov S. S. **Pedagogika va sport mashg'ulotlari metodikasi**. – Toshkent, 2020.
10. Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'quv-uslubiy qo'llanmalari. – Toshkent, 2021–2024.