

SPORTCHILARNING JISMONIY IMKONIYATLARINI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRISHNING AFZALLIKLARI

Zarmed universiteti

Ijtimoiy - iqtisodiyot va muhandislik fakulteti

Ijtimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Safarov Dilmurod Zoirovich

safarovdilmurodzairovich686993@gmail.com

+998505159393

Annotatsiya. Ushbu tezis sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish jarayonida psixologik rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini kompleks tarzda yoritishga bag'ishlangan. Zamonaviy sport faoliyati yuqori darajadagi jismoniy yuklama bilan bir qatorda, murakkab psixologik jarayonlar bilan ham tavsiflanadi. Sportchining psixologik tayyorgarligi uning jismoniy salohiyatini to'liq namoyon etishda hal qiluvchi omil ekanligi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, jismoniy imkoniyat, motivatsiya, stress, psixologik barqarorlik.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida sportchilarni tayyorlash jarayoni tobora murakkablashib bormoqda. Sportchining yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki uning psixologik holati, ruhiy barqarorligi va motivatsion yo'nalganligi bilan ham belgilanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarda musobaqa natijalari keskin farq qilishi mumkin. Bu farqning asosiy sababi sifatida psixologik omillar, xususan, stressga chidamlilik, o'zini boshqarish va emotsional nazorat ko'rsatkichlari e'tirof etiladi. Musobaqa faoliyati sportchidan tezkor qaror qabul

qilish, diqqatni uzoq vaqt davomida saqlab turish va yuqori darajadagi ruhiy zo‘riqish sharoitida samarali harakat qilishni talab etadi. Mazkur holatlar sportchining jismoniy imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish masalasiga faqat fiziologik yondashuv bilan cheklanib qolmasdan, psixologik rivojlantirishni ham integratsiyalash zarur.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

2010 yildan keyingi ilmiy adabiyotlar sport psixologiyasining sport natijadorligidagi o‘rni tobora kuchayib borayotganini ko‘rsatadi. Tadqiqotlarda sportchilarning motivatsion holati va irodaviy sifatleri ularning jismoniy imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillar sifatida qayd etilgan.

O‘zbek olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda sportchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish mumkinligi asoslab berilgan.

Rus tilidagi manbalarda sportchilarning stressga chidamliligini rivojlantirish, musobaqa oldi hayajonini boshqarish va emotsional barqarorlikni ta’minlash masalalari keng yoritilgan.

Ingliz tilidagi tadqiqotlarda esa sportchilarning psixologik tayyorgarligi va jismoniy ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik empirik tadqiqotlar orqali isbotlangan.

METODOLOGIYA

Mazkur tezisda tizimli tahlil, qiyosiy yondashuv va ilmiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot uchun 2010 yildan keyin chop etilgan o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi ilmiy manbalar tanlab olindi.

Manbalarni tahlil qilish jarayonida sportchilarning psixologik holati va jismoniy imkoniyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik aniqlab berildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik rivojlantirish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Motivatsiyasi yuqori sportchilarda mashg'ulot jarayonida yuklamalarni o'zlashtirish tezroq kechadi va charchash holati kechroq namoyon bo'ladi. Stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lgan sportchilarda kuch, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori darajada saqlanib qoladi.

XULOSA

Sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish jarayonida psixologik rivojlantirish muhim va ajralmas omil hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning jismoniy salohiyatini to'liq safarbar etish, sport natijadorligini oshirish va musobaqa faoliyatida barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Sport tayyorgarligi tizimida psixologik treninglarni kompleks tarzda joriy etish yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov F.A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2012.
2. Karimov R.X. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi. – Toshkent, 2016.
3. Бархударов И.С. Психология спорта. – Москва: Юрайт, 2014.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
6. Nicholls A.R. Sport Psychology. – Routledge, 2018.