

SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA PSIXOTRENINGLARNING O'RNI VA SAMARADORLIGI.

Beginqulov Oltiboy Jo'rayevich

Termiz davlat pedagogika instituti professori

beginqulovoltiboy@gmail.com

Keyingi yillarda jamiyatdagi insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo'lmoqda. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko'p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo'lib, "mashq qilish", "takrorlash" ma'nolarini bildiradi.

Psixologik trening xaqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan "muammolarni echimi topiladigan mashg'ulot" sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini tahlili qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya'ni TRENING – Sportchi sportchi shaxsida mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi.

Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsa-da, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil etilishiga e'tibor qaratganlar. Jumladan, O. Gorbushina, trening – bu sportchi shaxsini o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir, deb ta'riflaydi. Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin.

O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi: Sportchi shaxsida muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish; Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish; Sportchi shaxsining ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish; Sportchi shaxsini kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish; Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

Sportchilarda psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruhiy zo'riqishlar, asabiylashish hollari ko'p kuzatilayotilishi bizga ma'lumdir. Bunday ruhiy zo'riqish va asabiylashishlarning natijasida sportchilarda mashg'ulot, musobaqa va musobaqadan so'ng kechadigan psixologik muammolar, ularda sportchi shaxslararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab

tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa, keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas.

Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda. Asabiylashish holatlarini quyidagi guruhlarda kuzatish mumkin: 1. murabbiylar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari; 2. bolalar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari; 3. o'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari; 4. ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari; 5. oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari; 6. keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari. Yuqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular: 1. muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi. 2. iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi. 3. o'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi. 4. turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo'riqishlarni boshidan kechirayotgan kishilar guruhi. 5. begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi. 6. rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan sportchi shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi. 7. yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi. 8. chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar to'plamidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan sportchi shaxsi psixologiyasi, sportchi shaxsi individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi. 1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi. 2. Boshlang'ich bosqich. 3. Ishni olib borish bosqichi. 4. Yakunlash bosqichi.

Har bir ishtirokchi o'z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari va so'zlovchining o'sha paytdagi hulk-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, "o'sha paytda siz jahлга berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi" kabi jummalarning qo'llanilishi ishtirokchining e'tiroziga sabab bo'lishi bilan birga qolgan ishtirokchilar o'z

fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. Shuning uchun, “bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim” kabi variantlarda so‘zlashish yoki fikrini bildirish so‘raladi.

Sportchi shaxsini barkamollashtirishga qaratilgan treninglarning maqsadi hayotda shunaqa holatlarga tushib qolgan odamlarni o‘ziga ishonmaslik holatidan chiqarish uchun maxsus bilim, ko‘nikma va malakalar hosil qilishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.
- 2.Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – T. 2. – №. 7. – C. 15-18.
- 3.Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 150-157.
- 4.Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA “BO ‘SM” TARBIYALANUVCHILARI O ‘RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. Special Issue 4-2. – C. 359-362.
- 5.Салимов У. Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 155-159.

