



## HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLISH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

**Qodirov Obid Safarovich<sup>1</sup>, Eshmanov Otabek Baxriddin o'g'li<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti "Umumiy psixologiya" kafedrasi mudiri, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

<sup>2</sup>*"Umumiy psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi*

### O'SMIR YOSHIDAGI SPORTCHILAR FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Annotatsiya:** O'smir yoshidagi sportchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari va yosh sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash asosan, yoshlarning jamiyatga ijobiy moslashuvidan boshlanadi. Ushbu maqolada sport psixologiyasida sport faoliyatiga psixologik moslashuv muammosi haqida bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** sportchilar, moslashuv, kasbga moslashuv, ijtimoiy moslashuv, dezadaptasiya, readaptasiya, mashq, psixoregulyatsiya, iroda, stress, ruhiy zo'riqish.

Ma'lumki, hozirgi kunda sport sohasiga e'tibor qaratilib, sportchilar faoliyatiga qulay shart-sharoitlar yaratila boshlandi. Sababi milliy o'zlikni anglash, milliy g'ururni shakllantirish millatning jahon arenalarida munosib qatnashishlari orqali amalga oshishi anglab yetildi. Shu bilan birgalikda sportchi shaxsida ortiqcha ruhiy hayajon va ruhiy bosim ostida o'z qobiliyatlarini yetarlicha namayon etishiga to'sqinlik qilishi sababli psixoregulyatsiya vositalari hamda usullarini egallash dolzarb hisoblanadi. Sport har doim insonning jismoniy va ruhiy farovonligiga yordam beradigan inson faoliyati bo'lib kelgan. Sport sohasidagi natijadorlik nafaqat jismoniy tayyorgarlik balki, psixologik tayyorgarlik ham juda muhim. Ruhiy o'zini-o'zi boshqarish bu haqiqatni aks ettirish va modellashtirishning ruhiy vositalaridan foydalanish bilan tavsiflangan tirik mavjudodlar faoliyatining darajalaridan biridir. Inson uchun uning holati va hulq atvorini tartibga solish hayot uchun ham, u amalga



oshiradigan faoliyatni amalga oshirish uchun ham mazmunlidir. Sportchining psixikasi jiddiy o'rganilmasdan, zamonaviy sport yutuqlarini har tomonlama rivojlantirish imkoniyati yo'qligi barchaga ma'lum bo'lib qoldi. Sport murabbiysi sportchining psixik funksiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, unung oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas.

Sport psixologiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zamirida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirish, shuningdek, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim bo'lgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda fanning rivojlanib borayotgan bir sohasiga aylanib, endi unga nafaqat psixologlar, balki, sport bilan aloqador bo'lgan barcha insonlar ham katta qiziqish bildirmoqdalar.

Psixoregulyatsiya sport faoliyatiga ta'sir qiluvchi barcha psixologik omillarni optimal natijaga olib keladigan tarzda faollashtirishga harakat qiladi. Maqsad-sport faoliyati davomida eng yaxshi jismoniy qobiliyatlarga erishish.

Psixoregulyatsiya usullarini sportchining o'zini-o'zi boshqarish, shuningdek g'amxo'rlik, tashqi tartibga solish orqali amalga oshirish mumkin. Faqat motivatsiyaga ega bo'lganlar sportda maqsadga muvofiq harakat qilishadi. U sportchining biror narsaga erishish uchun mavjud ehtiyojlaridan kelib chiqadi. O'z-o'zini rag'batlantirish orqali sportchilar ijodiy harakatni amalga oshiradilar, kuchli tomonlarini kashf etadilar, mahoratlarini rivojlantiradilar va ishlash tajribasidan foydali qoniqish topadilar.

Intelektual yoki kognitiv qobiliyatlarda sportda maqsadlarga erishishga intiladigan aqliy vositalarni aks ettiradi. Ehtiyojlar va motivlar harakatni qo'zg'atganda, psixologik nazorat qobiliyatlari uning yo'nalishini belgilaydi.

Iroda... aqlning faoliyati tomoni va man'aviy xisidir. (I.M.Sechenov). Irodaviy tayyorlash - sportchini psixologik, tayyorlash mazmuniga kiradi va sport trenirovkasining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Iroda - kishining shunday xarakatidirki, bu xarakat oldindan biror maqsad qo'yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish demakdir. Iroda maqsadga erishishdan qiynchiliklarni, turli to'siqlarni insondan ko'pmi-ozmi talab etuvchi jismoniy va ruhiy ko'chish xarakatlarini yengishida namoyon bo'ladi. Hozirgi paytda sportchilarning g'alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega, chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy texnik, taktik, tayyorgarliklar yuqori darajali bo'ladi. Irodaning tartibga soluvchi funksiyasidir. Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik mustaqillik, qat'iyatlilik, matonat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kiradi. Yuqorida aytilgan irodaviy sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Sifatlarning birini rivojlantirsak ikkinchisi sifatning takomillashuviga yordam beradi. Lekin shunday bo'lsa ham sport, turlarida u yoki irodaviy sifat yuksak turadi. Filipp Genov irodaviy sifatlarini klassifikatsiyaga ajratgan. Genov klassifikatsiyasi bo'yicha maqsadga intilish, intizomlilik va ishonch xamma sport turlarida bir xil darajada shakllangan bo'ladi, qolgan irodaviy sifatlar



uch kategoriyada bo'linadi; ayni sport turi uchun boshqaruvchi irodaviy sifat, ularga yaqin va keyingi irodaviy sifatlar. Sport faoliyatida irodaviy zo'r berish quyidagilar bilan bog'liq bo'lgan holda nomoyon bo'ladi. Mushaklarning tarang, holatidagi irodaviy zo'r berib jismoniy mashqlarga bog'liq. Mashqlarda har vaqt irodaviy zo'r berish namoyon bo'ladi. Diqqat kuchaytirilgan paytidagi irodaviy zo'r berish odatda ixtiyoriy diqqat irodaviy zo'r berishni talab qilib, malum vaqt davomida zarur obyektga qaratiladi. Toliqishni charchash bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish, kun tartibiga (rejim) bo'ysinish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Zo'rqish hissini yengish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Irodaviy harakat sportchilarda tayyorgarlik jarayonida maqsadga erishishlariga qaratilgan xar xil to'siq va qiyinchiliklarni bartaraf qilishni talab qiladigan harakatdir, texnik, taktik, jismoniy nazariya. Sport faoliyatidagi bir-biridan farq qiluvchi 2-ta asosiy qiyinchiliklar mavjud; obyektiv qiyinchiliklar va subyektiv, Obyektiv qiyinchiliklar: ma'lum sport turi uchun spesifik to'siqlarini yengishni shart qilib qo'yadi va bu sportchi ayni sport turini egallay olmaydi. Bu to'siqlar hamma sportchilar uchun bir xildir. Subyektiv qiyinchiliklarga asosan sportchidagi ma'lum sport turining xususiyatiga trenirovka shartiga, sport musobaqasiga bo'ladigan sportchining shaxsiy munosabatlari kirada. Qiyinchiliklarni bartaraf qilish metodikasi, irodaviy sifatlarini tarbiyalashdan iborat bo'ladi: ishontirish, ibrat ko'rsatish metodi orqali, har xil sharoitda trenerovka va musobaqalar o'tkazish, musobaqa o'tkazish kurashlarida tajribalar to'plash, o'z o'ziga buyruq berish.

O'quvchi va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishga irodani shakllantirishning ahamiyati judakattadir. Bu masalani kuchli tassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishda turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi.

Sportchi shaxsining ruhiy o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirish, sport jarayonidagi stress, ruhiy zo'riqishlar hamda musobaqadan keyingi ruhiy holatlarni barqarorlashtirishdan iborat. Shuningdek, sportchi psixoregulyatsiya qobiliyatini shakllantirish orqali sportda yuqori natijalarga erishishni ko'zda tutadi. Psixologik boshqaruv ko'nikmalarini tartibga solish. Hissiy jarayonlarni tartibga solish. Emotsional hayajonlanish darajasi va uni boshqarish. Musobaqalar oldidan noxush holatlarini o'zi yo'naltirish ko'nikmasini shakllantirishdan iborat.

Sportchi psixoregulyatsiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zamirida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirish, shuningdek, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim bo'lgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Psixoregulyatsiya sport faoliyatiga ta'sir qiluvchi barcha psixologik omillarni optimal natijaga olib keladigan tarzda faollashtirishga harakat qiladi. Maqsad-sport faoliyati davomida eng yaxshi jismoniy qobiliyatlarga erishish.



Psixoregulyatsiya choralari sportchining o'zini-o'zi boshqatish, shuningdek, g'amxo'rlik, tashqi tartibga solish orqali amalga oshirish mumkin. Faqat motivatsiyaga ega bo'lganlar sportda maqsadga muvofiq harakat qilishadi. U sportchining biror narsaga erishish uchun mavjud ehtiyojlaridan kelib chiqadi. O'z-o'zini rag'batlantirish orqali sportchilar ijodiy harakatni amalga oshiradilar, kuchli tomonlarini kashf etadilar, mahoratlarini rivojlantiradilar va ishlash tajribasidan foydali qoniqish topadilar.

Hissiy jarayonlarning chuqurligi, davomiyligi va karakteri sport ko'rsatkichlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi, chunki ularni boshqarishda bir nechta ichki va tashqi omillar ta'sir qiladi.

Psixoregulyatsion choralar hissiy reaksiyalarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va ularni xabardorlik, sentizitatsiya, barqarorlashtirish yoki boshqarish ma'nosida yo'naltirish kerak.

**Stryesslar** (hayajonlar) yoki asabni haddan ortiq kuchlanishi. Masalan, xokkeyda raqib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chiqarishi, uning harakat koordinatsiyasining buzilishiga olib kiyelishi va qo'rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur qiladi. Bunday stryess qatoriga sportchi uchun ortiq muskul kuchlanish, uzoq vaqt shugullanish xamkiradi. Masalan: ryekord darajaga erishish maqsadida, shtangachikuplab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning ko'rsatkichlarini o'stiraboradi. Lyekin musobaqa jarayonida tryenirovkadagi ko'rsatkichgaerisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga kyeltiradi.

Emotsional qo'zg'alish tasvirlangan dinamikasida sportchiningnyerv sistyemasi tipologik farqi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Qo'zg'alishga nisbatan kuchli nyerv sistyemali sportchilar jangovartayyorlik holatni uzoq vaqt saqlab turishlari mumkin va hatto startpayti sarosimalik holatida ham, bu ularga yuqori sport natijasigaerishishga halal qilmaydi. Qo'zg'alishga nisbatan nyerv sistyemasi bo'sh bo'lgan sportchilar esa o'zlarining jangovar tayyorlik holatlarini tyez yo'qotadilar, startoldi sarosimasi esa ularda start apatiyasi bilan almashadi.

### **XULOSA:**

Uzoq muddatli adaptasiyaning muhim element bosh miyaning yarim sharlar po'stlog'ida tejamli va turg'un aktivlikning o'zaro bog'liq sistemasining shakllanishidan iborat. Uzoq muddatli adaptasiyaning shakllanish jarayonida garmonal gumaral boshqarilishi apparatida qayta qurilish yuzaga keladi, ya'ni funksional sistema ishining boshqarilishi o'zgarishi bilan adaptasii shakllanadi. Uzoq muddatli adaptasiyada yuzaga keladigan xujayradan kichik qurilmalardagi o'zgarishlar stressorning bir marta ta'sir etishida birdan yuzaga kelmay, bunday ta'sir bir necha marta yoki uzoq vaqt davomida takrorlanishi oqibatida sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar adaptasiyaning chidamlilik bosqichi va organizmning qarshiligi ortishi amalga oshadi. F.Z.Meyerson fikricha uzoq muddatli adaptasiya reaksiyalari tayyor mexanizmga ega bo'lmaydi, ular tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiya mexanizmlarining bir necha marta yoki vaqt davomida qo'llanilishi bilan asta-sekin shakllanadi va irsiy zaminga ega bo'ladi.



Muntazam mashq qilish natijasida tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiyaga aylanadi. Uzoq muddatli adaptasiya to'rtta bosqich orqali shakllanadi:

Birinchi bosqich - mashq qilish shakllarini bajarish jarayonida sportchi organizmining funksional zahiralari muntazam safarbar etilishi bilan bog'liq bo'lib, tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiyaning ko'p qayta takrorlanish samaralarini to'planishi asosida yuzaga keladigan uzoq muddatli adaptasiya mexanizmining jonlanishidan iborat;

Ikkinchi bosqich - tegishli organ va to'qimalarning o'z tuzilishi va funksiyalarining ortib borayotgan va muntazam takroralanayotgan rejali ish ta'sirida o'zgarishining tezlanishidan iborat. Bu bosqich oxirida organlarni kerakli gipertrofiyasi yuzaga keladi, turli tarkibiy bo'g'inlar va mexanizmlarning yangi sharoitlardagi samarali faoliyatini ta'minlaydigan uygunlik belgilanadi;

Uchinchi bosqich - funksional sistemaning yangi darajadagi faoliyatini ta'minlash uchun zarur zahira borligini ifodalaydigan uzoq muddatli turg'un adaptasiya yuzaga kelishi bilan farq qilinadi. Bunda funksional qurilmalar faoliyatining turg'unligida boshqaruvchi va ijrochi organlarining o'zaro jips bog'liqligi ko'riladi;

To'rtinchi bosqich - odatda ortiqcha kuchlanishdagi noto'g'ri tashkil etilgan mashq qilish ishlarini bajarish va yetarli darajada ovqatlanmaslik, dam olmaslik, quvvatning yaxshi tiklamasligi, oqibatida yuzaga keladi. Bu bosqich funksional sistemaning ayrim komponentlarining yemirilishi bilan harakterlanadi va ko'pincha strukturaning yangilanish jarayonining buzilishi ayrim xujayralarining o'sishi va ularni biriktiruv to'qimasiga aylanish bilan ifodalanadi.

#### **Faydalanilgan adabiyotlar:**

1. Kaldibayeva, D. O. (2020). Talabalarning mantiqiy tafakkurini shakllantirishning pedagogik omillari. *Science and Education*, 1(3).
2. Tangirova, G. I. (2020). Interaktivnoye obrazovaniye i yego didakticheskiye vozmojnosti. *Science and Education*, 1(3).
3. Eshmanova, N. N., & Matyakubova, M. B. (2019). Tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish. Ta'limdagi innovatsiyalar va islohotlar kontekstida zamonaviy klaster tizimi: muammolar, yondashuvlar va istiqbollor, 1, 33-34.
4. Maxkamova, Sh. R., & Asadullayeva, M. A. (2020). «Velikiy shuyolkovyy put»: vzaimodeystviye kultur zapada i vostoka v kontekste problemy modernizatsii muzykalnogo obrazovaniya v Uzbekistane. *Science and Education*, 1(4).
5. Umarova, N. Sh. (2019). Ekonomicheskaya sotsializatsiya lichnosti v kontekste vozrastnykh periodov. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, (22-3 (76)).
6. Umarova, N. (2020). The Theoretical And Practical Model Of Making A Person Socializing Economically. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(08), 62-68.
7. Umarova, N. Sh. (2020). Iqtisodiy ijtimoiylashuv jarayoniga ta'sir qiluvchi omillarning motivatsion-qadriyatli tuzilmasi (o'spirinlar misolida). *Academic Research in Educational Sciences*, 1(2), 259-277.



8. *Learning, Gale, Cengage (13 marta 2015 g.). Uchebnoye posobiye dlya psixologov i ix teorii dlya studentov: IVAN PAVLOV. Geyl, Cengage Learning. ISBN 9781410333377;*

9. <http://www.hozir.org/husainov-dilshod.html?page=17>