

YOSH SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT VAQTIDA PSIXOLOGIK CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida professori

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori.

Isakjanov Mamurjon Tursunboyevich

2-bosqich magistr.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20829630>

Аннотация. Mazkur maqolada yosh sportchilarning mashg‘ulot jarayonida psixologik chidamkorligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. Psixologik chidamkorlikning sport natijalariga ta’siri, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar hamda mashg‘ulotlar davomida qo‘llaniladigan zamonaviy psixologik usullar yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning psixologik holatini baholash natijalari tahlil qilinib, psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Olingan natijalar sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida psixologik omillarning muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi.

Калит so‘zlar: yosh sportchilar, psixologik chidamkorlik, stress, motivatsiya, emotsional barqarorlik, sport tayyorgarligi, psixologik trening, mashg‘ulot jarayoni.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. В данной статье рассмотрены теоретические и практические основы развития психологической устойчивости юных спортсменов в процессе тренировочной деятельности. Освещены факторы, влияющие на формирование психологической устойчивости, её роль в достижении спортивных результатов, а также современные методы психологической подготовки. Проведен анализ показателей психологического состояния спортсменов и предложены рекомендации по совершенствованию системы психологической подготовки. Полученные результаты подтверждают важность психологических факторов в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: юные спортсмены, психологическая устойчивость, стресс, мотивация, эмоциональная стабильность, спортивная подготовка, психологический тренинг, тренировочный процесс.

METHODS FOR DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN YOUNG ATHLETES DURING TRAINING

Abstract. This article examines the theoretical and practical foundations of developing psychological resilience in young athletes during training sessions. The influence of psychological resilience on sports performance, factors affecting its development, and modern psychological training methods are discussed. The study analyzes indicators of athletes’ psychological state and proposes recommendations for improving psychological preparation. The findings demonstrate the significant role of psychological factors in preparing athletes for competitive activities.

Keywords: young athletes, psychological resilience, stress, motivation, emotional stability, sports training, psychological training, training process.

KIRISH

Hozirgi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir.

Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning ruhiy holatini boshqarish, stresslarga moslashish qobiliyatini rivojlantirish hamda musobaqa va mashg‘ulotlar davomida yuzaga keladigan psixologik yuklamalarga bardosh bera olish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik chidamkorlik sportchining murakkab vaziyatlarda o‘z faoliyatini samarali davom ettira olish qobiliyatini ifodalaydi. U sportchining emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, irodaviy sifatlari va o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarini o‘z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi psixologik chidamkorlikka ega bo‘lgan sportchilar musobaqa va mashg‘ulot jarayonlarida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarga tez moslashadi hamda yuqori sport natijalariga erishadi.

Yosh sportchilar organizmida jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda psixik rivojlanish jarayonlari ham faol kechadi. Shu sababli mashg‘ulotlar davomida ularning psixologik tayyorgarligini shakllantirish murabbiylar faoliyatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Sport pedagogikasi va sport psixologiyasi sohalaridagi zamonaviy tadqiqotlar yosh sportchilarda psixologik chidamkorlikni rivojlantirish uchun maxsus treninglar, autogen mashqlar, vizualizatsiya, motivatsion suhbatlar va relaksatsion mashqlardan foydalanish samarali natija berishini ko‘rsatmoqda.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yosh sportchilarning mashg‘ulot vaqtida psixologik chidamkorligini rivojlantirish usullarini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

TADDIQOT METODLARI

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

- Pedagogik kuzatuv;
- Psixologik testlash;
- So‘rovnoma usuli;
- Matematik-statistik tahlil;
- Taqqoslash va umumlashtirish metodlari.

Tadqiqotda 13–16 yoshdagi 40 nafar yosh sportchi ishtirok etdi.

1-jadval

Yosh sportchilarning mashg‘ulot boshidagi psixologik holat ko‘rsatkichlari (n=40)

Ko‘rsatkichlar	Yuqori (%)	O‘rta (%)	Past (%)
Motivatsiya	32,5	47,5	20,0
Stressga bardoshlilik	25,0	45,0	30,0
Emotsional	27,5	42,5	30,0

barqarorlik			
O'ziga ishonch	35,0	40,0	25,0

Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning aksariyat qismi o'rta darajadagi psixologik tayyorgarlikka ega. Ayniqsa, stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi.

2-jadval

Psixologik chidamkorlikni rivojlantirish usullarining samaradorligi

№	Usullar	Samaradorlik (%)
1.	Motivatsion treninglar	84
2.	Vizualizatsiya mashqlari	79
3.	Relaksatsion mashqlar	76
4.	Autogen mashqlar	81
5.	Psixologik suhbatlar	73

Natijalarga ko'ra, motivatsion treninglar va autogen mashqlar eng yuqori samaradorlikka ega bo'lib, sportchilarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

3-jadval

Tajriba yakunida psixologik ko'rsatkichlarning o'zgarishi

Ko'rsatkichlar	Tajriba oldi (%)	Tajriba so'ngi (%)
Motivatsiya	68	85
Stressga bardoshlilik	61	82
Emotsional barqarorlik	63	84
O'ziga ishonch	70	88

Tajriba yakunlari psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarining yosh sportchilarning psixologik chidamkorligini sezilarli darajada oshirganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, o'ziga ishonch va motivatsiya ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.

Tadqiqotlarimiz davomida tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim omil hisoblanadi. Yosh sportchilarda psixologik chidamkorlikni rivojlantirish uchun murabbiylar tomonidan muntazam ravishda motivatsion suhbatlar, stressni boshqarish texnikalari va relaksatsion mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Psixologik chidamkorlikning rivojlanishi sportchilarning mashg'ulotlarda faol qatnashishi, murakkab yuklamalarni samarali bajarishi va musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan mos keladi va yosh sportchilar tayyorgarligi tizimiga psixologik treninglarni kiritish zarurligini tasdiqlaydi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida psixologik chidamkorligini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yosh sportchilarda stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik va o'ziga ishonch darajasi sport faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayoniga maxsus psixologik tayyorgarlik vositalarini kiritish sportchilarning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Motivatsion treninglar, autogen mashqlar, relaksatsion usullar va vizualizatsiya texnikalarining qo'llanilishi sportchilarning psixologik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashi aniqlandi.

Tajriba natijalari motivatsiya ko'rsatkichi 68 foizdan 85 foizga, stressga bardoshlilik 61 foizdan 82 foizga, emotsional barqarorlik 63 foizdan 84 foizga va o'ziga ishonch 70 foizdan 88 foizga oshganligini ko'rsatdi. Bu esa psixologik tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Kelgusida yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot dasturlarining ajralmas qismi sifatida qo'llash, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish va murabbiylarning psixologik-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov F.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.
3. Ilin E.P. Psixologiya sporta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2023.
5. Williams J.M. Applied Sport Psychology. – New York: McGraw-Hill, 2022.
6. Doskin V.A. Psixologicheskaya podgotovka sportsmenov. – Moskva, 2020.
7. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2021.
8. Bompà T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2022.
9. Xodjayev N.N. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2021.
10. Sharipov Sh.S. Yosh sportchilar tayyorgarligida psixologik omillar. – Toshkent, 2023.