

## PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES AND ITS IMPORTANCE

Toshturdiyeva Sojida Bakhromkulovna  
Kashkadarya region, Karshi Olympics  
Reserve College  
Sports psychology

**Annotation:** This article describes how children often feel bad under the influence of psychological stimuli, and sometimes lack psychological preparation and technique as a result of thinking without thinking.

**Keywords:** Technical psychological preparation, emotional state

## SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH VA UNING AHAMIYATI

Toshturdiyeva Sojida Baxromqulovna  
Qashqadaryo viloyati, Qarshi Olimpiya  
zaxiralari kolleji  
Sport psixologi

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada bolalarga psixologik ta'sir ko'rsatish ostida emotsional qo'zg'alish ta'sirida tez-tez o'zlarini yomon his etishlari, ayrim vaqtda o'ylamasdan hal etish natijasida psixologik tayyorgarligi va texnikasining yetarli bo'lmashligi bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Texnika psixologik tayyorgarlik, emotsional holat

Psixologik tayyorgarlik - bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini axloqiy-irodaviy sifatini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy xususiyati, xarakterini tarbiyalashga o'zaro bog'liqdir. Iroda, xuddi mushakday faqatgina ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni engib o'tish, o'zini tuta bilish emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobilyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatini o'ziga xosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon qilib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu yerda sharoitni yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u yerda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik o'zini tuta bilishlikni namoyon qilish zarur.

O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda ortirilgan bilim bilan o'tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atchilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni yengib o'tishda ongli munosabatda bo'lish asosida ularni muntazam trenirovka mashg'ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobaqalar xarakterini qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqligi va qat'iy turishida zaruriyat tug'ilganda namoyon qiladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini u trenirovkada, musobaqada bajarishga qo'rqadi, o'yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko'proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil

qilishda ma'lum momentni va sezgirlik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishda ishonch ko'rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi: - qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha mashq uslubi;

- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqqa to'g'irlash uslubi;

- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;

- bo'lajak faoliyatga tayyorlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirish bilan imkon beradigan, trenirovkani psixoboshqarish uslubi;

Bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini o'z vaqtida aniq bajarishga erishish;

V) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

G) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

D) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Bolalar bilan albatta o'tkazilgan o'yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini hatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo'q bo'lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustaxkamlanadi

#### Adabiyotlar:

1. Usmanova A.A. Sportivnaya psixologiya. –T.: ITA – PRESS, 2016.
2. Asadov Yu, Musurmanov R. O'smirlar deviant hatti – harakatining ijtimoiy – psixologik xususiyatlari.. – T.: Sano-standart, 2017.