

**RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDA
SPORTCHILARNI MUSOBOQALARGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK HIMOYA
MEXONIZMLARINING O'RNI VA AHAMIYATI**

Elmuratova Aysulu Usakovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent. O'ZDJTSU Nukus filiali.

aysulu.elmuratova@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10980614>

Annotatsiya. Ushbu tezisda, sportchilarni musobaqa va turnirlarga tayyorlashda psixologik himoya mexanizmlari haqida so'z boradi. Shuningdek musobaqa oldidan sportchilarning psixologik holatlari adekvat va psixologik jihatdan ilmiy asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: psixologik himoya mexanizmlari, psixologik salomatlik, irodaviy xususiyatlar, sport musobaqalari

Аннотация. В данной дипломной работе говорится о механизмах психологической защиты при подготовке спортсменов к соревнованиям и турнирам. Также перед соревнованиями научно обосновано психологическое состояние спортсменов, исходя из адекватности и психологического состояния.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, психологическое здоровье, сила воли, спортивные соревнования.

Abstract. This thesis talks about psychological protection mechanisms in preparing athletes for competitions and tournaments. Also, before the competition, the psychological conditions of the athletes are scientifically justified from the adequate and psychological state.

Keywords: psychological defense mechanisms, psychological health, willpower, sports competitions

Jahonda yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash, psixologik himoya mexanizmlarining kelajak hayotga tayyorlashdagi o'rni hamda ularning psixologik salomatligiga oid amalga oshirilayotgan tadqiqotlar doimiy e'tiborni tortib kelmoqda. Xalqaro standartlarga mos, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun ularni jismoniy va psixologik jihatdan yuksaltirish talab etiladi. Jumladan, sport muassasalaridagi psixologik salomatlik tizimini bugungi zamonaviy usullar asosida yanada takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sport bilan ommaviy shug'ullanish ishlari olib borilayotgan vaqtda inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni ruhiy va jismoniy jihatdan barkamol voyaga etishida sportning o'rni hamda uning muammolari tadqiqi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bu borada sportchilarning musoboqalarga tayyorlashda ularning psixologik salomatligini o'rganish jarayonini yangi innovasion usullar bilan ta'minlash orqali jismoniy tarbiya va sport muassasalarida tahsil olayotgan o'smirlarga har jihatdan psixologik yondashuv tamoyillarini yanada mukammalroq tarzda takomillashtirish zarurati tobora ortib bormoqda.

Mamlakatimizda sportchilarning jismoniy va ruhiy uyg'unlikda kamol topishi, ularning sport musoboqalaridagi psixik barqarorligi va irodaviy sifatlarini shakllanishida sport musobaqalari va turnirlarning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Sport psixologiyasida sportchilarning psixologik salomatligini tadqiq etish va bu muammoning zamonaviy yechimlarini ishlab chiqish xorij va mamlakatimiz psixologiyasida o'ta dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'zbekistonlik olimlar E.G'.G'oziev, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, A.M.Jabborov, Sh.R.Barotov, Z.T.Nishonova, N.S.Safoev, D.G'.Muxamedova, R.S.Samarov, Z.G.Gapparov,

M.Mamatov, R.A.Abdurasulov, F.E.Gazieva va boshqalar tomonidan sportchilarning psixologik salomatligini o‘rganish borasida muayyan darajada tadqiqot ishlari olib borilgan.

Xorijiy olimlar tomonidan musobaqa va turnirlar oldidan sportchilarning psixologik salomatligini o‘rganish borasida bir qancha izlanishlar olib borilgan bo‘lsa-da, ammo ular qo‘lga kiritgan natijalarni mahalliy sharoitda to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash ijobiy samara bermasligi mumkin. Mazkur muammoni yechishga bag‘ishlangan ishlar xorijlik olimlarning bir qator izlanishlarida bayon etilgan. Jumladan, umumiy psixologiya va shaxs psixologiyasida C.L.Rubinshteyn, A.S.Puni, L.R.Pravdina, V.L.Marishuk, Y.P.Ilin, M.A.Kotik, P.A.Rudik, Y.L.Xaninlarning olib borilgan ilmiy izlanishlarda psixologik salomatlik tushunchalariga atroflicha sharh berilgan.

Abu Ali ibn Sinoning aytishicha, har qanday narsa va hodisa ichki yoki tashqi sabablar bilan harakatga keladigan bo‘lsa, demak, insonning yashashi va harakatida ham birorta sabab bo‘lishi kerak, bunday sabablardan biri “ruhiy quvvatdir”, deb ta’kidlaydi. Bundan tashqari, buyuk alloma bolani chiniqtirishning umumiy tizimida jismoniy mashqlar va musoboqalar etakchi o‘rin egallaydi va buni u davolash usuli deb ataydi. Muallifning nazaricha, “ruhiy quvvat” iroda xususiyatini ifodalab, u har qanday xatti-harakatlarning natijasiga etishishga keng imkon beradi[1].

Abu Nasr Forobiyning fikricha, bolalarni jismoniy kamol toptirishda, avvalambor, yuksak axloqiy fazilatlarini shakllantirish hamda ruhiy-irodaviy rivojlantirish, shak-shubhasiz, kamolot yo‘liga olib chiquvchi kuchli quroldir, shuningdek, bunday sifatlar insonni yovuz buzg‘unchiliklar ko‘chasiga kiritmaydi, aksincha, ularga nisbatan shafqatsiz jang olib boradi[2]. Demak, Abu Nasr Buyuk sarkarda, hukmdor bobokalonimiz Amir Temur inson faoliyatida, irodaviy tarbiya va chidamlilik haqida shunday deydi: “Shiddatli kishilarni do‘st tut, chunki Tangri taolo jasur kishilarni ardoqlaydi. Bunday insonlar har qanday qiyinchiliklarni shahd bilan qarshi oluvchi kishilardir”[3]. Amir Temur nazarida, barkamol shaxs uchun faqat axloqiy barkamollik emas, balki chidamlilik, sabr-toqat, mardlik, jasurlik, epcillik sifatleri ham shakllangan bo‘lishi kerak. Ayni shu sifatleri sportchi o‘smirlar shaxsida rivojlantirish, ularni musobaqalarda yuksak natijalarga erishishga ruhlantirish zamonaviy sport oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Sportchilar uchun psixologik himoya mexanizmlarining umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatleri rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo‘nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o‘rnatish uchun shart- sharoitlar yaratish, sport iste’dodlarini etishtirish yo‘llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo‘yilgan. Z.G.Gapparovning aytishicha, sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlashda psixologik himoya mexanizmlarining turlari farqlanadi [4]. Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo‘limi ham o‘ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: 1.Sportchi shaxsining ijobiy ichki imkoniyatlarini shakllantirish va o‘stirish; 2.Sporchining o‘zini anglashga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish; 3.Sportga oid tasavvur va his-tuyg‘ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo‘yicha ko‘nikmalarni shakllantirish; 4.Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo‘riqishini safarbar etishga o‘rgatish; 5.Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish; 6.O‘z

harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish; 7.Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik muhit”ni yaratish.

Umumiy psixologik tayyorgarlik umumiy ko‘rinishda sportchining yuklamalarga psixik moslashuvini optimallashtirishni namoyon etadi. Umumiy psixologik tayyorgarlik ikki usul bilan amalga oshiriladi: ekstremal sharoitdagi faoliyatga shaxs psixik tayyorligini ta‘minlovchi universal usullarni sportchiga o‘rgatish; Samarali faoliyatni ta‘minlovchi faollik darajasi, o‘z emotsional holatini boshqarish usullari, diqqat koncentraciyasi va taqsimlanishini ta‘minlovchi maksimal irodaviy va jismoniy zo‘r berishni mobilizasiyalash usullari; so‘z-obraz modellari vositasida jangovor musobaqa sharoitini modellashtirish usullarini o‘rgatish. Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchini samarali musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini shakllantirishga yo‘nalgan. Bunda quyidagi vazifalarni yechishga qaratiladi; sportchi uchun muhim bo‘lgan sosial qadriyatlarga yo‘nalganlik; sportchida psixik “ichki tayanch”ni shakllantirish; psixik bar‘erlarni, ayniqsa ma‘lum raqib bilan kurashda paydo bo‘luvchi, engish; oldindagi jang sharoiti psixologik modellashtirish; bevosita jangdan oldin hirakatning psixologik programmasini yaratish. [11]

Ma‘lumki, psixologik himoya mexanizmlari va iroda inson faoliyatining o‘ziga xos shakli sanalib, u hayotiy maqsadlarni belgilash hamda xatti-harakatlarni to‘g‘ri tashkil etish kabi funksiyalar uchun o‘ta muhim hisoblanadi. Iroda - inson ehtiyojlari ta‘sirida yuzaga keladigan hamda biror faoliyat jarayonida aniq ko‘rinadigan ixtiyoriy harakatlar majmuidir. Sportchilarda psixologik salomatlik va psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirishning pedagogik psixologik muammo sifatida o‘rganilishi O‘zbekistonda muayyan darajadagi psixologik bilimlarning bevosita amaliyotda ko‘llanilishi va shaxsning o‘ziga xos psixologik istiqbollari ochib berishda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, insonni bilish va uning tashqi (real) hamda ichki (ideal) olamiga adekvat ta‘sir ko‘rsatish va shu ta‘sir orqali uni boshqarish mumkinligi aniq bo‘lsada, bu darajada turli xil ijtimoiy, iqdisodiy, ma‘naviy va individual psixologik manfaatlar mushtarakligiga ham alohida e‘tibor berishga to‘g‘ri keladi. Shu ma‘noda psixologik salomatlikni shakllantirishning metodologiyasi o‘zining shakllanishi va tuzilishiga ko‘ra faqat insonga va uning betakror shaxs sifatidagi pedagogik-psixologik taraqqiyotiga bevosita xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir. Shu boisdan sportchilarda psixologik salomatlikni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyoj tobora ortib muayyan darajadagi dolzarblik kasb etmoqda. Psixologik salomatlik hakida olib borilgan barcha umumnazariy tahlillar psixologik salomatlikni tashkil qiluvchi omillar hakidagi umumiy tasavvurlarni kengaytirishda hamda mazkur tadqiqotning obyekt, vazifalari hamda o‘ziga hos metodik apparatini yaratishda, shuningdek, sportchilarda psixologik salomatlikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida tahlil etilgan nazariy qarashlardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, psixologik himoya mexanizmlari va irodaviy sifatlar bu shunchaki oddiy xususiyatlar emas, balki ular o‘z mazmunida ko‘plab psixologik komponentlarni birlashtirgan fenomenologik tushunchadir. Umuman olganda, psixologik himoya mexanizmlari va irodani o‘rganishda quyidagilarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Ya‘ni shaxsning bilimlari, afzalliklari, e‘tiqodi, ehtiyojlari va qaror qabul qilish qobiliyati va boshqalar. Chunki inson biror ishni amalga oshirishni niyat qilsa, ana shu vazifani amalga oshirishga kirishishning o‘zi, ixtiyoriy harakatlarga o‘tishning dastlabki bosqichi sanaladi. Bir so‘z bilan aytganda, psixologik himoya mexanizmlari va irodaviy sifatlar niyatlarni amalga oshirishni nazorat qiluvchi, uni tartibga soluvchi va ishning davomiyligini ta‘minlovchi psixologik jarayondir.

REFERENCES

1. Ibn Sino Abu Ali Tib qonunlari: (Uch jildlik saylanma). (Tuzuvchilar: U. Karimov, H. Hikmatullaev). J. 1. T.; A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – 304 b.
2. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – T.: Meros, 1993, – 223 b.
3. Temur tuzuklari. -Toshkent: Ma’naviyat, 2010. –125 b
4. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси” Т.2011
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М., 2004
6. Батыршина А.Р. Мазилев В.А. Историческая представленность ка-тегорий«Воля» и «Волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии. Ярославский педагогический вестник, 2 (4), 2014. – С. 214-222.
7. Евгений Ильин: Психология воли. 2-е изд. переработанное и дополненное Издательство: Питер, 2009. – 368 с. (Серия: Мастера психологии).
8. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович Психология формиро- вания личности. - М.: Педагогика, 2004. – 533 с.
9. Шляпников В.Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека // Вопр. психол. 2006. – №6. С. 147-154.
10. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. – №» 12. - С. 28-32;
11. Петровский В.А. Человек над ситуацией // М: Смысл, 2010. – 559 с.
12. Jumabaev T.J.Sportchilarni musobaqaga tayyorlashning psixologik xususiyatlari// Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar (2023 йил № 8)