

**SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH.***Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası**Dotsent **Berdanov Azamat Oltinbekovich****JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti 2-kurs talabasi***Oltinbekov Tohir Farxod o'g'li**

**Annotatsiya :** *Sport psixologiyasi haqida umumiy tushuncha, sportchilarni sport turlariga qabul qilish, saralash va ularni individual psixologik xususiyatlari temperament, xarakter, qobiliyat, iqtidor, bilish jarayonlari sezgi, idrok, xotira, tafakkur jarayonlarini rivojlantirish hamda psixologik-pedagogik tashxis metodikalar, psixotrening mashg'ulotlar asosida psixokorreksiya ishlarini amalga oshirish jarayonlariga qaratilgan.*

**Kalit so'zlari:** *sport psixologiyasi, qobiliyat idrok, psixologik xususiyatlar, temperament.*

**Abstract:** *A general understanding of sports psychology, aimed at the processes of accepting and selecting athletes for sports and developing their individual psychological characteristics, temperament, character, abilities, talents, cognitive processes, intuition, perception, memory, thinking processes, as well as implementing psychocorrection work based on psychological and pedagogical diagnostic methods, psychotraining exercises.*

**Keywords:** *sports psychology, abilities, perception, psychological characteristics, temperament.*

Trenerlik faoliyatiga o'tgan mutaxassisga oson emas, u mustaqil ravishda murakkab qarorlar qabul qilish, o'z kuchini baholashi, xabardorlik chegaralarini aniqlashi lozim. Shunga muvofiq bugungi kunda trener- 4 o'qituvchiga qo'yiladigan psixologik talablarda unda pedagogik qobiliyatga ega, tajribali, majburiyatlar diapozonini amalga oshiruvchi va qo'yilgan vazifalarni hal qiinadigan etakchi shaxs bo'lishi lozim. Trener-o'qituvchi yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish bilan birga vaqti-vaqti bilan psixologik treninglarni ham amalga oshirib kelishi lozim. Bu esa sportchilarni jismoniy sifatlarini ham rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Trener bu jamoa bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarini samarali o'tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi. Trener har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqot tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Sport psixologiyasida malakali trenerga ega bo'lishi lozim bo'lgan psixologik sifatlarga quyidagilar kiritilgan:

- har qanday vaziyatdan chiqa oladigan;
- malakali kasbiy tayyorgarlikka ega;
- guruhda sog'lom psixologik iqlimni yarata oluvchi;

- muammoli vaziyatlarga aralasha oluvchi va ulardan chiqa oluvchi;
- muammo echimini birgalikda topish taktikasiga hamda yuksak mahoratga ega bo'lishi lozimligi belgilab berilgan.

Trener-o'qituvchining amal qilishi lozim bo'lgan bir qator qoidalari ham mavjud:

- guruhning har bir a'zosiga yordam berish zarur;
- har bir ishtirokchini qiynayotgan savolga uning qadriyatlar tizimiga mos keluvchi javobni topishga ko'maklashish zarur;
- trener sportchilarga yuklamaga zid “bosim” o'tkazmasligi lozim;
- trener sportchilarni qobiliyatlarini ko'ra olishi va ajrata bilishi kabi kasbiy mahoratga ega bo'lishini taqozo etadi.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda yana shuni ham hisobga olish kerakki, jamoani boshqarayotgan trener-o'qituvchi shaxslar bilan ishlaydi har bir sportchi o'ziga xos individuallikka ega bo'lishi bilan birga o'ziga xos qadriyatlar tizimiga ham egadir.

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchining psixologik faoliyati qonuniyatlarini, mexanizmini o'rganadigan fanidir. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, meditsina, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sport musobaqalarida psixologik bilimlarning rolini tahlil etish, sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlashning psixologik yo'llarini, sportda sportchidagi psixik jarayonlar, xususiyatlar va holatlarning nazariy va amaliy tomonlarini tahlil etishga o'rgatish va tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayonni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z jamoa a'zolari bilan to'g'ri o'zaro munosabatlarni o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, voleybol, suzish psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning sportchi shaxsiy muammolarini echish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga

hamda harakat xususiyatlariga bog'liq. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

### ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Oltinbekovich, B. A. (2024). ISHLAB CHIQRISH TARMOQLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 2(21), 429-432.
2. Oltinbekovich, B. A., & Jaloliddin, A. (2024). OLIY TA'LIM TIZIMINI MODERNIZATSİYALASHNING USTUVOR YO'NALISHLARI. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 5(45), 97-100.
3. Berdanov, A. O. (2022). Jismoniy tarbiyaning talabalar kasbiy tarbiyasida va talaba shaxsining ijtimoiy madaniy rivojlanishda tutgan ahamiyati. Science and Education, 3(3), 424-430.
4. Berdanov, A. O. (2022). Jismoniy tarbiyaning talabalar kasbiy tarbiyasida va talaba shaxsining ijtimoiy madaniy rivojlanishda tutgan ahamiyati. Science and Education, 3(3), 424-430.
5. Farxod o'g'li, SF (2024). SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. PEDAGOG , 7 (11), 37-43.
6. Farrux, S. (2024). ISHLAB CHIQRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR. Innovations in Technology and Science Education, 3(19), 148-151.
7. Soliyev, F. (2024). Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari: ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
8. Soliyev, F. (2022). Futbol haqida ma'lumotlar: yangiliklar. Физическое воспитание, спорт и здоровье, (4).
9. Farxod o'g'li, SF (2025). MASHHUR VA PROFESSIONAL FUTBOLCHILARNI HAR TARAFLI JALB ETISH MASALLARI. AMERICAN JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN , 3 (1), 45-49.
10. Ishankulov, B. M. (2023). XORIJIY TAJRIBALARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 15, 316-319.

11. Ishankulov, B. M. (2024). Socio-Economic Significance Of Organizing Marketing Activities In Sports. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(1), 123-129.
12. Imomova, D. A., Ortikova, M. I., & Ishonqulov, B. M. (2015). The part of heredity in bringing up the commissar people. In The Fifth European Conference on Biology and Medical Sciences (pp. 6-9).
13. Ishongulov, B. M. (2020). FACTORS INFLUENCING EXPLOSIVE POWER IN WRESTLERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 439-444.