

4. Солиев И.Р. Планирование годичного тренировочного цикла у бегунов на короткие дистанции. Автореф. дисс....доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик, 2020. - 56 с.

5. Шабанов И.Н. Индивидуально-дифференцированная методика подготовки спринтеров на этапе углубленной специализации. Автореф. дис. . канд. пед. наук .13.00.04.Тула 2013.- 24 с.

6. Sherov Z.T.Substantiations of the differentiated method of training students in running for short intervals in advanced specialization // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences., Progressive Academic Publishing.- UK.,- 2019.- Vol.7.- № 8.-P.77-80.

7. Шеров З.Т. Дифференцированная методика тренировки студентов в беге на короткие дистанции на этапе углубленной специализации//ILM SARCHASHMALARI ilmiy-metodik jurnal.-U:,-2020.-№ 2.- B.87- 92.

8. 9. Sherov Z.T., Individual Approach in the Training process of Sprinters at the Stage of in-Depth Specialization // Electronic journal of Actual problems of modern science, education and training. <http://khorezmscience.uz>, -2020.- № VI.- P.79-86.

9. Ядгаров Б.Ж. Индивидуализация процесса подготовки легкоатлетов-бегунов, с учетом биологических особенностей их организма. Дисс...канд пед.наук, 13.00.04, Ташкент, 2011, - 160 с.



## MUSOBAQA DAVRIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Baratov A.M.

Axmatov J.O.

Kabilova D.M.

O`zDJTSU, Chirchiq sh

E-mail: [jakhmatov2002@gmail.com](mailto:jakhmatov2002@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqola yengil atletika bilan shug'ullanuchi sportchilarning musobaqa davrida texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirish orqali yuqori natijalarga erishish xulosalari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Yengil atletika, texnik-taktik tayyorgarlik, hissiyot, bashorat qilish, his-hayajon, musobaqa, start.

Albatta o'z shogirdini murabbiy kabi hech bir shaxs tushuna olishi juda qiyin. Ko'plab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki murabbiy shaxsi o'z shogirdini qaysi bir musobaqaga tayyorlamasin uni har bir atrofdagi holatdan qizg'anishi va atrofdagi hech bir shaxsni unga yordam berishini xohlamasligi juda ko'p marotaba o'z isbotini topgan. Ko'plab sport psixologlari yoki umumiy psixologlarning tavsiyasiga ko'ra sportchi shaxsini tarbiyalashda har bir mutaxassisning o'zni alohida ahamiyat

kasb etadi. Jamoaviy sport turlari rivojlanishi respublikamizda yakka kurash sport turlarida ancha orqada qolayotganligi juda ko'p marotaba ta'kidlab kelinadi. Bu savol kelib tushganida juda ko'p mutaxassislar har javob berishga harakat qilishadi. Birovlar buni murabbiylarning saviyasi bilan bog'lasa boshqa bir fikrdagilar bizda yakka kurash uchun bolalarimizning antropometrik kelib chiqishi mos kelishini aytib o'tishadi. Ko'plab munuzaralarda murabbiy bilan bu vaziyatni bog'laydilar, ammo bizdadgi boshida aytib o'tganimizdek har sohada o'z mutaxassisining faoliyat olib borishi bu sohani ijobiy holatga olib chiqishiga ancha ko'maklashishi bor haqiqat. Juda ko'p olib borilgan muzokara va munozaralar davomida yengil atletika va boshqa sport turlaridagi eng dolzarb muammolar texnik va taktik tayyorgarlik yaxshi tashkil etilmaganligidadir.

**Mavzuning dolzarbligi.** Sportchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarda taktik tayyorgarliklarini rejalashtirish antitsipatsiya, ya'ni oldindan ko'ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Ko'p hollarda yosh sportchilarda bu jarayon murabbiy yordamida yuzaga keltiriladi. Umuman olganda, antitsipatsiya - bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg'orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko'rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning "ayni paytdagi ta'sir ko'rsatayotgan stimuliga javoban oldinga - kelajakka o'tib ketishi" bilan izohlanadi (A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek, "hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o'tmishning mahsulidir... Harakatlarda esa nafaqat qo'zg'atuvchiga, ya'ni ushbu ma'noni anglatuvchi tom ma'nodagi qo'zg'atuvchiga nisbatan yo'nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagan, ba'zan ayrim bilinar bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma'lumot beruvchi o'zgarishlarga ham yo'nalganligi ifodalanadi". Sportchi faoliyatining antitsipatsiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, qisqa masofaga yuguruvchi sportchi start tirgagida turgan vaqtdan boshlab hakamning "olg'a" buyrug'ini kutgan lahzada u o'zida start buyrug'ining taxminiy berilishini bashorat qiladi va o'zining hissiyotlarini jilovlashga harakat qiladi. Sportchi oldida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejani tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko'ra bilishi mumkin. Har qanday antitsipatsiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo'lib xizmat qiladi. Ba'zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi obyektlar, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanayotgan o'yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijobiy xayolga asoslanadi. Masalan, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning masofani bosib qay tarzda, qanday tezlikda yugurishdan tortib qay vaqtda tezlikni shiddatida oshirishida yo bo'lmasa uzunlikka sakrovchi sportchilarning depsinish taxtasiga qadar yugurib kelish masofasida qadamlarini to'g'ri tashlashda kuzatishimiz mumkin.

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun hozirda nafaqat jismoniy holat balki yangi innovatsiyalarning kirib kelishi ham juda muhim rol o'ynamoqda. Ya'ni sportni ilmiy metodologik jihatdan ham o'rganish natijalarning keskin o'zgarishiga sabab bo'lishini aytish joiz. Bunga misol qilib V-Yoshlar Osiyo Chempionatini ko'rsatishimiz mumkin bo'ladi. O'tgan chempionatda

sportchilarimizning yuqori ko'rsatkichlarga erishganliklari innovatsiyani sportga jalb etishning sportdagi holatlarini ilmiy jihatdan tadbiq etishning yaqqol misoli desak mubolag'a bo'lmaydi. Eng muhim faktorlar sifatida yetishib kelayotgan yosh avlodni hozirgi championlarimizga munosib zahira sportchi qilib tarbiyalash muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Respublika chempionlari hamda Xalqaro musobaqalari oldidan tashkil etiladigan sport mashg'ulot jarayonlarida yosh sportchilarimizning psixologik tayyorgarliklariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Ya'ni sport musobaqalarining darajasiga qarab sportchi yoshlar o'zning psixologik hissiyotlarini jilovlay olishi bilan birga irodasi, o'ziga bo'lgan ishonchi, start oldi ichki his-hayajon hamda qo'rquv hissini oldini olish uchun sport mashg'ulotlarini tashkil etishda, sport psixologiyasining o'rni, ayniqsa, bugungi kunga kelib juda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Buning natijasida sport murabbiyiga juda katta ma'suliyat yuklanadi va natijada bizdagi sport sohasida, murabbiylarimiz ko'p qirrali rolni bajarishadi, ya'ni faqatgina sport murabbiysi sifatida emas balki sport shifokori, ota-ona rolida hamda psixolog rolida ham faoliyat olib borishlari lozim bo'ladi.

**Xulosa.** Yengil atletikachi sportchilarimizning taktik tayyorgarliklarida o'tkazilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki. Yurtimiz sportchilarining Xalqaro musobaqalarda taktik tayyorgarligi sust ekanligi yoinki boshqa tarafdin ularning ichki hissiyotlari yenga ololmasligi natijasida sport natijalari salbiy tomonga o'zgarishi hattoki oldin ko'rsatgan natijalaridan ham past natija ko'rsatayotganliklari yaqqol misol bo'la oladi. Ana shunday vaziyatlarda sportchilar hissiyotlarni jilovlay olishi sportchining taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Hali strat buyrug' berilmasdan turib, sportchining qanday tempda yugurishy, yugurish masofasini boshlashi va buning nazdida sportchining hayolida o'tayotgan musobaqa jarayoni bilan bog'liq jarayonlar bir lahzada sodir bo'ladi va bunga nisbatan sportchi psixikasida javob impulsi uzatiladi, Raqibning hali bajarmagan harakatlarini aniqlash jarayonini oldindan qilinayotgan bashorat sifatida ko'rib chiqish lozim. Bu eng yaxshi natijaga qanday erishish mumkin degan xayoliy savolga javob topish deganidir. Ya'ni, bu savolning javobi hamisha sportchilar o'zlarining va raqiblarining taktik xatti-harakatlarini belgilab beruvchi antitsipatsiya rejalariga ega bo'lishlari kerak, demakdir. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash psixologlar va shu soha mutaxassislari oldidagi ahamiyatli masala sanaladi. Chunki psixologik barqarorligini ta'minlash uchun jamoadagi psixologik muhit muhim rol o'ynaydi. Psixologik muhitni ta'minlashda murabbiylar va psixologlarning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik barqarorligikni ta'minlashda muhit doimiy ravishda jamoa a'zolarining kayfiyatiga ijobiy ta'siri ularning sport faoliyatiga, o'zaro muloqotda, emotsional va ishlash qobiliyatini yuqori bo'lishi bilan sport mashg'ulotlarini olib borishga zamin yaratiladi. Me'yordagi psixologik muhit murabbiy va sportchi o'rtasida, sportchi bilan sportchi o'rtasida psixologik barqarorlik tendensiyasini muvofiqlashuviga guvoh bo'linadi. Shuningdek. organizmning funksional imkoniyatlarining chuqurroq safarbar qilinishini keltirib chiqaruvchi bir tomonga yo'naltirilgan yuklamalardan yoki tanlab yo'naltirilgan

yuklamalardan iborat bo'lgan mashg'ulotlar sonini oshirish, maxsus chidamlilikning o'sishiga bosim beruvchi qat'iy mashg'ulot rejimlaridan foydalanish, shuningdek, sport takomillashuvi bosqichining oxirlarida musobaqa amaliyotini muhim darajada kengaytirish, mashg'ulot jarayonining psixik shiddatini oshirish, har bir mashg'ulotda musobaqadagi vaziyatni va keskin raqobatni yaratish, mashg'ulot jarayoniga yangi, noan'anaviy vositalar joriy etish orqali mashg'ulotlarni tashkil etish sportchining psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga imkon yaratadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте: учеб. пособие; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург. 4. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.
2. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004.
3. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).
4. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "Exercise programs which are devoted to preparing by technical trainings for gymnastics, their attitudes to motor skills and rhythmtempo-structure." Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ (2021).
5. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "Тренировка студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции, на основе оценки их функционального состояния" Academic research in educational sciences 2.1 (2021): 292-301. 10. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." Solid State Technology 63.4 (2020): 348-353
6. Арзикулов Д.Н. Спортчиларни психологик жиҳатдан тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари //FanSportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
7. Olimov M. S. "O'rta masofalarga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011 yil. 68 b.
8. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil



|                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Qurbonov X.X.</b> O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tuzilishi va nazorat o'tkazish tahlili                                                                                                              | 258 |
| <b>Сайдукулов З.В.</b> Кўп йиллик таёргарликнинг бошланғич ихтисослик босқичида спортча юрувчиларни мағулот жараёнини такомиллаштириш                                                                                                        | 263 |
| <b>Абдурахимов А.Э.</b> Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт универнсититининг қисқа масофага югурувчи талаба спортчиларини жисмоний тайёргарлигини ривожланиш динамикаси                                                              | 267 |
| <b>Qiyomova Sh.Ya.</b> O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari                                                                                                                            | 270 |
| <b>Смурыгина Л.В., Иванова-Тюрина В.В.</b> Внедрение методики воспитания физических качеств у студентов на занятиях по легкой атлетике                                                                                                       | 273 |
| <b>Исмоилова М.Ш.</b> Первая помощь при спортивных травмах                                                                                                                                                                                   | 280 |
| <b>Шеров З.Т.</b> Применения дифференцированного подхода в тренировочном процессе спринтеров                                                                                                                                                 | 282 |
| <b>Baratov A.M. Axmatov J.O. Kabilova D.M.</b> Musobaqa davrida sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi                                                                                                      | 286 |
| <b>Худойкулов Ш.</b> Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда жисмоний фазилатларни тарбиялашнинг метод ва усуллари                                                                                                                            | 290 |
| <b>Toirov F.R.</b> 400 metr masofaga yuguruvchilar uchun mezo va makrotsikllarda vosita va usullarning qo'llanilishi                                                                                                                         | 293 |
| <b>Сопина Д.С.</b> Проблемы организации и реализации секции легкой атлетики нефизкультурных ВУЗов                                                                                                                                            | 297 |
| <b>Djapparov F.F.</b> O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta'sir etuvchi omillar tavsifi                                                                                                                                            | 301 |
| <b>Mannonova Sh.S.</b> Uch hatlab sakrash qo'llaniladigan vosita va usullarning sport natijalariga bog'liqlik dinamikasi                                                                                                                     | 304 |
| <b>Muxtorova A.O'.</b> Bosqon uloqtirishda jismoniy tayyorgarlik                                                                                                                                                                             | 306 |
| <b>Иванов Л.С., Симонова Н.Д.</b> Разработка спортивного умного костюма для улучшения эффективности тренировок по легкой атлетике                                                                                                            | 309 |
| <b>Ziyayev F.Ch., Muhammadjonov X.D.</b> Bosqon uloqtirish texnikasida asosiy xususiyatlarining uch va to'rtinchi burilishdagi natijasi va ularning o'zgarishi bilan bog'liqlik sabablarini aniqlash joylashuvidagi o'zgarishlarning tahlili | 312 |
| <b>Aqmonov B.O.</b> O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning texnik - taktik tayyorgarlik darajasining takomillashish samaradorligi                                                                                                       | 315 |
| <b>Хўжамкелдиев F.C., Касимов И.</b> Қисқа масофаларга югурувчи эркакларнинг антропометрик модел кўрсаткичлари                                                                                                                               | 318 |
| <b>Ziyayev F.Ch., Muhammadjonov X.D.</b> Bosqon uloqtirish texnikasi ustidan pedagogik nazorat                                                                                                                                               | 321 |
| <b>Aqmonov B.O.</b> 400 m masofaga yuguruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini shakllanganlik dinamikasi                                                                                                                               | 322 |