

**DZYUDochILARNING PSIXOLOGIYA TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA  
TUSHUNCHA VA UNI TAKOMILASHTIRISH**

**Raximjonov Dostonbek**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Tadqiqot zamonaviy sportda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni pihalogik tahlil qiladi Zamonaviy sportda jismoniy sifatlarni pisihalogik takomilashtrish. Dzyudochilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa ular tomonidan harakatlarini bajarishda, pisihalogik tayorlash*

**Kalit so'zlar:** *psixologiya sohasi, sport, Dzyudochilar, fikr, nazorat guruhida, depressiya*

**Аннотация:** *В исследовании психологически анализируется развитие и совершенствование физических качеств в современном спорте. Психологическое совершенствование физических качеств в современном спорте. Различные приемы и стили боя дзюдоистов, особенности выполнения приемов, психологическая подготовка.*

**Ключевые слова:** *область психологии, спорт, дзюдоисты, мнение, контрольная группа, депрессия.*

**Abstract:** *The study psychologically analyzes the development and improvement of physical qualities in modern sports Psychological improvement of physical qualities in modern sports. The different routines and fighting styles of judokas, especially in their execution of moves, psychological training*

**Key words:** *field of psychology, sport, Judoka, opinion, control group, depression.*

Sport psixologiyasi - psixologiya sohasi, sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhiy munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi. Sport psixologiyasi 20-asrning 60-70 yillaridan rivojlana boshladi. Sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta'sir o'tkazuvchi muhim shart-sharoitlarni yaratib berishdir. Bundan tashqari, sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko'rsatish bilan ham shug'ullanadi. Murabbiy bilan shogird munosabatlari, o'zaro ta'sir, guruhiy moslik, o'zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o'zini-o'zi boshqarish muammolari ham tadqiq etiladi. Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo'l-yo'riqlari, hissiy zo'riqishlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish uning tadqiqot predmetiga kiradi.

Bobokalonimiz Ibn Sino insonda uch xil «quvvat» mavjudligini ta'kidlaydi. Bular: 1) o'simlik quvvati, olimning fikricha, oziqlanishda, o'sishda, urchib ko'payishda; 2) hayvonlardagi ruhiy quvvat ixtiyoriy harakat, istak va sezgilarda; 3)

insondagi ruhiy quvvat fikrlash va bilish jarayonida namayon bo'ladi. Ibn Sino o'simlik, hayvonot va insonlardagi uch xil diqqatning o'ziga xos xossalarga ega ekanligini ilmiy dalillar asosida isbot qilib berdi. Shuningdek, u psixika hayvonlar bilan insonlarga xosligini ta'kidlab, hayvonlar psixikasining instinktiv xarakterga ega ekanligini ko'satdi (Y.Masharipov, 2010).

Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. «Psixologiya» fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va Olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar.

Dzyudochilar psixologiyasi o'ziga xos bo'lib bu sport turning xususiyatlaridan kelib chiqib shakllanadi. Bunda mashg'ulot va musobaqa faoliyati psixologiyasi alohida o'rganiladi.

Mashg'ulot jarayonida dzyudochining psixologik holati o'ziga xos bo'lib u odatdagidek bo'lishi kuzatiladi. Ammo, musobaqalar yaqinlashgani sari psixologik ko'rsatkichlar o'zgarishini kuzatish mumkin.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, ruhshunoslar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratish mumkin:



1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati.
2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati.
3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati. Shulardan sportchi uchuneng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir.

Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Dzyudoda musobaqa faoliyatining psixologik asoslari o'ziga xos spesifik xususiyatlarga ega ekanligi mualliflar tomonidan qayd etiladi. T.T.Djamgarov, A.S.Puni (1979) kuzatishlariga tayanilgan holda aytish mumkinki, musobaqa shart-sharoitida sportchilar o'zaro jismoniy va psixologik ta'sirga (kontaktga) kirishadilar.

Ayrim sport turlarida, masalan, yugurish, suzish kabilarda jismoniy ta'sirlanish holati kuzatilmaydi. Ammo, ba'zi sport turlarida, xususan, yakkakurashlarda sportchilarning ham psixologik ham jismoniy ta'sirlanishini kuzatish mumkin. Psixologik yondashuv asosida qaralganda sportchilar musobaqa faoliyatining ikkita asosiy aspekti mavjudligini qayd etiladi.

Bevosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyati sharoitida har ikkala tomon ham bir paytning o'zida faoliyat ko'rsatadi.

Bilvosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyatida raqiblar turli vaqt oralig'ida yoki navbatma-navbat faoliyat ko'rsatishadi. Har ikkala sharoitdagi musobaqa faoliyatida ishtirokchilar o'rtasida o'zaro psixologik ta'sirlanish mavjudligi kuzatiladi.

Yuqoridagi yondashuv musobaqa faoliyatining psixologik asoslari va muhim jihatlarni aniqroq tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Yana shunday ma'lumotlar aniqlanganki, sport turlari va musobaqa faoliyatining xususiyatlariga ko'ra, "monofrontal" va "bifrontal" xarakterdagi musobaqa faoliyati ajratiladi. "Monofrontal" psixologik xususiyatga ega sport turlarida sportchi (ishtirochi) bevosita o'z harakatlarini nazorat qilishi kuzatiladi (sport gimnastikasi, og'ir atletika, yengil atletika va shu kabi sport turlari). Psixik faoliyatning "bifrontal" shaklida musobaqa faoliyati jarayonida sportchilar o'z raqiblari yoki sheriklari faoliyatini (hujum, himoya, texnik harakatlar va boshqalar) his qilishi va ularga mos harakat qilishi talab etiladi (yakkakurashlar, figurali uchish, boks va shu kabilar).

Tayyorgarlik jarayonining samarali kechishi sport natijalariga ijobiy ta'sir etuvchi faktor hisoblanadi. Maqsadga muvofiq tashkillashtirilgan mashg'ulotlar sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligiga bevosita aloqador hisoblanadi. Shu sababdan ham mashg'ulotlar jarayonini yuqori saviyada olib borish va tashkil etish zamonaviy sportda muhim rol o'ynaydi. Mutaxassilar fikricha psixologik tayyorgarlik va sportchining musobaqa oldi psixologik holati texnik-taktik va jismoniy imkoniyatlarni to'laqonli ro'yobga chiqarishning muhim sharti sanaladi. Shuningdek,

ba'zi mutaxassislar startoldi psixologik holat va sportchining musobaqaga munosabati sport turi bilan uzviy aloqador ekanligini ta'kidlab o'tishgan. B.Dj.Kretti (1978), T.T.Djamgarov va A.S.Puni (1979) tadqiqotlariga tayangan holda L.K.Serova sport turlari psixologik asoslarini psixologik va pedagogik tasniflashni taklif qiladi. Ushbu tasnifga ko'ra yakkakurash sport turlari, xususan, dzyudo kontaktli tasnifga mansub bo'lib, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi dzyudochilarga o'ziga xos tayyorgarlikdan o'tish vazifasini qo'yadi.

Dzyudochilar ustida olib borigan tadqiqotlar va tajribalar shuni ko'rsatganki, qisqa muddatli tayyorgarlik mikrosikllari musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Xususan, o'zini idrok etish, motivasiya, stress va qo'rquvni yengish, ovqatlanish

tartibi va vazn nazorati, sportchi/trener munosabatlari samarali mashg'ulotlar ta'siri natijasida yaxshilanganligi aniqlangan.

Xususan, biz tomonimizdan olib borilgan tajribalar mazkur fikrni tasdiqladi. Tajribalarda jami 40ta dzyudochilar ishtirok etishdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi (Nazorat guruhi - n=20, va tajriba guruhi - n=20).

Dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari: yosh - nazorat guruhida:  $16,15 \pm 0,79$  va tajriba guruhida:  $16,25 \pm 0,69$ , vazn - nazorat guruhida:  $70 \pm 9,91$  hamda tajriba guruhida:  $70,15 \pm 11,16$ kg.ni tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilar ko'rsatkichlarida statistik farq qayd etilmadi ( $p > 0.05$ ).

Nazorat va tajriba guruhlarida turli mashg'ulot dasturlari qo'llanildi. Nazorat guruhida odatdagi mashg'ulotlar tashkil etildi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan taklif etilgan musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlari olib borildi. Startdan oldin dzyudochilarning musobaqa oldi psixologik holati va musobaqaga munosabati aniqlandi. Musobaqa oldi psixologik holatini baholash maqsadida maxsus ishlab chiqilgan psixologik testlar - SCAT test va Yu.Xanin tomonidan ishlab chiqilgan psixologik testlar qo'llanildi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan dzyudochilar bir-biridan farqli ravishda alohida mashg'ulotlarda ishtirok etishdi. Nazorat guruhi odatdagi mashg'ulotlarni davom ettirdi, tajriba guruhi esa biz tomonimizdan taklif etilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdi. Tajribadan oldin sportchilarning musobaqalarga munosabati va ularning musobaqa oldi psixologik holati o'rganildi.

Tajribalardan oldin nazorat va tajriba guruhlarida orasidagi natijalarda o'zaro statistik farq kuzatilmadi ( $p > 0.05$ ). Ikkala guruh natijalari o'zaro bir-biriga yaqin va ular orasida ahamiyatli farqlar mavjud emasligi tajriba boshida aniqlandi. Dzyudochilarning ayrim psixologik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhida ma'lum ustuvorliklar kuzatilgan bo'lsa (Masalan, SCAT test), ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhidagi dzyudochilarda yaxshiroq natija qayd etilgan (Masalan, o'ziga baho berish, raqiblar qobiliyatini idrok etish va o'ziga ishonch). Musobaqada ishtirok etish istagi ko'rsatkichi bo'yicha esa ikkala guruhda bir xil natija qayd etildi.



Tajriba guruhida biz tomonimizdan tegishli tayyorgarlik dasturi qo'llanildi. Tayyorgarlik dasturi mazmuniga ilgari musobaqalar tahlilidan kelib chiqib muayyan o'zgartirishlar kiritildi. Xususan, 2017-2019 yillar davomida O'zbekiston miqyosidagi musobaqalarda

eng ko'p qo'llanilgan usullarni o'zlashtirish va takomillashtirish hamda ulardan himoyalash masalasiga alohida ahamiyat qaratildi. Shuningdek, yuqorida tahlil etilgan musobaqalarda hakamlar tomonidan eng ko'p berilgan ogohlantirishlar va ulardan saqlanish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, jismoniy yuklamalar parametrlarini (shiddati va hajmini) musobaqa yuklamalari bilan tenglashtirishga harakat qilindi. Tegishli tayyorgarlik dasturidan so'ng, asosiy start boshlanishi va so'nggi mashg'ulotlar orasidagi 24 soat oralig'ida nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar musobaqa oldi psixologik ko'rsatkichlari qayta testlashtirildi. Test natijalari shuni ko'rsatdiki, samarali tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi bevosita dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (F.Axmedov, 2020).

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, samarali tashkil etilgan mashg'ulotlar bevosita sportchidagi psixologik imkoniyatlarni oshirishga sabab bo'ladi. Olib borilgan kuzatishlar va sinov ishlari tajriba guruhidagi dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik holatining barqarorligini tasdiqladi.

SCAT test natijalariga ko'ra, tajriba guruhida sinovgacha bo'lgan ko'rsatkichlar  $20,52 \pm 3,61$ ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida ushbu ko'rsatkich mos ravishda  $17 \pm 1,74$ ga tengligi aniqlandi. O'sish sur'atlari orasida statistik ishonchlik qayd etildi ( $p < 0.05$ ). Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich bo'yicha deyarli o'zgarish kuzatilmadi. Tayyorgarlikning maqsadga muvofiq tashkil etilishi startoldi stress, qo'rquv va hayajon holatining pasayishiga olib keldi.

Bo'lajak musobaqagamunosabatni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan test (Yu.Xanin) natijalarida ham muayyan farq kuzatildi. Tajribagacha bo'lgan kuzatishlar nazorat va tajriba guruhlarida o'ziga bo'lgan ishonch hissi deyarli teng ekanligini ko'rsatdi. Mos ravishda ushbu ko'rsatkich nazoart guruhida  $5,04 \pm 0,78$  va tajriba guruhida esa  $5,38 \pm 0,89$ , tajribadan so'ng nazorat va tajriba guruhlarida ham ijobiy o'zgarish qayd etildi (nazorat guruhi  $-4,61 \pm 0,84$  va tajriba guruhi  $-3,76 \pm 0,81$ ). Shunga qaramay tajriba guruhida nazorat guruhidagi dzyudochilarga nisbatan yaxshiroq ko'rsatkich aniqlandi ( $p < 0.05$ ).

Musobaqa sharoitida bo'lajak raqiblar imkoniyatlarini to'g'ri baholash va ularni idrok etish muhim ahamiyatga ega. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ikkala guruhda ushbu ko'rsatkich bo'yicha

statistik farq kuzatilmadi ( $p > 0.05$ ). Nazorat guruhida  $3,15 \pm 1,10$  tajribagacha,  $3,45 \pm 0,86$  tajribadan so'ng va tajriba guruhida  $3,3 \pm 1,14$  tajribagacha,  $4,6 \pm 0,96$  tajribadan so'nggi natijalar aniqlandi. Tajribadan so'nggi tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, raqiblar imkoniyatlarini to'g'ri baholash xususiyati bo'yicha nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar o'rtasida statistik farq qayd etildi ( $p < 0.05$ ).

Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish bevosita sportchining ushbu musobaqada ishtirok etish istagining qanchalik yuqoriligi, yutuqni qo'lga kiritish hoxishining darajasi va motivasiyaga ham bog'liqligi adabiyotlarda qayd etilgan. Musobaqada ishtirok etish istagining darajasi nazorat va tajriba guruhlarida tajribadan oldin teng ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shuni qayd etish kerakki, tajribalardan so'ng ham ikkala guruhdagi dzyudochilarda ushbu ko'rsatkich deyarli bir-biriga yaqin bo'ldi. Nazorat guruhida  $5,15 \pm 1,01$  hamda tajriba guruhida  $5,45 \pm 1,11$  natija qayd etildi. Natijalar orasida o'zaro statistik farq kuzatilmadi ( $p > 0,05$ ).

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola muammolarni aniqlash va echimlarni taklif qilish orqali to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiy va amaliy mashg'ulotlar orqali malakali dzyudochilarning musobaqa oldi tayorgarlik va musobaqada pisihalogik ayorlash ruhan tarbiyalash.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017