



Aysulu ELMURATOVA,  
O'ZDJTSU Nukus filiali dotsenti, PhD  
E-mail: aysulu.elmuratova@mail.ru

Psixologiya fanlari doktori B.Jurayev taqrizi asosida

## MECHANISMS AND METHODS OF PREPARATION FOR PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN ATHLETES

Annotation

This article discusses the importance of applying the necessary measures in the mental state and self-control of an athlete in preparing himself for protection from a number of components through various psychomotor techniques in training and pre-competition processes, improving the mechanisms of psychological preparation and protection for athletes.

**Key words:** Social Psychology, mimicry, mechanism, peripheral, ontogenetic, typology, repressive, regressive, athletic personality, Sports Group.

## МЕХАНИЗМЫ И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЕ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В данной статье рассматривается важность применения необходимых мер в психическом состоянии и самоконтроле спортсмена при подготовке себя к защите от ряда компонентов посредством различных психомоторных приемов в тренировочных и предсоревновательных процессах, совершенствовании механизмов психологической подготовки и защиты у спортсменов.

**Ключевые слова:** Psychological training, social psychology, protection, mechanism, motivation, athlete, competition, component, athlete's personality, sports group, typology, concept, normal neurosystem

## SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK HIMOYALANISHGA TAYYORGARLIK MEXANIZMLARI VA USULLARI

Аннотация

Ushbu maqolada sportchilaridagi psixologik tayyorgarlik va ximoyalanish mexanizmlarini takomillashtirish, Mashg'ulot va musobaqa oldi jarayonlarda turli hil psixo-motivatsion usullar orqali o'zini bir qancha komponentlardan himoyalanishga tayyorlashda sportchining ruxiy holatlari va o'zini-o'zi boshqara olishda zarur choralarni qo'llashning ahamiyati hususida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Psixologik tayyorgarlik, Ijtimoiy psixologiya, ximoyalanish, mexanizm, motivatsiya, sportchi, musobaqa, komponent, sportchi shaxsiyati, sport guruhi, tipologiya, koncepciya, normal asab tizimi.

**Kirish.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ayniqsa sog'lom har tomonlama etuk barkamol shaxsni tarbiyalash, ularga sportning xar qanday turi bilan shug'ullanishda ilmiy yondashuv sirlarini o'rgatish Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasining muhim yo'nalishlariga aylandi. Mazkur soha bo'yicha bilimli, professional kadrlar tayyorlash bugungi kunda dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Sababi «Najot-ta'limda, najot-tarbiyada, najot-bilimda. CHunki barcha ezgu maqsadlarga bilim va atrbiya tufayli erishiladi» [1]-degan buyuk shiorlarga har bir sport murabbiylari va ustozlarining hayotiy qonuniga aylanganligi sababli, jahon arenalarida sportchilarimiz nafaqat jismoniy ustunligini namoyon etmoqda, balki, milliy qadriyatlarini to'yintirilgan insoniylik printsiplariga asoslangan ta'lim va tarbiyasi bilan yuksak cho'qqilarni egallab kelayotganligi ayni haqiqatdir.

Hayotda insonni qiziqish yo'nalishlari bo'yicha ma'lum bir faoliyat yo'nalishiga tayyorlashning o'zi aslida murakkab va jarayonlarga boy bosqichlarni qamrab, turli hil usul va vositalar amalga oshiriladi. Ayniqsa sport sohasida bu kabi ko'nikmalar jismoniy faollikni, iroda va shijoatni, asosiysi maqsad sari intilish, maqsadga erishish yo'lidagi murakkab sinovlarni bosib o'tishni talab qiladi. Bunda albatta sportchilarni psixologik xolatni tayyorlashning ilmiy-nazariy yondashuvlar asosida tayyorlashning dolzarbligini ahamiyatli sanaladi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Sportchilarning ijtimoiy psixologik tayyorlashning mexanizmlari himoyalanish strategiyalari o'rtasida farqlar, oldiga qo'yg'an ezgu maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bu jarayonni sport musobaqalarida amaliy psixologik tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning g'alaba qozonishi jahon olimlari tomonidan ilmiy isbotlanganligi bilan tavsiflash mumkin.

Sport psixologiyasining jahon miqyosida olib borilgan tadqiqotlariga nazar tashlaydigan bo'lsak, sportchilarni psixologik tayyorlash va ximoya mexanizmlarining qo'llanish xolatlarning

aniqlanganligi ko'rishimiz mumkin. Sportchilarning psixologik tayyorgarligining muhim elementi psixologik yordam ekanligi olimlar tomonidan e'tirof etilib kelinmoqda. Jumladan «psixologik qo'llab-quvvatlash modelini yaratish uchun nazariy sharoitlar yaratilgan. Xorijiy olimlar A. Adler, G. Allport, L. Maslou, K. Rojers, R. Mey, V. shutte, V. Frankl, E. Fromm va boshqalar insonni faol, ijodiy, erkin va mas'uliyatli harakat sub'ekti sifatida talqin qiladilar»[2]. Bunda sportchi o'zining yoki boshqa birovning samarasiz harakatlarini oqlaydigan xatti-harakatning mantiqan asoslarini yaratadi ekan. Sababi, sport musobaqalari yoki mashg'ulotlari jarayonida, raqib, ya'ni ikkinchi taraf ko'zi bilan ko'rish zonasida bo'lsa, oraliq masofani aniqlash imkonini mavjud bo'ladi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Sportchilarning psixologik tayyorgarligi sport qobiliyatlarining shakllanishi va rivojlanishida jismonan harakatchanglikka yordam berishga qaratilgan o'zaro ta'sir jarayoni bo'lib, o'ziga ishonch hissining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. «Sportda psixologik xizmat - bu sportchiga maksimal natijalarga erishishga yordam berish va uning kasbiy va shaxsiy rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish, sport kar'erasining barcha bosqichlarida amalga oshirilishi»[3] bilan belgilanadi.

Mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan etakchi psixologlarning sport jamoalariga psixologik yordam berish masalasida ilmiy-nazariy qarashlari yoshlarni sport bilan shug'ullanishni tashkil etish, ularning to'g'ri hayotiy yo'nalishini va jismoniy tayyorgarligini ta'minlashda, sportchilar psixologiyasiga xos qadriyatlarini hisobga olgan holda ilmiy asos va ahamiyatga ega. shuningdek, milliy qadriyatlar, milliy mentalitetimizni saqlash va himoya qilish. Bu degani himoyalanish yoki hujum qilish texnikasining samarasini paydo qiladi. Agar raqib periferik ya'ni ko'rish zonasini chalg'ita olsa, unda himoyalanish mexanizmini boshqarish imkoniyati pasayadi, natijada, ximoya masofasini aniqlash baxolash murakkablashadi.

SHuning uchun sportning har qanday turida raqibni ko'rish zonasidan chetga chiqarmaslikka harakat qilib, raqibining qo'rish zonasini chalg'itish muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin bo'ladi. Sportchining psixologik himoyasining tuzilishi va uning namoyon bo'lishi qanday da bir darajada qisqa va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Bu operativ ravishda travmatik hissiyotga "reaktsiya sifatida" psixologik himoya turlari bo'ladi. R.Uayt tipologiyasi bo'yicha ibtidoiy (birlamchi) va mukammal (etuk) himoya mexanizmlarining bo'linishiga to'g'ri keladi [4].

Mazkur mexanizmlar sportchi faoliyatining o'ziga xos xususiyati bo'lib, g'alabaga erishish maqsadlarini belgilash hamda jismoniy harakatlarni to'g'ri tashkil etish funkciyalarini amalga oshirishda muhim sanaladi. Iroda, shijoat va boshqa komponentlar sportchining ehtiyoj to'sirlari asosida yuzaga keladigan va sport mashg'ulot va musobaqalarida ko'zga ko'rinuvchi mustaqil harakatlar kompleksi hisoblanadi. «Bugungi kungacha sportchilardagi irodaviy sifatlar bo'yicha ko'plab ilmiy koncepciyalar va yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, hali-hanuz uni tushuntiruvchi yagona ta'rif mavjud emas»[5]ligi tadqiqotchilar tomonidan e'tirof etilib kelinadi. Demak bunda insonga xos irodaviy sifatlar professional sportchilarning shakllanishi masalasi bilan bog'liq qarashlar mavjud ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Psixologiyada normal asab tizimiga ega sportchilar musobaqa va sport o'yinlarida ijobiy natijalarga erishib kelganligi isbotlangan. Ammo, «sportchilarning musobaqadan oldingi psixologik tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki butkul ilmiy hal qilinmagan» [6]. Sababi inson organizmining aqliy va jismoniy imkoniyati sportchilarning motivatsion sifatlarini rivojlantirish, zarur texnik harakatlarni amaliy qo'llash uchun sportchilar jismoniy faoliyat funkciyalarining xilma-xil tartib-qoidalari bilib, ulardan aqliy va jismoniy faollik darajasini takomillashtirishda to'g'ri foydalana olishi juda muhimdir.

Sportchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik holati murakkab sharoitlarda ham o'zini tutib, psixik jihatdan to'g'ri boshqarishda ko'rinadi. Bu sportchining musobaqa jarayonida psixologik hayajonlanish holati va shakllarida ifodalanadi. Shuningdek ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beruvchi vosita hisoblanar ekan. Bizningcha sportchining musobaqadan oldingi psixik holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga har taraflama bog'liqdir. Sababi, miyada start olishga bo'lgan vaxima, qo'rquv gacha yetib borsa, miyada stress xolatining faolligini ta'minlaydi va natijadorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ya'ni musobaqa davomida natijalar past ko'rsatgichlar bilan tugallanadi. «Inson faoliyatining motivlari (motivatsiyasi) uning yashash shartsharoitlarini aks ettiradi, shuningdek, shaxs tomonidan namoyon ettirilgan ehtiyojlarini fahmlash imkoniyatini vujudga keltiradi. Ehtiyojlar ahamiyatining o'zgarishi tufayli muayyan psixologik holatlarda motivlar kurashi paydo bo'ladi, bunda bir istak boshqa istakka nisban qarama- qarshi qo'yiladi» [7].

Shuningdek «sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash m ashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi» [8]. Bu sportchi psixologiyasida irodaviy sifatlarini vujudga keltirib, mashg'ulotlarga bor kuch-gayratini sarflash orqali o'z irodasini o'rgatishda juda muhim sanaladi.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchilarda chidamlilik fazilatlarini tarbiyalashda uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarish, sportchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash, bajarilgan mashqlarni baholash, raqobatbardoshlikni oshirish, ishonch motivatsiyasini orttirish, o'z-o'zini rag'batlantirish, texnik malakalarini takomillashtirish, murakkab mashqlarni bajarishga o'rgatishda ijobiy ta'sirchanlikni orttirish, buyruq v.b bir qator usullar tavsiya qilinadi. Chunki har bir sportchi mazkur usullar orqali m'lum darajada majburiyatlarini

olishi bilan birga sportchilarning individual xususiyatlari xisobga olinadi.

Shu o'rinda ta'kidlash joiz psixologiyada motivatsiyaning ikki turi bo'lib tashqi va ichki motivatsiyadan iborat. «Tashqi motivatsiya sportchiga tashqi holatlar sportchining zarur xatti-harakatlarini boshqarsa, ichki motivatsiya bajarilgan faoliyat mazmuni bilan bog'liq bo'ladi. B. P. Yakovlev ta'biri bilan aytganda «tashqi va ichki motivatsiyaning inson xulq-atvori va aqliy namoyon bo'lishiga ta'siri ichki motivatsiya foydasiga tashqi va ichki motivatsiyaning inson xulq-atvori va aqliy namoyon bo'lishiga sezilarli farqni ko'rsatadi» [9]. Ushbu ikki motivatsiya turlariga muvofiq sportchining o'zini o'zi rag'batlantirishi jismoniy rivojlanishidagi ehtiyojlar bilan birgalikda o'zini-o'zi takomillashtirish jarayoni sifatida belgilanadi.

**Tahlil va natijalar.** Ushbu jarayonlar sport psixologlarining amaliy ishlarida qo'llanilishi va foydali bo'lishi uchun ular bir qator talablarni qondirishlari zarur. Sababi samarali qo'llaniladigan usullar va tushunchalarni tahlil qilish bilan birga nazariy jihatdan qayta tiklashda, sportchilarning texnik xatti-harakatlari va jismoniy holatlarini tushinish, tavsiflash va baholash kerak bo'ladi. Bu haqda Ibn Sino «Miyasi seziluvchi sur'atlarni idrok qiladi yoki saqlaydi, hayolda saqlangan suratlarini birlashtirib yoki bo'lib ish yuritadi va shu bilan birga, sezgi orqali kelgan suratlariga o'xshagan turli suratlarini vujudga keltiradi» [10]-deydi.

Sportchilardagi umumiy psixologik himoyalash mexanizmlari ikki turdagi toifada ya'ni ekstremal sharoitdagi faoliyatga shaxs psixik tayyorligini ta'minlovchi universal usullarni sportchiga o'rgatish va samarali faoliyatni ta'minlovchi faollik darajasi o'rgatiladi. Bunda asosan o'z emotsional holatini boshqarish usullari, diqqat koncentraciyasi va taqsimlanishini ta'minlovchi maksimal irodaviy va jismoniy zo'r berishni mobilizatsiyalash usullari; so'z-obraz modellari vositasida jangovor musobaqa sharoitini modellashtirish usullarini o'rgatish nazarda tutiladi. Bu S. L. Rubinshteyn tomonidan o'rganilgan dunyo va insonning o'zaro bog'liq tushunchalari umumiy juftlik asosida ketma-ket ishlab chiqilgan usullar yordamida ixcham va oddiy kontseptual tizimga keltiriladi.

«Musobaqa oldidan sportchilarni o'z ish faoliyatini boshqarishni o'rganishlari va aqliy tayyorgarlikning maqbul darajasini yaratishlari uchun aqliy vositalar bilan ta'minlash muhimdir» [11]. Sportchilarda maqsadni aniq belgilash, jarayonni tasvirlay olish, jismoniy xolatini aqlan boshqarish va psixik hissiyotlarni nazorat qilish strategiyalari, mazkur elementlarning mashg'ulot va kundalik faoliyatlariga kiritadigan jismoniy mashqlar orqali o'rgatilib boriladi. Keyin bu stradejiyalar sportchining shaxsiy tartiblari va musobaqalarda ijobiy natijalarga erishishda rejalarni ishlab chiqishi mumkin. Bu kabi rejalarda mashg'ulot davrida, sport malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirish va mavjud kamchiliklar tuzatilishi mumkin.

Albatta, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulot va sport faoliyatini sportchilarda sportga bo'lgan qiziqishini tarbiyalaydi. Har qanday jismoniy mashg'ulot va sport musobaqasi sportchi uchun qiziqarli tajriba hisoblanadi. Sportchilarda jismoniy va sportga bo'lgan tayyorgarligini takomillashtirish va barqarorligini saqlab qolish uchun avvalo, o'tiladigan sport mashg'ulotlarining emotsional, yorqin va jonli bo'lishi, tashkil etilgan sport musobaqalari kelgusida kasb egallash, ma'lumotini oshirish va salomatligini mustahkamlash uchun zarurligini sportchi psixikasiga singdirib borish ahamiyatli hisoblanadi.

**Xulosa va takliflar.** Sportchilar faoliyatining bu kabi xususiyatlariga ko'ra individual psixologik farqlarning o'ziga xos jihatlarni aniqlash, sport psixologiyasining asosiy vazifasi hisoblanadi. Bunda sportchilarning individual psixologik xususiyatlari sport faoliyatini jarayonida xarakter, temperament, qobiliyat va qiziqishlari qurilib boshlaydi. Masalan, sportchilar har xil temperamentga ega bo'lib, ularning har biri g'alabaga o'z yo'li va yo'nalishi bilan boradi. Bu degani har qanday xolatda ham hech kim boshqa birovning eng yaxshi natijasini va sifatini takrorlay olmaydi.

Temperamentning ayrim jihatlarni qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyatini talablariga ma'lum darajada

moslashtirish mumkin. Jumladan, sportchida yuqori darajadagi faollikni orttiradigan qiziqarli mashg'ulotlarda, xolerik temperamentidagi sportchilarning vazminlik darajasi, xuddi sangvinik temperamentli sportchilardak bosiq bo'ladi. Ayrim sport turlarida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish hususiyatlariga qaramasdan, musobaqa jarayonida sangvinik darajasi taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin. Demak, temperamentning moslashuvchanligi chesizdir va juda murakkab sharoitlarda, juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, temperament xususiyatlari terang va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin.

Sport musobaqalarida, sportchining muvaffaqiyati avvalo uning g'alaba sari quyilgan maqsadi, maqsadi yo'lidagi jismoniy va ruo'xiy tayyorgarlik, psixologik ishonch va turli hil hajok va qo'rquvlardan himoyalanish mexanizmlariga bog'liq bo'ladi. Chunki yuqorida ta'kidlab o'tkanimizday sportchining irodasi va xarakter hususiyatlari mashg'ushlotlar jarayonidagi turli hil xissiyotlarni engishga turki bo'ladi. Iroda psixologiyasida bugungi kungacha faollikni orttiruvchi tushunchalarni ajratishga yoki indentifikatsiya qilishda muammolar mavjud. Bu muammolar dadillik va qat'iylik, tartib-intizomlilik va tashabbuskorlik kabi bir qancha hususiyatlarni o'rganishni talab etmoqda va sport psixologiyasida o'zining nafaqat nazariyalari bilan, balki amaliy hususiyatlari bilan ham olimlar tomonidan qiziqish bildirilmoqda.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. 20.12.2022.
2. Арзымбетов Т.Т. «Некоторые вопросы изучения проблемы психологической службы в спортивной деятельности» // Экономика и социум №5(108)-1 2023. /441-с/
3. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения... с. 75- 76.
4. A.Elmutarova «Ijtimoiy-psixologik himoyalanishning sport guruxlaridagi mexanizmlarini komillashtirish». <https://journalsnuu.uz/index>.
5. Jumabaev T.J. «Sportchilarni musobqaga tayyorlashning psixologik xususiyatlari» // Образование и инновационные исследования (2023 год No 8) /330-стр/
6. G'afforov N.N. «Sportchilarning psixologik tayyorgarligi» // Innovations in technology and science education Volume 2 2023 /283/
7. Salixov Sh. T.Salixov. «Sportchilardagi hissiy-irodaviy sifatlarning psixologik xususiyatlari» monografiya. Buxoro-2021 /16-bet/
8. Y.Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. Toshkent-2010. 55-bet
9. Бочавера К.А., Л.М.Довжик «Психология спорта: Наука искусство, профессия» Москва-2019. /19-стр/
10. Karimov X. «Sport psixologiyasi» uslubiy qo'llanma. Qarshi-2019 /14-bet/
11. Ikromov A.A. Luqmonov S.Sh. «Yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida psixologik mashqlarni qo'llashning ahamiyati va uning natijaga ta'siri» // Multidisciplinary Scientific Journal October, 2023. /169-bet/