

**SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA GIGIENIK,
PSIXOLOGIK - PEDAGOGIK TARBIYANING O'RNI**

Alisher Mambetnazarov

Qoraqalpoq davlat universiteti

Paraxatova Aynura Tengelbay qizi

*2- kurs badiiy gimnastika O'zbekiston davlat jismoniy
tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

Annotatsiya: *Maqolada yosh sportchilarni o'quv jarayonida (shimoliy mintaqada) psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash muammosi muhokama qilinadi. Shimoliy mintaqqa sharoitida yosh sportchilarni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash zaruriyati asoslandi. Yosh sportchilarni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlashini tavsiflovchi asosiy tushunchalar ko'rib chiqildi.*

Аннотация: *в статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов в учебном процессе (в северном регионе). Обоснована необходимость психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов в условиях северного региона. Рассмотрены основные понятия, характеризующие психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов.*

Abstract: *the article deals with the problem of psychological and pedagogical support of young athletes in the educational process (in the northern region). The necessity of psychological and pedagogical support of young athletes in the conditions of the northern region is substantiated. The basic concepts characterizing the psychological and pedagogical support of young athletes are considered.*

Kalit so'zlar: *Psixologik qo'llab-quvvatlash, sport, yosh sportchilar, o'rtacha balandlik, stressga moslashish.*

Ключевые слова: *психологическая поддержка, спорт, юные спортсмены, средний рост, адаптация к стрессу.*

Keywords: *psychological support, sports, young athletes, average height, adaptation to stress.*

Pedagogik jarayonni individuallashtirishning ikki sohasi mavjud: birinchidan tarbiyaning har bir talabaga yetib borishi zarur, ikkinchidan o'rgatish va tarbiyalash jarayonida har bir talabaning individual xususiyatlarini hamda uni hayotdagi shartsharoitlarini bilgan holda individual yondoshish zarurligini talab qiladi. Individual yondoshish kerakli vaqtda shaxsiy yondoshishni ham o'z ichiga oladi. Bunda o'quvchilarning shaxsidagi sportga dinamik kommunikativ bilish va psixofiziologik xususiyatlari tushuniladi. Dinamik xususiyatlar ish faoliyatiga nisbatan qo'zg'atuvchi funksiyasini bajaradi, uning ichida yo'naltirilgan ijodiy yo'nalish beradigan shaxs faoliyati yotadi. Bularga ehtiyoj, sabab, xohish, qiziqish, maqsad, moyinlik, o'zini shu

ishga boshlashga kirisha olish, orzu-ishonish, dunyoqarashi, temperamenti kiradi. Jismoniy tarbiyada o'quv materialini individual sur'atda o'zlashtirish dasturi va algoritmik shakldagi ko'rsatmalar uslubiyatlarini o'rgatishda foydalanganda har bir talaba o'quv materialini o'zi mustqil ravishda bajarib, keyingi topshiriqqa o'tishi mumkin. Yuklamalarni nazorat qilishni tashkil etish uchun M.A.Godik ishlariga tayanish mumkin. Ular asosan uslubiy jihatdan yordam beradi. U trenirovka vositalarini quyidagicha tasniflashni taklif etadi. 1) ixtisoslashganligi, u berilgan trenirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasini tavsiyalaydi. 2) yo'nalish, ya'ni trenirovka mashqlarining u yoki bu harakat sifatiga bo'lgan ta'siri. 3) koordinatsion murakkabligi- bu tavsif trenirovka samarasi o'lchamlariga ta'sir ko'rsatadi. 4) o'lchami, ya'ni bu tavsif mashqning sportchi organizmiga ta'siri darajasini aniqlab beradi.

Zamonaviy jamiyatda sportning ijtimoiy ahamiyati tobora ortib bormoqda, bu birinchi navbatda jamiyatning sportga, to'g'ridan-to'g'ri sportchilarga bo'lgan munosabatining o'zgarishi, ularni tayyorlashga, shaxsiy xususiyatlariga, axloqiy talablariga bo'lgan talablarning oshishida namoyon bo'ladi. va axloqiy fazilatlar. Sport natijalarining o'sishi jismoniy va ruhiy stressning kuchayishini talab qiladi. V.V. Naxodkina: "zamonaviy sport shunday rivojlanish darajasiga yetganki, etakchi sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi taxminan bir xil darajada bo'ladi va ko'pincha natijalar musobaqaga psixologik tayyorgarligi ta'sirida bo'ladi". Shuningdek, A.L.Popovning ta'kidlashicha, elita sportida mas'uliyatli musobaqa sharoitida sportchilarning faoliyatiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatadigan psixologik omillarning ustuvorligi to'g'risida taxminlar tez-tez uchraydi, chunki teng jismoniy va boshqa imkoniyatlar va sharoitlarda o'z-o'zini boshqarish g'alaba qozonadi - sportchining aqliy ishonchliligi.

So'ngi paytlarda olimlar sport bilan shug'ullanishning turli bosqichlarida sportchilarni tayyorlash jarayonini psixologik qo'llab-quvvatlash (ta'minlash), sportchining psixofiziologik tayyorgarligi bilan shug'ullanmoqdalar, bu esa mashg'ulotlarga optimal moslashishni va raqobatbardoshlikni ta'minlaydi, shuningdek, ayniqsa, sport o'yinlari uchun odatiy bo'lgan sport faoliyatining ijtimoiy sharoitlariga moslashish.

Elit sport turlari bo'yicha "psixologik qo'llab-quvvatlash" tushunchasi sportchining asosiy faoliyatiga yordam va yordamni anglatadi, ya'ni. uning musobaqaga tayyorgarligi. Va bolalar sportida keng ma'noda sport mashg'ulotlari natijalari bo'yicha ishlashga ustunlik beriladi, ya'ni yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Psixologik qo'llab-quvvatlash - bu psixofiziologik, psixologik, psixologik, pedagogik va ijtimoiy-psixologik usul va vositalar bilan yosh sportchilarni tayyorlashni optimallashtirishga qaratilgan kompleks dastur. Psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash butun ilmiy tashkil etilgan jarayonning barcha jihatlari bilan chambarchas bog'liq: psixologik, fiziologik, psixologik, pedagogik, davolash va rehabilitatsiya va boshqalar. Ushbu maxsus faoliyat turlari sog'liqni saqlash, ruhiy holatni tiklash, tiklash

ustuvorligini ta'minlashga qaratilgan. sportchining holati, musobaqalardagi muvaffaqiyatlari, barqarorligi, ishonchliligi va samaradorligi.

Bolalar sportidagi psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash quyidagi vazifalarni hal qiladi: sport kasbiga yo'naltirish (aniq sport turlari bo'yicha bo'lajak chempionlarni psixologik tanlash); sport tadbirlarida psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash, musobaqa oldidan mashg'ulotlar (fobiyalarni yo'q qilish, motivatsiyani oshirish, psixoregulyatsiya, musobaqalar paytida o'zini tutish strategiyasini ishlab chiqish va sportchini maqbul jangovar holatga kiritish), musobaqadan keyingi ruhiy tiklanish, reabilitatsiya va hk.; "murabbiy - sportchi", "sportchi - sportchi" tizimida qulay munosabatlarni rivojlantirish; turli xil inqirozli vaziyatlarni hal qilish.

Rudik P.A. sportdagi psixologik tayyorgarlikni "tanlangan sport turi bo'yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ruhiy fazilatlarni va shaxsiyat xususiyatlarini yaxshilash uchun psixologik-pedagogik ta'sir tizimi" deb hisoblaydi. Anrushchishin I.F. o'z tadqiqotlarida "sport yutuqlari darajasining pasayishi biologik bilimlarga va mashg'ulot jarayonini qurish qonuniyatlariga beparvolik bilan bog'liq emas, aksariyat hollarda psixologik bilimlardan, usullardan etarli darajada foydalanmaslik bilan bog'liq" degan xulosaga keldi. sportchilarni tayyorlash jarayonida ularga asoslangan pedagogik va psixologik ta'sir». Shunday qilib, an'anaviy pedagogik vazifalar bilan bir qatorda (texnikani, harakatni o'rgatish) psixologik muammolarni hal etishga e'tibor qaratish zarur degan fikrga olib boramiz.

Gomelskiy A.Ya. raqobatbardosh sport faoliyatini ta'lim va tarbiya jarayonini qurish va individualizatsiya qilishning asosi deb biladi, individualizatsiya sharoitida u "jismoniy tarbiya jarayonining bunday qurilishini va uning mashg'ulotning muhim vositalari, usullari va shakllaridan foydalanilishini tushunadi. o'quvchilarga individual yondashuv amalga oshiriladi va ularning qobiliyatlarini eng yuqori darajada rivojlantirish uchun sharoitlar yaratiladi.

Tizimli jismoniy mashqlar talaba yoshlarni harbiy xizmatga jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash, vatanparvarlik, do'stlik, Vatanga, Vatanga muhabbatni tarbiyalash va ularning tinchlik va urush davrida konstitutsiyaviy majburiyatlarni bajarishga tayyorligini oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratmoqda. Jismoniy tarbiya va harbiy-amaliy sport turlari, piyoda yurishlar, harbiy va mehnat shon-sharafi joylariga ekskursiyalar, Ulug' Vatan urushi qatnashchilari, taniqli sportchilar bilan uchrashuvlar vatanparvarlik tarbiyasida va o'quvchilarda vatanparvarlik ongini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Puni A.S. Psixologiya: darslik. texnik maktablar uchun nat. madaniyat / A.Ts. Puni. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1984. - 255 p.

2. Rudik P.A. Jismoniy madaniyat va sport: darslik / P.A. Ru-dik. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 512 p.

3. V.V.Naxodkin Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash kontseptsiyasi / V.V. Naxodkin / Vestnik MGOU. Pedagogika turkumi. - 2011. - № 2. - S. 175-179.

4. A.Mambetnazarov. Opportunities for project-based education in educational institutions. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 2(2-3).

5. Mambetnazarov, A. (2021). Opportunities for project-based education in educational institutions. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 2(2-3).

6. Mambetnazarov, A. (2021). Анализ показателей физического развития девочек под влиянием антропогенных нагрузок каракалпакстана. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 2(2-3), 180-181.

7. Mambetnazarov, A. (2021). The features of functional indicators of adolescents in the environmental conditions of the aral sea region. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 2(2-3), 203-204.