

**SPORTCHILARNI SARALASHDA SPORT PSIXOLOGINING O‘RNI**

*Talaba: Qarjovova Mehriniso Mustafayevna*

*Ilmiy rahbar: Axmadov Dilshod Jo‘raxon o‘g‘li*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

*E-mail: [d\\_axmadov@mail.ru](mailto:d_axmadov@mail.ru)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport tashkilotlari (federatsiyalar) milliy terma jamoani shakllantirish uchun sportchilarni saralashga alohida ahamiyat qaratilishi, nafaqat sportchining iqtidoriga, fiziologik, jismoniy holatiga balki uning psixik holatlariga, xarakteri, temperamentlariga ham ma’lum miqdorda e’tibor qaratish kerakligi ta’kidlangan. Bu jarayonni olimpiya sport turi bo‘lgan kamondan otish (Archery) sport turi misolida ko‘rib chiqamiz.

**Аннотация:** В данной статье подчеркивается, что спортивные организации (федерации) должны уделять особое внимание при отборе спортсменов для формирования национальной сборной не только таланту спортсмена, физиологическому и физическому состоянию, но и его психическому состоянию, характеру и темпераменту следует уделять определенное внимание. Мы рассмотрим этот процесс на примере стрельбы из лука, которая является олимпийским видом спорта.

**Abstract:** In this article, it is emphasized that sports organizations (federations) should pay special attention to the selection of athletes for the formation of the national team, not only the athlete's talent, physiological and physical condition, but also his mental state, character, and temperament should be paid a certain amount of attention. We will consider this process on the example of archery, which is an Olympic sport.

*Kalit so‘zlar:* sportchilarni saralash, temperament, xarakter, psixik holatlar, professional sport, sport psixologi, texnika, taktika, kamondan o‘q otish sporti

*Ключевые слова:* отбор спортсмена, темперамент, характер, психические состояния, профессиональный спорт, спортивный психолог, техника, тактика, стрельба из лука

*Keywords:* athlete selection, temperament, character, mental states, professional sports, sports psychologist, technique, tactics, archery

O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi qarori bilan 2024-yil Parijda (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlarni tasdiqlangan. Xususan, 2024-yilgi Parij Olimpiadasi va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlarda O‘zbekistonlik sportchilar uchun 26 sport turi bo‘yicha 103 ta litsenziya olish maqsad etib belgilangan

Parij yuz yil muqaddam, yani 1924-yilda yozgi Olimpiya o‘yinlari mezboniga aylangan. 2024-yilda Parij yozgi Olimpiya o‘yinlarini uchinchi marotaba qabul qilayotgan Londondan keyingi ikkinchi shaharga aylanadi. Parijda o‘tadigan olimpiada ilk marotaba gender jihatdan to‘laligicha teng o‘tkaziladigan sport tadbiri bo‘lishi kutilmoqda, shunday ekan yurtimizda yaratilgan imkoniyatlardan to‘g‘ri foydalangan holda professional sportga xotin-qizlarni qamrovini kengayirish lozim bo‘ladi.

Hozirgi davr talabi sportning har bir olimpiya turidan olimpiya o‘yinlariga (letsenziya) yo‘llanmalarga erishishdir. Bu yo‘lda har bir sport tashkilotlari (fedoratsiyalar) milliy terma jamoani shakllantirishda. Sportchilarni saralashga alohida ahamyat qaratishi zarur sanaladi. Sportchilarni saralash jarayoni har bir sport turidan kelib chiqqan holda, sportchilarning eng yosh guruhlarga saralab olishdan boshlanishi zarur va bu jarayoda trenerlar, psixologlar bilan hamkorlikda ish olib bormog‘i maqsadga muvofiq sanaladi. Kiyingi o‘rinlarda sportchining ota-onasi bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish kelgusida sportchilar oilaviy muammo yohud an‘analar sabab sportni erta tark etib. Trener ko‘zlagan maqsadiga erisha olmaydi va ishongan sportchisidan ajralib qolishi (ko‘p hollarda sportchi qizlar yuqori natijalarga erisha yotgan bir vaqtda ota-onasi yoki oilaviy an‘analar sabab sportni tark etadi) kabi holatlardan kafolatlaydi. Trener mashg‘ulotlarga sportchilarni saralash jarayonida psixologlarga murojaat etishmaydi va

o'z iqtidorlariga ishonib sportchilarni saralashadi. Bu esa kelgusida shogirtlaridan ko'zlangan maqsadiga erisha olmasligiga bir sabab bo'lishi mumkin. Sportchilarni saralashda nafaqat sportchining iqtidoriga, fizalogik, jismoniy holatiga balki uning psixik holatlariga, xarakteri, temperamenlariga ham ma'lum miqdorda e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Profissional sport ommoviy sportdan ajralgan vaqtda ushbu jihatlar muhim ahamyat kasb etadi. Profissional sport uzining murakkabligi bilan bir necha yo'nalishlarga bo'linadi bular: yakka kurash, jamoaviy, texnik va qishki murakkab turlarga. Har bir yo'nalish uzining texnik, taktik va psixologik jixatlari bilan farqlanadi. Trener o'z salohiyatiga ishonib psixolog ko'magisiz saralashlarni amalga oshiraversa o'z maqsadiga erishishi bir muncha qiyinlashib boradi. Agar sport psixologi bilan hamkorlikda saralashni amalga oshirsa o'z o'ylagan maqsadlariga tez va samarali yo'l bilan erishadi. Iqtidorli sportchilar xam o'z xarakteri va tempiramentiga hos xususiyatlarini namoyon etganida. Trener ojiz bo'lib qoladi. Bu holatda trenerga faqat sport psixologi yordam bera oladi.

Bu jarayonni olimpiya sport turi bo'lgan Kamondan otish (Archery) sport turi misolida ko'rib chiqmoqchimiz. Kamondan otish sporti murakkab texnik sport turlar tarkibiga kiradi. Bu sport turida sportchi, kamon va o'q bir butun kambinatsiyani tashkil etadi. Yuqori natija esa ham sportchi, ham kamon va o'qlar sifat va texnik holatlariga bog'liq. Shunday jarayonda trener va sport psixologidan yuqori darajadagi bilim, sinchikovlik, diqqatlilik talab etiladi. Trener sportchi va kamon harakatlarini nazoratda tutsa, sport psixologi sportchining psixik xolati kamon va o'qlardan keladigan tovushlarni sportchiga ta'sirini doimiy nazoratda kuzatib borishi zarur sanaladi. Kamondan otish sporti uzining jozibaliligi, murakkabligi va ichki hayajon bilan o'ziga tortishi tufayli bu sport turi bilan shug'ullanish yosh chegarisi qo'yilmagan. Kamondan otish sport turi bilan professional shug'ullanishni jismoniy holatga qarab 14-15 yoshdan boshlash mumkin. Kamondan otish sport turi osiyo o'yinlari, o'smirlar olimpiadasi, olimpiya o'yinlari dasturlaridan doimiy ravishda o'rin olib kelmoqda shu sababli hozirgi kunda butun dunyoda keng ommalashgan sport turi hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyo reytingida Janubiy Korea, AQSH, Turkiya, Italiya, Rossiya, Kanada, Meksika, Ukraina, Germaniya, Hindiston, Qozog'iston, Yaponiya, Xitoy Ispanya kabi davlatlar yetakchilik qilmoqda.

O‘z maktablarini yaratgan yetakchi davlatlar tajribasini o‘rganadigan bo‘lsak. Ular o‘z vaqtida kerakli sportchilarni saralash va professional sportga ularni yo‘naltirish orqali uz maqsadlariga eng muhim qadam qo‘yishgan. Janubiy Korea, AQSH, Columbia, Yaponiya Turkiya kabi yetakchi davlatlarda sportchilarni saralashda eng avval maktablarda boshlang‘ich sinflarida ushbu sport turini keng targ‘ib etib, maktab o‘quvchilari o‘rtasida birinchiliklar, tuman, viloyat birinchiliklarini o‘tkazish va iqtidorlilarini, sportga ixtisoslashgan maktablarga imtixonlar orqali jalb qilish va kelgusida ularni xam saralash orqali hududiy terma jamoalariga jalb etilgan. Sportchilarni saralashda sport psixologlari xam o‘z ishtiroklarini ko‘satishadi. Sport psixologlari trenerlar saralagan sportchilar va ularning ota-onasi bilan bo‘ladigan psixik, ijtimoiy muhitni va omillarni to‘g‘ri baholash orqali trenerga to‘g‘ri tanlov qilishda to‘g‘ri qaror qabul qilinishini ta‘minlaydi. Sport psixologi saralash jarayonida sportchilarda metodika, testlar o‘tkazib, ota-onalar va sportchilar bilan suhbatlashib ularning kelgusi faolyatini belgilab olishida to‘g‘ri qarorlar qabul qilinishini ta‘minlaydi. Mashg‘ulotlar jarayonida sport psixologining o‘rni trenerning yonida bo‘lishi va har bir mashg‘ulotda sportchidagi o‘zgarishlarni kuzatish va to‘g‘ri baholashi kerak bo‘ladi. Trener uz faolyatini ko‘proq sportchining texnik va umum jismoniy tayyorgarligiga va kamon o‘qlarni ishlashiga qaratishi, sport psixologi esa sportchida kechayotgan holatlarni nazoratda tutishi kerakli vaqtda sportdietologi va massajchilar yordamini olishiga sportchini yo‘naltira olishi lozim. Sport psixologi sportchilarni kunlik mashg‘ulotlar jarayonidagi holatlarini kuzatish metodlari orqali o‘rganib keyingi o‘rinlarda kerakli metodika, testlarni qo‘llash orqali sportchilarda kuzatilayotgan (stressni, qo‘rquvni, aggressiyani, hayajonni, tashqi bosimlarni) yengishni sportchilarda shakllantirish orqali sportchilarni yuqori natejalarga erishishida amaliy yordam ko‘rasatadi. Sport psixologi o‘zi ham sport bilan shug‘ullangandagina sportchidagi kechadigan psixik stress, tashqi, ichki bosimlarni xis etsagina sportchiga to‘g‘ri va haqqoniy baho bera oladi. Shu tariqa sportchida ko‘zatilayotgan muammolarni to‘g‘ri va o‘z vaqtda bartaraf eta oladi.

Saralash jarayonining 2-bosqichida sportchilar deyarli sport haqida undagi atamalar yuklamalarni to‘liq anglab yetadi. Sport psixologi bu jarayonda sportchilar va uning ota-onasi, o‘rtoqlari va yaqinlariga bo‘lgan munosabatlarini metodikalar bilan aniqlashi

zarur. Sportchining kelgusi faolyatini belgilashi yani sportchini professional sportga kirishi yoki havaskor sportchi bo'lishini belgilab olishini ta'minlashi shart. Bu bilan ham trenerni ham sportchining faolyatini samarali o'tishini ta'minlaydi.

Sportchilik faolyatini boshlagan sportchi bilan esa kunlik suhbatlar va metodikalar olib borib sportchining psixik o'zgarishlariga to'g'ri tashhis qo'yadi. Bu faolyatni olib borish mashg'ulotlarga aralashmasdan yani trener faolyatiga yuklamalarni oshib borishiga halal bermasligi kerak. Shuni inobatga oladigan bo'lsak sport psixologi sportchilar bilan birgalikda mashg'ulotlarda ishtirok etish uning uziga ham birqancha qulayliklar olib keladi. Sportchini bevosita kuzatish va ulardagi ichki kechinmalarni uzida his eta olish bilan sportchiga to'g'ri tavsfiyalar berishadi. Sport psixologi uz ish rejasini trener bilan kelishgan holda tuzishi va sportchilarni tayyorgarlik davrida duch keladigan muammolardan kelib chiqib metodika va testlarni o'rinli qo'llashlari lozim.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki barcha sport turlarida sportchlarni saralashda trener va sport psixologi hamkorlikda ishlar olib borsa va kerakli vaqtda kerakli qarorlarni qabul qilsa yurtimizda yakka kurash sport turlari qatorida boshqa olimpiya sport turlari ham yuqori yuqori natejakorlik namoyon qiladi. Biz xorijiy mutaxasislarni emas ko'proq milliy mutaxasislarni terma jamoaga shaffof saralash bilan ularda xorijiy tajribani o'zlashtirishida kerakli mablag'larni yo'naltirish yani ilmiy metodik qo'llanmalarni milliy va mentalitetimizga mos tarzda to'g'ri tarjima qilish va qo'llanishida nazoratni yo'lga qo'yish davr talabi bo'lib qoldi. Zero milliy kadrlar bizga uzoq muddat xizmat qilishi bilan bir qatorda o'z maktablarini yaratishlari orqali xalqaro arenalarda sportchilarga va trenerlarga bo'lgan talablarga mos kadrlar tayyorlashda xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. "Sport Psixologiyasi: O'quv qo'llanma" - Richard H. Cox
2. "Psixologiya va Sport: O'quv qo'llanma" - David Lavalley, John Kremer, Aidan P. Moran
3. Sport Psychology Today sayti <https://www.sportpsychologytoday.com>
4. International Society of Sport Psychology (ISSP) sayti <https://issponline.org>
5. "Kamondan O'q Otish Sporti: Asoslar va Amaliy Masalalar" maqola
6. Internet