

## MUSOBAQA DAVRIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH

*Ismoilov Husniddin*

*Osiyo Xalqaro Universiteti*

*Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

*Email: [ismoilovhusniddin@oxu.uz](mailto:ismoilovhusniddin@oxu.uz)*

**Annotatsiya:** sportchilarning musobaqa davrida texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirish orqali yuqori natijalarga erishish xulosalari bayon etilgan. Albatta musobaqada yuqori natijaga erishish sportchidan nafaqat jismoniy balki ruxiy tayyorgarlikni ham talab etadi. Bu maqolada shu haqida batafsil yoritilgan.

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

### **Kirish**

Albatta oʻz shogirdini murabbiy kabi hech bir shaxs tushuna olishi juda qiyin. Koʻplab olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki murabbiy shaxsi oʻz shogirdini qaysi bir musobaqaga tayyorlamasin uni har bir atrofda holatdan qizgʻanishi va atrofda hech bir shaxsni unga yordam berishini xohlamasligi juda koʻp marotaba oʻz isbotini topgan. Koʻplab sport psixologlari yoki umumiy psixologlarning tavsiyasiga koʻra sportchi shaxsini tarbiyalashda har bir mutaxassisning oʻrni alohida ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy sport turlari rivojlanishi respublikamizda yakka kurash sport turlarida ancha orqada qolayotganligi juda koʻp marotaba taʼkidlab kelinadi. Bu savol kelib tushganida juda koʻp mutaxassislar har javob berishga harakat qilishadi. Birovlar buni murabbiylarning saviyasi bilan bogʻlasa boshqa bir fikrdagilar bizda yakka kurash uchun bolalarimizning antropometrik kelib chiqishi mos kelishini aytib oʻtishadi. Koʻplab munuzaralarda murabbiy bilan bu vaziyatni bogʻlaydilar, ammo bizdadgi boshida aytib oʻtganimizdek har sohada oʻz mutaxassisining faoliyat olib borishi bu sohani ijobiy holatga olib chiqishiga ancha koʻmaklashishi bor haqiqat. Juda koʻp 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 mashgʻulotlarda taktik tayyorgarliklarini rejalashtirish antitsipatsiya, yaʼni oldindan koʻra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Koʻp hollarda yosh sportchilarda bu jarayon murabbiy yordamida yuzaga keltiriladi. Umuman olganda, antitsipatsiya - bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilgʻorlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi koʻrinishlari juda turlichadir. Ular miyaning “ayni paytdagi taʼsir koʻrsatayotgan stimuliga javoban oldinga - kelajakka oʻtib ketishi” bilan izohlanadi (A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn taʼkidlaganidek, “hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular oʻtmishning mahsulidir... Harakatlarda esa nafaqat qoʻzgʻatuvchiga, yaʼni ushbu maʼnoni anglatuvchi tom maʼnodagi qoʻzgʻatuvchiga nisbatan yoʻnalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagani, baʼzan ayrim bilinar bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida maʼlumot beruvchi oʻzgarishlarga ham yoʻnalganligi ifodalanadi”.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

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 chempionatdasportchilarimizning yuqori ko‘rsatkichlarga erishganliklari innovatsiyani sportga jalb etishning sportdagi holatlarini ilmiy jihatdan tadbqiq etishning yaqqol misoli desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Eng muhim faktorlar sifatida yetishib kelayotgan yosh avlodni hozirgi chempionlarimizga munosib zahira sportchi qilib tarbiyalash muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Respublika chempionalari 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 rovida hamda psixolog rovida ham faoliyat olib borishlari lozim bo‘ladi.

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 xattiharakatlarini 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 barqarorligini 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.

### Xulosa

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'naltirilganyuklamalardan 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 jotiy etish orqali mashg'ulotlarni tashkil etish sportchining psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga imkon yaratadi.

### Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
3. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
4. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Исмаилов, Х. (2025). ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 135-143.
7. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.
8. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 131-135.

9. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).
10. Xaqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO ‘ZAL–YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
11. Xaqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO ‘ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
12. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
13. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO ‘Z TUZILISHI VA SO ‘Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
14. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG ‘ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
15. Abduvasiyevna, X. D. (2024). MATN TAHLILI VA MAZMUNNI TUSHUNISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 279-284.
16. Abduvasiyevna, X. D. (2024). GAP TUZILISHI VA UNING TURLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 267-272.
17. Abduvasiyevna, X. D. (2024). ONA TILIDA IMLO QOIDALARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 273-278.
18. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
19. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
20. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 8-15.
21. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O ‘RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 16-21.
22. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
23. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
24. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
25. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
26. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
27. Toymurodov, A. S. (2025). BOSHQARUV VA IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA O ‘ZARO ALOQASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 7-12.
28. Toymurodov, A. S. (2025). LIDERLIK VA RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 19-24.

29. Toymurodov, A. S. (2025). QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK OMILLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 13-18.
30. Toymurodov, A. S. (2025). TASHKILOT ICHIDAGI IJTIMOYIY MUNOSABATLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 1-6.
31. Toymurodov, A. S. (2025). KOGNITIV DISSONANSIYA: PSIXOLOGIK QARAMA-QARSHILIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 33-38.
32. Toymurodov, A. S. (2025). IJTIMOYIY IDENTITET VA O'ZLIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 21-26.