

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI

(2025-yil 2-son)



IJTIMOIIY FANLAR

SOCIAL STUDIES

PARASPORTCHILARNING PSIXOLOGIK VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGIGA DOIR AYRIM MULOHAZALAR

Xamidova Shoiri Rasulovna
O‘zFA Tarix instituti doktoranti
+998915960889

Annotatsiya. Mazkur maqolada parasportchilarning mahalliy va xalqaro miqyosidagi musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida, psixologik omillar va maxsus jismoniy mashg‘ulotlarning ahamiyati haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, psixologik va jismoniy tayyorgarlikni o‘zaro to‘g‘ri muvofiqlashtirish, bundagi qoidalar, doimiy harakatchanlik va tizimli tayyorgarlik usullari ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Psixologik ta’sir, jismoniy qobiliyat, harakatchanlik, tizimlilik, psixologik xizmat, noto‘kislik kompleksi, jismoniy cheklanganlik.

СОВРЕМЕННЫ СООБРАЖЕННЫЕ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАСПОРТСМЕНОВ

Анотация. В этой статье параспортсмены местного и международного уровня в процессе подготовки к соревнованиям обсуждаются психологические факторы и значение специальной физической подготовки. Также освещаются правильная координация психологической и физической подготовки, ее правила, постоянная подвижность и систематические методы тренировок.

Ключевые слова. Психологическое воздействие, физические возможности, мобильность, система, психологическая служба, комплекс неполноценности, физическая ограниченность.

CONTEMPORARY CONSIDERATIONS ON PSYCHOLOGICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF PARA-ATHLETES

Abstract. In this article, para-athletes at the local and international level in the process of preparing for competitions, psychological factors and the importance of special physical training are discussed. Also, the correct coordination of psychological and physical training, its rules, constant mobility and systematic training methods are covered. **Keywords.** Psychological impact, physical ability, mobility, system, psychological service, complex of inadequacy, physical limitation.

KIRISH

Respublikamiz miqyosida, parasporchilarni xalqaro va mahalliy paramusobaqalarga tayyorlash, ularning muvaffaqiyatli ishtiroki ta‘minlash borasida sohada ko‘pgina islohotlar qilinmoqda. Vaholanki, bu jarayon parasportchilar va ularning murabbiylari uchun oson kechmaydi. Sababi, mashg‘ulotlar davomida murabbiydan ham, parasportchidan ham talab etiladigan bir qancha omillar mavjud. Ushbu holatlarni hisobga olib, tizimda nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun bosqichma-bosqich tayyorgarlik turlari bo‘lib, ularning barchasi parasportchilardan uzviylik va doimiy harakatchanlikni talab etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Parasportchilarning psixologik va jismoniy tayyorgarligi hozirgi kunga qadar bir nechta adabiyotlarda ma‘lumotlar yoritilgan. Chunki, parasportchilarning psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligi, parasportda muhim jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan insonlarning zafarli yutuqlarga erishishida psixologik ta‘sir, psixologik tayyorgarlikning ahamiyati kattadir. Mazkur maqolada sportchilarning tayyorgarlik jarayonlariga doir ilmiy va amaliy qarshlarni tahliliy va qiyosiy metodlar orqali yoritildi. Parasportchini paralimpiya musobaqalariga psixologik tayyorlashda nafaqat murabbiy, balki, shifokor va psixolog ham birgalikda ishlashi zarur. Murabbiy, o‘quv va jismoniy mashqlarning dasturini tuzib chiqsa, shifokor sportchining salomatligini nazoratda saqlashi, psixolog esa parasportchi ruhiyatini tetiklashtirmog‘i lozim. Chunki, parasportchilar biror musobaqa oldidan kuchli ma‘suliyat va bosimda bo‘ladi. Chunonchi, ular o‘zlaridagi jismoniy imkoniyati cheklanganlik darajasida hijola bo‘lishlari yoki omma oldida ko‘rinish berishni istamaslik, boshqacha aytganga jismoniy noto‘kislik holati sabab o‘zini noqulay his etishlari mumkin.

Jumladan, jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarda shakllangan noto‘kislik kompleksini korrektsiya qilish masalasiga katta e‘tibor qaratib kelinmoqda. Noto‘kislik kompleksini korrektsiya qilishda psixoterapevtik usullar keng qo‘llaniladi. Bu jarayonda parasportchining ong ostini analiz qilish orqali noto‘kislik kompleksi shakllanish asosini aniqlash samarali hisoblanadi. Ammo, korrektsiya amaliyoti ijtimoiy faollikni oshiruvchi amaliy mashqlar bilan yakunlanmaydi. Shu sababli, noto‘kislik kompleksi korrektsiyaga to‘liq erishilmaydi. Noto‘kislik kompleksini sport faoliyatida korrektsiya qilish jarayonida esa asosan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar qo‘llaniladi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar jismoniy faollikni oshirishda yuqori ahamiyatga ega bo‘lsa-da, psixik jarayonlarga to‘liq erishilmay, balki psixologik mashg‘ulotlarni alohida talab etishi mumkin.[1;7] Ya‘ni, Jismoniy imkoniyati cheklanib, qaysidir tana a‘zosi to‘liq bo‘lmagan parasportchining salomatligini yaxshilash yoki tiklashda faqatgina jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmay, balki uning ong ostiga ham ijobiy ta‘sir o‘tkazib, ruhiy qo‘llab-quvvatlash lozim. Ayniqsa, paralimpiya sportiga endigina qadam qo‘ygan insonlarda ikkilanish, ortga qaytish holatlari bo‘lishi mumkin, chunki, bunda doimiy oson bo‘lmagan sport mashg‘ulotlari,

o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, musobaqa bosimi va boshqa bir qancha omillar sabab bo‘lishi mumkin.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Yuqoridagi mazkur holatlarni hisobga olib, Xalqaro va yurtimiz olimlari bir nechta ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Masalan, A.Adler jismoniy imkoniyati cheklanganlik sababli noto‘kislik kompleksi shakllanishi hamda uni kompensatsiya qilish orqali ijtimoiy hayotga moslashtirish tadqiqot ishi, Z.Freydning psixoanaliz yordamida psixologik komplekslarni korreksiya qilish amaliyoti, K.Xorning psixologik komplekslarning shakllanishida havotir asosining ta’siri bo‘yicha qarashlarida psixologik komplekslarning shakllanishi va u bilan bog‘liq jarayonlar yoritilgan. Paraspotchilarga psixologik xizmat ko‘rsatish bevosita ulari to‘liq reabilitatsiya qilish jarayonining bir qismi ham hisoblanadi.

Adabiyotlarda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarni reabilitatsiya⁶⁴ qilishning 5 ta bosqichi yozilgan bo‘lib, ularning aynan uchinchisi: psixologik reabilitatsiya demakdir. Psixologik reabilitatsiya - insonlarning nogironligi tufayli bajara olmaydigan faoliyatlarni bajarish qobiliyatlari va ularning imkoniyatlari darajasini kengaytirish haqidagi g‘oyani ilgari suradi. Shu sababli, bu bosqichsa nogiron insonlar nafaqat ta’lim-tarbiya, balki ularning ishlab chiqarish faoliyatlarini oshiruvchi(ruhlantiruvchi) treninglar ham olib boriladi. Ular “obyekt” emas, balki, “subyekt” vazifasini o‘taydilar. Natijada, paraspotchilarning nima qila olmasligi emas, aksincha, ularning nimalarga qodirligi diqqat markaziga qo‘yiladi.[2;63] Paralimpiyachilarni psixologik reabilitatsiya qilishdan maqsad - paraspotchilarni shaxs sifatida to‘liq shakllantirish, ijtimoiy yo‘nalganligi, insonlararo kommunikativ qobiliyatlarini ochish, sohada psixodiagnostik metodikalarni qo‘llash, musobaqalarga emotsional-irodaviy tayyorgarlik, motivatsiya va individual psixologik xususiyatlarni yaxshilash kabi masalalar bilan chuqurroq shug‘ullanish demakdir. Psixologik tuzatish har doim paraspotchi bilan ishlash orqali chegaralanmaydi. Va bu jarayonda barcha ijtimoiy muhitni o‘z ichiga olishi mumkin. Psixologik tuzatish simptomatik va sabablarni bartaraf etishga qaratilgan bo‘lishi mumkin. Paralimpiyada psixologik tuzatish faoliyati hissiy va ruhiy faoliyatga, hissiy sohaga, xulq-atvorga, shaxsga yo‘naltirilishi mumkin. Paraspotchini psixologik tuzatish maqsadlari ijtimoiy rivojlanish holatini optimallashtirish, ayrim jihatlarni rivojlantirish, psixologik neoplazmalarni shakllantirish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.[3;713]

Paralimpiya sportida psixologik xizmatning muhim jihatlaridan yana biri, u paralimpiya sportchilarini reabilitatsiya qilish uchun sharoit yaratadi, muvaffaqiyatli hayot, normal hayotga qaytish imkonini beradi, har qanday kamchiliklardan qat’i nazar jismoniy va ruhiy kuchini mustaxkamlaydi, stressli vaziyatlarda chidamlilikni oshiradi, kommunikativlikni yaxshilaydi, chunki bu odamlar kontingenti mavjud hissiy va ijtimoiy izolatsiya, ular ijtimoiy yordamga muhtojligini aks ettiradi. Paralimpiya sportchisiga alohida tayyorgarlik kerak, chunki, paralimpiya o‘yinlaridagi aksar mag‘lubiyat sababi ham noto‘g‘ri psixologik tayyorgarlik

⁶⁴ Reabilitatsiya - (lot. tiklash,) tibbiyotda organizmning buzilgan faoliyatini, bemor hamda nogironlarning mehnat qobiliyatini tiklashga qaratilgan tibbiy, pedagogik va ijtimoiy chora-tadbirlar majmui.

natijasidir. Tayyorgarlik oldin mashqlarni bajarish qobiliyatiga asoslanishi kerak. Vaholanki, imkoniyati cheklangan sportchilar o‘z kamchiliklarini jamoatchilikdan yashirishga harakat qiladi. Bunda aksar qobiliyatli sportchilar psixosomatik holatning buzilishiga uchrashi mumkin.[4;133]

Parasportchilarni musobaqalarga tayyorlov jarayonida shifokor, murabbiy va psixologning bidek harakat qilishi haqida yuqorida ta’kidlagan edik. To‘g‘ri bu uchchala shaxs, parasportchi uchun muhim insonlar hisoblanadi, ammo, nafaqat ular balki, muvaffaqiyatli tayyorgarlik yo‘lida parasportchining oila-a‘zolari, yaqinlarining ham qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Vaholanki, parasportchining mashg‘ulotlardan tashqari qolgan, ko‘pgina vaqti yaqinlari bilan o‘tadi. Ularning motivatsiyasi sportchida ruhiy dadillik, g‘alabaga ishonch hissini oshiradi. Jismoniy mashg‘ulotlarning ijobiy davom etishiga ham o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Parasportchilarning psixologik tayyorgarligi qanchalik muhim bo‘lsa, jismoniy tayyorgarlikning ham o‘rni beqiyos. Paralimpiyada yuqori natijalarga erishishda, puxta jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy hislatlar; kuchlilik, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirish kabilar raqibni yengishning muhim omillari hisoblanadi. Parasportchini musobaqalarga tayyorlash o‘quv mashg‘ulotlarida to‘g‘ri jismoniy mashqlar texnikasi murabbiy tomonidan tashkil etilib, ularni bajarishda sportchidan doimiylik va qat’iy jismoniy intizom talab etiladi. Bevosita, jismoniy tayyorgarlik ham o‘zining nazariy va amaliy xususiyatlariga ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ridan-to‘g‘ri musobaqa yo‘nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga parasportchi keyingi texnik texnik tayyorgarlik uchun zarur bo‘lgan harakatli bilim va ko‘nikmalar zahirasi ega bo‘ladi, hamda o‘ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta’minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo‘lmasa-da, o‘z tezlik-kuch mashqlarini bajarganida charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa, shunday holatlarning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo‘lib xizmat qiladi. Uch marta Jahon chempioni va XVIII Olimpiada o‘yinlarining g‘olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g‘alaba erishgandan so‘ng o‘zining Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish zarurligini ta’kidlagan. Dunyo matbuoti unga teng kurashchi yo‘q deb yozgan sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni sport natijasini ko‘rsatishdagi ahamiyatini yana bir karra namoyon etadi.[5;145]

Parasportchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etib borishda, yosh xususiyatlari ham muhim hisoblanib, odatda ularni bolalik paytidanoq mashg‘ulotlar orqali chiniqtirib borish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu mashg‘ulotlar asnosida, bo‘lajak parasportchilarning jismoniy qobiliyatlari ham shakllanib boradi. Jumladan, harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining yetakchi omili demakdir. Qiyinchiliklar (mashg‘ulotlar davomidagi, ruhiy siqilishlar va h.) oldida egilmay, doimiy harakatda bo‘lish parasportchilarni toblaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida parasportchilarda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi bosqichma-bosqich davom etadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil

yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko‘p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda tasniflab ko‘rsatish mumkin. Bular: 1) qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini oshirish, 2) qobiliyatlarni oshirishda maksimal ko‘rsatkichlarga erishish, 3) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko‘rsatkichlarining pasayishi. Birinchi bosqichda yuklama qo‘llash natijasida parasportchilar organizmida har tomonlama moslashtiruvchi o‘zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyatini xususiyatlari bilan bog‘liq jismoniy qobiliyatlarning o‘shishiga va funksional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo‘ladi. Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o‘zgarishlar o‘zib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo‘ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg‘un adaptatsiya bosqichiga o‘tayorganligidan darak beruvchi belgidir. Parasportchilarda tegishli jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi asosida yotuvchi tana a‘zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida chidamlilik va o‘zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bu omillarning barchasi parasportchilarda jismoniy qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo‘lishi uchun sharoit yaratadi. Uchinchi bosqichda esa, aksincha jismoniy qobiliyatlar pasayishi yoki yo‘qolishi ham mumkin. Mavjud jismoniy qobiliyatlar yo‘qolmasligi uchun parasportchilar mashg‘ulot mazmunini o‘zgartirishi, boshqa jismoniy mashqlar tanlashi, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o‘zgartirishi kerak. Shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo‘sh mumkin. Boshqacha aytganda parasportchining jismoniy qobiliyatlar rivojini birinchi bosqichga o‘tkazish lozim bo‘ladi.[6;90] Alohida ta’kidlash joizki, jismoniy tayyorgarlik davomida amalga oshiriladigan jismoniy mashqlarning mashg‘ulot davomida psixologik tayyorgarlikning o‘zaro muvofiqlashuvi parasportchilarning muvaffaqiyatli tayyorgarligi ta’minlash bilan birga, ularda doimiylik, tizimlilik va g‘alabaga ishonchni oshiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, parasportchilarning mukammal tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etishda psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘z bosqichlari, qonun-qoidalari bo‘lib, ularni murabbiy to‘g‘ri va o‘rinli qo‘llay olsa, parasportchilar amal qilsa ijobiy natijalarga erishiladi. Yuqoridagi omillar bevosita, mazkur xulosani ifodalab, parasportchilar tayyorgarligini har tomonlama yaxshilashda o‘zining katta ulushi borligini namoyon etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.A. M. Mahmudov. Paralimpiya sportida psixologik tayyorgarlik. Darslik. T.; 2024. 7-b.
2. N. S. Abdikarimova. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar bilan ijtimoiy ish olib borish asoslari. O‘quv qo‘llanma. T.; 2024. 63-b.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.; Питер, 2009.-713-с.
4. A. Sh. Abdiyev. Sportchilarni adaptativ sport turlariga tayyorlash texnologiyasi.Darslik.Chirchiq. 2024.133-b.
5. A. Sh. Abdiyev. Sportchilarni adaptativ sport turlariga tayyorlash texnologiyasi. Darslik.Chirchiq. 2024.145 -b.