

SPORTCHINING YUQORI NATIJALARGA ERISHISH JARAYONIDA SHAXSIY VA KASBIY YUKSALISHI**Niyazov Asqarbay Tolibaevich**

Ajiniyaz Nomidagi NDPI. Professor.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618366>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada sport akmiologiyasi tushunchasining nazariy asoslari, uning sport faoliyatidagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Akmiologiya fanining sport sohasiga tatbiqi sportchining maksimal natijalarga erishishi, shaxsiy va kasbiy kamoloti, psixologik barqarorligi hamda ijodiy salohiyatini rivojlantirish bilan uzviy bog'liqligi asoslab berilgan. Shuningdek, sportchilarning akme holatiga yetishishiga ta'sir etuvchi omillar va ularni boshqarish mexanizmlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: akmiologiya, sport akmiologiyasi, akme, sportchi shaxsi, maksimal natija, kasbiy yuksalish.

Kirish

Hozirgi zamon sporti yuqori raqobat, katta jismoniy va ruhiy zo'riqishlar bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda sportchidan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, maqsadga intilish va shaxsiy yetuklik talab etiladi. Shu nuqtai nazardan, sportchilarning eng yuqori rivojlanish bosqichiga — **akme holatiga** erishish jarayonini o'rganuvchi **sport akmiologiyasi** muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Akmiologiya — insonning individual rivojlanishidagi eng yuqori cho'qqi (akme)ga erishish qonuniyatlarini o'rganuvchi fan hisoblanadi. "Akme" yunoncha so'z bo'lib, "cho'qqi", "eng yuqori nuqta" degan ma'noni anglatadi. Akmiologiya shaxsning kasbiy, ijodiy va ijtimoiy yetuklik darajasini tahlil qiladi.

Sport faoliyatida akmiologiya sportchining:

- maksimal sport natijalariga erishishi;
- psixofiziologik imkoniyatlarining to'liq namoyon bo'lishi;
- musobaqa jarayonida barqarorlikni saqlashi kabi jihatlarni ilmiy asosda o'rganadi. Sport akmiologiyasining asosiy predmeti — sportchining yuqori sport mahoratiga erishish jarayonida shaxsiy va kasbiy yuksalishidir.

Asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchining akme holatiga erishish omillarini aniqlash;
- yuqori sport natijalarini ta'minlovchi psixologik mexanizmlarni o'rganish;
- sportchining motivatsiyasi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish;
- sport faoliyatida inqiroz va regress holatlarining oldini olish.

Sportchining eng yuqori rivojlanish darajasiga yetishishida quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

1. Motivatsion omillar — g'alabaga intilish, o'zini namoyon etish istagi, maqsadning aniqligi.
2. Psixologik tayyorgarlik — stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar, musobaqa oldi va jarayonidagi ruhiy holat.
3. Kasbiy muhit — murabbiy, jamoa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.
4. Individual xususiyatlar — temperament, xarakter, intellektual salohiyat.

Sport akmiologiyasi murabbiylik amaliyotida sportchilarni individual yondashuv asosida tayyorlash imkonini beradi.

Bu yondashuv sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy va shaxsiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Natijada sportchi uzoq muddat davomida yuqori natijalarni barqaror saqlab qolishga erishadi. Zamonaviy sport ilmda sportchining akme holatiga erishishi **ko'p omilli model** asosida izohlanadi. Ushbu model quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- funksional holat (yurak-qon tomir va asab tizimi);
- psixologik barqarorlik;
- motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik;
- tiklanish (recovery) jarayonlari.

Akmiologik nuqtai nazardan, sportchining eng yuqori natijasi ushbu omillarning **bir vaqtda optimal darajada uyg'unlashuvi** natijasida yuzaga keladi. Zamonaviy sport akmiologiyasida **mental trening** muhim o'rin egallaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining akme holatiga yetishida psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan teng ahamiyatga ega.

Asosiy texnologiyalar:

- vizualizatsiya va mental tasavvur;
- autogen mashqlar;
- stressni boshqarish usullari;
- musobaqa oldi psixoregulyatsiya.

Bu usullar sportchining o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishiga xizmat qiladi. So'nggi yillarda sport akmiologiyasi **neyropsixologiya** bilan uzviy bog'lanmoqda.

Tadqiqotlarda sportchilarning yuqori natijaga erishishida:

- diqqatni boshqarish;
- tezkor qaror qabul qilish;
- sensor-motor koordinatsiya asosiy rol o'ynashi aniqlangan.

Miya faoliyatining optimal holati sportchining akme bosqichida uzoqroq vaqt qolishini ta'minlaydi.

Zamonaviy sportda **raqamli monitoring tizimlari** sport akmiologiyasining amaliy imkoniyatlarini kengaytirmoqda:

- sportchining yuklama va tiklanishini nazorat qilish;
- biometrik ko'rsatkichlarni tahlil qilish;
- individual rivojlanish trayektoriyasini tuzish.

Bu texnologiyalar sportchining o'z akme holatini aniqlash va uni barqaror saqlashga yordam beradi.

Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, sportchining maksimal natijasi tasodifiy emas, balki **uzoq muddatli, tizimli va bosqichma-bosqich tayyorgarlik** mahsulidir.

Akmiologik yondashuv quyidagilarni nazarda tutadi:

- sportchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish;
- tayyorgarlik bosqichlarining uzviyligi;
- sportchining shaxsiy rivojlanish dinamikasini monitoring qilish.

Zamonaviy tadqiqotlarda sportchining shaxsiy identifikatsiyasi (sportchi sifatida o'zini anglash) uning sport faoliyatidagi barqarorligi va muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlangan.

1-jadval. Sport akmiologiyasining asosiy komponentlari va ularning mazmuni

№	Akmiologik komponent	Mazmuni (ilmiy tavsif)	Sport faoliyatidagi ahamiyati
1	Akme holati	Sportchining jismoniy, psixologik va funksional imkoniyatlarining eng yuqori darajada uyg'unlashuvi	Maksimal sport natijasiga erishishni ta'minlaydi
2	Motivatsiya	Sportchining maqsadga yo'naltirilgan ichki va tashqi rag'batlari tizimi	Barqarorlik va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlaydi
3	Psixologik tayyorgarlik	Stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va irodaviy sifatlar majmui	Musobaqa sharoitida samaradorlikni oshiradi
4	Mental trening	Vizualizatsiya, autogen mashqlar va o'zini boshqarish texnikalari	Akme holatini saqlab turishga yordam beradi
5	Neyropsixologik jarayonlar	Diqqat, tezkor fikrlash va qaror qabul qilish mexanizmlari	Texnik va taktik harakatlar aniqligini oshiradi
6	Jismoniy tayyorgarlik	Kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik darajasi	Sport mahoratining fiziologik asosi
7	Tiklanish jarayoni	Dam olish, uyqu, regeneratsiya va sog'lomlashtirish vositalari	Haddan tashqari zo'riqishning oldini oladi
8	Ijtimoiy muhit	Murabbiy, jamoa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Psixologik qulaylik va ishonchni kuchaytiradi
9	Raqamli monitoring	Yuklama va biometrik ko'rsatkichlarni nazorat qilish	Individual rivojlanishni optimallashtiradi
10	Shaxsiy identifikatsiya	Sportchining o'zini sport faoliyati bilan uyg'unlashtirishi	Uzoq muddatli sport faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi

2-jadval. Sportchining akme holatiga erishish bosqichlari

Bosqich	Tavsifi	Akmiologik vazifa
Dastlabki rivojlanish	Asosiy jismoniy va psixologik ko'nikmalar shakllanadi	Potensial imkoniyatlarni aniqlash
Maxsus tayyorgarlik	Texnik-taktik va mental tayyorgarlik kuchayadi	Akme holatiga yaqinlashish
Akme bosqichi	Maksimal sport natijalari namoyon bo'ladi	Yuqori natijani barqarorlashtirish
Barqarorlik	Natijani uzoq muddat saqlash	Kasbiy yetuklikni mustahkamlash
Regresni oldini olish	Tiklanish va moslashuv choralari	Sport faoliyatini uzaytirish

Sportchi o'z faoliyatini hayotiy maqsadlari bilan uyg'unlashtirganda, u akme holatiga tezroq va barqarorroq erishadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport akmiologiyasi sportchining maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy yo'nalish hisoblanadi. Ushbu fan sportchilarning shaxsiy va kasbiy kamolotini ta'minlash, yuqori sport natijalariga erishish hamda sport faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Деркач А.А. **Акмеология: теория и практика развития профессионала.** – Москва: РАГС, 2004.
2. Ананьев Б.Г. **Человек как предмет познания.** – Санкт-Петербург: Питер, 2001.
3. Бодалев А.А. **Вершина в развитии взрослого человека: акмеология.** – Москва: Наука, 1998.
4. Платонов К.К. **Структура и развитие личности.** – Москва: Наука, 2002.
5. Ильин Е.П. **Психология спорта.** – Санкт-Петербург: Питер, 2016.
6. Weinberg R., Gould D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology.** – Champaign: Human Kinetics, 2019.
7. Williams J.M. **Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance.** – New York: McGraw-Hill, 2020.
8. Горбунов Г.Д. **Психологическая подготовка спортсменов.** – Москва: Физкультура и спорт, 2015.
9. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Спорт, 2018.
10. Platonov V.N. **Olympic Training: Theory and Methodology.** – Kyiv: Olympic Literature, 2017.
11. Маджидов Н.М. **Спорт психологияси асослари.** – Тошкент: Фан, 2019.
12. Қодиров Б.Р. **Жисмоний тарбия ва спорт психологияси.** – Тошкент: Ўқитувчи, 2020.
13. Ш.М. Мирзиёев. **Янги Ўзбекистон стратегияси.** – Тошкент: Ўзбекистон, 2021.
14. Ш.М. Мирзиёев. **Жисмоний ва маънавий камол топган авлод – таракқиёт пойдевори.** – Тошкент, 2017.