

SPORTCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Luqmonov Subhonjon Shavqiddin o'g'li

BUXDUPI 2-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada musobaqaga sportchilarni tayyorlash uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati va uni natijaga ta'siri yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi tayyorgarlik, yosh sportchilar.

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Sportchi yoki komanda a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

1) sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki komandaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

3) sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

4) sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

6) sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

7) sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;

8) sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz sporchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

1. Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqeya va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir ob'yektga yo'naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi.

2. Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi.

3. Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga

ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi.

4. Muskullarning faollik darajasini boshqarish.

Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

5. Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1)nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Ahmatov M. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004.
2. Gapparov Z.G., Xolmuhammedov R.D. Boks murabbiyining individual dars olib borishdagi maxsus malakalarini takomillashtirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. – Buxoro: 2002.
3. Ibrohimov O‘., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003
4. Masharipov Y. “SPORT PSIXOLOGIYASI”. 2010.