



SPORTCHILARNI BO'LAJAK MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Zokirov Davron Ibrohim o'g'li

O'zDJTSU SP 51-22 guruh talabasi
zokirovdavron26@gmail.com

Qaxxorova Shoxsanam Abduzairovna

Ilmiy rahbar:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15687547>

Musobaqaga psixik tayyorlik holati ham barcha psixik holatlar kabi murakkab ichki ko'rinishga ega bo'lib, unda sportchining bo'lajak musobaqani kutish vaqtidagi turli his tuyg'ulari qorishib ketgan, ularda sportchining o'z sheriklari hamda raqiblari bilan o'zaro munosabati, o'zining bellashuvga kirishishi, bellashuvlarning borishi hamda natijasi (bosqich natijalari, yakuniy natija) to'g'risidagi o'y fikrlari mavjuddir. Ushbu tuyg'ularning namoyon bo'lishi sportchining xulq-atvori va xatti-harakatidagi o'ziga hos jihatlarini belgilab beradi. E'tiborli tomoni shundaki, ayni shu jihatlariga ko'ra biz sportchining psixik holati va uning o'zgarishlari haqida fikr yuritishimiz mumkin bo'ladi.

Kalit so'zlar: sport, iroda, psixik tayyorgarlik, musobaqa, intilish, emotsiya.

Ключевые слова: спорт, воля, подготовка, соревнование, стремление, эмоция.

Tadqiqot maqsadi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashning asosiy maqsadi sportchida psixik jihatdan tayyorlik holatini yaratishdan iborat.

Musobaqaga psixik tayyorlik holati ham har qanday psixik holat kabi u yoki bu tarzidagi davomiylikka ega.

Shuni ham ta'kidlash joizki, musobaqaga psixik tayyorlik holati "mashqlangan", ya'ni sportchining musobaqaga mutloq tayyorlik holatini belgilovchi tushuncha tarkibiga kiradi. Psixik tayyorlik, bu mazkur tushunchaning eng muhim belgisi bo'lib, usiz sportchining "mashqlangan holati" haqida mutlaqo gapirishga o'rin yo'q. Zero sportchi psixik tayyorligining o'zgarishi bevosita uning "mashqlangan holatini" o'zgarishiga sabab bo'ladi.

Musobaqaga psixik jihatdan tayyorlik holati O'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U har bir musobaqaga alohida yo'naltirilgan psixik tayyorgarlik jarayonida shakllanadi.

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 jamoaga 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 psixologik tayyorgarligini takomillashtirish;

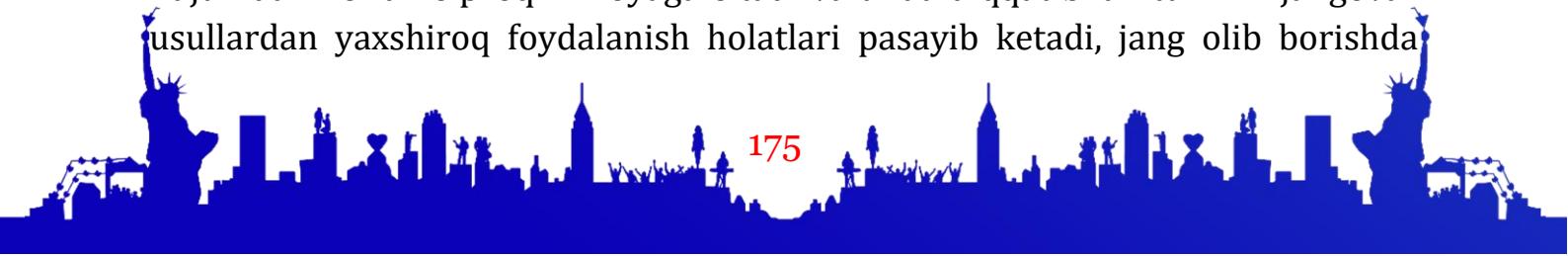
6) sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish.

7) sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki psixologik 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 sportchilari 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.

Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, bokschi ketma-ket zarbani qo'yib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoyaga o'tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda





raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtda yetarli ma'lumot olmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

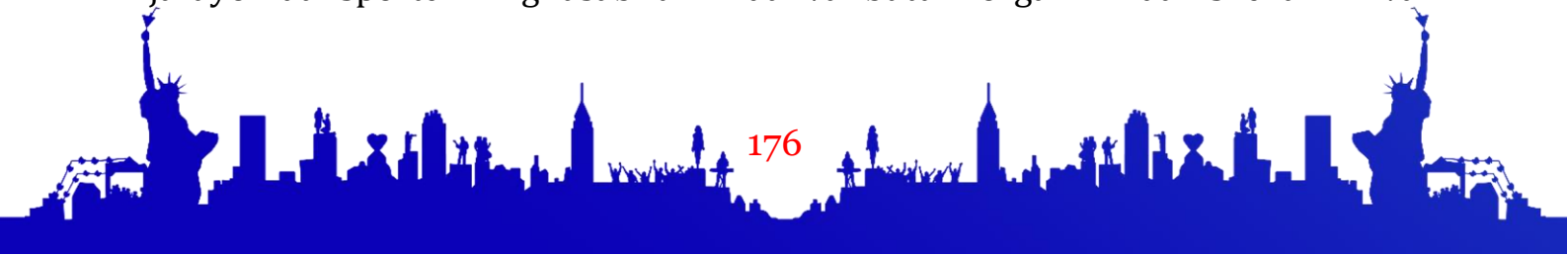
- Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etib mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

- Tasirli 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. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi.

- 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.

- Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi psixologik 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 psixologik 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





psixologik faollik darajasi o'sadi, sportchida psixologik faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

G.M.Gagayeva fudbolchilar bilan olib brogan tadqiqotiga asosan, sportchilarda musobaqaga tayyorgarlik holati mavjud bo'lmaganda sportchilarda quyidagi salbiy kechinmalarni kuzatgan:

1) ruhiy ezilganlikni his qilish, kuchli hovliqish, musobaqa oldidan asablarni ortiqcha qo'zg'alishi, bunga bog'liq holda: javobgarlik, musobaqadan oldin ruhiy ezilish, raqibning kuchini ortiqcha baholash, yengilishdan qo'rqish kabi holatlarni ta'siri tufayli paydo bo'ladi;

2) kuchli hayojonga kelish holati – bo'lajak o'yin va uning natijasiga diqqatni ortiqcha qaratish, yoki markazlashtirish. Kuchli hayojonlanish sportchiga kelajak o'yin va uning ahamiyati haqida ketma-ket eslatish tufayli vujudga keladi.

3) o'zini safarbar qilaolmaslik va hotirjamlik holati-sportchi g'alabaga ortiqcha ishonib ketishi tufayli vujudga keladi va natijada unung javobgarligi pasayib ketadi.

4) sport kurashiga aktiv intilishning yo'qligi, bunday holat musobaqaga yomon tayyorlangan yoki musobaqada ishtirok etishga ta'sir ko'rsatuvchi motivlarning yo'qligi tufayli vujudga keladi, bunday holatlarga duch kelmaslik uchun yuqorida keltirilgan ko'rsatmalarga amal qilishlik kifoya qiladi.

Xulosa qilib aytganda sport faoliyatida sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qolmoqda. Sportchining jismoniy holatidan qat'iy nazar agar u psixologik tomondan zaif bo'lsa u holda sportchining mag'lubiyatga uchrashi ehtimoli ortib boraveradi, shuning uchun sportchilarni nafaqat jismonan balki psixologik tomondan ham musobaqaga tayyorlash lozim.

Adabiyotlar va manbalar ro'yxati:

1. Arzikulov.D.N, Gapparov.Z.G, Vaxabov.D.B.“Psixologiya va sport psixologiyasi” Toshkent-2018.
2. Gapparov.Z.G. “Sport psixologiyasi” Toshkent-2020.
3. G'oziyev E Psixologiya T.1994
4. Qodirov.R.G'. „Yosh davrlari va pedagogik psixologiya “T.2005.
5. Kazakov.V.G. Psixologiya M. 1989

