

SPORTCHILARNI MUSOBQAGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jumabaev Timur Jalg'asbaevich

Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida assistent-o'qituvchi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Жумабаев Тимур Жалгасбаевич

Ассистент кафедры теории физической культуры и гуманитарных наук. Нукусский филиал Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PREPARING ATHLETES FOR THE COMPETITION

Jumabaev Timur Jhalgasbaevich

Assistant teacher of the Department of Physical Education Theory and Humanities. Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Аннотация: mazkur maqolada sport faoliyatida psixologik muammolar, shaxsning psixik funktsiyalari, psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi, sport iste'dodlarini etishtirish yo'llarini izlash, shaxsning psixik xususiyatlari, umumiy psixologik tayyorgarlik, maxsus psixologik tayyorgarlik, psixologik mashqlar, psixologik ta'sir o'tkazish, o'z-o'zini anglash, o'z-uzini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish, ayniqsa, sportchilarning musobaqa tayyorgarligida irodaning xususiyatlari ko'rib chiqiladi va bu bo'yicha olimlarning mulohazalari tahlil qilinadi.

Аннотация: в данной статье психологические проблемы в спортивной деятельности, психические функции человека, общая цель психологической подготовки, поиск путей воспитания спортивных талантов, психические особенности личности, общепсихологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, психологические упражнения, психологическое воздействие, самосознание, самовоспитание и самосовершенствование, особенности волевых характеристик при подготовке спортсменов к соревнованиям и анализируются мнения ученых.

Annotation: in this article, psychological problems in sports activities, mental functions of a person, the general purpose of psychological training, the search for ways to cultivate sports talents, mental characteristics of a person, general psychological training, special psychological training, psychological exercises, psychological influence, self-awareness, self-education and self-improvement, especially the characteristics of the will in the preparation of athletes for competition are considered and the opinions of scientists are analyzed.

Kalit so'zlar: sport, musobaqa, psixologik xususiyatlar, iroda, motiv va motivatsiya, raqobat faolligi, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: спорт, соревнование, психологические особенности, воля, мотив и мотивация, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Key words: sport, competition, psychological characteristics, will, motive and motivation, competitive activity, psychological preparation.

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo'nalishi faqatgina shundan iborat emas.

Uning oldiga jahon sport rekordlarini o'rnatish uchun shart-sharoitlar yaratish, sport iste'dodlarini etishtirish yo'llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo'yilgan.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funktsiyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining har xil sport turlarida o'z faolligini namoyish etishga bog'liq tarzda uning psixoenergetikasidan imkon qadar to'laroq foydalanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, ayrim sport turlarida psixoenergiyadan muayyan vaqt oralig'ida asta-sekin foydalaniladi, boshqa bir sport turlarida esa psixik quvvat birdaniga portlash kabi sarflanadi.

Z.G.Gapparovning aytishicha, sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan

musobaqaga psixologik tayyorlash kabi turlari farqlanadi [1]. Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo'limi ham o'ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o'stirish;
2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.
3. Sportga oid his-tuyg'ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish;
4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo'riqishini safarbar etishga o'rgatish;
5. Barcha psixik funkciyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;
6. O'z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funkciyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;
7. Sportchilar jamoasida ijobiy "psixologik iqlim"ni yaratish.

Sportdagi psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendenciyasini ifodalaydi.

A. Rodionov [2] psixologik tayyorgarlikni uch turini ajratadi:

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik;
2. Musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik;
3. Ma'lum musobaqa jarayonida salbiy ta'sirlardan psixologik himoyalash.

Umumiy psixologik tayyorgarlik umumiy ko'rinishda sportchining yuklamalarga psixik moslashuvini optimallashtirishni namoyon etadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik ikki usul bilan amalga oshiriladi:

- ekstremal sharoitdagi faoliyatga shaxs psixik tayyorligini ta'minlovchi universal usullarni sportchiga o'rgatish: Samarali faoliyatni ta'minlovchi faollik darajasi, o'z emocional holatini boshqarish usullari, diqqat koncentraciyasi va taqsimlanishini ta'minlovchi maksimal irodaviy va jismoniy zo'r berishni mobilizatsiyalash usullari

- So'z-obraz meodellari vositasida jangovor musobaqa sharoitini modellashtirish usullarini o'rgatish.

Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchini samarali musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini shakllantirishga yo'nalgan. Bunda quyidagi vazifalarni echishga qaratiladi:

- sportchi uchun muhim bo'lgan social qadriyatlarga yo'nalganlik;
- sportchida psixik "ichki tayanch"ni shakllantirish;
- psixik bar'erni, ayniqsa ma'lum raqib bilan kurashda paydo bo'luvchi, engish;
- oldindagi jang sharoitini psixologik modellashtirish;
- bevosita jangdan oldin hirakatning psixologik programmasini yaratish.

Sportchilarni psixologik tayyorgarlik vositalari mavjud bo'lib unga psixologik mashqlar, psixologik ta'sir o'tkazish, o'z-o'zini anglash, o'z-uzini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish kiradi.

Psixologik tayyorgarlikni amalga oshirishda tipologik tafovutlar o'rni mavjud. Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar asab tizimi nisbatan kuchsizroq bo'lgan sportchilarga qaraganda me'yoriy sharoitlarda psixologik tayyorgarlikning maxsus individuallashtirilishiga nisbatan kamroq ehtiyoj sezadilar. Asab tizimi "Kuchsiz sportchi" juda katta hajmdagi ishni bo'lib-bo'lib bajarganida o'zining eng yuqori darajadagi ishchanligini namoyish qiladi. Inert sportchilar musobaqada o'z xatti-harakatlarining batafsil rejasiga ega bo'lishi lozim, va bu reja juda chuqur o'ylangan bo'lishi, har qanday murakkab vaziyat uchun taktik jihatdan tayyorlangan o'ziga xos uslub-vositalarni ko'zda tutadi. Harakatchan sportchilar bunday batafsil rejalashtirishga ehtiyoj sezishmaydi, shu sababli ularning oldiga nisbatan umumiyroq shakldagi vazifalar qo'yiladi. Juda ko'p mehnat talab qiladigan va haddan tashqari katta hajmli tayyorgarlik ishlari harakatchan sportchilarni charchatib qo'yadi, ulardagi qiziqishni so'ndirib, asab quvvatini sarflanishiga va tashabbuskorlik so'nishiga sabab bo'ladi.

Ma'lumki, iroda inson faoliyatining o'ziga xos shakli sanalib, u hayotiy maqsadlarni belgilash hamda xatti-harakatlarni to'g'ri tashkil etish kabi funkciyalar uchun o'ta muhim hisoblanadi. Iroda - inson ehtiyojlari ta'sirida yuzaga keladigan hamda biror faoliyat jarayonida aniq ko'rinadigan ixtiyoriy harakatlar majmuidir. Hozirga qadar irodaviy sifatlar muammosi bo'yicha ko'plab ilmiy konsepciyalar va yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, hali-hanuz uni tushuntiruvchi yagona ta'rif mavjud emas. Shuning uchun insonga xos irodaviy sifatlar va uning shakllanishi masalasi bilan bog'liq qarashlarda ko'plab qarama-qarshi fikrlar mavjud. Iroda va irodaviy sifatlar masalasida ko'plab ilmiy konsepciyalar mavjud bo'lib, ularda muammo borasidagi o'ziga xos qarashlarni uchratish mumkin.

A.R. Batrshinaning yozishicha, inson irodasi ma'lum fazilatlar majmui bilan xarakterlanib, u

ba'zan maqsadga erishish yo'lida uchraydigan to'siqlarni engishga qaratilgan umumiy qobiliyatlar turi sifatida ham namoyon bo'ladi [3;214-222-b]. Bunda maqsadga muvofiqlik, alohida xususiyat hisoblanib, u insonning ongli va faol harakatlari, maqsadga erishishga bo'lgan istaklari hamda hayotiy strategiyalari kabilar bilan chambarchas bog'liqdir. Ayrim psixologik adabiyotlarda irodaviy fazilatlar tasnifining o'ziga xos turlari keltirilgan bo'lib, ular orqali butun bir inson faoliyatining ixtiyoriylik tabiatini tushunib olish mumkin.

Ta'kid joizki, irodaviy sifatlar ta'lim muhitida ham shakllanib, u ta'lim sub'ektlari uchun jiddiy talablar qo'yish bilan xarakterlanadi. Tadqiqotchi K.Makgonigal bu borada shunday deydi: "O'quvchilarning ixtiyoriy xatti-harakatlari, asosan, ularga jiddiy talablar qo'yadigan vazifalarni bajarish ta'siri ostida rivojlanadi. O'quv faoliyati esa kognitiv jarayonlarda o'zini yo'naltirish, mustaqillik kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

E.P.II'inning so'zlariga ko'ra irodaviy sifatlar "bir xil turdagi" vaziyatlarda "kuchli irodaning" barqaror, o'ziga xos namoyon bo'lishidir. Iroda tug'ma va orttirilgan shartlarga ega. "Tug'ma" shartlarga moyillik asos bo'lib, uni tushuntirish asab tizimi xususiyatlarining tipologik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Irodaviy sifatning orttirilgan komponenti sifatida, ontogenezdagi o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalar, tajribalar hamda ixtiyoriy munosabatlarga bo'lgan qobiliyatlar kabilar kiritiladi [4;105-b]. Demak, irodaviy sifatlar bir tomondan asab tizimining tipologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan hayot davomida o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalar bilan chambarchas bog'liqdir. Iroda va irodaviy sifatlar masalasida ko'plab fenomenologik tushunchalarni uchratish mumkin.

L.I.Bojovich esa irodaviy sifatlardan intizomlilik, jasoratlilik, fidoyilik kabilar alohida e'tirof etib, ushbu sifatlar orqali yoshlar boshqa tengqurlari uchun namuna bo'la olishlari mumkinligini alohida ta'kidlab o'tadi [5;84-b]. Ushbu mulohazaga muvofiq, iroda va irodaviy sifatlar psixosocial tuzilma sifatida tan olinadi. Bundan tashqari, tadqiqotchilardan V.N. Shlyapnikov irodaviy sifatlarni o'rganishda o'ziga xos psixologik konsepciyaga asoslanib, insonning ixtiyoriy tartibga solish xususiyatlarini antropogenez jarayoni orqali tushuntirishni taklif etadi. Muallifning so'zlariga ko'ra, irodaviy sifatlar bu – birgalikdagi faoliyat va mehnat munosabatlari asosida shakllangan tarixiy-madaniy tushunchadir [6;147-154-b]. Ya'ni o'tmishda o'zboshimchalik bilan amalga oshirilgan ishlar va aqliy, ixtiyoriy amalga oshirilgan hodisalar buning yaqqol ifodasidir.

Bundan tashqari B.N.Smironov irodaviy sifatlar masalasiga to'xtalib o'tar ekan, unga xos o'zboshimchalik va tartibga solish funkciyalarini umumlashtirib, ularni ichki va tashqi faoliyatni nazorat qilishga bo'lgan qobiliyat turlari deb ta'riflaydi [7;28-32-b]. Darhaqiqat, irodaviy sifatlar – barqaror, ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan, ayrim motivlarni o'ziga bo'ysundiradigan ichki nazorat sohasi hisoblanadi.

V.A.Petrovskiy irodaviy sifatlar masalasini tadqiq etar ekan, uni quyidagicha ta'riflaydi: "Iroda va irodaviy sifatlar inson faoliyatida tartibni saqlabgina qolmasdan, balki uni o'zgartirish va kuchaytirish, samaradorlikka etaklash, shuningdek, harakatlarda ongning ta'sirini oshirish kabi vazifalarni bajaradi". Bundan tashqari, irodaviy sifatlar va kognitiv jarayonlar o'rtasida muntazam aloqalar mavjud. Ya'ni iroda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, diqqat hamda psixomotor tizimlar bilan doim aloqada bo'ladi [8;116-b]. Shuning uchun inson ehtiyojlari iroda orqali qondiriladi va uning nazorati ostida bo'ladi. Biroq irodaviy sifatlar shunday tuzilmak, ular doim qo'llab-quvvatlashga muhtojdir. Ta'kid joizki, irodaviy sifatlarni shakllantirish hamda jismoniy tarbiyaning inson faoliyatidagi roli masalasi sharq allomalari asarlarida ham keng talqin etilgan. Quyida ayrim allomalarning asarlari mazmuniga e'tibor qaratishga harakat qilamiz.

Abu Ali ibn Sinoning aytishicha, har qanday narsa va hodisa ichki yoki tashqi sabablar bilan harakatga keladigan bo'lsa, demak, insonning yashashi va harakatida ham birorta sabab bo'lishi kerak, bunday sabablardan biri "ruhiy quvvatdir", deb ta'kidlaydi. Bundan tashqari, buyuk alloma bolani gigienik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar etakchi o'rin egallaydi va buni u davolash usuli deb ataydi. Muallifning nazaricha, "ruhiy quvvat" iroda xususiyatini ifodalab, u har qanday xatti-harakatlarning natijasiga etishishga keng imkon beradi [9;124-b]. Ushbu mulohazalardan ko'rinish mumkinki, sport va jismoniy tarbiya, inson salomatligi bilan bog'liq masalalar ona diyorimizda asrlar mobaynida shakllangan qadriyatlardan biri sifatida amal qilingan.

Sharqning buyuk allomasi Abu Nasr Forobiyning yozishicha, o'smir bolalarni jismoniy kamol toptirishda, avvalambor, yuksak axloqiy fazilatlarini shakllantirish hamda irodaviy chiniqtirish, shak-shubhasiz, baxt-saodat yo'lga olib chiquvchi kuchli quroldir, shuningdek, bunday sifatlar insonni yovuz buzg'unchiliklar ko'chasiga kiritmaydi, aksincha, ularga nisbatan shafqatsiz jang olib boradi [10;77-b]. Demak, Abu Nasr Forobiy nafaqat qomusiy olim, balki psixologiya ilmiga katta hissa qo'shgan alloma ham sanaladi. Buyuk sarkarda, hukmdor bobokalonimiz Amir Temur inson

faoliyatida, irodaviy tarbiya va chidamlilik haqida shunday deydi: “Shiddatli kishilarni do‘st tut, chunki Tangri taolo jasur kishilarni ardoqlaydi. Bunday insonlar har qanday qiyinchiliklarni shahd bilan qarshi oluvchi kishilardir”[11;58-b]. Darhaqiqat, Buyuk Sohibqiron nazarida, barkamol shaxs uchun faqat axloqiy barkamollik emas, balki chidamlilik, sabr-toqat, mardlik, jasurlik, epchillik sifatleri ham shakllangan bo‘lishi kerak. Ayni shu sifatleri sportchi o‘smirlar shaxsida rivojlantirish, zamonaviy sport oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Yuqorida tahlil etilgan nazariy qarashlardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, irodaviy sifatler bu shunchaki oddiy xususiyatlar emas, balki ular o‘z mazmunida ko‘plab psixologik komponentleri birlashtirgan fenomenologik tushunchadir. Xulosa qilib aytganda, irodani o‘rganishda quyidagilarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Ya’ni shaxsning bilimlari, afzalliklari, e’tiqodi, ehtiyojlari va qaror qabul qilish qobiliyati va boshqalar. Chunki inson biror ishni amalga oshirishni niyat qilsa, ana shu vazifani amalga oshirishga kirishishning o‘zi, ixtiyoriy harakatlarga o‘tishning dastlabki bosqichi sanaladi. Bir so‘z bilan aytganda, irodaviy sifatler niyatlarni amalga oshirishni nazorat qiluvchi, uni tartibga soluvchi va ishning davomiyligini ta’minlovchi psixologik jarayondir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси” Т.2011
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М., 2004
3. Батыршина А.Р. Мазилев В.А. Историческая представленность ка-тегорий«Воля» и «Волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии. Ярославский педагогический вестник, 2 (4), 2014. – С. 214-222.
4. Евгений Ильин: Психология воли. 2-е изд. переработанное и дополненное Издательство: Питер, 2009. – 368 с. (Серия: Мастера психологии).
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович Психология формирования личности. - М.: Педагогика, 2004. – 533 с.
6. Шляпников В.Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека // Вопр. психол. 2006. – №6. С. 147-154.
7. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. – №» 12. - С. 28-32;
8. Петровский В.А. Человек над ситуацией // М: Смысл, 2010. – 559 с.
9. Ibn Sino Abu Ali Tib qonunlari: (Uch jildlik saylanma). (Tuzuvchilar: U. Karimov, H. Hikmatullaev). J. 1. T.; A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – 304 b.
10. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – T.: Meros, 1993, – 223 b.
11. Temur tuzuklari. -Toshkent: Ma’naviyat, 2010. –125 b