

SPORTCHILAR VA SPORT JAMOALARINI MUSOBAQA OLDDAN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Eshnazarova Farida Jo'raqulovna,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilar va sport jamoalarini musobaqa oldidan psixologik tayyorgarligi masalasiga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bosqichlari hamda sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishish imkoniyatlarining psixologik mexanizmlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, sport, sportchi, musoboqa, psixologik tayyorgarlik, g'alaba.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНЫХ КОМАНД ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Эшназарова Фарида Журакуловна,

Самаркандский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту доцент, доктор философских наук (PhD)

Аннотация: Данная статья посвящена вопросу психологической подготовки спортсменов и спортивных команд перед соревнованиями. Также описаны особенности спорта, этапы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и психологические механизмы возможностей достижения определенных результатов в спортивной деятельности.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, победа.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES AND SPORTS TEAMS BEFORE COMPETITIONS

Eshnazarova Farida Jurakulovna,

Samarkand branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports Associate Professor, Doctor of Philosophy (PhD)

Abstract: This article focuses on the issue of psychological preparation of athletes and sports teams before the competition. Also, specific characteristics of sports, stages of psychological preparation of athletes for competition, and psychological mechanisms of opportunities to achieve certain results in sports activities are described.

Key words: Physical culture, sport, athlete, competition, psychological preparation, victory.

Bugungi sport musobaqalarida g'alabaga erishish omillari tarkibida ham, shuningdek sportchining muvaffaqiyatsizlikka yuz tutishiga sabab bo'ladigan omillar tarkibida ham psixologik tayyorgarlikning o'rni tobora yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish sportchining nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligining yuqori darajasiga, balki uning psixologik tayyorgarligiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. [1]. Shu sababli, sport musobaqalari oldidan sportchilar

ruhiyatini jarayonga moslashishga o'rgatish, ularni musobaqada g'olib bo'lishga imkon beradigan usullar bilan qurollantirish, musobaqa davomida o'zini nazorat qila oladigan darajada mashq qilishga o'rgatish zarur. Jismoniy, texnik va taktik qobiliyatlarini, ko'nikma va qobiliyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish, shuningdek, musobaqaning majburiy elementi sifatida zaxira imkoniyatlarini ochish uchun sportchi sport faoliyatining muayyan sharoitlariga psixologik tayyorgarlik ko'rishi kerak. Mashg'ulotlar vaqtida sportchilarning ekstremal sharoitlarga duchor bo'lishi asabiy buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Musobaqalarning psixologik xususiyatlari, musobaqadan oldingi holatlarning qonuniyatlari, sabablari va dinamikasi sportchi ruhiyatiga yuqori talablarni belgilaydi. Ko'p vaqt davomidagi mashg'ulot va mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqilgan va to'plangan hamma narsa bir necha daqiqada, ba'zan esa bir necha soniyalarda yo'qolishi mumkin. Shuning uchun sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi mashg'ulot va tayyorgarlikning muhim va majburiy elementi ekanligini unutmaslik zarur.

Shunday qilib, musobaqa davomida o'z mahoratini isbotlash uchun sportchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1. Turli vaziyatlarda boshqa odamlarning bosimiga berilmasdan harakat qilish.
2. Xatolar sonini kamaytirish uchun kerakli mashqlar va harakatlarni eng yuqori aniqlik bilan bajarish.
3. Musobaqa vaqtida vaziyatlarni va qarorlarni tez va to'g'ri baholashda ko'p o'ylamaslik, tezkor ravishda aniq qaror qabul qilish.
4. Asab tizimidagi o'zgarishlarni mustaqil ravishda nazorat qilish.

Bunga faqat to'g'ri psixologik tayyorgarlik orqaligina erishish mumkin. Sportchilarni bu tarzda tayyorlashdan maqsad ularning ruhiy holatini eng yuqori darajaga olib chiqish, shuning uchun ular musobaqalarda funksional va maxsus tayyorgarligining maksimal salohiyatiga erishishlari lozim. Musobaqa oldidan ko'plab raqobat omillariga, salbiy ta'sirlarga va kelishmovchiliklarga qarshi tura olish va shuning uchun ham sportchini psixologik jihatdan tayyorgarligini bildiradi.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi deganda sportchining yuqori tashkiliy va ijro etuvchi amalga oshirish jarayoni tushuniladi, uning imkoniyatlari uning potentsial imkoniyatlari natijasiga teng. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik umumiy tizim - sport mashg'ulotlarining ikkinchi darajali qismi bo'lib, uning jismoniy, texnik, taktik kabi boshqa turlariga bog'liq bo'ladi. Agar jismoniy daraja past bo'lsa, uning ruhiy tartibga solishga ijobiy ta'siriga qaramay, jamoa yoki sportchi yuqori ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Bunday holda, natija ehtimolga yaqin bo'ladi lekin yuqori natija emas.

Shartli ravishda psixologik tayyorgarlikning uch turga ajratish mumkin:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- musobaqalarga maxsus psixologik tayyorgarlik;
- muayyan raqobatda salbiy ta'sirga qarshi psixologik yordam.

Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchini raqobatbardoshligiga samarali tayyorlashga qaratilgan bo'lib, u asosiy quyidagi shaxsiy muammolarni hal qiladi.

- Sportchi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy qadriyatlar.
- Sportchida ruhiy "Ichki tayanch"ni shakllantirish.
- Psixologik to'siqlarni yengib o'tish.
- Bo'lajak musobaqaning psixologik holatini his qilish.

Insonning ruhiyati, ongi va shaxsiy fazilatlari faoliyat jarayonida nafaqat namoyon bo'ladi, balki shakllanaib ham boradi. Raqobat faoliyati inson faoliyatining alohida turi bo'lib, u faqat ma'lum sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin. [2]. Tabiiyki, eng yaxshi psixologik tayyorgarlik maktabi sportchining musobaqalarda ishtirok etishidir. Sportdagi raqobat tajribasi sportchi ishonchligining eng muhim elementidir.

Binobarin, musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni tashkil etish har doim raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati va barqarorligini belgilab beruvchi shaxsiy xususiyatlar va sifatlar hamda ruhiy holatlarni shakllantirishga qaratilishi kerak. Uning maqsadi raqobatli vaziyatlarga moslashish, aks ettirish reaktivligini yaxshilash, optimallashtirish va faoliyatning o'ziga xos ekstremal sharoitlariga javob berishdir.

Sportda «musobaqalar tasnifi» tushunchasi mavjud bo'lib, ular turlarga bo'linishini ko'zda tutadi: chempionatlar, kubok musobaqalari, tasniflash, saralash, dastlabki va boshqalar. Raqobat darajasi sportchining ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'z navbatida ma'lum darajada psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shuning uchun amalda sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashning ikki turi amalga oshiriladi: umumiy va maxsus.

Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin.

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

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

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

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

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

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;

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

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

Xulosa sifatida aytish mumkinki sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog'liq [3]:

birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi;

ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lib, sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epchillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va

hokazo ega bo'ladi;

to'rtinchidan, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

beshinchidan, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'lib, o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Yu.M.Masharipov, F.J.Eshnazarova Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma.– Samarqand: SamDU, 2021. –142 bet.

Hayitov O.E. Po'latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi. O'quv-uslubiy majmua. - T.: -2021. 156 bet.

X.X.Jabborov, O.R.Avezov, N.Z.Jumayev. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Durdon" nashriyoti. 2014 y -324 bet.

Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.