

SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNI METODIK AHAMIYAT

A.A. O'klonov

O'zMU Jurnalistika Fakulteti Tyutori.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22881468>

Annotatsiya. Ushbu tezisda sportchilarning musobaqa sharoitida psixologik tayyorlanishi jarayoni va uning metodik ahamiyati batafsil tahlil qilingan. Psixologik tayyorgarlikning umumiy va maxsus jihatlari, ularning musobaqadagi muvaffaqiyatga ta'siri yoritilgan. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning samarali usullari, jumladan, motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni boshqarish, vizualizatsiya va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan. Tezisda psixologik tayyorgarlik jarayonining bosqichlari, shuningdek, uning musobaqa natijalariga va sportchilarning shaxsiy rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, stressga chidamlilik, motivatsiya, diqqatni boshqarish, vizualizatsiya texnikasi.

Bugungi kunda psixologik bilimlar ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohalari uchun ham zaruriyatga aylanib borayotganini ko'rishimiz mumkin. Hozirda respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, shuningdek mamlakat sportchilarni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida bir qator izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu esa sport sohasidagi kadrlarga bo'lgan ehtiyojni ortishiga va ularni tayyorlashdagi yangi mutaxassisliklar ochishga zamin yaratmoqda.

Shuningdek sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirish bilan birga psixologik tayyorgarlik masalasiga ham katta e'tibor qaratish zarur. Psixologik tayyorgarlik nafaqat musobaqa davomida stress va bosimni yengishga yordam beradi, balki sportchilarning o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyish qilishiga ham zamin yaratadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchi ongining ma'lum bir vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qarorlar qabul qilishga qaratilgan holatini shakllantirishni o'z ichiga oladi. Bu jarayon ikki asosiy tarkibiy qismdan iborat:

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik: bu sportchi ruhiyatining barqarorligi, o'z-o'zini boshqarish va psixologik bardoshlilikni oshirishni nazarda tutadi.

2. Maxsus psixologik tayyorgarlik: musobaqaning o'ziga xos sharoitlariga moslashish va shu sharoitlarda yuqori natija ko'rsatish uchun zarur bo'lgan maxsus ruhiy holatlarni shakllantirish.

• Bu ikki jihat uyg'unlikda bo'lgan taqdirdagina sportchi murakkab va kutilmagan vaziyatlarda muvaffaqiyat qozonadi.

• Psixologik tayyorgarlikning metodik asoslari.

• Sportchilarning psixologik tayyorgarligida quyidagi metodik yondashuvlar alohida ahamiyatga ega:

1. Motivatsiyani shakllantirish va ushlab turish.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida sportchilarda aniq maqsad va unga erishish yoʻlidagi motivatsiya doimiy ravishda qoʻllab-quvvatlanishi kerak.

Buning uchun shaxsiy maqsadlarni aniqlash va ularni bosqichma-bosqich amalga oshirishga erishish muhimdir. Motivatsiya orqali sportchilar muvaffaqiyatga boʻlgan intilishlarini oshirishadi.

2. Stressga chidamlilikni rivojlantirish.

Musobaqa jarayonida sportchilar koʻpincha yuqori bosim ostida qolishadi. Stress holatlariga qarshi chidamlilikni rivojlantirish uchun meditatsiya, nafas olish mashqlari va turli psixologik oʻyinlardan foydalanish mumkin. Bu usullar sportchining ruhiy barqarorligini oshiradi va musobaqa davomida ortiqcha tashvishlardan saqlaydi.

3. Diqqatni boshqarish va kontsentratsiyani oshirish.

Sportda muvaffaqiyat koʻpincha sportchining diqqatini bir nuqtaga toʻplash qobiliyatiga bogʻliq boʻladi. Treninglarda sportchilarga maxsus mashqlar orqali kontsentratsiyani oshirishga yordam beriladi. Masalan, vaqtni bosim ostida samarali boshqarish, oʻz maqsadiga diqqat qaratish va atrof-muhit taʼsiridan chalgʻimaslik boʻyicha treninglar oʻtkaziladi.

Vizualizatsiya sportchilarni musobaqaga tayyorlashning eng samarali usullaridan biridir.

Bu usul orqali sportchilar oʻzlarini gʻalaba qozonayotgan yoki muvaffaqiyatli ishtirok etayotgan holatni tasavvur qilishadi. Bunday mashgʻulotlar ruhiyatni musbat energiya bilan toʻldirib, ijobiy natijaga ishonchni oshiradi.

Agar sport jamoaviy boʻlsa, har bir sportchining oʻz vazifasini toʻgʻri bajarishi va jamoada muvofiqlikni taʼminlash muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy ruhni shakllantirish uchun birgalikdagi treninglar, muammolarni hal qilish mashgʻulotlari va guruh psixologik mashqlaridan foydalanish lozim.

- Psixologik tayyorgarlik bir nechta bosqichni oʻz ichiga oladi:
 - ✓ Tashxis qoʻyish bosqichi: bu bosqichda sportchilarning psixologik holati baholanadi. Psixologlar va murabbiylar sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydilar.
 - ✓ Individul reja tuzish: har bir sportchi uchun alohida psixologik tayyorlov rejasi ishlab chiqiladi. Reja sportchining shaxsiy xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi.
 - ✓ Trening va mashgʻulot bosqichi: bu bosqichda psixologik tayyorlov mashqlari amalda qoʻllaniladi.
 - ✓ Monitoring va tahlil: mashgʻulotlarning samaradorligi tahlil qilinadi va kerakli oʻzgartirishlar kiritiladi.

Psixologik tayyorgarlik nafaqat sportchilarning musobaqadagi koʻrsatkichlarini yaxshilaydi, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ruhiy jihatdan tayyor sportchi:

- Kutilmagan qiyinchiliklarga bardosh bera oladi.
- Qabul qilinadigan qarorlar samaradorligini oshiradi.
- Jamoada oʻz rolini toʻgʻri anglaydi va jamoaviy ishga hissa qoʻshadi.

Bundan tashqari, musobaqalardagi muvaffaqiyatlar sportchilarni yanada katta maqsadlar sari intilishga undaydi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik usullari orqali olingan koʻnikmalar hayotning boshqa sohalarida ham qoʻl keladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, sportchilarning psixologik tayyorgarligini ta'minlash, ularning yuqori natijalarga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Bu jarayon sportchining individualligi, musobaqa sharoiti va maqsadlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur. Psixologik tayyorgarlikning metodik yondashuvlarini samarali qo'llash orqali sportchilarni musobaqalarga puxta tayyorlash va ularning o'z salohiyatini to'liq amalga oshirishiga erishish mumkin. Shu bilan birga, sportchining psixologik rivojlanishi uning shaxs sifatida kamolotga yetishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Musurmonova, M. S. (2022). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Isroilov, U. B. (2021). Jismoniy tarbiya va sportda motivatsiya shakllantirish. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
3. Norboyeva, L. N. (2023). Sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish usullari. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
4. Karimov, A. R. (2020). Yuqori darajadagi sportchilarning musobaqaga tayyorgarligi. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
5. Abdullayev, S. H. (2023). Sportdagi stress va uni boshqarish texnikalari. Toshkent: Sharq nashriyoti.