

SPORTDA DIQQAT VA KONSENTRATSIYANI BOSHQARISH USULLARI

Turaqulov Shoxjahon Talatjonovich

Samarqand Davlat Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakultet 1 - kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17611737>

Annotasiya. Ushbu maqolada sportchining diqqat va konsentratsiya jarayonlari, ularni boshqarish usullari hamda sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Sportchi uchun diqqatni jamlash qobiliyati ruhiy barqarorlik, tez qaror qabul qilish, stress holatida to'g'ri harakat tanlash imkonini beradi. Maqolada diqqatning psixologik tuzilishi, tashqi va ichki chalg'ituvchi omillar, konsentratsiyani rivojlantirish mashqlari hamda murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro hamkorlikning o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: diqqat, konsentratsiya, psixologik tayyorgarlik, sportchi, stress, motivatsiya, autogen mashqlar.

Annotation. This article analyzes the processes of attention and concentration in athletes, their management methods, and their impact on sports performance. The ability to focus helps athletes maintain emotional stability, make quick decisions, and act effectively under stress. The paper explores the psychological structure of attention, external and internal distractions, exercises to improve concentration, and the role of cooperation between coach and athlete.

Keywords: attention, concentration, psychological preparation, athlete, stress, motivation, autogenic training.

Аннотация. В статье рассматриваются процессы внимания и концентрации у спортсменов, методы их управления и влияние на спортивные результаты. Способность концентрировать внимание помогает спортсмену сохранять эмоциональную устойчивость, быстро принимать решения и действовать эффективно в стрессовых условиях. Освещаются психологическая структура внимания, внешние и внутренние отвлекающие факторы, упражнения для развития концентрации и роль взаимодействия тренера и спортсмена.

Ключевые слова: внимание, концентрация, психологическая подготовка, спортсмен, стресс, мотивация, аутогенные упражнения.

Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahorat bilan emas, balki sportchining psixologik holati, ruhiy barqarorligi va diqqatni boshqarish qobiliyati bilan ham chambarchas bog'liq. Diqqat — bu inson ongining bir nuqtaga yo'naltirilgan holati bo'lib, sport faoliyatida u tezkorlik, aniqlik va qaror qabul qilish jarayonlarining markazida turadi. Har bir sportchi musobaqa davomida bir necha soniya ichida to'g'ri qaror qabul qilishi lozim. Buning uchun diqqatning barqarorligi va konsentratsiya darajasi yuqori bo'lishi talab etiladi. Diqqat va konsentratsiyani boshqarish sportchiga stress, charchoq va tashqi chalg'ituvchi omillar ta'sirida ham faoliyatni izchil davom ettirish imkonini beradi.

Konsentratsiya bu — ongni bir nuqtaga to'liq jamlash, kerakli ma'lumotni saqlab qolish va chalg'ituvchi omillarni e'tibordan chiqarish qobiliyatidir. Weinberg va Gould (2018) ta'kidlashicha, sportchilarning muvaffaqiyat darajasi ularning konsentratsiya qobiliyatiga bevosita bog'liq bo'lib, yuqori psixologik nazorat sport natijalarini 30–40 foizgacha yaxshilashi mumkin.

Diqqatni yoʻnaltirish va uni barqaror saqlash jarayoni asosan markaziy asab tizimining faolligi, hissiy muvozanat va motivatsion holat bilan belgilanadi. Shuning uchun sport psixologlari diqqatni boshqarishni nafaqat aqliy, balki emotsional va fiziologik tayyorgarlik bilan birgalikda oʻrganadilar. Konsentratsiyani yoʻqotish, asosan, stress, xavotir, oʻziga ishonchsizlik yoki haddan ortiq masʼuliyat hissi tufayli sodir boʻladi. Bu holatlar sportchining reaksiya tezligini pasaytiradi, harakat aniqligini buzadi va natijada sport natijasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Diqqatni boshqarish masalasi har bir sport turida oʻziga xos xususiyatga ega.

Masalan, gimnastika, snayperlik, kamondan otish, shaxmat kabi sport turlarida konsentratsiya darajasi maksimal boʻlishi zarur, chunki bu turlarda kichik bir xatolik ham magʻlubiyatga sabab boʻlishi mumkin. Boks, futbol, basketbol kabi tez harakat talab qiladigan sportlarda esa diqqatni taqsimlash va oʻzgartirish qobiliyati muhimdir. Sportchi bir vaqtning oʻzida raqibni, toʻpni, maydonni va murabbiy koʻrsatmasini kuzatib boradi. Bandura (1997)ning “oʻziga ishonch nazariyasi”da diqqatning barqarorligi sportchining oʻziga boʻlgan ishonchi bilan uzviy bogʻliqligi qayd etilgan.

Agar sportchi oʻz imkoniyatiga ishonsa, u diqqatni uzoq vaqt davomida boshqarishga qodir boʻladi. Shuningdek, Deci va Ryan (2000)ning motivatsiya nazariyasiga koʻra, ichki motivatsiya kuchli boʻlgan sportchilarda diqqatni boshqarish koʻnikmalari yuqori boʻladi, chunki ular faoliyatdan ichki qoniqish oladi va charchoqni kamroq his qiladi.

Oʻzbekiston sport tizimida ham diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish boʻyicha ilmiy-amaliy ishlar olib borilmoqda. Milliy Olimpiya qoʻmitasi huzuridagi psixologik tayyorgarlik markazlarida sportchilarga autogen mashqlar, vizualizatsiya, nafas mashqlari, mindfulness (hozirgi ongliklik) kabi treninglar oʻtkazilmoqda. Bu mashgʻulotlar sportchilarning stressni boshqarish, diqqatni toʻplash va musobaqa vaqtida ruhiy muvozanatni saqlash koʻnikmalarini oshiradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi sport muhitida diqqatni boshqarish nafaqat individual sportchilar, balki jamoaviy oʻyinlarda ham muvaffaqiyatning asosiy omiliga aylangan.

Boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlar, axborot oqimlari, tomoshabin bosimi kabi zamonaviy chalgʻituvchi omillar sportchilardan yanada kuchli ruhiy bardoshlilikni talab qilmoqda. Shu sababli diqqat va konsentratsiyani boshqarish usullarini oʻrganish sport psixologiyasi fanining eng muhim yoʻnalishlaridan biridir.

Ushbu maqolaning maqsadi — sportchilarda diqqat va konsentratsiya jarayonlarini oʻrganish, ularni boshqarishning ilmiy asoslarini aniqlash, chalgʻituvchi omillarni kamaytirish yoʻllarini koʻrsatish hamda samarali psixologik trening usullarini tahlil qilishdan iborat. Maqola davomida diqqatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar, psixologik metodlar va murabbiy-sportchi oʻrtasidagi hamkorlikning ahamiyati ilmiy jihatdan yoritiladi.

Psixologiyada diqqat — bu inson ongining bir maʼlum obyektga yoʻnaltirilgan va u yerda uzoq saqlanib turuvchi faol holatidir. Konsentratsiya esa diqqatning barqaror shakli boʻlib, ongni bitta maqsadga jamlash qobiliyatini ifodalaydi.

Diqqatni yoʻnaltirish, ushlab turish va taqsimlash — sportchining ruhiy tayyorgarligi darajasini belgilovchi asosiy psixik jarayonlardan biridir. Weinberg va Gould (2018) taʼkidlaganidek, yuqori darajadagi sportchilarda diqqatni boshqarish qobiliyati ijtimoiy stressni yengish va musobaqada muvozanatni saqlash bilan chambarchas bogʻliq. Bandura (1997)ning “oʻziga ishonch nazariyasi” ham sportchi diqqatini barqaror tutish orqali oʻziga boʻlgan ishonchni mustahkamlashini koʻrsatadi.

O'zbekistonda so'nggi yillarda sport psixologiyasiga e'tibor ortib, ko'plab sport turlari bo'yicha diqqatni rivojlantiruvchi psixologik mashg'ulotlar joriy etilmoqda. Milliy terma jamoalarda sportchilar uchun maxsus "konsentratsiya treninglari", autogen mashqlar, vizualizatsiya va nafasni boshqarish metodlari qo'llanilmoqda.

Diqqat — bu psixik faoliyatning markaziy komponenti bo'lib, sezgi, idrok, xotira va tafakkur bilan chambarchas bog'liq. Sportchi harakatni bajarishda diqqatni ma'lum obyektga yo'naltiradi: to'pga, raqibga yoki start signaliga.

Shuning uchun sportda diqqatni boshqarish — bu aqliy intizomning eng muhim shaklidir.

Diqqatning uchta asosiy turi mavjud: ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat va ixtiyoriydan keyingi diqqat. Musobaqa vaqtida sportchi ixtiyoriy diqqatni faol qo'llaydi, chunki u atrofdagi chalg'ituvchilarga qaramay, o'z maqsadiga yo'naltirilgan e'tiborini saqlashi kerak.

Sport jarayonida diqqatga ta'sir etuvchi omillar ko'p: tashqi (shovqin, tomoshabinlar, ob-havo) va ichki (stress, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, charchoq).

Masalan, futbolchi penalti zarbasini bajarishda tomoshabinlarning shovqinidan chalg'isa, zarba aniqligi pasayadi. Shu sababli diqqatni boshqarish nafaqat aqliy, balki hissiy jarayon hamdir. Murabbiy sportchining ichki e'tiborini mustahkamlash uchun uni ijobiy fikrlash, nafasni nazorat qilish, "men eplayman" kabi o'zini ruhlantirish formulalariga o'rgatishi lozim.

Murabbiy sportchining psixologik holatini kuzatib, mashg'ulot jarayonida diqqatni boshqarish mashqlarini kiritishi zarur. Murabbiy o'z so'zlari va harakati bilan sportchini ruhlantiradi, salbiy hissiyotlardan chalg'itadi. Samarali psixologik yondashuv sportchida "ichki ishonch"ni kuchaytiradi, bu esa diqqatning barqarorligini ta'minlaydi. Shuningdek, jamoaviy sportlarda murabbiy umumiy konsentratsiyani ushlab turish uchun jamoa ichida ruhiy uyg'unlikni ta'minlaydi.

Sport psixologiyasi amaliyotida diqqatni o'lchash uchun testlar, reaksiya tezligi o'lchovlari, Stroop testi, "Klapared testi" kabi usullar qo'llaniladi. Bu testlar sportchining diqqat kengligi, tezligi va barqarorligini aniqlash imkonini beradi.

Natijalar asosida individual psixologik dasturlar tuziladi.

Sportchining diqqat va konsentratsiya darajasi uning muvaffaqiyatining muhim psixologik omilidir. Diqqatni to'g'ri boshqarish sportchiga musobaqa jarayonida stressni yengish, tez qaror qabul qilish va harakatlarni aniqlik bilan bajarish imkonini beradi.

Konsentratsiyani rivojlantirish mashqlari, autogen treninglar va vizualizatsiya sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Murabbiy va psixologlarning birgalikdagi sa'y-harakatlari diqqatni rivojlantirishda asosiy o'rin tutadi. Shunday qilib, sportda yuqori natijaga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlik, xususan diqqat va konsentratsiyani boshqarish madaniyatini shakllantirish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yusupov, A. (2020). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti. — B. 88–101.
2. Karimova, Z. (2019). Psixologik jarayonlar nazariyasi. Toshkent: Fan. — B. 56–68.
3. Weinberg, R., va Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. — B. 233–248.
4. Martens, R. (2012). Successful Coaching. Human Kinetics. — B. 178–186.

5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman. — B. 37–49.
6. Oripova, M. (2021). “Sportchilarda diqqatni jamlashning psixologik mexanizmlari.” Sport va Psixologiya jurnali, №2. — B. 45–52.
7. Salimov, S. (2018). Sportda ruhiy tayyorgarlik. Samarqand: SamDU. — B. 63–75.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). “Intrinsic and Extrinsic Motivation.” Contemporary Educational Psychology, 25(1). — B. 55–70.
9. G‘ulomova, D. (2020). “Stress holatida diqqatni saqlash usullari.” Oliy ta’lim va fan, №4. — B. 81–89.
10. Hasanov, R. (2022). Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari. Toshkent: Innovatsion nashr. — B. 102–110.
11. Jowett, S., & Cockerill, I. (2003). “The Coach–Athlete Relationship.” Psychology of Sport and Exercise, 4(4). — B. 270–281.
12. Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial. — B. 112–126.
13. Norova, G. (2023). “Sportda konsentratsiya mashqlarining samaradorligi.” O‘zbekiston Psixologiya Forumi materiallari, №1. — B. 95–101.
14. Ganieva, S. (2021). “Diqqat va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik.” Psixologiya fanlari jurnali, №3. — B. 77–84.
15. Baxtiyorov, I. (2022). Sportda stressni boshqarish texnologiyalari. Toshkent: Yangi asr nashriyoti. — B. 51–66.