VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

СПОРТЧИЛАРНИНГ ТАЙЁГАРЛИК ЖАРАЁНЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ЎЗ-ЎЗИНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛЛАРИ

Махматқулов Фарход Абдирайимович
Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти
“Жисмоний тарбия” кафедраси катта ўқитувчиси
Email: farxod1962@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада спорт фаолиятида спортчининг психологик хусусиятлари, унга психологик таъсир этиш, унинг жисмоний психологик тайёргарлик ҳолатлари баён этилган.Шунингдек, ёш спортчиларнинг психик жараёнлари, уларнинг индивидуал психологик хусусиятларини ҳисобга олиш, жисмоний сифатларини шакллантириш, спортнинг шахс камолотига таъсирига оид фикр-мулоҳазалар ва тегишли тавсиялар ёритилган.

Калит сўзлар
Жисмоний тарбия, спорт психологияси, психик жараён, психик ҳолат, жисмоний тайёргарлик, психик хусусият, соғлом турмуш тарзи, психодиогностика, мусобақа, маҳорат, мураббий, машғулот, ғалаба, қобилият.

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны психологические особенности спортсмена в спортивной деятельности, психологическое воздействие на него, его физическая и психологическая подготовка.Также освещены психические процессы юных спортсменов, учет их индивидуально-психологических особенностей, формирование физических качеств, обратная связь и соответствующие рекомендации по влиянию занятий спортом на развитие личности.

Ключевые слова
Физическое воспитание, спортивная психология, психический процесс, психическое состояние, физическая подготовленность, психические особенности, здоровый образ жизни, психодиагностика, конкуренция, мастерство, тренер, тренировка, победа, способности.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Кейинги йилларда ёшлар орасида спортга бўлган қизиқишларнинг янада ошиши, улар орасидан иқтидорли ва истеъдодли спортчиларнинг етишиб чиқиши бевосита юртимизда спортга бўлган эътибор ва тажрибали спортчи, юксак маҳоратли мутахасиссис мураббийлар фаолиятига узвий боғлиқдир. Айниқса мураббий-устозларимизнинг тинимсиз меҳнати, ёшларни тайёрлашдаги илғор тажрибаси ўлароқ ёш спортчиларимиз юксак натижаларга эришиб келмоқда. Бу борада уларнинг асосий эътибори уларни қай йўсинда тайёрлаш, яъни спортчиларни ҳам жисмоний, ҳам психологик жиҳатдан тайёр эканликларига ўзларини ҳам ишонтиришлари лозимлигини англатади.

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

Жисмоний тарбия соҳасидаги кўпгина мутахассислар – педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Мусобақаларнинг юқори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, қўзғалиш жараёни кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аниқланганлиги ҳам келтириб ўтилган.

Бизга маълумки, спортчиларнинг психологик-руҳий тайёргарлиги ҳам муҳим ҳолат ҳисобланади. Психик жараёнлар турли шаклдаги психик ҳодисаларнинг воқеликда динамик акс этишида намоён бўлади. Психик жараёнларни ўрганишда спорт психологиясида қандай методлардан фойдаланиш, спортчиларга қандай психологик таъсир ўтказиш, ғалабага эришиш мотивлари, муваффақиятга эришиш йўллари ҳақида мураббий ўз шогирдини тайёрлаши ва ўргатиб бориши зарур. Спорт турлари турли-туман, лекин уларнинг ҳаммаси ҳам спорт мусобақаларида қатнашиш ва доимий машғулот билан шуғулланишни талаб қилади. Спорт машғулотларининг самарали усулларини ишлаб чиқишда ҳар бир мураббий спорт фаолиятининг қатнашчиси бўлган спортчи шахсини ўрганмаслик мумкин эмас. Бошқа фанлар қатори спорт психологияси спорт фаолиятиниг турли томонларини таҳлил қилади ва улар билан боғлиқ муаммоларни ечишга кўмак беради. Бундан келиб чиқиб, спорт психологиясининг асосий вазифаларини қуйидагича ифодалаш мумкин. Спорт психологияси спорт фаолиятининг алоҳида турларининг психологик хусусиятларини анализ қилади. Масалан, футболчининг фаолиятидан ўзининг жисмоний функциялари, стратегияси, тактикаси ва индивидуал-психологик шахсни хусусиятлари билан фарқ қилади.

Ҳар бир спорт турининг психологик хусусиятларини ўрганмай туриб, қизиқувчиларга уни ўргатиш ва машғулот ўтказиш услублари тўғри илмий ёки амалий талқин қилиб бериб бўлмайди. Лекин турли спорт турларида баъзи бир умумий психологик хусусиятлар бўлиб, улар машғулотларни ўтказиш услубини белгилашда бир-бирини тўлдириб боради. Шунинг учун спорт психологиясининг кейинги вазифаси – спорт фаолиятининг умумий анализини қилишдан иборатдир. Спорт психологиясининг навбатдаги муҳим вазифаларидан бири бу спортчи шахсининг хусусиятларини ўрганишдир. Спортчи шахсининг психологик хусусиятларини ўрганиш катта илмий ва амалий аҳамиятга эгадир. У спортчи шахсини ўзи танлаган спорт тури бўйича муваффақиятга эришиш учун илмий ҳақиқатдан ҳам ишончли маълумот бериши керак. Шунинг учун ҳам спортчиларда бўладиган толиқиш, безовталик, ўта чарчаш, старт олди талвасаси кўпинча диққатни бузилишига сабаб бўлиши мумкинлигини билиши керак. Бунинг учун мураббий мусобақа олди ҳар бир спортчи-шогирдининг диққатли бўлиши, психологик-руҳий ва жисмоний тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратади.

Спорт психологиясида хотирани ўрганиш спортчиларни танлаш ва психик ҳолатларини диагностика қилиш учун муҳим аҳамиятга эга. Спорт психодиагностикасида хотиранинг ҳаракатчанлигини ўрганишга катта аҳамият берилади, чунки фақат у ҳаракат малакаларини шаклланиш тезлигини аниқлаб беради. Бироқ спорт муваффақияти хотирани бошқа турларига ҳам боғлиқ бўлиши мумкин, масалан кўриш хотираси шахмат, шашкада; эшитиш фигурали учишда, сузиш, бадиий гимнастикада муҳим ҳисобланади. Спорт фаолиятининг муваффақияти учун зарур бўлган хаёлий хислатлар хотиранинг икки тури билан боғлиқ бўлиб,

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

улар узоқ муддатли ва қисқа муддатли (ёки тезкор) хотиралардир. Машғулот ва мусобақа жарёнида тўпланган тажриба узоқ муддатли хотирада сақланади. Тезкор хотира ҳозирги фаолиятда узоқ муддатли хотирадан олинган ахборотни қисқа муддатга сақлаш учун фойдаланилади. Масалан, ўйиндаги вазият динамик ҳолатда ўзгаради ва унинг изчиллиги тезда баҳоланиши керак ва тезкор ҳаракатни бажариш учун зарур бўлган вақт мобайнида спортчининг хотирасида муҳрланиб қолади.

Юқори спорт натижаларига эришиш маълум жаҳатдан спортчининг ахборотни қайта ишлаши ва тўғри қарор қабул қилиш қобилиятига боғлиқ. Бунга эса фақат ақлнинг яхши шаклланиши орқали эришилади. Шунинг учун ҳам спорт психодиогностикасида ақлий тестлар ва бир қатор тестлар, сўровномалардан кенг фойдаланадилар. Бу махсус тестлар тури бўлиб, у шахснинг индивидуал психологик хусусиятларини аниқлаш учун қўлланилади. Бунда синалувчининг саволларига берган жавобларини таҳлили асосида шахс хусусиятлари ўрганилади. Танланган спорт туридан юксалишга интилиш, жисмоний машқларни бажаришда энг юксак натижаларга эришиш спортчининг асосий мақсадларидандир. Спортчи ҳеч қачон эришилган натижалардан қониқиб бир жойда тўхтаб қолиши мумкин эмас, у янада олдинга интилишга ҳаракат қилиши лозим. Шунинг учун спортда мусобақаларда спортчидан ўз жисмоний кучи, ички кечинмалари, яхлит психик жараёнларни максимал даражада бир нуқтага жамлашни талаб қилади.

Хулоса қилиб айтиш жоизки, юқорида таъкидлаб ўтилган ҳар бир спорт йўналиши орқали мардлик, бағрикенглик, рақибига нисбатан олийжаноблик, ҳалоллик, ор-номус, ғурур каби туйғуларни спортчи ўзининг индивидуал психологик хусусиятларига сингдириши, рақибни инсон сифатида ҳурмат қилиш, мусобақаларда мардларча ҳалол кураша билиш, она Ватанини, эл-юрт шаънини ҳимоя қилиш каби анъана ва қадриятларини ўз эътиқодига айлантириши керак. Демак, юқорида келтирилган вазифалар, тавсиялар ёш спортчиларни тайёрлаш, тарбиялаш жараёнидаги устувор мақсадлардан бири бўлиб, ҳар бир мутахассис мураббий ўз фаолиятида уларга тўғри амал қилиши спорт соҳасидаги ютуқларга эришиш гаровидир. Шу боисдан ҳар бир спортчи учун спорт мусобақаларида қатнашиш эса ундан нафақат махсус техник ва тактик тайёргарликни балки ҳар томонлама психологик тайёргарлик кўришни талаб этади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мадаминов Б., Саломов. Теория и практика физического воспитания. - Ташкент: Издательство «Мухаррир», 2013. 132 с.
2. Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент: Leader Press, 2008. – 236 с
3. Усанов Е.И. Армрестлинг – борьба на руках: учеб.пособие/Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров. – М.: изд-во РУДН, 2002. – 289 с.

4. Қурбонов Ш.Қ, Қурбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003.- 130 бет.