

SPORTDAGI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING MAZMUNI**Elshod Yunusovich Rasulov****O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizlik universiteti mustaqil izlanuvchisi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.13932806>**

Zamonaviy sportda musobaqaga psixologik tayyorgarlik natijaga erishish uchun turli xil tayyorgarlik tizimining juda muhim tarkibiy qismidir. Birinchidan, chunki sport yutuqlarining hozirgi darajasida g'alaba qozonish uchun kurashayotgan sportchilar har qanday tayyorgarlikning taxminan teng nisbatiga ega. Odatda, shart-sharoitlar ma'lum bir musobaqada psixologik jihatdan yaxshiroq tayyorlangan inson g'alaba qozonadi [9].

Ikkinchidan, endi paradoksal vaziyat yaratildi: musobaqaga psixologik tayyorgarlik zarurati umuman tan olingan, ular bu haqda gapirishadi va yozadilar, lekin har doim ham emas hamda barcha uning nima ekanligini va qanday amalga oshirilishini biladi [6].

A.S.Puni ta'kidlaganidek, musobaqaga psixologik tayyorgarlik ham pedagogik, ham psixologik muammodir.

Bu psixologik deb hisoblanadi, chunki bu yerda biz mashg'ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ixtiyoriy tayyorgarlik bilan birgalikda sportchining musobaqalarda qatnashishga to'liq psixologik tayyorgarligini yaratish xususida fikr yuritamiz.

Boshqa nuqtai nazardan olganda, ba'zi psixologik holatlarga uning mazmuni psixologik kompetensiyaga kiradi. Muammoning pedagogik jihati-bu sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida ushbu tayyorgarlikni ta'minlash usullari va vositalarini izlash bilan bog'liq zaruriyatni o'z ichiga oladi. Ushbu masalalarni o'rganish sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasiga tegishli hisoblanadi. Biroq, ikkala holatda ham, muammoni hal qilish raqobatga psixik tayyorgarlikning mohiyatini tushunishga asoslangan.

A.S.Puni sportchining bunday tayyorgarligini tajriba va faol harakatlar paytida, xulq-atvorni maxsus tashkil etishda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan psixik holat sifatida belgilaydi.

Bu, har qanday psixik holat kabi, sportchi uchun xarakterli bo'lgan murakkab, yaxlit shaxs hodisasidir:

- “o'z qobiliyatlariga ehtiyotkorlik bilan ishonish, faol va g'ayrat bilan, to'liq kuch bilan, o'z maqsadlariga erishish uchun oxirigacha kurashish istagi;
- sportchi uchun foydali bo'lgan turli xil tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan yuqori darajadagi shovqinga bo'lgan immunitetiga nisbatan hissiy qo'zg'alishning maqbul darajasi;
- o'zgaruvchan musobaqa sharoitida o'z harakatlarini, his-tuyg'ularini, xulq-atvorlarini o'zboshimchalik bilan boshqarish qobiliyati [9].

Sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligining ushbu xususiyatini tahlil qilish orqali psixologik holatning bir qator o'ziga xos xususiyatlarini ajratib ko'rsatishga imkon beradi.

Ularga quyidagilar kiradi: qat'iyatlilik, chidamlilik va o'zini tuta bilishning yetakchi roli bilan irodaviy sifatlar;

- ongning mustaqilligi, tanqidiyligi va moslashuvchanligi;
- o'zaro ta'sir qiluvchi analizatorlarning ixtisoslashgan funksiyasiga asoslangan kuzatuv;
- ijodiy xayol;
- stenik his-tuyg'ular, ularning ifodasining maqbul darajasi bilan;
- faoliyat jarayonida diqqatning konsentratsiyasi va barqarorligi;

-musobaqa davrida ularning his-tuyg'ularini, fikrlarini, harakatlarini va barcha xulq-atvorlarini oqilona boshqarish qobiliyati,

-ulardan foydalanish texnikasi va ko'nikmalarini bilishga asoslangan [8].

Ma'lumki, musobaqaga psixik tayyorgarlik holati o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U sport faoliyati jarayonida shakllanadi. Ko'rib chiqilayotgan holatni shakllantirishga nisbatan psixik tayyorgarlikni tashkil etishning maqbul sharti o'quv mashg'ulotlari mazmuni musobaqa jarayonidagi kurashning odatiy holatlariga yaqinlashishi deb hisoblanishi kerak. Bu yerda eng yaxshi sport natijasi uchun musobaqaga bo'lgan umumiy intilishni rivojlantirish va mustahkamlashdan tashqari, jismoniy va psixik sifatlarni yaxshilashga erishiladi [3,4,12].

Bundan tashqari, sportchi har doim o'z harakatlari, natijasi uchun javobgarlikni oshirish bilan ajralib turadigan, o'z xulq-atvorlariga, sheriklari va raqiblarining harakatlariga yuqori darajada hushyorlikni talab qiladigan musobaqa muhitga o'rganadi [2,14].

Sport psixologiyasi mutaxassislarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonida musobaqa sharoitlarini modellashtirishga murojaat qilish sportchining musobaqalarda qatnashishga psixologik tayyorgarligi holatini ta'minlamaydi. Bu usul faqat uning asosi bo'lib xizmat qilishi mumkin [2,14].

Psixik tayyorgarlik holati sportchini ma'lum bir musobaqaga yo'naltirilgan tayyorlash jarayonida maxsus shakllanadi. Bugungi kunda sportda psixologik tayyorgarlikning ushbu turi o'quv jarayonining zarur bo'g'ini sifatida ayniqsa, musobaqa davrida tan olingan [5,7].

Har qanday sportchi uchun har qanday musobaqada qatnashish, albatta, ikkita noyob tarkibiy qismning to'qnashuvini o'z ichiga oladi: sportchining o'ziga xos individualligi yoki sport jamoasining o'ziga xosligi bilan ularning to'liqligi bilan takrorlanadigan faoliyat sharoitlari [9,13].

Shuning uchun, agar sportchi (yoki jamoa) o'ziga xosligi bilan hech qachon takrorlanmaydigan musobaqa sharoitida harakatlarga psixologik jihatdan tayyorlanmagan bo'lsa, unda bu, noxush oqibatlariga olib keladi. Natijada sportchi natijani o'z imkoniyatlaridan pastroq ko'rsatadi yoki mag'lubiyatga uchraydi.

Binobarin, musobaqagapsixik tayyorgarlik holatining maxsus shakllanishi kelajakdagi musobaqaning taxminiy shartlarini hisobga olgan holda sportchining ongli harakatini tashkil etish jarayonidir.

Sportchining ongini yo'naltirilgan holda tashkil etish kelajakdagi raqobat uchun yetarli shart-sharoit yaratish, ob'ektiv vaziyatni aks ettirish bilan belgilanadi.

Shu bilan birga, sportchining muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari bilan taxmin qilingan shartlarning qiyosiy tahlili alohida e'tiborga loyiqdir. Shu asosda musobaqada qatnashishga munosabat shakllanadi. Jumladan, jangovar, ishonch, qat'iyatli va boshqalar.

Musobaqaning g'ayrioddiy shartlari-bu vosita mahoratining aniqligi, samaradorligi va bajarilish sifatiga ta'sir etuvchi omillar sirasiga kiradi. Hissiy reaksiyaning kuchayishi, yuqori intensivlikdagi stimullar sonining ko'payishi, diqqatning chalg'itilishi va ongning nazorat va boshqarish funksiyalarining zaiflashishini aniqlaydi.

Sportchining psixoemotsional holatni boshqarish, quyidagi sifatlarni amalga oshirish kerak bo'lgan harakatlarga e'tibor qaratish borasida iroda kuchini namoyon etish qobiliyati alohida rol o'ynashi kerak:

Sportning psixologik muammolari bo'yicha tadqiqotchilar o'yinchining qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator omillarni aniqlaydilar:

1. Psixologik omillar. Ishonchning yetishmasligi, qo'rquv yoki asabiylashish, o'zini tuta olmaslik, shoshqaloqlik, qat'iyatsizlik. Xavotirlanish va qo'rquv. Ular takabburlik, beparvolik, diqqatning yetishmasligi kabilarda namoyon bo'ladi [5,10].
2. Fiziologik omillari. Jismoniy imkoniyatlar, jarohatlar, ortiqcha mashg'ulotlar, charchoq holatlari, mahoratni shakllantirishdagi kamchiliklar [11,14].
3. Muhit omillari. Yoritish. Maydonni tayyorlashda kamchiliklar, notanish platforma, himoyachilarning qarshiliklari [1].

Biroq, ma'lum bir mashg'ulot sharoitlarini yaratish sportchining ushbu imkoniyatlarini yaxshilashga (rivojlantirishga) imkon beradi.

Shu sababli, musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlash usuli sifatida musobaqa sharoitlarini modellashtirish mashg'ulot va tarbiyaviy ta'sirining sifatini oshirishga yordam beradi:

- 1) ishonch va qat'iyatlilik holatini shakllantirish;
- 2) kutilmagan to'siqlar sharoitida oqilona harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) sportchining psixo-emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan psixologik omillarga moslashish;
- 4) vaziyatni yetarli darajada baholash va kelgusi mashqlarga o'z vaqtida e'tibor qaratish qobiliyatini rivojlantirish.

Shunday qilib, musobaqa sharoitlarini modellashtirish usuliga asoslangan musobaqa jarayoniga psixologik tayyorgarlik quyidagilarga imkon beradi:

- sportchining o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonch, faol va g'ayrat bilan, to'liq kuch bilan intilish, belgilangan maqsadlarga erishish uchun oxirigacha kurashish bilan belgilanadigan musobaqada qatnashishga tayyorligining maxsus psixologik holatini shakllantirish; yuqori darajadagi shovqinga bo'lgan immunitet bilan hissiy qo'zg'alishning maqbul darajasi; musobaqa sharoitida o'z harakatlarini, his-tuyg'ularini, xatti-harakatlarini o'zboshimchalik bilan boshqarish qobiliyati;
- sportchining musobaqa vaziyatini yetarli darajada baholash qobiliyatini rivojlantirish va kelgusi harakatni amalga oshirish uchun o'z kuchlarini safarbar qilish;
- sportchining psixo-emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan psixologik omillarga moslashish.

References:

1. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Мысль, 2014. -169 с.
2. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2010. – 352 с.
3. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М.: ФИС, 2010, 245с.
4. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. - Самара, СамГПУ. - 2003, 92с.
5. Горбунов Г.Д. Психология спорта. - М.: ФИС, 2012, 208с.
6. Григорянц И.А. Психологические резервы спортивного мастерства// Теория и практика физической культуры. - М.: РГУФК, №7, 2014, с.21-25.,

7. Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании// Психологические вопросы спортивной тренировки. - М.: ФИС, 2013, с.66-71.
8. Марищук В.Л. Определение спортивного состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений// Психологические вопросы спортивной тренировки. - М.: ФИС, 2014, с.25-30.
9. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2011, 127с.
10. Михалкин Г.П. Футбол для начинающих. – М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2011. – 144 с.
11. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М.Мельникова. - М.: ФИС, 2014, 367с.
12. Пятин В.Ф., Лаврова О.В. Физиологические основы психологической деятельности человека. - Самара, СМИ «Реавиз», 2014, 135с.
13. Родионов А.В. Основные направления развития психологии спорта// Теория и практика физической культуры. - М.: РГУФК, № 10, 2013, с.20-23.
14. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: РГАФК, 2013, 92с.
15. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер пресс, 2014, 384с. (Хрестоматия).