



O‘ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHQ JARAYONINI SAMARALI O‘TKAZISH

Utegenov Marat Bisenbaevich

NMPI Sport pánleri kafedrası assistent-oqıtıwshısı

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079274>

Annotatsiya: Muallif bu tanlagan mavzusida sport amaliyotida bo‘lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko‘rgan sportchilarning ko‘pincha g‘alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e‘tibor berishlari maqsadga muvofiqdir.

Kalt so‘zlar: amaliy faoliyat, sportchi, jismoniy tarbiya, sport, mashqlar, jismoniy sifatlar, tarbiya jarayoni, musobaqalar, sport tadbirlari.

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o‘zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o‘quvchini o‘qishga va mehnatga tayyorlash, harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyor-garlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og‘ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko‘p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg‘in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o‘quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g‘alaba qilishga, yangi rekordlar o‘rnatishga yo‘llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki komanda a‘zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma‘naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog‘liq.

Sport amaliyotida bo‘lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko‘rgan sportchilarning ko‘pincha g‘alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e‘tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo‘lish mumkin:

1) 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, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki



kutilmagan o‘zgarish-larning alohida sportchilar yoki komandaga g‘alaba keltirish imkoniyatlarini o‘rganish;

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

-sportchining musobaqada ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g‘alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

-sportchining bo‘lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o‘stirishga 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.

So‘nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko‘rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko‘zlangan maqsadga erishish uchun o‘zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo‘llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o‘qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo‘lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo‘lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo‘layotgan ko‘pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho‘p orqali balandlikka ko‘tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holati oshib ketadi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to‘plab, uni aniq bir obyektga yo‘naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo‘ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo‘yib yuborishi sababli, hujumdan ko‘ra ko‘proq himoyaga o‘tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to‘g‘risida



vaqtida yetarli ma'lumot ololmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra, mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlaryordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarimsharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni xayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini o'zi ishontirish paytida uning orga-nizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim element hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z faoliyati, muayyan holati yoki xulqini tashkil etishida,



qiyin sharoitlarda o‘ziga o‘zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo‘ladigan fiziologik o‘zgarishlar pasayishi yoki ko‘tarilishi mumkin.

Sportchi o‘ziga o‘zi fikran gapirganida so‘zlar qisqa va oddiy bo‘lishi lozim. Masalan, nafas olinayotganda birorta so‘z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa so‘z sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so‘z zarurligiga qarab, 2—3 marta yoki undan ko‘proq takrorlanishi mumkin.

Sportchi tana muskul harakati yoki birorta a‘zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to‘g‘ri boshqarishda o‘ziga o‘zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

Muskullarning faollik darajasini boshqarish. Sport faoliyati jarayonida sportchining o‘z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg‘ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko‘nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo‘shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo‘shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo‘ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo‘riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida tana muskullarini bo‘shashtirish mexanizmlarini o‘rgatishlari zarur.

Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to‘g‘ri nafas olish mashqlarini bajarishni o‘rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o‘stirishga alohida e‘tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo‘lib o‘rganish maqsadga muvofiq: 1) nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to‘xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o‘sadi, nafas chiqarganida muskullari bo‘shashadi, ya‘ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg‘uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho‘zib chiqarish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o‘sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

I.G. Shuls «autogen» mashg‘ulotiga 6 ta standart mashqlarni kiritgan edi. Biz bu mashqlarni sport mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida foydalanishga



moslashtirdik. Mashqlarni yotgan holda (yelkada yotgan holatda qo‘llar tirsakdan bukiladi, oyoqlar bir-biriga tegmasdan ochiq va erkin tinch holatda bo‘ladi) yoki qulay vaziyatda o‘tirgan holatda ham bajarish mumkin. Mashq qilib yurgan odam tashqi taas-surotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda bajarishga tez va oson moslashadi. Mashg‘ulotning dastlabki boshlang‘ich davrida mashqlarni o‘rganish tezroq va osonroq bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda sportchi magnitofon tasmasiga ko‘chirilgan matni o‘rganish va eshitish orqali, zarur bo‘lsa, tana muskullarini taranglashtirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvurida bajarishni davom ettiradi.

Ádebiyatlar

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to‘plami. Samarqand: SamDU, 2003.
2. Masharipov Y. Umumiy va jismoniy madaniyat psixo-logiyasi fanidan seminar, amaliy va laboratoriya mashg‘u-lotlarini o‘tkazish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. — Samarqand: SamDU, 2007.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi fanidan uslubiy qo‘llanma. — Samarqand: SamDU, 2009.