

СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

Рўзметова Айимжон Юлдашевна

*Урганч олимпия ва паралимпия спорт турларида тайёрлаш маркази спорт
психологи*

Аннотация: В данной статье представлены идеи высокого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: соревнование, спортивная психология, характер, здоровое поколения, общество.

Annotation: This article presents ideas on how to prepare athletes psychologically for a high level of competition.

Supporting concepts: competition, sport psychology, character, healthy generations, society.

Мусобақага психологик тайёрлаш спортчининг ушбу мусобақада иштирок этишини билиш вақтидан бошланади. Мусобақага психологик тайёргарликнинг асосий вазифаси - бу спортчида мусобақага тайёрлик ҳолатини юзага келтириш, ушбу ҳолат ўйин жараёнида ҳам сақланиши лозим. Тайёрлик ҳолати спортчининг психик ҳолати сифатида қуйидагича ифодаланилади:

Ўзига ишонч; охиригача курашишга ва ғолибликни эгаллашга интилиш;

Эмоционал ҳолатнинг етарли даражада турғунлиги;

Ўз хатти-ҳаракати, кайфияти ва ҳисларини бошқара олиш;

Мақсадга эришиш учун ҳамма кучни сафарбар қилиш қобилияти.

Спортчининг психологик тайёргарлиги мусобақа олди даврида қуйидаги бўлим ёки таркибий қисмлардан иборат: Рақиблар ва олдинда бўладиган мусобақа шарт-шароитлари ҳақида керакли ва ишончли маълумотларни йиғиш.

Мусобақа бошлангунча спортчининг имкониятлари, машқланган ҳолати ҳақида маълумотларни тўлдириш, аниқлаш, керак бўлса уларни ўзгартириш.

Мусобақада қатнашишдан мақсадни тўғри аниқлаш.

Мусобақа жараёнини тахминий дастурлаш, бўлажак мусобақанинг шарт-шароитларини моделлаштириш ва тактик режанинг йўналишини аниқлаш эҳтимоли, яъни бўлажак мусобақа шароитларига мос келадиган тахминий дастурнинг оптимал вариантини танлаш.

Мусобақада учрайдиган ҳар хил даражали қийинчиликларга (айниқса, тўсатдан вужудга келадиган) тўқнашишга махсус тайёргарлик қилиш ва уларни енгиш учун махсус машқлар бажариш. Юз бериши мумкин бўлган ички салбий ҳолатлар ва ташқи муҳит шароитларида ўз-ўзини бошқариш усулларини башорат қилиш. Мусобақа бошлангунча нерв-психик ҳолатни тетик сақлаш усулларини танлаш, ишлата билиш ва мусобақа вақтида ўз-ўзини тиклай билиш. Мусобақа

шароитини «моделлаштириш» - бу мусобақага даставвал психологик тайёрлашнинг муҳим воситасидир. Ҳаётини моделлаштириш учун мураббий аввал бўлажак мусобақа шароитини синчиклаб таҳлил қилади, айниқса, рақибларни, ташқи муҳитни (ҳароратни, томошабинларнинг муносабатини, мусобақа ўтказиладиган жойни ва бошқалар). Мусобақа олди даврида спортчининг асабини сақлаш учун, унга шундай кун тартиби белгилаш керакки, у бир томондан спорт режими талабига қатъий риоя қилсин, бошқа томондан, режимга қизиқарли, чалғитадиган тадбирларни киритиш керак. Масалан: жамоавий сайрлар, кино-комедияларни кўриш, сеvimли мусиқани эшитиш, шаҳар ташқарисига чиқиш ва бошқалар. Бунда спортчиларнинг индивидуал иштиёқи, дидини ҳисобга олиш лозим [1]. Спортчини психологик тайёрлашнинг муҳим муаммоси - унда ўз эмоционал ҳолатини бошқара билиш кўникмасини такомиллаштириш. Ўз психик ҳолатини бошқара олишга ўргатишни нафақат мусобақага тайёргарлик вақтида, балки йил мобайнидаги машғулотлар циклида олиб бориш даркор. Шунинг учун мураббий ҳар бир машғулотда уларни тайёрлаш учун ўз-ўзини тарбиялаш ва бошқариш усуллари энгишда катта аҳамиятга эга эканлигини чуқур тушунтириши керак ва спортчилардан тизимли равишда ушбу усулларни такомиллаштиришни талаб этиши зарур.

Бўлажак ўйинга психологик тайёргарлик. Футболчилар айна учрашувга ўзига рақиб ҳаракатларини аниқлаб, ўйинга тайёр бўлганда, уларни ўйиндан олдин чигал-ёзди машқини қилганида ўйин тўғрисида ўйлаши керак эмас. Ўйинга тайёрланишнинг бошқача вариантлари ҳам бўлиши мумкин [2].

Ўйинчиларни бўлажак учрашувга тайёрлаётган мураббийнинг асосий вазифаси футболчиларда майдонга чиқиш олдидан рўй берадиган ортиқча асабнинг таранглашишини камайтириш, уларда ўз кучига ишонч жанговар ҳолатини хосил қилишдан иборат. Шунини айтиш керакки, спортчилардаги ишончнинг ўта ишончга ўтиб кетишига йўл қўймаслик керак. Чунки бу хотиржамлик ҳушёрликни йўқотиш ва диққатни сусайтиришга олиб келади. Мусобақага спортчини психологик тайёрлаш амалиётида бир қатор усуллар мавжуд. Мураббий улардан кераклигини танлаб ишлатиши мумкин. Бўлажак учрашувга нафақат мураббий, балки спортчининг ўзи-ўзини тайёрлаши лозим. Бунинг учун учрашув олдидан қўйидаги усулларни ишлатишни ўрганиб олиши керак. Булар: ўз-ўзига таъсир этиш, ўз-ўзини ишонтириш, ўз-ўзига далда бериш, ўз-ўзига буйруқ бериш ва ҳоказолардан иборат. Ўйин олдидан, айниқса, ортиқча қўзғалиб кетадиган, мувозанатсиз ўйинчилар учун аутоген машғулотлар кескин ёрдам беради. Учрашув вақтида ўйинчиларни психологик тайёрлашда мураббийнинг тўғри насиҳатлари катта ўрин тутаяди. Шунини таъкидлаш керакки, агар мураббий ўзини ва салбий старт олди ҳолатларини бошқара олмаса, насиҳат беришдан ўзини тутиши керак, чунки унинг салбий ҳолати футболчиларга тез ўтади. Футболчининг иродасини у ёки бу ҳаракатга сафарбар этиш учун унинг характер хислатларига, нафсониятига таъсир этиш ёки мусобақада қатнашишида жамоага хос бўлган муҳим мотивларни ишлатиш ҳам мумкин.

Спортчилар билан ҳар хил миқёсдаги мусобақаларда ишлаш тажрибаси шуни кўрсатдики, мақсадга эришиш воситаларга урғу бермасдан, спортчининг онги натижага йўналтирилса, мақсадга эришишда тўсиқ ҳосил бўлади. Спортчининг хулқ-атвори ва психикасига таъсир этадиган ҳар хил усулларни эҳтиёткорлик билан, уларга мослаштириб қўллаш лозим. Агар ўйин режа бўйича ўтаётган бўлса ва ўйинни ўзгартириш зарурияти бўлмаса, унда насихат беришнинг ҳожати йўқ.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник. Москва. 2002.
2. М.Б.Ибрагимов. Футбол тиббиёти. Ўқув қўлланма. Бухоро
3. “Дурдона” 2018 й.