

SPORTCHILARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Olimov Temir Hasanovich

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti,

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Eshmatova Sarvinoz Mahkamboevna

Osiyo xalqaro universiteti

pedagogika-psixologiya yonalishi birinchi bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liqligi, sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: sport, psixologiya, ma'naviyat, mafkura, iroda, jismoniy tarbiya, texnika, taktika, harakat.

Аннотация. В данной статье достижение высоких результатов спортсменами или членами команд в спортивных соревнованиях в первую очередь зависит от их моральной, идейной, волевой, физической, технической, тактической подготовки, специальной психологической подготовки к конкретным будущим соревнованиям в спортивной практике. Было высказано предположение, что спортсмены, у которых больше шансов на победу, имеют больше шансов на победу.

Ключевые слова: спорт, психология, духовность, мировоззрение, воля, физическая подготовка, техника, тактика, действие.

Abstract. In this article, the achievement of high results by athletes or team members in sports competitions primarily depends on their moral, ideological, volitional, physical, technical, tactical training, special psychological preparation for specific future competitions in sports practice. It has been suggested that athletes who are more likely to win are more likely to win.

Keywords: sport, psychology, spirituality, worldview, will, physical training, technique, tactics, action.

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 tayyorgarlik 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 jamoa a'zolarining sport musoba-qalarida 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 sportchining 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:

- 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'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

- sportchilarga musobaqada qat-nashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

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

- sportchining bo'lajak musobaqaja 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, mutaxas-sislar, o'qituvchilar va murab-biylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlash-ning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bolayotgan 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, bezovtala-nish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. 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 musho-hadalar 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 obrazlar yordamida 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 yarim sharlar 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 organizmida 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 unsur 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 gapir-ganida 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 auto-trening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shash-tirganida, 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, nafas olish 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 boshlan-g'ich davrida mashqlarni o'rganish tezroq va osonroq bo'ladi. Mashg'ulotlarda sportchi magnitofon tasmasiga ko'chirilgan matnni o'rganish va eshitish orqali, zarur bo'lsa, tana muskullarini taranglash-tirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvurida bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich

bajarishda tashqaridan ikkinchi bir shaxs tomonidan yo'1-yo'riq ko'rsatish yoki o'rgatish taqiqlanadi. Sportchilarda obrazli bajariladigan mashqlarning ta'sir etish kuchi har xil bo'ladi.

Birinchi mashq xayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: o'ng qo'l-chap qo'l, o'ng qo'l va tana muskullaridagi og'irlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agar bu mashqlar magnitofon tasmasiga yozilgan bo'lsa, ular ikkiga bo'lib o'rganiladi va bajariladi: 1) dastlab qo'l muskullariga ta'sir etuvchi mashqlar bajarilib, undan keyin mashq bajaruvchi asta-sekin autogen ruhiy holatdan chiqadi; 2) navbatdagi mashq tana va oyoq muskullarini obrazli mashq qildirish bilan yakunlanadi.

Ikkinchi mashq — muskullarni bo'shashtirish, qonni yurishtirish, tomir urishining izchilligini ta'minlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn magnitofonga yozilgan bo'lsa, mashq ikki qismga bo'lib bajariladi.

Uchinchi mashq — erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

To'rtinchi mashq — ichki a'zolar qon tomirlarini kengaytiruvchi mashqlarni erkin bajarishni nazarda tutuvchi mashq.

Beshinchi mashq — qo'yilgan maqsadga erishish uchun yurak urish maromini ixtiyoriy o'zgartirish (tez-tez yoki sekin urish)ga erishish malakasini egallashga imkon beruvchi mashq.

Oltinchi mashq — bosh va tanadagi qon harakatlarini oshirishda sovuq, shamol kabilardan, bosh (miya)ga dam berish uchun his-tuyg'u

tasavvuridan foydalanish singari malaka va ko'nikmalarni hosil qiluvchi mashq.

Standart mashqlarni bajarish matnlari quyidagi tartibda tavsiya etiladi. Mashqni bajaruvchi o'ziga — «Men», «Mening», «Menga» tarzida gapirish yordamida ruhiyatini zarur harakatlarga yo'naltiradi. So'zlar 15 daqiqaga mo'ljallab, sekin aytiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Olimov T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
2. Olimov T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 1(1), 20-27.
3. Olimov T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent, 4.
4. Olimov T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. Theoretical & Applied Science, (12), 662-665.
5. Olimov T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. Pedagogical skill-Bukhara, 2.
6. Olimov T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. Pedagogical skill-Bukhara