

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI

SPORTCHILARNING YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

*Abdumadjidova Dildora Raxmatullayevna,
Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi "Sport psixologiyasi" bo'limi
psixologi, PhD*

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning maksimal darajada natijalarga erishish samaradorligini oshirish uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati haqida ma'lumot beriladi. Muvaffaqiyatli sport yutuqlari asosan psixologik tayyorgarlik va psixologik omillar bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: psixologik omil, psixologik tayyorgarlik, psixodiagnostika, o'z o'zini boshqarish.

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Абдумаджидова Дилдора Рахматуллаевна,
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при
НОК Узбекистана, психолог отдела "Спортивной психологии", PhD.*

Аннотация. В этой статье рассматривается о важности психологической подготовки спортсменов для повышения эффективности достижения максимальных результатов. Успешные спортивные достижения во многом определяются психологической подготовкой и психологическими факторами.

Ключевые слова: психологический фактор, психологическая подготовка, психодиagnostika, саморегуляция.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN ACHIEVING HIGH RESULTS BY ATHLETES

*Abdumajidova Dildora Raxmatullayeva,
Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine at the NOC of
Uzbekistan, psychologist of the department "Sports Psychology", PhD.*

Annotation. This article will talk about the importance of psychological preparation of athletes to improve the effectiveness of achieving maximum results. Successful sports achievements are largely determined by psychological training and psychological factors.

Key words: psychological factor, psychological preparation, psychodiagnostics, self-control.

Kirish. Zamonaviy professional sport, boshqa sohalar kabi innovatsion yondoshuvlar hamda yangi texnologiyalar asosida shiddatli rivojlanish bosqichlarini bosib o'tmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport, xususan, olimpiya harakatini rivojlantirish muayyan ma'noda strategik va aholi salomatligi hamda farovonligi, kelajak avlod tarbiyasi omilidir. Sport psixologiyasi yo'nalishida sportchi shaxsi, sport faoliyati, sportchining psixologik xususiyatlari, sportchining psixologik tayyorgarligi, sport mashg'ulotlarining sportchi shaxsi shakllanishiga ta'siri, sport jamoalarida shaxslararo munosabatlar, jamoadagi psixologik muhit kabi muammolarni tadqiq etishga bag'ishlangan bir qator ishlar amalga oshirilgan.

Sport faoliyati, agar taqqoslanadigan bo'lsa, boshqa zamonaviy faoliyat turlaridan o'ziga xosliklari bilan ajralib turadi. Sport – bu doimiy ravishda muayyan to'siqlarni yengib o'tish, qiyinchiliklarga nisbatan kuchli matonat, psixologik chidamlilik

xususiyatlarini talab etuvchi faoliyatdir. Sport psixologiyasida sportchining psixologik tayyorgarligi - sport tayyorgarligi va musobaqa shart-sharoitlariga sportchining psixikasini hamda shaxsiyatini mos tarzda samarali faoliyat yuritishini ta'minlovchi ko'nikmalarni shakllantirish jarayonidir [2, 56-57 s.].

Professional sportchi psixologik sifatlari – bu shaxsning biror-bir sohada, alohida bilim, ko'nikma va malaka talab etuvchi jarayonda insonning imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi individual-psixologik omillaridir. Mazkur model sportchilarning professional psixologik xususiyatlarini sport turlaridagi farqlarga va o'ziga xosliklarga bog'liq tarzda o'rganishga zamin yaratadi. Sportchini psixologik tayyorgarlik jarayonidagi asosiy faoliyat shakllari quyidagicha ajratib ko'rsatiladi:

- 1) joriy psixologik tayyorlik holatini baholash;
- 2) individual o'zaro ta'sir dasturini ishlab chiqish;
- 3) sportchining holati bo'yicha qayta aloqani tashkil etish;
- 4) ehtiyoj asosida qo'shimcha chora-tadbirlarni qo'llash;
- 5) sportchida adekvat psixik holatni shakllantirish;
- 6) musobaqalarda sportchining psixik holatlarini boshqarish;
- 7) salbiy holat va oqibatlarini kompensatsiya qilib borish.

Sportchilarning psixologik barqarorligi shakllanishini o'rganishda shu narsa aniq bo'ldiki, ijobiy yoki salbiy xususiyatga ega bo'lgan energiyaning to'planishi turli shakllardagi agressiya ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda sportchining psixologik tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Sportchilarning psixik imkoniyatlari musobaqa jarayonlarida eng muhim omilga aylanadi. Gohida bu ko'rsatkich eng yuqori natijalarga olib chiquvchi muhim omil hisoblanadi [1, 189 s.].

Sportchi biror kichik bo'lsada, psixologik tayyorgarlik bilim-ko'nikmasini o'zida shakllantirsa, sport faoliyatni amalga oshirishni yaxshiroq uddalaydi. Aynan sportchidagi psixologik tayyorgarlik yoki psixologik bilim-ko'nikmalar tizimi unda shaxs sifatida eng kerakli qobiliyat va sifatlarni yuzaga chiqishiga, oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik bilim-ko'nikmalar zarur faollikni amalga oshirish yoki qobiliyatni namoyon etish kerak bo'lgan jarayonida o'z natijadorligini namoyon etadi. Vaqt o'tishi va tajriba oshishi bilan sportchidagi mavjud psixologik ko'nikmalar bir nechta omillar qatorida unda professionallikni vujudga kelishiga sabab bo'ladi.

Sport tayyorgarligining eng muhim asoslari jismoniy va texnik tayyorgarlikdan tashkil topadi, qachonki ushbu tayyorgarliklar me'yoriga keltirilganda sportchining taktik tayyorgarligi shu ikki asos ustiga quriladi. Murabbiylar va sportchilar bilan olib borilgan faoliyatning tahlil qilish natijasida, sportdagi oliy sport yutuqlariga faqat jismoniy, taktik, texnik tayyorgarlik bilan erishish mumkinligi holatlari kuzatiladi [4, 312 s.]. Bu esa, zamonaviy professional sport tendensiyalari hamda sportchi tayyorgarligidagi yangicha yondoshuvlardan xabardor bo'lmaslik, o'zini yuqori baholash, mos ravishda o'ziga yuqori darajadagi ishonch kabi ob'ektiv va sub'ektiv omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini hamda o'ziga berilgan vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishini his etishi va buni verbal ifoda eta olishi, murabbiy uchun sportchining stresslarga chidamliligi, o'zini boshqarish ko'nikmasini yaxshi egallayotgani haqida amaliy xulosa chiqarishiga asos bo'ladi. To'g'ri hissiy-emotsional fon va xulq-atvorni shakllantirishda, shubhasiz, murabbiy eng katta rolni bajaradi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Murabbiy oldida turgan asosiy maqsad va vazifa faqat musobaqada g'alaba qozonish emas. Shuni tushunish kerakki, odatda murabbiy sportchi shaxsida ham jismoniy, ham madaniy va har tomonlama rivojlanishni ta'minlovchi vazifalarni bajara oladigan insonga aylanadi [6, 171 s.]. Muvaffaqiyatli murabbiylar sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ularga aniq sport bilim-ko'nikmalarini o'rgatishi bilan birga, sportchilarni psixologik jihatdan ham tayyorlashlari zarur. Bunda murabbiylar,

sportchining jismoniy, aqliy, ijtimoiy va hissiy bilish darajasidan qat'iy nazar barcha sportchilarni qamrab olishi, kerakli joyda individual yondoshuvni amalga oshirishi kerak. Chunki, barcha sportchi yuqoridagi omillar mezonida bir xil darajada bo'la olmaydi.

Murabbiylar sportchilarning o'quv jarayonidan ham xabardor bo'lishlari kerak. Bu xabardorlik sportchilarda kerakli sport ko'nikmalarini shakllantirishda muhim samaradorlikka erishishga yordam beradi. Murabbiylar sportchilari uslubini ham hurmat qilishlari zarur. Raqobatbardosh sportchilarni saralash, tanlash va baholashda, potensial tanlanadigan sportchi vizual, audial va kinestetik idrok etish qobiliyati rivojlangan bo'lishini inobatga olish maqsadga muvofiq [5, 463 s.]. Murabbiylar sportchining qabul qilingan ma'lumotni qanday qayta ishlashiga e'tibor berishlari, sportchilarga musobaqalarda maksimal ishtirok etishga va salohiyatini oshirishga imkon beradigan maqsadlarni qo'yishlariga yordam berishlari kerak. Bir vaqtning o'zida sportchida o'z maqsadlarini, ko'nikmalarini va qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashish murabbiyning ahamiyatini yanada oshiradi.

Sportchilarni psixologik tayyorgarligi jarayonini atroflicha tahlil qilish hamda uni amalda qo'llashga yordam beruvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish uchun, mazkur jarayonning tarkibiy qismlarga ajratib olish mumkin. Sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni strukturasi tarkibiy qismlari sifatida quyidagilarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq: tanlangan sport turining psixologik pasporti; sportchini psixologik xarakteristikasi; umumiy psixologik tayyorgarlik; konkret mashg'ulotga psixologik tayyorgarlik; musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik; start oldi psixologik tayyorgarlik; bevosita musobaqaga oid psixologik tayyorgarlik; musobaqadan keyingi psixologik tayyorgarlik.

Ko'plab adabiyotlarda psixologik tayyorgarlik ikkiga bo'lingan holda ajratib ko'rsatiladi, umumiy va maxsus psixologik tayyorgarlik. Bu tayyorgarlik jarayoni tanlangan sport turi bilan shug'ullanish va oliy yutuqlarga erishishni ta'minlovchi sifat va xususiyatlarni tarbiyalaydi, jumladan umumiy psixologik tayyorgarlik o'z ichiga:

- sportchining motivatsiyasini shakllantirish;
- sportchining shaxsiy sifatlarini shakllantirish (jumladan: tartiblilik, intizomlilik, rejalilik, jamoada ishlash va h.k);
- aqliy yoki intellektual tarbiya;
- irodaviy sifatlarini tarbiyalash;
- psixik holatni boshqarishga yordam beruvchi usullarni o'zlashtirish kabilarni qamrab oladi [3, 19-21s.].

Tahlil va natijalar.

Maxsus psixologik tayyorgarlik esa, farqli ravishda konkret psixologik qonuniyatlarni va psixotexnikalarga asoslanadi hamda aniq vaziyatlardagi psixologik jarayonlarni ko'rib chiqadi. Bu jarayon sportchini musobaqada ishtirok etish uchun yakuniy tayyorgarlik holatini vujudga keltiradi. Sportchining musobaqada ishtirok etishga tayyorgarligi hamda bevosita musobaqadagi ishtirokida o'zining psixik holatini boshqarishga yo'naltiriluvchi psixologik tayyorgarlik jarayoniga nisbatan maxsus psixologik tayyorgarlik atamasi ishlatiladi.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi dasturi sportchining imkoniyatlari va qobiliyatlari, o'z holatini tushunish va nazorat qilish haqidagi tasavvurlarni aniqlaydi va rivojlantiradi, natijada o'z kuchiga bo'lgan ishonch ortadi, o'z navbatida sport natijalari yaxshilana boradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, psixologik tayyorgarlikning uch darajasini alohida ko'rib chiqish mumkin:

1. Ijtimoiy-psixologik - jamoadagi munosabatlar, jamoaning shaxs rivojlanishiga, uning shakllanishiga ta'siri, shuningdek, shaxsning jamoadagi roli, shaxs va sport jamoasining shakllanishi.

2. Psixofiziologik - insonning o'z tanasining imkoniyatlariga anatomik va fiziologik nuqtai nazardan munosabati.

3. Psixologik daraja - o'z o'zini anglash, o'z o'zini baholash, keng dunyoqarashga ega bo'lish va undan foydalanish kabi murakkab psixologik fenomenlarning ishlashini ta'minlash qobiliyati.

Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik uchta darajani o'z ichiga oladi: jamoaviy, shaxsiy va individual xususiyatlar. Bunday uch bosqichli yondashuv sportchi shaxsini har tomonlama barkamol rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorgarlik tizimini yaratish imkonini beradi.

Binobarin, sportchilarni psixologik tayyorlash dasturi o'z ichiga diagnostika tadbirlari, konsultatsion faoliyat: psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari va ishtirokchilarning so'rovi asosida hamda korreksion-rivojlantirish ishlarini qamrab oladi.

Psixologik tayyorlash dasturlarini ishlab chiqishda quyidagi boshlang'ich nuqtalarga tayanish maqsadga muvofiq:

1. Sportchilarning psixologik tayyorgarligini qo'llab-quvvatlash tizimli ravishda amalga oshirilishi zarur bo'lib, bu jarayon ularning faoliyatidagi va ruhiyatidagi salbiy hodisalarni bartaraf etish uchun "shoshilinch chora-tadbirlar"ga aylanmasligi kerak.

2. Psixologik tayyorgarlik psixodiagnostika natijalari va psixik rivojlanishning yoshga doir qonuniyatlarga asoslanishi kerak.

3. Psixologik tayyorgarlik talablarni har tomonlama tahlil qilishga asoslanishi kerak.

Zamonaviy sport musobaqalari sportchidan yuqori funksional, shu jumladan psixomotor tayyorgarlikni talab qiladi. Hatto yaxshi jismoniy va texnik jihatdan tayyorlangan sportchi, uning uchun kerakli psixik funksiyalari yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, g'alaba qozonolmaydi. Musobaqalarning psixologik xususiyatlari, musobaqa oldi holatlarining dinamika va sabablari, psixologik qonuniyatlari sportchi psixikasiga yuqori talablarni qo'yadi. Bir necha oylar yoki yillar davomida mashg'ulotlar asosida shakllantirilgan hamda o'rganilgan bilim yoki malaka sport turidan kelib chiqib, start oldi yoki kurashga kirishishdan bir necha daqiqa oldin yo'qolib qolishi mumkin [7, 427s.].

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik, sportchining aynan ushbu musobaqaga psixik tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan, ya'ni o'sha musobaqadan oldin va uning davomida sportchining psixik holati kerakli samaradorlik, boshqaruv, ishonchlik va xulq-atvorni ta'minlay olishga qodir bo'lish holatidir. Murabbiyning vazifasi aynan shu holatni shakllantirish va ta'minlab berishiga to'g'ri keladi. Shunday qilib, zamonaviy sport nafaqat mashg'ulot jarayonida va musobaqalar paytida organizmga yuklanadigan katta zo'riqishlar, balki yuqori psixik zo'riqish hamdir. Sportchi aksariyat xollarda ekstremal vaziyatlarga tushib qoladi, shunday vaziyatlarda u moslashishi va ularni qanday yengib o'tishni o'rganishi kerak, aks holda sportchi uchun musobaqalardagi muvaffaqiyat erishib bo'lmas natijaga aylanadi. Aynan yuqori natijaga erishish uchun sportchilarga psixologik yordam dasturi zarur.

Xulosa

Psixologik tayyorlash dasturini amalga oshirishda psixodiagnostika usullarini qo'llashdan asosiy maqsad sportchi shaxsi hamda uning imkoniyatlarini o'rganishdan iborat bo'ladi. Bu, odatda, musobaqa siklining boshida amalga oshiriladigan va sportchining salohiyatini o'rganishga imkon beradigan asosiy psixodiagnostikani o'z ichiga oladi. Asab tizimi va kognitiv jarayonlarning individual namoyon bo'lishi, jumladan idrok, xotira, tafakkur, diqqat, psixomotor soha, xarakter xususiyatlarining rivojlanish darajasi, motivatsion va irodaviy sohalarning shakllanishi bilan baholanadi. Samarali guruhviy faoliyat talab qilinadigan holatda, sportchilarning o'zaro mosligini baholash dolzarb sanaladi. Sportchilar tomonidan tanlangan muayyan sport faoliyat

turida samaradorlikni oshirish hamda yuqori natijalarga erishish uchun psixologik tayyorgarlik, ya'ni bu sportchilarda musobaqalarga psixologik tayyorlik holatini vujudga keltirish hamda aniq texnika va usullarni amalda qo'llash orqali kerakli psixologik holatni shakllantirish jarayonidir. Mazkur jarayon muayyan sifatni kasb etishi mumkin. Sportchini sifatli psixologik tayyorlashning asosiy omili bo'lgan diqqatni asosiy maqsadga yo'naltirish, sportchining imkoniyatlarini to'liq yuzaga chiqarish - umumiy professional mahorat bilan bir darajaga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ашихмина А. А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина. М.: Наука, образование и культура. — 2016. — 189 с.

2. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях // Педагогика & Психология. Теория и практика. Международный научный журнал, № 3 (17), Волгоград, 2018, С. 56-57.

3. Гаппаров. З.Г. Спортивная психология: Учебник // МВ и ССО РУз. - Т.: 2009. - 19-21 с.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. –312 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. М., 2005. С. 463.

6. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. - 2021, № 42, (384). - С. 168-171. - URL: <https://moluch.ru/archive/384/84668/>.

7. Gangyan, S., Cruz, J., Jaenes, J.C. (Ads). Sport Psychology - Linking Theory to Practice. Instituto Politécnico de Lisboa. - 2017. - 427 p.