

## **SPORTCHINING PSIXOLOGIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHARTLARI**

*Hamroyev Azamat Akmalovich*

*Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sport psixologi.*

*Annotatsiya: Murabbiylar faoliyati davomida sportchilarni tayyorlash mobaynida ularning ma'naviy –axloqiy va ruxiy ozini ozi boshqarish qiyin vaziyatlarda to'g'ri yo'lni tanlay bilish iroda sifatlarini tarbiyalash asosiy omil hisoblanib tezisda psixologik sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari borasida to'liq yoritilgan va o'rganilib chiqilgan.*

*Kalit so'zlar: irodaviy tayyorgarlik, stress, sportchilarni psixologik tayyorlash, pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati, malaka, ko'nikma.*

Sportchining irodaviy tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahlokiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Psixologik tayyorgarlikni asosiy yo'nalishlari:

- sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiya tashkil topish.
- iroda tayyorgarligi;
- tez reaksiya berishni takomillashtirish;
- ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;
- psixologik kuchlanishni boshqarish;
- emotsional stress uchun tolerantlik ustida ishlash.
- sportchilarni start xolatini boshqarish.

Sportchining irodaviy tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushinishdan iboratdir. Bunda gan sport bilan muntazam shug'ullanish, bu yo'lda mumkin qadar ko'prok faollik natijalarga erishish istagini shakllantirish va rivojlantirish zarur.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sport jamoasini shakllantirish . Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur. Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash

muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Xotirjamlik va o'zini tuta bilish - sportchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak. Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi. Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi. Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi sportchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq.

Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Sportchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. SHu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim.

Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu sportchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga sportchining diqqati qaratiladi. YUqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

### **Adabiyotlar.**

1. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.
2. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh.2005 y.
3. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Tosh.2005 y.
4. Raximov.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik.Tosh. 2005 y.