

SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Sarvar Bahodirov Sirojiddinovich,
SHDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi

Annotatsiya

Ma'lumki, ko'plab murabbiylarimiz turli sabablarga ko'ra texnik, taktik, kuch mashqlarini bajarishsa ham, psixologiya ustida ishlamaydi. Buning asl sababi ko'pchilik trenerlarimiz boshqa fanlar bo'yicha ozmi-ko'pmi bilimga ega bo'lsalar-da, psixologiya fanini yaxshi o'zlashtirmagan. Shuning uchun ham ular tashqaridan yordam olishi yoki maxsus mutaxassis bilan ishlash kerak. Biroq, ko'pincha bu masala hech qachon kun tartibiga kiritilmaydi va o'rganilmaydi.

Bu haqda tadqiqot maqolada yanada ko'proq mulohaza qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologiya, pedagogika, musobaqa, trening, mashg'ulot, mutaxassis, sport, taktik, texnik taktik.

Аннотация

Известно, что многие наши тренеры по разным причинам не занимаются психологией, хотя выполняют технические, тактические, силовые упражнения. Настоящая причина этого в том, что большинство наших тренеров имеют более или менее знания по другим предметам, но плохо овладели наукой психологии. Поэтому они должны получить помощь со стороны или работать со специалистом. Однако зачастую этот вопрос никогда не ставится на повестку дня и не изучается.

Подробнее об этом будет рассказано в исследовательской статье.

Ключевые слова: психология, педагогика, соревнование, тренировка, упражнение, специалист, спорт, тактика, техническая тактика.

Abstract

It is known that many of our coaches, for various reasons, do not work on psychology, although they perform technical, tactical, strength exercises. The real reason for this is that most of our trainers have more or less knowledge of other subjects, but they have not mastered the science of psychology well. That is why they should get outside help or work with a specialist. However, this issue is often never put on the agenda or studied.

This will be discussed in more detail in the research article.

Keywords: psychology, pedagogy, competition, training, exercise, expert, sport, tactic, technical tactic.

Bugungi dunyoda sport ko'rsatkichlari nafaqat jismoniy, taktik va texnik elementlardan iborat emasligi asta-sekin tushunila boshlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportning psixologik jihati boshqa elementlarni (jismoniy, taktik va texnik) to'ldiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Bu nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan, balki psixologik tayyorgarlik va ijtimoiy hayotni tartibga solish bilan ham keladi. Sportdagi ko'rsatkichlar bir butundir va bu yaxlitlik doirasida uyg'unlikka erishish kerak.

Mutaxassislar, eng yuqori samaradorlik jismoniy va aqliy qobiliyatlarning uyg'unligi ekanligini va muvaffaqiyatga erishishda psixologik qobiliyatlar jismoniy mahorat kabi muhim ekanligini aytadi. Psixologik ko'nikmalar xuddi jismoniy ko'nikmalar kabi o'rgatilishi mumkin. Buning uchun psixologik ko'nikmalarni o'rgatish, xuddi jismoniy tarbiya kabi muntazam va tizimli ravishda dasturlashtirilishi va qo'llanilishi kerak. Psixologik ko'nikmalarni o'rgatish dam olish, motivatsiyani saqlab qolish, stressni boshqarish, maqsadni belgilash, tasvirlash, o'ziga ishonch, diqqat va konsentratsiyani boshqarish va fikrni boshqarish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish uchun o'quv rejalari va dasturlarini o'z ichiga oladi. Aksariyat murabbiylarning sportchi faoliyatining psixologik jihatiga e'tibor bermasligi ularning muvaffaqiyatsizlikka uchraganiga sabab bo'ladi.

Mutaxassislarning fikricha, yetarli darajada psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikdan ko'ra jiddiyroq salbiy oqibatlariga olib kelishi va ko'rsatkichlarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ma'lumki, juda yaxshi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayoniga qaramay, ko'plab sportchilar va hatto jamoalar muvaffaqiyatsiz natijalarga erishishlari mumkin. So'nggi yillarda sport psixologiyasi bilan shug'ullanadiganlar soni sezilarli darajada oshdi. Tadqiqotlarda, psixologik ko'nikmalarga kam vaqt qoldirishning 3 ta muhim sababi quyidagilardan iborat:

1. Bilimning yetishmasligi: Aksariyat murabbiylar sportchilarga psixologik ko'nikmalarni o'rgatish va qo'llashni bilishmaydi,
2. Psixologik ko'nikmalar haqida noto'g'ri tushunishadi: Psixologik ko'nikmalar tug'ma ekanligiga ishonishi qiyin,
3. Vaqtning yetishmasligi: mashg'ulot vaqti va jihozlarining yetarli emasligi.

Natijada bugungi kunda ko'pchilik murabbiylar psixologik tayyorgarlikdan yetarlicha foydalanishmaydi. Ko'pgina murabbiylar va jamoa menejerlari sportchilarni jismoniy, texnik va taktik vazifalarni bajaradigan shaxslar sifatida ko'rishadi. Boshqa tomondan, ular psixologik tayyorgarlik bilan og'zaki usul bilan shug'ullanishga harakat qilishadi. Biroq, psixologik tayyorgarlikning ishlashga ijobiy ta'sirini hisobga olib, murabbiylarni ham, sportchilarni ham ongliroq qilish kerak.

Tadqiqot natijalari:

1-mashg'ulot joyi: Trenerlar mashg'ulot joyi sportchilarning mashg'ulot davomidagi faoliyatiga psixologik ta'sir qiladi deb o'ylashadi. Masalan: Zalning holati, harorati va boshqalar.

2-Murabbiylar: Murabbiylar musobaqa davomida sportchilarning ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatishi va ular ijtimoiy omil ekanligini hamda ular sportchilarning ko'rsatkichlari oshishiga asosiy sabablardan biri ekanligini ta'kidladilar. Masalan: Murabbiyning sportchilarga munosabati.

3-Ijtimoiy-iqtisodiy holat: Ushbu toifada murabbiylar sportchilarning mashg'ulotlar davomida va ijtimoiy jihatdan ularning natijalariga ta'sir qilishini kuzatdilar.

4-Nutq orqali ta'sir o'tkazish. Murabbiyning nutq orqali foydalanishi sportchini muvaffaqiyati yoki omadsizlikka olib kelishi musobaqadagi faoliyatiga psixologik ta'sir qilishi mumkin. Masalan; "Murabbiyning nigohi, qo'l yoki ko'zining harakati yoki burilishi, ifodasi o'yinchiga yuz foiz ta'sir qiladi. Murabbiyning qattiq ovoz bilan musobaqa paytida baqirish o'rniga bir qarash, imo-ishoralar bilan sendan yaxshisini kutaman, deyilgan yaxshi motivatsiyasi beradi.

7-Raqobatchi: Qo'l to'pida raqib ham musobaqa davomida, ham ijtimoiy omil sifatida ishlashga ta'sir qiluvchi hodisadir.

8-Tomoshabin: Musobaqa davomida tomoshabin sportchiga ijtimoiy omil nuqtai nazaridan ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan;—"Mahg'ulotlarda unchalik katta ta'sir ko'rsatmasa-da, tomoshabin omili sportchilarning psixologik xatti-harakatlari yoki motivatsiyasiga e'tibor qaratishda muammolar tug'dirishi mumkin".

9-Oila: Bu samaradorlikka ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillardan biridir. Sportchi oilasi tomondan qo'llab-quvvatlanmasa musobaqada u katta muammolarga duch keladi.

10-Do'st: Bu musobaqa davomida va ijtimoiy muhitda ishlashga ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Do'slik jamoa bo'lib ishlashda, musobaqalarda jamoaviy ishtirok etishda qo'l keladi.

11-Ta'lim holati: Bu ijtimoiy omillardan biridir. Sportchi ta'lim olishi muhim bosqichdir.

Adabiyotlar ro'yxati

1.Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y.

2.Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.

3.Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y.

4.Usmonxo'jayev T.S.Xo'jayev F. "1001" o'yin 1990 y.

5.Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.