

SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI

Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi

Abstract:

Successful participation in competitions depends not only on the high level of physical, technical and tactical preparation of the athlete, but also on his psychological preparation. as a mandatory element, the athlete must prepare psychologically for certain conditions of sports activities in order to open reserve possibilities.

Key words: competition, tactical preparation, physical ability, training, psychological preparation, physical education, victory.

Аннотация: Успешное участие в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но и от его психологической подготовки. в качестве обязательного элемента спортсмен должен психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности, чтобы раскрыть резервные возможности.

Ключевые слова: соревнование, тактическая подготовка, физическая подготовленность, тренировка, психологическая подготовка, физическое воспитание, победа.

Annotatsiya: Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish sportchining nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligining yuqori darajasiga, balki uning psixologik tayyorgarligiga ham bog'liq Darhaqiqat, jismoniy, texnik va taktik qobiliyatlarini, ko'nikma va qobiliyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish, shuningdek, musobaqaning majburiy elementi sifatida zaxira imkoniyatlarini ochish uchun sportchi sport faoliyatining muayyan sharoitlariga psixologik tayyorgarlik ko'rishi kerak.

Kalit so`zlar: musobaqa, taktik tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, mashg`ulot, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, g`alaba.

Musobaqalarning psixologik xususiyatlari, musobaqadan oldingi holatlarning qonuniyatlari, sabablari va dinamikasi sportchi ruhiyatiga yuqori talablarni belgilaydi. Oylar yoki yillar davomida mashg'ulot va mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqilgan va to'plangan hamma narsa bir necha daqiqada, ba'zan esa bir necha soniyalarda yoki kurash paytida yo'qolishi mumkin. Shuning uchun sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi mashg'ulot va tayyorgarlikning muhim va majburiy elementi ekanligini unutmaslik kerak.

Insonning ruhiyati, ongi va shaxsiy fazilatlarini nafaqat namoyon bo'ladi, balki faoliyatda ham shakllanadi. Raqobat faoliyati inson faoliyatining alohida turi bo'lib, u faqat ma'lum sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin: musobaqalar musobaqalar bo'lishi kerak.

Tabiiyki, eng yaxshi psixologik tayyorgarlik maktabi sportchining musobaqalarda ishtirok yetishidir. Sportdagi raqobat tajribasi sportchi ishonchliligining eng muhim elementidir. Ammo har bir musobaqa to'plangan neyropsik potentsialning chiqishi va ko'pincha jiddiy jismoniy va ma'naviy jarohatlarning sababidir. Qolaversa, musobaqalarda qatnashish har doim sportchining sport mahoratini oshirishda muayyan bosqich natijalarini umumlashtirib, ma'lum natijalarga erishadi.

Binobarin, musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni tashkil etish har doim raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati va barqarorligini belgilab beruvchi shaxsiy xususiyatlar va sifatlar hamda ruhiy holatlarni shakllantirishga qaratilishi kerak. Uning maqsadi raqobatli vaziyatlarga moslashish, aks ettirish reaktivligini yaxshilash va optimallashtirish va faoliyatning o'ziga xos ekstremal sharoitlariga javob berishdir.

Sportda "musobaqalar tasnifi" tushunchasi mavjud bo'lib, ular turlarga bo'linishini ko'zda tutadi: chempionatlar, chempionatlar, kubok musobaqalari, tasniflash, saralash, dastlabki va boshqalar.

Raqobat darajasi sportchining ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'z navbatida ma'lum darajada psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shuning uchun amalda sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashning ikki turi amalga oshiriladi: umumiy va aniq musobaqa uchun maxsus. IFK uchun. - Farmon. ed.)

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy-mafkuraviy ishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Bu, ayniqsa, mafkuraviy e'tiqodni shakllantirish, shaxsiy fazilatlarini tarbiyalash uchun to'g'ri keladi. Psixologik tayyorgarlik dasturi sport xarakterini shakllantirishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga olishi kerak. Sport xakteri musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishning muhim elementi bo'lib, u haqiqatan ham namoyon bo'ladi va mustahkamlanadi. Lekin u mashg'ulot jarayonida shakllanadi.

Sport tabiatining asosiy mezonlari:

- musobaqalardagi chiqishlarning barqarorligi;
- raqobatdan raqobatga natijalarni yaxshilash;
- musobaqa davomida mashg'ulotlarga nisbatan yuqori natijalar;

- dastlabki ko'rsatkichlarga qaraganda yaxshiroq natijalar.

Sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi quyidagilar bilan belgilanadi:

sportchining ekstremal vaziyatlardagi xotirjamligi (rahmdilligi), bu uning atrof-muhitga (faoliyat sharoitlariga) munosabatining xarakterli belgisidir;

sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, o'ziga bo'lgan munosabatining tomonlaridan biri sifatida uning qobiliyatiga bo'lgan ishonchi, bu faollikni, harakatlarning ishonchliligini, shovqinga qarshi immunitetni ta'minlaydi;

sportchining jangovar ruhi. Faoliyat jarayoni va natijasiga munosabat bilan bir qatorda jangovar ruh g'alabaga intilishni ta'minlaydi, ya'ni. zaxira imkoniyatlarini ochishga yordam beradigan raqobatbardosh maqsadga erishish.

Sport xarakterining ushbu xususiyatlarining birligi tinch jangovar ishonch holatini belgilaydi.

Sportchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi tarkibida tarbiya jarayoni

Sportchini psixologik tayyorlash usulining umumiy tamoyili ham ongga, ham ong ostiga ta'sir qilishdir. Usullar va psixo-pedagogik chora-tadbirlar organizmga va inson xatti-harakatlariga ta'sir darajalarini hisobga olgan holda qo'llanilishi kerak.

Ma'ruza va suhbatlar sportchilarni psixologik tarbiyalashga sportga xos bo'lgan ruhiy holatlarning xususiyatlarini tushuntirish; muayyan texnikalar, xulq-atvor harakatlari va boshqalarga o'rgatish qaratilgan. Shuni esda tutish kerakki, sportchining ongiga ta'sir qilishning asosiy usuli bu ishontirishdir.

Sportchilar oldida boshqa odamlar bilan suhbatlar. Suhbatlarning mazmuni bilvosita sportchiga qaratilgan. Bunday holda, ta'sir qilishning asosiy usuli bilvosita taklifdir.

Xulosa

O'z jismoniy "men" ni aks ettirish bilan bog'liq o'z-o'zini boshqarish usullari mavjud. Ular maxsus texnikalar bilan eng to'yingan.

1. Yuz mushaklari ohangini nazorat qilish va tartibga solish.

Ushbu texnika maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Agar ushbu texnikani o'zlashtirish jarayonida sportchi uni turli xil hayotiy vaziyatlarda tekshirsa va mustahkamlasa, eng katta samaraga erishiladi. O'z-o'zini tartibga solishning ushbu texnikasini o'zlashtirishning asosiy mezon - bu yuzni niqob shaklida his qilish qobiliyati (mushaklarning kuchlanishining yo'qligi).

2. Sportchilarning mushak tizimini nazorat qilish va tartibga solish.

Ruhiy zo'riqish har doim uning haddan tashqari stressini keltirib chiqaradi. Mushaklarning gevşemesi bo'yicha mashg'ulotlar og'zaki buyruqlar, o'z-o'zini gipnoz yordamida amalga oshiriladi, bu ma'lum mushak guruhlarida ongni kontsentratsiyasiga yordam beradi.

3. Harakatlar va nutq tezligini nazorat qilish va tartibga solish.

Emotsional zo'riqish mushaklarning qattiqligi bilan birga odatdagi harakatlar va nutq tezligining oshishi bilan ifodalanadi, shu bilan birga sportchi hech qanday sababsiz shoshqaloqlik qila boshlaydi. Bunday holda, o'z holatini boshqarish g'amginlikdan xalos

bo'lish, o'z faoliyatining aniq ritmini o'rnatish va shoshqaloqlik zaruratini bartaraf etish istagidan kelib chiqadi.

4. Maxsus nafas olish mashqlari.

Tinch, bir tekis va chuqur nafas olish kuchlanishni kamaytirishga yordam beradi. O'zlashtirilgan va yaxshi o'rnatilgan ritmik nafas olish hissiy stressni o'z-o'zini boshqarishning yuqori samarali usuli hisoblanadi.

5. Zaryadlash.

Ushbu uslub hissiy stressdan "chiqish yo'li" ni beradi. O'z-o'zini tartibga solish usuli sifatida, ma'lum bir mashqni to'liq quvvat bilan bajarishdir.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. Смоленск, 1989.
2. Гогунев Е.Н. Психология спорта. Тольятти, 1997
3. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. М., 2002.
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте. Ростов-на-Дону, 2006.
5. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх. – М., 2010.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М., 2015.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск, 2006.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М., 1969.
9. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Спортивный психолог. М., 2007.
10. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1980.