

SPORTCHILARNI MASHG'ULOT VA MUSOBAQALARDA IRODAVIY TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI.

Usmonova Shaxzoda Mamarasul qizi

Termiz davlat pedagogika instituti o`qituvchisi

usmonovashaxzoda@gmail.com

Sportchilarda iroda bu – o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni engib o‘tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o‘z-o‘zini boshqarish jarayonidir. Sportchida irodaviy harakatni o‘z ichiga oladigan motivlar hozir va o‘tmishda o‘rin olgan tashqi ta’sirlar natijasi tariqasida, sportchining psixik rivojlanishi jarayonida uning hayot va faoliyat hodisalari bilan faol munosabati natijasida tarkib topadi va yuzaga chiqadi. Iroda asosini sportchining harakatlanishiga sabab bo‘ladigan ehtiyojlarni tashkil etadi. Harakatga undovchi sabab motiv deb aytiladi.

Sport psixologiyasida motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o‘zaro mustahkam bog‘langan, lekin bir-biriga to‘la mos kelmaydigan mustaqil uchta turi tushuniladi. Birinchidan, sportchining ehtiyojlarini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo‘ladigan motivlardir. Ikkinchidan, motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun aynan shunisi tanlanganligini izohlab beradi. Bu sportchi shaxs yo‘nalishini tashkil etadi. Uchinchidan, motivlashtirish sportchini ahloqi va faoliyatini o‘zi boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bu vositalarga emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar bilan birga eng asosiysi iroda muhim sanaladi. Iroda faoliyatning ichki qiyinchiliklarni engishga qaratilgan ongli tuzilma va sportchini o‘z-o‘zini boshqarish sifatida eng avvalo o‘ziga, o‘z hissiyotlariga, xatti-harakatlariga hukmronlik qilishdir.

Bu hukmronlik har xil sportda sportchi uchun turlicha bo‘lib, irodasi kuchli va irodasi kuchsizga bo‘linadi. Irodasi sustlikning namoyon bo‘lish doirasi xuddi kuchli irodaning xarakterli sifatlari kabi rang-barangdir. Irodaning ijobiy fazilatlari juda xilma-xil va ko‘pdir. Qahramonlik, sabotlilik, qat’iylik, mustaqillik, o‘zini o‘zi tuta bilish va h.k. Irodaning mustaqilligi murabbiyning fikrini, uning maslahatlarini hisobga olishda ushbu fikrlar va maslahatlarga nisbatan ma’lum tanqidiylikni nazarda tutadi. Qat’iylik kabi mustaqillik asosan, irodaviy harakatni nazorat qilishning ichki to‘xtab qolishini aniqlaydi. Irodaning mustaqilligi o‘jarlikka, tanbeh berishga qarama-qarshi bo‘ladi.

Sportchining irodaviy hususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchining imkoniyatlari baland bo‘lganda ham musobaqada g‘alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining irodaviy jihatdan psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi

o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchining irodaviy psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda sportchi shaxsining psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi irodaviylik ulardagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi.

Bu esa psixologik tayyorgarlik jarayonida, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongli harakat tizimini belgilab beradi. Sportdagi irodaviy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: 1. Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o'stirish; 2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish. 3. Sportga oid his-tuyg'ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish; 4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo'riqishini safarbar etishga o'rgatish; 5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish; 6. O'z harakatlari va faoliyati, shuningdek, organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish; 7. Sportchilar jamoasida ijobiy "psixologik iqlim"ni yaratish.

Sportdagi irodaviy psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi. Sportchilarni irodaviy psixologik tayyorlash masalasining hal etilishini rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta mazkur reja sport murabbiysi tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog'ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq.

Bunday reja ikkita bo'limdan iborat bo'ladi: birinchi bo'lim – musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo'lim esa – muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko'zlagani uchun u ma'lum darajada barqaror bo'ladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirilishi, to'ldirilishi, qisqartirilishi mumkin.

Sportchini musobaqaga irodaviy psixologik tayyorlash uchun quyidagilar zarur: 1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish; 2. Uning sport mahorati darajasini hisobga olish; 3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini

belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish; 4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya'ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday sportchi shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash; 5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash; 6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (sportchi shaxsi rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini kuzatuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish; 7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tarbiyalashi uchun zarur vositalarni tanlash; 8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emotsional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash kabilar muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar sportchilarni mashg'ulotlar jarayonidan boshlab irodaviy zo'r berishni tarbiyalash lozim. Chunki ilk bor yosh sportchilarni bolalar va o'smirlar sport maktablariga qabul qilinganida ularni mashg'ulotlar orqali jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, bunda albatta ularni irodaviy sifatlari ham muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklar, musobaqalashuv jarayonlarida shikastlanish yoki zarbalar kuchiga bardosh berish va buni engib o'tishga qaratilgan chidamlilik, sportchilarni irodaviy tarbiyalanganlik darajasini belgilaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalashda quyidagi xususiyatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim: 1. Sport mashg'ulotlarida psixik jarayonlarni, sportchi shaxsining holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi. 2. Sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi psixik zo'riqlashlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir. 3. Sport mashg'ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o'zi erishgan jismoniy va psixik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog'liqdir. Bu jarayonda u o'z-o'zini engib borishi lozim bo'ladi, ayniqsa o'zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi. 4. Sport mashg'ulotlari sport faoliyati oldiga qo'ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat'iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi. 5. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi sportchining mashg'ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo'llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog'liqdir. 6. Sport mashg'ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya'ni, murabbiy bilan muloqotlarda. Murabbiy oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o'z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg'otishdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – T. 2. – №. 7. – С. 15-

Даминов И. А. Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1322-1329.

Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 150-157.

Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA “BO ‘SM” TARBIYALANUVCHILARI O ‘RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 359-362.

Shaydullayevich S. U. Spécial course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.

Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.

