MUSOBAQA DAVRIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Bobojonov N. N. Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi mudiri, dotsent

https://nozimjonbobojonov5gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola yengil atletika bilan shug‘ullanuchi sportchilarning musobaqa davrida texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirish orqali yuqori natijalarga erishish xulosalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, texnik-taktik tayyorgarlik, hissiyot, bashorat qilish, his-hayajon, musobaqa, start.

Albatta o‘z shogirdini murabbiy kabi hech bir shaxs tushuna olishi juda qiyin. Ko‘plab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki murabbiy shaxsi o‘z shogirdini qaysi bir musobaqaga tayyorlamasin uni har bir atrofdagi holatdan qizg‘anishi va atrofdagi hech bir shaxsni unga yordam berishini xohlamasligi juda ko’p marotaba o‘z isbotini topgan. Ko’plab sport psixologlari yoki umumiy psixologlarning tavsiyasiga ko’ra sportchi shaxsini tarbiyalashda har bir mutaxassisning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy sport turlari rivojlanishi respublikamizda yakka kurash sport turlarida ancha orqada qolayotganligi juda ko’p marotaba ta’kidlab kelinadi. Bu savol kelib tushganida juda ko’p mutaxassislar har javob berishga harakat qilishadi. Birovlar buni murabbiylarning saviyasi bilan bog’lasa boshqa bir fikrdagilar bizda yakka kurash uchun bolalarimizning antropametrik kelib chiqishi mos kelishini aytib o’tishadi. Ko’plab munuzaralarda murabbiy bilan bu vaziyatni bog’laydilar, ammo bizdadgi boshida aytib o’tganimizdek har sohada o’z mutaxassisining faoliyat olib borishi bu sohani ijobiy holatga olib chiqishiga ancha ko’maklashishi bor haqiqat. Juda ko’p olib borilgan muzokara va munozaralar davomida yengil atletika va boshqa sport turlaridagi eng dolzarb muammolar texnik va taktik tayyorgarlik yaxshi tashkil etilmaganligidadir.

Mavzuning dolzarbligi. Sportchilarning musobaqa oldi mashg‘ulotlarda taktik tayyorgarliklarini rejalashtirish antitsipatsiya, ya‘ni oldindan ko‘ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Ko‘p hollarda yosh sportchilarda bu jarayon murabbiy yordamida yuzaga keltiriladi. Umuman olganda, antitsipatsiya - bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg‘orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko‘rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning “ayni paytdagi ta’sir ko’rsatayotgan stimuliga javoban oldinga - kelajakka o‘tib ketishi” bilan izohlanadi (A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn ta‘kidlaganidek, “hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o‘tmishning mahsulidir... Harakatlarda esa nafaqat qo‘zg‘atuvchiga, ya‘ni ushbu ma‘noni anglatuvchi tom ma‘nodagi qo‘zg‘atuvchiga nisbatan yo‘nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagan, ba’zan ayrim bilinar bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma’lumot beruvchi o‘zgarishlarga ham yo‘nalganligi ifodalanadi”. Sportchi faoliyatining antitsipatsiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, qisqa masofaga yuguruvchi sportchi start tirgagida turgan vaqtdan boshlab hakamning “olg‘a” buyrug‘ini kutgan lahzada u o‘zida start buyrug‘ining taxminiy berilishini bashorat qiladi va o‘zining hissiyotlarini jilovlashga harakat qiladi. Sportchi oldida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejani tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko‘ra bilishi mumkin. Har qanday antitsipatsiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo‘lib xizmat qiladi. Ba’zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi obyektlar, masalan, uchib borayotgan to‘p, sport o'yinlarida harakatlanayotgan o‘yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijobiy xayolga asoslanadi. Masalan, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning masofani bosib qay tarzda, qanday tezlikda yugurishdan tortib qay vaqtda tezlikni

shiddatida oshirishida yo bo‘lmasa uzunlikka sakrovchi sportchilarning depsinish taxtasiga qadar yugurib kelish masofasida qadamlarini to‘g‘ri tashlashda kuzatishimiz mumkin. Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun hozirda nafaqat jismoniy holat balki yangi innovatsiyalarning kirib kelishi ham juda muhim rol o’ynamoqda. Ya’ni sportni ilmiy metodologik jihatdan ham o’rganish natijalarning keskin o’zgarishiga sabab bo’lishini aytish joiz. Bunga misol qilib V-Yoshlar Osiyo Chempionatini ko’rsatishimiz mumkin bo’ladi. O‘tgan chempionatda sportchilarimizning yuqori ko’rsatkichlarga erishganliklari innovatsiyani sportga jalb etishning sportdagi holatlarini ilmiy jihatdan tadbiq etishning yaqqol misoli desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Eng muhim faktorlar sifatida yetishib kelayotgan yosh avlodni hozirgi championlarimizga munosib zahira sportchi qilib tarbiyalash muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Respublika chempionalari hamda Xalqaro musobaqalari oldidan tashkil etiladigan sport mashg‘ulot jarayonlarida yosh sportchilarimizning psixologik tayyorgarliklariga e‘tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Ya’ni sport musobaqalarining darajasiga qarab sportchi yoshlar o’zning psixologik hissiyotlarini jilovlay olishi bilan birga irodasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, start oldi ichki his-hayajon hamda qo‘rquv hissini oldini olish uchun sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda, sport psixologiyasining o’rni, ayniqsa, bugungi kunga kelib juda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Buning natijasida sport murabbiyiga juda katta ma’suliyat yuklanadi va natijada bizdagi sport sohasida, murabbiylarimiz ko’p qirrali rolni bajarishadi, ya’ni faqatgina sport murabbiysi sifatida emas balki sport shifokori, ota-ona rolida hamda psixolog rolida ham faoliyat olib borishlari lozim bo‘ladi.

Xulosa. Yengil atletikachi sportchilarimizning taktik tayyorgarliklarida o‘tkazilgan psixologik tadqiqiotlar shuni ko‘rsatadiki. Yurtimiz sportchilarining Xalqaro musobaqalarda taktik tayyorgarligi sust ekanligi yoinki boshqa tarafdan ularning ichki hissiyotlari yenga ololmasligi natijasida sport natijalari salbiy tomonga o‘zgarishi hattoki oldin ko‘rsatgan natijalaridan ham past natija ko‘rsatayotganliklari yaqqol misol bo‘la oladi. Ana shunday vaziyatlarda sportchilar hissiyotlarni jilovlay olishi sportchining taktik tayyorgarligiga bog‘liq bo‘ladi. Hali strat buyrug‘ berilmasdan turib, sportchining qanday tempda yugurishy, yugurish masofasini boshlashi va buning nazdida sportchining hayolida o‘tayotgan musobaqa jarayoni bilan bog‘liq jarayonlar bir lahzada sodir bo‘ladi va bunga nisbatan sportchi psixikasida javob impulsi uzatiladi, Raqibning hali bajarmagan harakatlarini aniqlash jarayonini oldindan qilinayotgan bashorat sifatida ko'rib chiqish lozim. Bu eng yaxshi natijaga qanday erishish mumkin degan xayoliy savolga javob topish deganidir. Ya'ni, bu savolning javobi hamisha sportchilar o‘zlarining va raqiblarining taktik xatti-harakatlarini belgilab beruvchi antitsipatsiya rejalariga ega bo‘lishlari kerak, demakdir. Yengil atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash psixologlar va shu soha mutaxassislari oldidagi ahamiyatli masala sanaladi. Chunki psixologik barqarorligini ta’minlash uchun jamoadagi psixologik muhit muhim rol o‘ynaydi. Psixologik muhitni ta’minlashda murabbiylar va psixologlarning o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik barqarorligikni ta’minlashda muhit doimiy ravishda jamoa a’zolarning kayfiyatiga ijobiy ta’siri ularning sport faoliyatiga, o‘zaro muloqotda, emotsional va ishlash qobilyatini yuqori bo‘lishi bilan sprot mashg‘ulotlarini olib borishga zamin yaratiladi. Me’yordagi psixologik muhit murabbiy va sportchi o‘rtasida, sportchi bilan sportchi o‘rtasida psixologik barqarorlik tendensiyasini muvofiqlashuviga guvoh bo‘linadi. Shuningdek. organizmning funksional imkoniyatlarining chuqurroq safarbar qilinishini keltirib chiqaruvchi bir tomonga yo‘naltirilgan yuklamalardan yoki tanlab yo‘naltirilgan yuklamalardan iborat bo‘lgan mashg‘ulotlar sonini oshirish, maxsus chidamlilikning o‘sishiga bosim beruvchi qat’iy mashg‘ulot rejimlaridan foydalanish, shuningdek, sport takomillashuvi bosqichining oxirlarida musobaqa amaliyotini muhim darajada kengaytirish, mashg‘ulot jarayonining psixik shiddatini oshirish, har bir mashg‘ulotda musobaqadagi vaziyatni va keskin raqobatni yaratish, mashg‘ulot jarayoniga yangi, noan’anaviy vositalar jotiy etish orqali mashg‘ulotlarni tashkil etish sportchining psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Magill R. A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. 9th ed. — New York: McGraw-Hill, 2011.
2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.