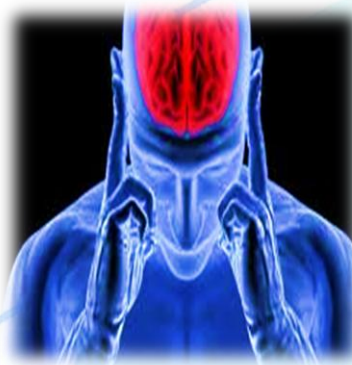


SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

**Jaynarov Nodir Fozilovich***O'R QK Akademiyasi jismoniy tayyorgarlik
va sport kafedrası o'qituvchisi*

Sportchilarning psixologik tayyorgarlīgi ularning sportdagi ko'rsatgichlarini oshirish

va ijobiy raqobat muhitida muvoffaqiyatga erishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Psixologik tayyorgarlik sportchilarning aqliy kuchini oshirish strategiyalarini o'z ichiga oladi. Bu yerda sportchilarni psixologik tayyorlash uchun muhim bosqichlar mavjud.

Maqsadni belgilash: sportchilar o'z oldiga maqsad qo'yishlari va bu maqsadga erishish uchun aniq qadamlar qo'yishlari muhim. Maqsadlar sportchilarning mativatsiyasi va harakatlarini boshqaradi.

Stressni boshqarish: sportchilar uchun stress bilan kurashish strategiyalarini o'rganish va qo'llash muhimdir. Stressni boshqarish ularga raqobat muhitida xotirjam va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Diqqatni jamlash: sportchilar uchun o'yinning asosiy nuqtasida diqqatni jamlash va ularning diqqatini samarali boshqarish usullarini o'rganish muhimdir.

Konsentratsiya va diqqatni jamlash ishlash sifatini yaxshilaydigan muhim elementlardir.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi bo'yicha bir nechta faktlar mavjud:

1-Psixologik tayyorgarlik sportchilarning natijalarini oshirishga yordam beradi xolos, uni chempionga aylantirib qo'yadigan sexrli tayoqcha yoki bir xo'plab ichadigan eliksir emas. Sportchi bunda psixolog bilan birga ancha mehnat qilishi kerak.

2-Psixologik tayyorgarlik bir martalik psixolog suhbat (konsultatsiya)si bilan shakllanib qolmaydi. Jismoniy yoki taktik-texnik tayyorgarlik kabi doimiy kuzatuv zarur. Psixologik tayyorgarlik zamonaviy professional sport tayyorgarligining bir qismiga aylanib ulgurgan.

Sportchilarning tushunarsiz sabablar bilan mag'lubiyatdan dars olishi maqsadga muvofiqdir.

3-Psixologga ehtiyoji yo'q bo'lgan sportchilar bo'lishi mumkin, qobiliyat istedodga aylangan hollarda sportchi hatto murabbiysiz ham Olimpia cho'qqisini ham zabt etish mumkin, lekin sportchi o'zi sport ijrosi va mahorati haqida kichik ikkilanish yoki xavotir bo'lsa, psixolog yordamini olishdan tortinmaslik kerak bu uning yaxshilanish kaliti bo'lishi mumkin.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi

Sportchilar uchun bu fazilat alohida muhim o'rin tutadi. Chunki sportchi nafaqat tashqi, balki ichki dunyosini ham nazorat qilishi lozim. Bu esa, uning mashg'ulotlar va musobaqalardagi ishtirokida hamda kundalik hayotida namoyon bo'ladi.

Sportchining o'z hayoti davomida o'z qobiliyati chegarasini bilmasligi ham, unda o'zini nazorat qilish xususiyati yo'qligidan dalolat beradi.

Birinchisi, Mashg'ulotlar vaqtidagi psixologik tayyorgarlik.

Ikkinchisi, Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik.

Uchinchisi, Musobaqa jarayonidagi psixologik tayyorgarlik.

To'rtinchisi, Musobaqadan keyingi jarayondagi psixologik tayyorgarlik.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligidagi yuzaga keladigan qiyinchiliklar va xatolar.

Yurak urish tezligi oshishi AB ko'tarilgani (qon bosimi), nafasning o'zgarishi, asabiy harakatlar, uyqusizlik, chanqash, adrenalin gormonining ortiqcha ajralishi, harakat uyg'unligining buzilishi, charchoqni sezish, depressiya holati, bosh aylanishi, o'z-o'zini nazorat qila olmaslik, diqqatni bir joyga jamlay olmaslik, mashq qilish hoxishi yo'qligi, harakatdagi qat'iylikning yo'qligi, haddan tashqari hayajonlanish, o'z-o'zini nazorat qilish samaradorligining yo'qotilishi.

Bartaraf etish yo'llari:

Psixologik holatlar majmuasida: tushunib yetishning umumiy yo'nalishi, emotsional irodaviy hislatlar, emotsional qo'zg'alish darajasidagi ishonch; ma'naviy va irodaviy tayyorgarlik javobgarlikni his etish, maqsadga intilish, g'alabaga ishonch kabi hislatlar ko'rsatiladi.

Asab tizimi yaxshi rivojlangan, mustahkam bo'lgan sportchilarda musobaqa oldi holatidagi hayajonlanish hissiyotining oshishi ayrim sportchilarga foydalidir. Chunki bunday sportchilarda mazkur holatda o'ziga ishonch, ruhiy quvvat tez uyg'onadi.

Maqsad uchun - vazifani o'zgartirish, usul va uslubni o'zgartirish, Mashq bajarish sharoitini o'zgartirish, harakatning vazifasi va maqsadini tushuntirish hamda ishontirish.

Xulosa – Sportda muvoffaqiyatga erishish uchun aqliy kuch juda muhimdir.

Sportchilarning motivatsiyani, konsentratsiya hamda stressni boshqarish va o'ziga ishonchi uchun natijalarga ijobiy tasir ko'rsatadigan asosiy omillardir.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning aqliy kuchini rivojlantirish va raqobat sharoitida muvoffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Sportchi uchun bu eng yaxshi psixolog bu uning murabbiyidir.