

O ‘QUVCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna

O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika instituti Pedagogika va Jismoniy madaniyat fakulteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası v.b dotsenti

Annotatsiya

Sport faoliyatining turli bosqichlarida motivlar dinamikasining rivojlanishi, sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichida sportchini jismoniy mashqlar qilishga be’vosita motivlar ta’sir qilishi, umumiy jismoniy harakatlarni bajarishi, sportchining psixologik tayyorgarligi.

Kalit so‘zlar: Sport, motiv, dinamika, harakat, psixologiya, faoliyat, musobaqa.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**Резюме**

Развитие динамики мотивов на различных этапах спортивной деятельности, непосредственное влияние мотивов на физические занятия спортсменов на первоначальном этапе занятий спортом, выполнение общих физических действий, психологическая подготовка спортсмена.

Ключевые слова: Спорт, мотив, динамика, действия, психология, деятельность, соревнования.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR SPORTS COMPETITIONS**Annotation**

The development of the dynamics of motives at various stages of sports activities, the direct influence of motives on the physical activities of athletes at the initial stage of sports, the carrying out of general physical activities, psychological preparation of an athlete.

Key words: Sport, motive, dynamics, actions, psychology, activity, competitions.

O‘zbekiston sportchilarida ma’naviy yuksalish ham yaqqol ko‘zga tashlanmoqda, sportning kishilarni har tomonlama rivojlantirishi, sog‘lig‘ini mustahkamlashi, mehnat va jangovor faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida keng ko‘lamli xizmat qilayotganligini mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlari,

keng jamoatchilik vakillari chuqur anglab yetishdi. Hozirgi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, o'ziga xos milliy g'urur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida Respublikamizda juda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Bu bizning bugungi kunda oldimizga qo'ygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning yangilanishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli uchun amalga oshirilayotgan islohotlarimizga, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil fikrlovchi irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammolarini bartaraf etishga qaratilgan ishlarimizga yanada rag'bat berdi. Istiqlool sharofati bilan "Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy hamda ularni mehir bilan parvarish qilib kelmoqda". [2] Bu fikrda juda katta mantiq bor albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan muntazam shug'ullanib kelishgan. Bunday sport musobaqalari va o'yinlari "Alpomish", "Kuntug'mish", "Qirqqiz", "Avazxon", "Ravshan", "Manas", kabi bir qator dostonlarda anchagina batafsil tasvirlangan. Shuni alohida mamnuniyat bilan ta'kidlash joizki, mustaqillik sharofati bilan ma'naviy xayotimizda muhim o'yg'onish davri yuz berdi. "Alpomish" - o'zbekning o'zligini namoyon etadigan, mard xalqimizning yurak-yuragidan chiqqan, ota-bobolarimiz avlodlardan avlodlarga o'tkazib kelayotgan qahramonlik qo'shig'idir. "Alpomish" dostoni - butun o'zbek xalqining ma'naviy mulkidir"[1].

Sport musobaqalarini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini ko'proq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Tatqiqot davomida sportchilar bilan o'tkazilgan testlar o'quvchilarning ruhiy holatini, xavotir darajasini, kayfiyatini va jismoniy holatini baholashga yordam beradi.

Savol-javob usuli — bu testlarni o'quvchilar bilan muloqot qilib, ularga berilgan savollarga javob olish orqali o'tkazishdir. Bu usul ko'pincha psixologik testlar (kayfiyat, xavotir, stressni o'lchash) uchun ishlatiladi.

1-POMS (Profile of Mood States) testini savol-javob usulida o'tkazish mumkin. Bu testda o'quvchiga 6 ta turli kayfiyatni ifodalovchi savollar beriladi. Har bir savolga o'quvchi 1 dan 5 gacha ball qo'yadi (1 -juda kam, 5- juda ko'p).

Savollar misoli:

- Bugun o'zingizni tinch his qilasizmi?
- Bugun o'zingizni charchagan his qilasizmi?
- Bugun o'zingizni quvnoq his qilasizmi?

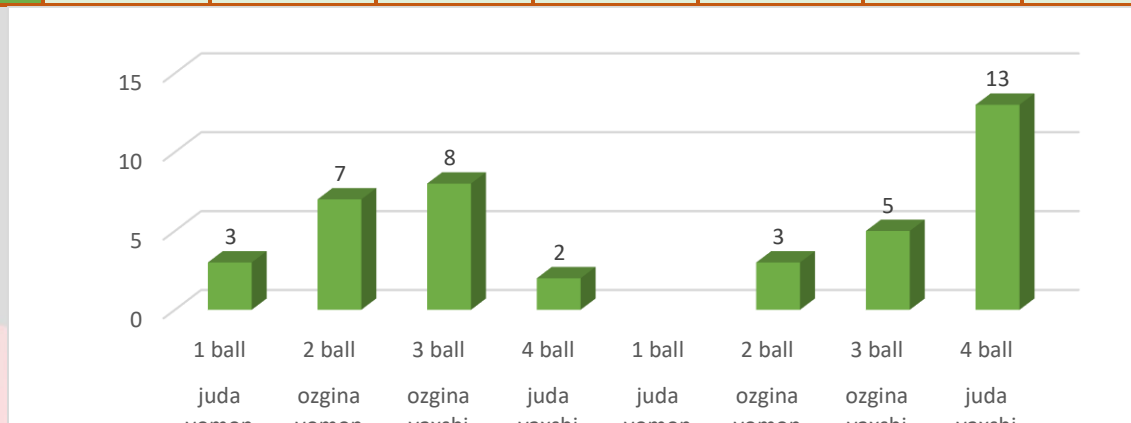
Usul:

O'quvchidan har bir savolga javob olish.

Mashg'ulotdan oldin va keyin shu testni o'tkazib, kayfiyatdagi o'zgarishni kuzatish.

1 -jadval POMS (Profile of Mood States ruhiy holatini taxlili)

Tajriba boshida				Tajriba oxirida			
juda yomon 1 ball	ozgina yomon 2 ball	ozgina yaxshi 3 ball	juda yaxshi 4 ball	juda yomon 1 ball	ozgina yomon 2 ball	ozgina yaxshi 3 ball	juda yaxshi 4 ball
3	7	8	2		3	5	13



1-rasm: Ruhiy holat tahlili

POMS(Profile of Mood States) testini savol-javob usulida o'tkazilganda bolalarning ruhiy holatini, xavotir darajasini, kayfiyatini aniqlandi. Bugun o'zingizni tinch his qilasizmi degan savolga mashg'ulotdan oldin 3 nafar bola juda yomon, 7 nafar bolalar ozgina yomon, 8 nafar bola ozgina yaxshi, 2 nafar bola juda yaxshi deb javob berishgan. Mashg'ulotdan so'ng olingan savol javoblar quyidagicha : 3 nafar bolalar ozgina yomon, 5 nafar bollar ozgina yaxshi, 13 nafar bolalar juda yaxshi deb javob berishdi. Mashg'ulotdan oldin 2 nafar bola juda yaxshi edi, mashg'ulotdan keyin esa 13 nafar bolalar o'zlarini tinch his qilganlar.

Sport musobaqalarining turli bosqichlarida bu motivlar dinamikasining rivojlanishi bir xil kechmasligi tadqiqotlar asosida aniqlangan. Masalan, sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida sportchini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar ta'sir qiladi. Bunda sportning ma'lum bir turi emas, balki umumiy jismoniy harakatlarni bajarish istagi, sport mashg'ulotlari topshiriqlarni bajarish hohishi, badanning chigilini yozish uchun qilinadigan ixtiyoriy mashqlar va hokazolarning namoyon bulishi ko'zatiladi. Keyinchalik motivlar harakteri o'zgaradi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish narijasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi, bu sohadagi bilimlarning o'sishi, sport texnikasini mukammal egallashdagi muvaffaqiyatlarga erishishi kabi motivlar yetakchilik qiladi. Nihoyat mahoratining yuksak bosqichda qo'lga kiritilgan sport darajasini saqlab turish hohishi sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi mamlakat sport sharafigi himoya qilish kabilar asosiy motivlar bo'lib xizmat qiladi.

Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik harakteriga ega bo'ladi. Ya'ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyati borligini,

odam shaxsini rivojlantiruvchi rolini yana bir bor ko'rsatadi. Sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan shaxslarni motivatsiyasi nihoyatda turlicha bulib, har bir shaxsda o'z mohiyatidan kelib chiqishi sport psixologiyasida ta'kidlab kelinadi.[3]

Sport mahoratining yuqori bosqichida qo'lga kiritilgan sport darajasini yuksak jismoniy va ruhiy ko'rsatkichni saqlab turish hohishi (soxraneniye sportivnoy formu), sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi va nihoyat mamlakat sport sharafini himoya qilish kabi xohishlar asosiy motivlardan biri bo'lib chiqadi.

Sport musobaqasining psixologik tahlil qilish masalalari ichida mutaxassislar diqqatini ko'proq, sport faoliyatining motivlari masalasi o'ziga jalb etadi.

Ayni damda sport mativlarini ikki turga bo'lib tadqiq etishni alohida ta'kidlash o'rinlidir.

I-chi, birlamchi yoki be'vosita motivlar. Ular sport faoliyati uchun ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Bunda:

1. Mashqlar jarayonida mushaklar faoliyatidan rohatlanish, huzurlanish;
2. Murakkab xatti-harakatlarning aniq va to'g'ri bajarilishida estetik zavqlanish, xursandlik.
3. Musobaqalarga qatnashish ishtiyoji kuchli; kuchli, sog'lom va chiroyli qad-qomatga ega bo'lishi ishtiyoji, chiroyli qaddi-qomatga erishish uchun yillar davomida maxsus metodlar bilan shug'ullanganliklari misolida.

II-chi ikkilamchi ijtimoiy yoki bilvosita motiv. Bunda:

- 1) sport faoliyati orqali o'zini amaliy faoliyatga tayyorlash, Vatan himoyasi jinoyatchilarga qarshi kurashish kabi;
- 2) sport kulubi, murabbiy oldidagi majburiyat hissi va sport turini rivojlantirish;
- 3) jamiyat, Vatan uchun, uning shon-shuhrati uchun shug'ullanish.

Biroq, sport faoliyatining turli bosqichlarida bu motivlar dinamikasining rivojlanishi bir xil kechmasligi aniklangan. Masalan, jismoniy tarbiya va sport shug'ullanishning dastlabki bosqichida sportchini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar yo'naltiradi. Masalan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida sportchini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar yo'naltiradi. Bunda sportning muayyan turi bilan shug'ullanish motivi emas, balki, umumiy mashqlarni bajarish xohishi, jismoniy tarbiya dasrlaridagi topshiriqlarni yaxshiroq bajarish istagi, badanning chigilini yozish uchun ixtiyoriy mashqlar motivi yotadi.[3]

Sport faoliyatining tarbiyaviy ahamiyati yana shundaki, u ko'p bekor va maqsadsiz ko'chalarda yurishdan saqlaydi. Hayotda o'z o'rnini topib olishga yordam beradi. Turli zararli odatlardan - chekish, ichishdan qaytaradi.

Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va zo'r berishlik qobiliyatini o'stiradi va o'zaro zarur harakat ko'nikmalarini egallaydi. Kuch talab qiladigan mushak zo'riqlashlarda irodaviy kuchlanishni namoyon etish, ongli ravishda charchoqlik hissini, qo'rquv va o'z kuchiga ishonmaslik kabi salbiy kechinmalarni bartaraf etadi. Bularning

hammasi sport faoliyati bilan shug‘ullanishning (sportchida) yaxshi ruhiy xususiyatlarni shakllanishi va namoyon bo‘lishiga ko‘rsatadigan ta’sir kuchiga bog‘liq bo‘ladi.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash joizki, insonni sport faoliyatiga undovchi asosiy omil sifatida ijtimoiy omil dominantalik rolini o‘ynash bilan bir qatorda uning individual xususiyati ham asosiy omillardan biri hisoblanadi. Individual omil sifatida sportchi irodaviy xususiyati alohida o‘ringa ega bo‘lib musobaqalarda, mashqlarda va nazariy bilimlarni o‘zlashtirishda sportchi faoliyatini yo‘naltirib turuvchi mazkur omil g‘alabaga bo‘lgan ishonch bo‘ladi. Sportchi o‘zining nimaga qodirligini va qobiliyatlarini boshqalarga ko‘rsatish uchun ham bor jismoniy qudratini g‘alaba sari ishga soladi. Bunga esa unga asosiy dalda berib yo‘naltiruvchi kuch irodaviy xususiyati bo‘ladi shu sababli ham sportchilarning sport soxasida shug‘ullanishlariga ta’sir etuvchi omil sifatida irodaviy xatti-harakatni jahon psixologlari tomonidan tarbiyalab, mustahkamlab o‘tish ayniqsa bugungi kunning talab etaladigan masalalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar

- 1.Karimov I.A.Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot – pirovard maqsadimiz. 8-jild.-T.: O‘zbekiston, 2000 y. 164 b
2. Respublika Oila ilmiy amaliy markazi jurnali T.”O‘zbekiston” 2011-yil 37 – bet
- 3.Tulenova X.B.. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi- 2001y
4. Ziyonet.uz
- 5.<http://www.ssu.runnet.ru/>