

SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Azizov Sobitxon Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti dotsenti, p.f.n.

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Oripov Azizdjon Fayzulloevich

Namangan davlat universiteti magistranti

Annotatsiya: ushbu maqolada sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati to'g'risida fikr yuritiladi. Sprinterlarni psixologik tayyorgarligini etiborga olinishi zarur bo'lgan xolatlar va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: murabbiy, sprinter, psixolog, psixologik tayyorgarlik, musobaqa, fazilatlarni rivojlantirish.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE TRAINING OF SPRINTERS

Azizov Sobitkhan Valievich

Associate Professor of Namangan State Pedagogical Institute, Ph.D.

Mahmudjanov Asilbek Abduvakhid'son

Teacher of Namangan State Pedagogical Institute

Oripov Azizdjon Faizulloevich

Graduate student of Namangan State University

Abstract: this article discusses the importance of psychological preparation in the training of sprinters. Situations and recommendations are given in which it is necessary to take into account the psychological preparation of sprinters.

Key words: coach, sprinter, psychologist, psychological preparation, competition, development of qualities.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРОВ

Азизов Собитхан Валиевич

Доцент Наманганского государственного педагогического института, к.п.н.

Махмуджонов Асилбек Абдувохид угли.

Преподаватель Наманганского государственного педагогического института

Орипов Азиздjon Файзуллоевич

Аспирант Наманганского государственного университета

Аннотация: в данной статье рассматривается значение психологической подготовки в подготовке спринтеров. Приведены ситуации

и рекомендации, при которых необходимо учитывать психологическую подготовку спринтеров.

Ключевые слова: тренер, спринтер, психолог, психологическая подготовка, соревнования, развитие качеств.

Kirish

Sprinterlarni musobaqalardagi erishayotgan yutuqlarini ko'pchilik mutaxassislar turlicha izoxlashadi. Kimdir yutuqning asosiy omili jismoniy tayyorgarlik deb qarasa, kimdir texnik-taktik tayyorgarlikni yuqori qo'yadi. Ammo bundan tashqari amaliyotda o'z isbotini topayotgan shunday xolatlar borki, bunga quyidagilarni misol keltirish mumkin: sportchi faoliyatida o'z harakatini to'g'rilamaganligi, musobaqaning ahamiyatini kam baholagani, haddan tashqari ko'p yuklama olganligi, tushkunlikka tushishi va muvaffaqiyatsizliklardan so'ng sportni tark etishni rejalashtirganligi uchun ruxiy muammolarga uchrashi. Ehtimol, bunday xolatlar barcha javoblarni mutaxassislar - psixologlardan olishimiz kerak bo'ladi. Ko'pincha, sport jamoasida faoliyat yuritayotgan ruxshunos, bir qator instrumental yoki shakl usullaridan foydalangan holda (ko'pincha bizning mentalitetimiz va ijtimoiy omillarni hisobga olmaydigan xorijiy ishlanmalardan olingan) ba'zi bir noaniq tashxislarni qo'yadi yoki baholaydi. Bunday holda, haqiqiy psixologik yordami haqida gapirish qiyin bo'ladi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, sportchi uchun uning murabbiyidan yaxshiroq psixolog yo'q. Murabbiy o'z shogirdi bilan boshqalarga qaraganda ko'proq vaqt o'tkazadi - ota-onalar o'z farzandlarini, qoida tariqasida, ertalab yoki kechqurun, maktabda yoki boshqa ta'lim muassasasidan qaytganida ko'rishadi; ammo, murabbiylar va sportchilar yuzma-yuz, turli xil hayotiy va sport vaziyatlarda o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, musobaqalarda doimo birga bo'ladilar. Ruxiy fazilatlarini yaxshilash - bu murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, unda ko'pincha sportchiga bevosita ta'sir qilish usullari ishlamaydi va bunday hollarda bilvosita ta'sir qilish usullaridan foydalanish kerak, masalan: o'z xatti-harakatlari, do'stlar misoli, turli vaziyatlarni tekshirish va hokazo. Ko'pincha psixologik takomillashtirish birin-ketin, ketma-ket amalga oshiriladigan qadamlar shaklida tuziladi.

Tadqiqot materiallari va taxlili

Xizmat ko'rsatgan sport ustasi Edvin Ozolin murabbiylarga quyidagi tavsiyalarni berishni ma'qul deb biladi:

Sportchilarni diqqatni jamlashga o'rgatish. Diqqatni jamlash dastlabki o'rganishning asosidir. Konsentratsiya - bu sportchini e'tiborini eng muhim narsalarga qaratish va qolgan hamma narsani sezmaslik qobiliyatidir. Buni

murabbiy ikkita ketma-ket harakatni tushuntirish orqali o'rgatadi: sprinter diqqatini aniq bir narsaga qaratadi va keyin xotirjamlik bilan asl holatiga qaytadi.

Konsentratsiya etishmasligi uchun sportchilarni ayblamang. Har bir sportchi har qanday harakatni bajarishdan oldin diqqatini jamlaydi. Muammo shundaki - qanday qilib? Agar sizning sportchingiz harakatni yetarlicha samarali bajarmasa, u noto'g'ri narsalarga e'tibor qaratgan bo'lishi mumkin. Sportchiga "konsentratsiya qiling" deb aytming, balki unga nimaga e'tibor berish kerakligini aniq ayting. Sportchilarga imperativ shaklda o'z-o'ziga "sen bajarishing shart, majbursan va xokazo" ga o'xshash buyruqlarni berishni tavsiya qilmang. Bu ichki monolog ortiqcha taranglikka olib kelishi mumkin.

Musobaqa oldidan ma'lum pozitiv odatlarni o'rgatish. Sportchini faqat xotirjam va o'ziga bo'lgan ishonchini ortishiga imkon beradigan narsalarni ko'rishga, uni bezovta qilmaydigan narsalarni tinglashga o'rgating. Agar biror narsa sportchini bezovta qilsa, neytral yoki tinchlantiruvchi narsaga o'tish kerakligini o'rgatish lozim. Sportchiga musobaqa oldidan oddiy, qulay va ixcham o'zini tutish odatlarini ishlab chiqishga yordam bering. Ular sportchiga xalal beruvchi omillarni e'tiborsiz qoldirishga va tashvishlanishdan qochishga yordam beradi.

Sportchilarga maksimal psixologik tayyorgarlikka kirishni o'rgatish. Startga tayyorgarlik jarayonida sprinterlar allaqachon sinovdan o'tgan mashqlar va ularning ketma-ketligidan foydalanishlari kerak. Ularga jarayonni boshlashdan oldin uning ketma-ketligini o'rgating. Shuning uchun mutaxassislar murabbiylarga quyidaga tavsiyalarni berishni ma'qul ko'rmoqdalar.

Sportchilarni hurmat qiling. Sportchilaringizni hurmat qiling va ular ham sizni hurmat qilishadi. Agar ular sizni hurmat qilsalar, sizdan o'rganishdan va siz uchun ajoyib natijalarga erishishdan charchamaydilar. Agar yetarli sabab bo'lsa, ularga tanbeh bering, shunda ular sizga yaqin bo'ladilar va sportni yaxshi ko'radilar.

Taqqoslashdan saqlanang. Ko'pincha murabbiylar bir jamoadagi sportchilarni solishtirishda xato qilishadi. Bunday qiyoslar sportchilarda norozilik hissini keltirib chiqaradi va jamoada nosog'lom raqobatni yuzaga keltiradi. Agar siz sportchilarni solishtirmoqchi bo'lsangiz, buni ijobiy misol yordamida qilganingiz ma'qul (do'stingiz ushbu mashqni qanday bajarayotganini ko'ring, ayniqsa yelka va qo'llar harakatiga e'tibor bering - xuddi shunga o'xshab bajarishingiz kerak).

Sportchilarni har bir vaziyatlarda qo'llab-quvvatlang. Sportchilarning har biri qandaydir harakatni eng yaxshi tarzda bajarishga harakat qildi. Lekin natija chiqmadi. Ular qo'llab-quvvatlashga muhtoj, ammo agar murabbiy salbiy fikr

bildirsa, keyinchalik sportchilar musobaqalarda muammolarga duch kelishadi. Esda tutingki, sportchilarning muvaffaqiyatsizligi asosan murabbiyning aybidir.

Sportchini rag‘batlantiring. Agar siz sportchilaringizning yuksak darajalarga erishishlarini istasangiz, ularni muvaffaqiyatga chorlang. Ularni rag‘batlantiring va ularning muvaffaqiyatiga ishonishingizni bildiring - bu ularni o‘zlariga ko‘proq ishonishga majbur qiladi. Tanqidiy firklarning haddan tashqari ko‘pligi, sportchini o‘z-o‘zini hurmat qilishni pasayishiga va siz bilan noto‘g‘ri munosabatda bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

Xar doim sportchining xatti-harakatlarini kuzatib boring. Sprinterlarning ichki holatlari ularning harakatlarida namoyon bo‘ladi. Shuning uchun barcha harakatlarini kuzatib boring. Harakatlar, yuz ifodalari, jamoadagi sheriklari bilan va siz bilan muloqot qilish tabiati sizga ular bilan suhbatlashganda vaziyatni bilishdan ko‘ra ko‘proq narsani aytib beradi. Sportchilar mashg‘ulotlarga kelganlarida, jamoadoshlari bilan qanday muloqot qilishayotganini va mashg‘ulotni qanday tark etishlarini kuzating.

Muhokama qiling. Sportchilar bilan munosabatlaringizda ochiq, to‘g‘ridan-to‘g‘ri va halol bo‘ling. Ularga nima bo‘layotganini bilishingizni bildiring. Agar siz sportchining xatti-harakatidan g‘azablansangiz yoki xafa bo‘lsangiz, buni ularga bevosita bildiring. Sportchilar sizning holatingizni mustaqil ravishda aniqlashlarini kutmang, ular bilan bevosita muhokama qiling va ular kelajakda ham shunday qilishadi. Musobaqa natijalarini birgalikda muhokama qiling. Siz va sizning shogirdingiz uni tahlil qilib, keyingi mashg‘ulot usullari va yo‘llarini belgilab olishingiz uchun kerak bo‘ladi.

Eshiting. Tinglash qobiliyati munosabatlarning asosidir. Sportchiga o‘zini yaxshi his qilishiga yordam berishning bir usuli - ular o‘zlari haqida gapirganda tinglashdir. Sportchiga qanday javob berishni rejalashtirmang, shunchaki xotirjam tinglang.

Sportchiga hamdard bo‘ling. Sportchilaringiz sizga muammolari bilan kelganlarida ularga hamdardlik bildiring. Muammolarni ularning ko‘zlari bilan ko‘ring. Ochiq dil ila muhokama qilmoqlik sportchilaringizda o‘z-o‘zini hurmat qilishning asosiy vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Muvaffaqiyatlarni tan olish. Muvaffaqiyatni tan olish ham kuchli motivatsiya usullaridan biridir. Sportchilaringizga har kuni ularni doimo baholayotganingizni bildiring. Hatto "yaxshi bajarildi", yoki oddiygina "bugun sizni ko‘rganimdan xursandman" kabi oddiy iboralar ham sportchilarda shug‘ullanishdan zavqlanish hissini uyg‘otadi. Bularning barchasi juda oddiy, ammo sportchining mashg‘ulot kunini chindan ham o‘zgartirishi mumkin.

Ijobiy bo'ling. Turli narsalarga nisbatan salbiy munosabatingizdan hech qanday yaxshi narsa bo'lmaydi. Ijobiy murabbiylik salbiy murabbiydan ko'ra samaraliroq. Sportchilarni pastga urish ularning o'zlarini yaxshi his qila olmasliklariga katta sabab bol'adi va o'zlarining bor potensiyalarini namoyon etishga yo'l qo'ymaydi.

Xatolarga berilib ketmang. Ularni konstruktiv tarzda tuzating. Sportchilarga xatolar va muvaffaqiyatsizliklar o'quv jarayonining zaruriy qismi ekanligini va tushkunlikka hamda sarosimaga tushish uchun sabab emasligini o'rgating. Shunchaki ularga o'zlari xatolardan qochishga harakat qilishlari kerakligini ayting.

Sportchini maqtash, guruhni tanqid qilish. Agar sportchi xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, uni butun guruhning oldiga olib chiqib ovoza qilmang. Butun guruhga ushbu vaziyatda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolarni aniq ismlarni aytmasdan tushuntiring, lekin agar sportchi yaxshi ish qilgan bo'lsa, uni jamoa oldida maqtash kerak. Agar siz kimnidir tanqid qilishingiz kerak bo'lsa, buni individual suhbatda qilish yaxshiroqdir.

Amerikalik sport psixologlari o'nta Olimpiya chempionlari o'rtasida so'rov o'tkazib, ularning eng xarakterli fazilatlarini aniqlashdi.

Chempionlar quyidagicha tavsiflandi:

- xotirjamlikni saqlash va bu holatni boshqarish qobiliyati,
- ishonch,
- tez aql,
- sport zakovati;
- diqqatni jamlash va tashqi ta'sirlardan ajralish qobiliyati,
- raqobatlashish istagi;
- og'ir ishlarni bajarish qobiliyati;
- maqsadlarni belgilash va ularga erishish qobiliyati;
- murabbiy bilan hamkorlik qilish qobiliyati;
- umidlarni amalga oshirishning yuqori darajasi;
- optimizm,
- mukammallikka intilish.

Sportchilarga jurnalistlar va rahbariyat bilan qanday munosabatda bo'lishni, ularning xarakterini aniqlash, provokatsion va oddiy savollarga javoblar berishni murabbiy o'rgatib borishi kerak.

Matbuot odatda sportchilarga do'stona munosabatda bo'lmaydi. Shuning uchun ham sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalardan chalg'ib, matbuot bilan muloqot qilish uchun ko'p vaqt va kuch sarflashlari kerak. Sportchilarni provokatsion savollardan qochishga o'rgating.

Sportchilarning kuchli iroda fazilatlarini rivojlantirish. Sprinter esda tutishi kerakki, sprinterda ikkinchi urinish bo‘lmaydi va eng kichik xato yoki chalg‘ishlik tuzatib bo‘lmaydigan xatoga aylanadi. G‘alabaga intilish va psixologik barqarorlikni tarbiyalash muhim vazifadir. Kuchli irodali fazilatlar qiyinchiliklarga qarshi kurashda, o‘zi bilan kurashda tug‘iladi, shuning uchun amaliy mashg‘ulotlarda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- tayyorgarlik darajasi pastroq sportchilarni kuchli sportchilar bilan qo‘shma mashg‘ulotlarini tez-tez tashkil etish;
- raqobat usulidan kengroq foydalanish (texnika, tezlik, eng yaxshi natija uchun individual mashqlarda baholash va musobaqalar);
- turli masofalarga yugurishda gandikap usulidan foydalanish;
- har bir mashg‘ulotda qiyinroq sharoitlarda kamida bitta mashq bajarish vazifasini berish;
- har qanday ob-havo sharoitida o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish.

Xulosa va tavsiyalar

Sprinterlarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini muvaffaqiyatli oshirishda quyidagilar tavsiya yetiladi:

- har bir murabbiy sprinterlarni tayyorlashda asosiy ishni sportchilarni dastlabki saralashdan boshlashlari maqsadga muvofiqdir.
- mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalardan unumli foydalanishi ko‘zlangan maqsadga olib boradi.
- murabbiylar, soxa mutaxassislarining tajribalari va olimlarining ilmiy-uslubiy ishlari natijalaridan o‘z faoliyatlarida unumli foydalanishsa shogirdlarining yuqori natijalarini ko‘rsatishlariga samarali yordam beradi.
- murabbiylar tayyorgarlikni barcha tomonlarini mukammal o‘zlashtirishlari, yuqori malakali chet el mutaxassislarini tajribalarini inobatga olgan xolda mashgulotlarni tashkillash kelajakdagi natijalarni kulga kiritish darajasini oshiradi.
- murabbiy va sprinterni uzaro psixologik jixatdan mulokotining muvaffaqiyatli tashkillanishi mashgulotdagi xamda musobaqadagi natijalarni yuqori darajada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar

1. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – С. 24.

2. Болтобаев С. А. и др. ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ //Наука и мир. – 2019. – Т. 1. – №. 12. – С. 37-39.
3. Спринтерский бег: учебно-методическое пособие [Текст] / колл. авт.: В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев. – Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.
4. Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт», 2010 — (Библиотека легкоатлета)
5. Орипов А., Азизов С. В. МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 294-297.
6. Valievich A. S., Azizdjon O. SPRINTERLAR MASHG'ULOTLARINI MAXSUS REJIMLAR ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH USULLARI //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 115-119.
7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.
8. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.
9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730-734.
10. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.