

YUQORI MALAKALI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Abdurahmonov Shohzodbek Baxtiyor o'g'li

Respublika olimpiya va paralimpiya
sport turlariga tayyorlash markazi treneri

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning psixologik tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda sport psixologiyasi nazariyasi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha ilg'or ilmiy manbalar va amaliy tajribalar tahlil qilindi. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning motivatsion, e'tibor, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish kabi psixologik ko'nikmalari aniqlanib, ularni rivojlantirish metodikalari ishlab chiqildi. Shuningdek, mashg'ulot va musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarlikni optimallashtirish, sportchilarning konsentratsiyasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning sport samaradorligini barqaror oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda amaliy ahamiyatga ega.

Ka'lit so'zlar: yuqori malakali sportchilar, akademik eshkak eshish, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, motivatsiya, stressga chidamlilik, konsentratsiya, qaror qabul qilish, o'z-o'zini boshqarish, mashg'ulot metodikasi.

Kirish. Xozirgi kunda dunyoda eshkak eshish bo'yicha ko'plab Olimpiada va jahon chempionatlarida kuchli ishtirokchilar xalqaro maydonda o'z mahoratlarini namoyon etmoqda. Zamonaviy akademik eshkak eshuvchi sportchilarni tayyorlashda kuchli jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, zamonaviy texnologiyalar va dasturlardan foydalanmoqda. Qayiqalar dizayni va aerodinamika yaxshilanib, bu sportda samaradorlik oshmoqda. Akademik eshkak eshish nisbatan texnologiyaga asoslangan



va moliyaviy xarajatlari yuqori sport turi bo'lganligi sababli, ko'p mamlakatlar unga yetarli resurs ajratishga qiynalmoqda. Katta raqobatga ega bo'lgan davlatlarda bu sportga katta e'tibor qaratilayotgan bo'lsa, boshqa davlatlarda resurslarning yetishmovchiligi akademik eshkak eshish sport turi rivojlanishi ortda qolmoqda. Umuman olganda, akademik eshkak eshish bo'yicha dunyoda yetakchi davlatlar o'rtasida raqobat yuqori bo'lganligi sababli yuqori malakali eshkak eshuvchilarni tayyorlashda mashg'ulot vosita va usullarini optimallashtirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahon sportida akademik eshkak eshuvchilar yuklamalarning ilmiy-uslubiy asoslariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud hamda ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilib kelinmoqda. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishda asosan musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish talabini qo'ymoqda.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarni psixologik tayyorlash bo'yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqshdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun samarali metodikalarni ishlab chiqish va ularni sport mashg'ulotlari jarayonida amaliyotga tadbqiq etish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini ijobiy yechishni ta'minlovchi, shaxsni psixik holati funksiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan psixo-pedagogik tadbirlar va sport faoliyati sharti bilan sportchi hayotini mos kelishi psixologik tayyorgarlikni asosini tashkil qiladi.

“Psixologik tayyorgarlik” tushunchasi ikkita kategoriyaga bo'linadi:



umumiy psixologik tayyorgarlik va ma'lum musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birgalikda sport takomillashishi jarayonida olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar yechiladi:

- ahloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- jamoada psixologik muhit va sport jamoasini shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- idrok jarayonlarini tarbiyalash, "raqibni his qilish", "vaqtni his qilish" kabi idrokni maxsuslashtirilgan turlarini takomillashtirish;
- diqqatni taqsimlanishi va jamlanishi, uning barqarorligi va aniqligini tarbiyalash;
- taktik fikrlashni rivojlantirish;
- emotsiyalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash. Sportchilarni tarbiyalash jarayonida jismoniy sifatlarni va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan bir qatorda sportchini shaxs sifatlari va xarakterini tarbiyalash ham favqulotda muhim hisoblanadi. Sportchida o'z-o'zini tarbiyalash madaniyatini va erudisiyani oshirib borishni doimiy maqsad qilib qo'yish lozim. Trenirovka jarayoni va musobaqalarda jamoa yordamida shaxs sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir qilish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoaviylikni his qilish, o'zaro o'rtoqlik va o'zaro hurmatni shakllantirish uchun musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarida yaxshi psixologik muhit zarur.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Sportchi dunyoqarashida irodaviy

harakatlarni, maqsad va motivlarni aniqlanishi - sportchini irodaviy harakatlarini barqaror Yuzaga keltiradi, qattiq ishonch va ahloqiylik o'rnatiladi. Irodaviy sifatlarni maqsadli tarbiyalash katta irodaviy zo'r berishni talab qiluvchi, qiyinchiligi oshirilgan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Maqsadga intiluvchanlik va matonatlik sportchini trenirovka jarayoniga, sport turi texnikasi va taktikasini o'zlashtirishni muhimligiga va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli ravishda munosabatini shakllantirish orqali tarbiyalanadi. Sport faoliyatiga qiziqishni oshirish uchun trenirovka jarayonida murakkabligi oshirilgan to'liq emosional mashqlardan foydalanish va ularning bajarilishini nazorat qilish kata foyda beradi.

O'z-o'zini boshqarish va bardoshlilik salbiy emosional holatlarni (me'yorida ortiq his-hayajon, jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish va tushkunlik) engishda favqulotda muhim sifatdir. Bu sifatlarni tarbiyalash uchun mashg'ulotda o'ta charchash va og'ri hislarini Yuzaga keltiruvchi mashqlardan ham foydalaniladi. Trenirovkada kutilmaganda o'zgaruvchi holatni Yuzaga keltiruvchi murakkab vaziyat modellashtiriladi va bu bilan sportchi ushbu sharoitda salbiy emosiyalarni engib, o'zini yo'qotib qo'yimasligi va o'z harakatlarini boshqarishiga erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka va musobaqa faoliyatida sportchi ijodi va faolligida Yuzaga keladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni olib borish yo'li bilan tarbiyalanadi. Buning uchun sportchiga maqsadga erishishda kutilmagan harakatlardan foydalanib, mustaqil hal qilishni qo'llash tavsiya qilinadi. Intizomlilik o'z majburiyatlarini bajarishga, tashkilotchilik va itoatkorlikka



vijdonan yondashishda Yuzaga keladi.

Idrok jarayonlarining rivojlanishi. Har qanday sharoitda qaror qabul qilish sportchining muhim ko'nikmasi hisoblanadi. Bu o'zini harakatlari kabi raqib harakatlarini ham bir vaqtning o'zida idrok qilish bilan Yuqori darajada bog'liq. Buning asosida muskul-harakat sezgisi va harakat koordinasiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi ahamiyatli ravishda diqqatni rivojlanishi bilan aniqlanadi: uning hajmi, jadalligi, barqarorligi, taqsimlanishi va jamlanishi.

Murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarda sportchi katta miqdorda har xil texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradi. Diqqatning bu qatlami uning hajmi bilan xarakterlanadi. SHu bilan birga sportchilar muhimroq detallarda diqqatni ajratib olishni bilmog'i zarur. Bu diqqatni jadalligiga ta'lluqli. Har xil chalg'ituvchi va chalg'itish ta'sirli omillarga qarshi tura olish diqqatning barqarorligidan darak beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlashni musobaqa faoliyatini ijodiy xarakteri aniqlaydi va vaziyat murakkabligi bo'yicha har xil modellashtiruvchi musobaqaviy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Bu orqali sportchi diqqati raqibni taktik fikrlarini bashorat qilish va uning harakatlariga qarshi mos yo'llarni oldindan ko'ra olish qobiliyatini aks ettiradi. Har qanday murakkab vaziyatni tez va to'g'ri baholab, undan chiqib ketish ko'nikmasi tarbiyalanadi. YUqori malakali sportchi vazifalarni rasional echishga to'g'ri yondashishni va ma'lum musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlardan samarali foydalanishni bilmog'i lozim.

O'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchi o'z

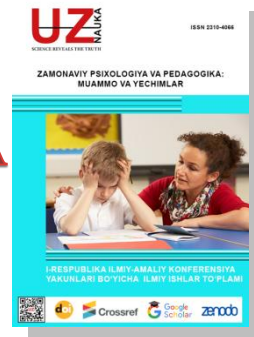


emosional holatini boshqara olishi shartli ravishda sport mahorati darajasi bilan bog'liq. Trenirovka yoki musobaqa epizodlari ayrim vaziyatlarga pozitiv yoki negativ munosabatda bo'lishi sportchini ob'ektiv yoki subektiv qiyinchiliklarni engishini osonlashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Emosional holatni jadalligi musobaqaning ahamiyati bilan bog'liq.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning psixologik tayyorgarligi sport samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Sportchilarning motivatsiyasi, konsentratsiyasi, stressga chidamliligi va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarur. Ilmiy-uslubiy asoslangan psixologik tayyorgarlik metodikasi sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshirish, ortiqcha zo'riqish va charchash holatlarining oldini olish hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan tavsiyalar amaliyotga joriy etilganda, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning sport tayyorgarligi va psixologik barqarorligini mustahkamlash imkonini beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Rivojlantirish" O'quv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. - B.56-63.
2. Grigorenko A, Bjerkefors A, Rosdahl H, Hultling C, Alm M, Thorstensson A. Sitting balance and effects of kayak training in paraplegics. J Rehabil Med, 2004;36: 110–6c.



3. Ikromov B.F. Rahmonberdiev S.A. Eshkakchilarning sport tayyorgarlik asoslari. O'quv uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2015. – 61 b.

4. John Chase Power to the Raddle: “Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling” USA, 2014.