

Dildora ABDUMADJIDOVA,

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi psixologi, PhD

Psixologiya fanlari doktori, professor v.b D.Abdullayeva taqrizi asosida

SPORTCHILARNING SAMARALI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya

Ijtimoiy-psixologik treninglar asosida guruhda jipslilik, hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini oshirish, psixologik to'siqlarni yengish, muloqotga kirishuvchanlik va moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, o'ziga ishonch va qat'iyatni shakllantirish kabi shaxsiy xususiyatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Maqola ilmiy jihatdan sportchilarni psixologik tayyorgarligini oshirishning amaliy mexanizmlarini takomillashtirishga xissa qo'shadi va murabbiylarga ulardan amalda foydalanish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy-psixologik trening, sportchi, murabbiy.

ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

На основе социально-психологических тренингов важно формирование таких личностных качеств, как общительность в группе, совершенствование навыков совместной работы, преодоление психологических барьеров, развитие гибкости и коммуникативных навыков, формирование уверенности в себе и настойчивости. Статья с научной точки зрения, способствует совершенствованию практических механизмов повышения психологической подготовленности спортсменов и позволяет тренерам использовать их на практике.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, социально-психологический тренинг, спортсмен, тренер.

THE IMPORTANCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAININGS IN THE EFFECTIVE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

Annotation

Based on socio-psychological trainings, it is important to form such personal qualities as sociability in a group, improving teamwork skills, overcoming psychological barriers, developing flexibility and communication skills, building self-confidence and perseverance. From a scientific point of view, the article contributes to the improvement of practical mechanisms for improving the psychological preparedness of athletes and allows coaches to use them in practice.

Key words: Psychological preparation, socio-psychological training, athlete, coach.

Sport o'z vazifasiga ko'ra shaxsda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda salomatligini mustahkamlash vositasi sanaladi, biroq so'ngi paytlarda professional sport, olimpiya harakatining omallashuvi, bu yo'nalishda Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan olib borilayotgan targ'ibot ishlari, xalqaro maydonlarda qozonilgan g'alaba uchun katta sovrin jamg'armasi hamda sportchilar erishishi mumkin bo'lgan ulkan e'tirof va boshqa rag'batlar sportni yuqorida nazarda tutilgan vositalik xususiyatini bir qadar transformatsiya qilmoqda. Endilikda ulg'ayib kelayotgan yosh avlod uchun sport nafaqat sog'lom turmush tarzi omili, balki professional o'zini namoyon qilish, shaxsiy imkoniyatlarini aktuallashtirish, bu orqali muayyan yuqori hayotiy pozitsiyaga, keng moddiy va ma'naviy imkoniyatlarga ega bo'lish manbayiga aylanib borishi mumkinligini tahmin qilishimiz mumkin. Sportchilar bilan psixologik ishlash jarayonimizda shunga amin bo'ldikki, qariyb 30-40 foiz yosh sportchilarning sport bilan shug'ullanishlaridan asosiy maqsad kelajakda mashxur sportchiga aylanish hamda moddiy ta'minlanganlikni yaxshilash yoki mustahkamlash ekanligi aniqlangan. Bu mulohazaga albatta sportchilar bilan individual va guruhiiy psixologik konsultatsiyalar, treninglar olib borish jarayonida ularga berilgan savollarimizga nisbatan olingan javoblar asosida kelganligimizni alohida ta'kidlab o'tish o'rindir.

Barcha sport turlari bo'yicha murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning individual yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun ularni rivojlantirishda qo'llab-quvvatlash va boshqarishdir. Shuning uchun murabbiylar faoliyatini yaxshilash bilan bog'liq barcha sohalar bo'yicha zarur bilimlarga ega bo'lishlari kerak. Psixologik tayyorlash jarayoni bilan bugungi murabbiylar tanish bo'lishi kerakbu esa ularga faoliyatida ustunlik beradi [6]. Haqiqatdan ham, zamonaviy murabbiy yaxshi sport bilimlaridan tashqari psixologik bilimlarga ega bo'lishi, ularning zarurati, sportchilarning psixologik tayyorgarligi jarayonini qanday qilib tashkil etishdan xabardro bo'lishi zaruratdir. Shu bilan birgalikda murabbiylar sportchilarning psixologik tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni xosil qilishi ularning murabbiy sifatida kompetentligini oshiradi degan fikrdamiz. Bunda ayrim elementar psixologik treninglarni olib borish bo'yicha malaka xosil qilish murabbiylar uchun ham qiziq, ham foydali bo'ladi. Shuningdek, sportchilar ham bevosita o'zlarining psixologik tayyorgarligi jarayonini tushunishi hamda anglashi kerak. Sportchi psixologik tayyorgarlik jarayoni o'z ichiga nimalarni olishi, bu jarayonda nimalarga e'tibor qaratish kerakligi, u shaxs sifatida qanday psixologik imkoniyatlari bor yoki yo'qligini his etishi, sportchi uchun psixologik tayyorgarlik jarayonini soddalashtirishi va qulaylashtirishi mumkin. Bunda esa, sportchi o'zi amalga oshirishi mumkin bo'lgan elementar psixologik trening mashg'ulotlariga ega bo'lishi, o'z psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari arsenalini xosil qilishi maqsadga muvofiq.

Psixologik trening o'ziga xos ta'lim jarayoni bo'lib, unda muayyan paradigma mavjud hamda quyidagilar bilan xususiyatlanishi, ta'sir jarayoni yuz berishi mumkin:

psixologik trening, bu mashq jarayoni bo'lib, bunda muayyan malaka yoki ko'nikma mashqlantiriladi, xosil qilinadi va rivojlantirilishi mumkin;

psixologik trening faol o'qitish usuli hamdir va asosan psixologik bilim, malaka va ko'nikmalarni xosil qilishga qaratiladi;

psixologik trening o'z navbatida ishtirokchilarining o'zini namoyon qilish, o'zini anglash, o'zini tahlil qilish shart-sharoitlarini yaratib berib, insonga o'z muammolarini yechimlarini topishga undaydi [1].

Psixologik trening sport psixologik tayyorgarlikni oshirishning muhim vositasi ekanlig bir qator olimlar tomonidan isbotlangan bo'lib, jumladan yurtimiz olimlaridan Z.E.Gaziyeva [2], xorijlik olimlardan O.N.Kajareskaya, O.A.Kondrashixina

[3], S.Baumen [5], D.Hakfort, Y.P.Kloppel [7], kabi tadqiqotchilar tomonidan so'ngi yillarda qayta-qayta isbotlangan. Ma'lumki, ijtimoiy-psixologik trening shaxsda bilim-ko'nikmalarni hayotiy, professional darajaga olib chiqishda ahamiyatlidir, sportda ham psixologik tayyorgarlik jarayonida muhim takomillashtirovchi mexanizm va samarali texnologiya vazifasini bajarib beradi.

Shu o'rinda sport psixologik tayyorgarlikni muayyan psixologik treninglar asosida oshirish jarayonini eksperimental jihatdan ko'rib chiqqan ayrim tadqiqotlarni keltirib o'tishimiz o'rinli deb o'ylaymiz. Bu orqali psixologik treninglar orqali sportchilarimizda psixologik tayyorgarlikni oshirish, ularni sport yutuqlarini yaxshilash yoki oliy darajaga olib chiqish mumkinligiga yana bir bora ishonchimiz komil bo'ladi. Avstraliyalik psixolog Alan Richardson vizualizatsiya va sport mashqlarini bajarish bilan bog'liq ajoyib tajriba o'tkazdi. Uch guruh talabalar, ularning hech biri vizualizatsiya tajribasiga ega bo'lmagan, basketbol o'ynash uchun tasodifiy tanlangan. Birinchi guruh yigirma kun davomida mashq qildi. Ikkinchisi faqat birinchi va yigirmanchi kun shug'ullangan. Uchinchi guruh, birinchi va yigirmanchi kunni mashg'ulotlarga sarfladi, ammo uning har bir a'zosi kuniga yigirma daqiqa to'pni to'rga tashlaganini batafsil tasavvur qilib, vizualizatsiya trening mashqlari bilan shug'ullanadiganlardan, tafsilotlarga e'tibor berishni so'raldi. Talabalar to'pni qo'llarida his qilishlarini, otish chizig'iga yaqinlashishlarini, to'rga qarashlarini, masofani taxmin qilishlarini, tegishli harakatni qilishlarini va to'pning ovozini eshitishlarini tasavvur qilishdi. Agar to'p to'rdan o'tgan bo'lsa, xarakterli ovoz eshitilgani, agar to'p halqadan sakrab tushib, yerga tushsa, talabalar buni ham ovozini eshitayotganlarini tasavvur qilishdi. Muvaffaqiyatsiz zarbani amalga oshirib, ular ko'lamni tekshirdilar. Shunday qilib, ushbu sub'ektlar guruhi barcha ishtirokchilar topshiriqni muvaffaqiyatli bajarishni o'rganmaguncha harakat qilishdi. Natijalarga keladigan bo'lsak, (quyidagi jadvalga qarang) haqiqiy to'plar bilan mashq qilgan birinchi guruh o'z natijalarini 24 foizga oshirdi. Deyarli shug'ullanmagan ikkinchi guruh natijalarini umuman yaxshilamadi. Uchinchi vizualizatsiya guruhi esa o'z mahoratini 23 foizga oshirdi [10]. Ta'kidlash joizki, natijalarni 23% ga psixologik tayyorgarlik mashqi asosida oshirilishi, psixologik treningning qanchalik foydali va samarali ekanligini ko'rsatadi.

M.Mekel (2007) tomonidan olib borilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, agar sportchilar diqqatni boshqarish va uni yo'naltirish bilan bog'liq muammolarga ega bo'lsa, bu ularning sport ko'nikmalari sifatini 10 foizga pasaytiradi. Olim psixologik mashqlarini o'rnatish orqali sportchilarda diqqatni rivojlantirish mumkinligi va faqat diqqatini kuchli boshqara olgan sportchilargina yuqori salohiyatni namoyon qilishi mumkinligini isbotlaydi [8].

Meyer va Venger tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, ayollar tennis jamoalarida o'zaro jipslik, ular o'rtasida tashkil etilgan muaomala jarayonini yaxshilashga qaratilgan psixologik treninglar asosida yaxshilangani, o'z navbatida bu ularning sport natijalariga ham ijobiy ta'sir etganini tasdiqlagan.

J.Po'latovning fikriga ko'ra trenerlar yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish bilan birga vaqti-vaqti bilan psixologik treninglarni ham amalga oshirib kelishi maqsadga muvofiq. Aytish kerakki, bu sportchilarni jismoniy sifatlarini ham rivojlanishida muhim omil bo'ladi. Murabbiy bu jamoa bilan ishlaydigan shaxs sanaladi. Tegishli mashg'ulotlarini samarali o'tishi uchun trenerdan katta mahorat kutiladi. Murabbiy har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqot tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo'lishi zarur [4]. Sportchini oliy yutuqlar yo'lidagi asosiy hamrohi bu murabbiy sanaladi. Shuning uchun ushbu o'rinda sport murabbiylarining sportchilarni psixologik salomatligini saqlash hamda ularni psixologik tayyorgarligini oshirishga yordam beruvchi ko'nikmalariga e'tibor qaratish o'rinli. Inson psixologik imkoniyatlarini o'rganish bo'yicha olim Jeremiy Sattanning fikriga ko'ra murabbiy samarali faoliyatni amalga oshirish, bir vaqtning o'zida sportchilarni oliy yutuqlarga psixologik tayyorlay olish uchun quyidagi qobiliyat (bilim-ko'nikmalar to'plami) ni o'zida rivojlantirishi lozim:

faol tinglash – shunchaki eshitish emas, suhbatdoshni fikrlarini eshitib tahlil qilib borib, unga mos va muvofiq reaksiya bildira olish;

hukm o'qimaslik – ya'ni sportchidagi turli holatlarga nisbatan qat'iy baho bermasdan, salbiy holatlarning o'zgarishi mumkinligini, har qanday vaziyatni hotirjamlik bilan qabul qilishni bilish;

ziyraklik, sezgirlik, fahm-farosat va zukkorlik;

bosim ostida ishlash va stressli vaziyatlarni yengish qobiliyati;

sportga faol qiziqish;

bir vaqtning o'zida bir nechta shaxs bilan ishlay olish, muloqotga va odamlarga tez moslasha olish;

o'z ishiga uslubiy yondoshuvning mavjudligi [9].

Demak, birinchidan, sportchilarni psixologik tayyorgarligi nafaqat ularda shakllangan psixologik bilim-ko'nikmalar, qobiliyatlarga, balki ularning murabbiylaridagi tegishli pedagogik va pedagogik-psixologik bilimlarning mavjudligi, ularning tajribadan o'tganligi, murabbiyning pedagogik qobiliyatlariga ham bevosita bog'liq ekanligini unutmaslik kerak.

Ikkinchidan, har bir murabbiy, o'z ustida ishlashi, bunda muntazam yangi usul va texnologiyalarga murojaat qilishi, xalqaro tajribani o'rganishi, boshqa tajribali murabbiylar bilan fikr almashib turishi maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, har bir murabbiy o'zining qanchalik muhim va ulug' ishini amalga oshirishini anglab yetishi, o'z ishiga qadriyat sifatida yondoshishi lozim. Buyuk murabbiy, o'nlab havaskor va professional boks bo'yicha olimpiya, jahon chempionlari ustozlari Kas D'Matoning shunday fikrlari bor "Bola meni yonimga qiziqish deb nomlangan uchqun bilan keladi. Men uchqunga g'amho'rlik qilaman va uni cho'g'ga aylantiraman. Keyin cho'g'ga e'tibor beraman, u otash olovga aylanadi. Olovni, yo'naltiraman, unga imkoniyatlarini ko'rsataman, u shovqin ko'tara oladigan alngaga aylanadi".

Yuqoridagilardan kelib chiqib, ijtimoiy-psixologik treninglar asosida sport jamoalarida jipslik, hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini oshirish, psixologik to'siqlarni yengish, muloqotga kirishuvchanlik va moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, o'ziga ishonch va qat'iyatni shakllantirish mumkin, Inobatga olish kerakki, yuqorida sanab o'tilgan sportdagi g'alabalarning psixologik faktorlari nafaqat jamoaviy balki individual sport turlari uchun ham zarurat sanaladi. Bu esa psixologik trening mashg'ulotlaridan har qanday sport turida foydalanish mumkinligini, bu samaradorlikka ijobiy ta'sir etishini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
2. Z.E.Gaziyeva. Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari(futbol komandalari misolida):PhD ... dis.:19.00.05. -O'zMU, 2019. –160 b.
3. Кажарская Ольга Николаевна, & Кондрашихина Оксана Александровна (2022). Психологический тренинг как метод развития аттенционных характеристик у спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе. Перспективы науки и образования, (3 (57)), 523-539.

4. Po'latov, J., Yeldasheva G. Sportchilarni psixologik tayyorlash: o'quv qo'llanma / J.A. Po'latov, G. Yeldasheva.-Toshkent: "Umid Design", 2021.- 4 b.
5. Baumann, S. (2015). Psychologie im Sport. Psychische Belastungen meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation. (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
6. Ramesberger, Reinhold. Psychological training in sports. Quality in Sport. 2022;8(2):33-44. eISSN 2450-3118. DOI. https://www.researchgate.net/publication/365772839_Psychological_training_in_sports.
7. Hackfort, D., & Klöppel, Y.-P. (2018). Mentales Training im Sport. In: A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), Handbuch Sport und Sportwissenschaft. Heidelberg: Springer.
8. Meckel, M., (2007). Das Glück der Unerreichbarkeit: Wege aus der Kommunikationsfalle, München: Verlag.
9. Jeremy Sutton, Ph.D. Sports Psychology Techniques & Tips for Coaching Athletes. 2021. <https://positivepsychology.com/sports-psychology-techniques/>
10. <https://studopedia.org/4-113522.html>