



UDK: 152.26:796.83(045)

Beknurjon ABDIHOLIQOV,
Qarshi davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail: beknurnasaf94@gmail.com

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor B.Jurayev taqrizi asosida

FUTBOLCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI MUAMMOSI NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Аннотация

Maqolada futbolchilarni psixologik tayyorgarligi muammosi nazariy-metodologik asoslari tahlil qilingan. Shuningdek sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus psixologik tayyorgarligi hamda psixologik tayyorlash tizimida irodaviy sifatlarini rivojlantirish muammosi o'rganish lozimligi keltirilgan. Emotsional barqarorlik maxsus psixologik tayyorlash jarayoni asosi sifatida o'ziga xos afzalliklari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Maxsus psixologik tayyorgarlik, nazariy metodologiya, psixologik tahlil, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, qo'llab-quvvatlash dasturlari.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

Аннотация

В статье проанализированы теоретико-методические основы проблемы психологической подготовки игроков. Следует также изучить проблему общей и специальной психологической подготовки спортсменов в процессе психологической подготовки к соревнованиям и развития волевых качеств в системе психологической подготовки. Эмоциональная устойчивость как основа процесса специальной психологической подготовки представлена информация о ее конкретных преимуществах.

Ключевые слова: Специальная психологическая подготовка, теоретическая методика, психологический анализ, волевые качества, эмоциональная устойчивость, программы поддержки.

THEORETICAL-METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PLAYERS

Annotation

The article analyzes the theoretical and methodological foundations of the problem of psychological training of players. Also, in the process of psychological training of athletes to the competition, it is necessary to study the problem of developing volitional qualities in the system of psychological training of general and special psychological training. Emotional stability as the basis of a special psychological training process, information is presented about its specific advantages.

Key words: Special psychological training, theoretical methodology, psychological analysis, volitional qualities, emotional stability, support programs.

Kirish. Jahonda futbol sport turi bo'yicha raqobatning kuchayib borayotganligi, shuningdek, musobaqada yuqori natijaga erishish uchun kuchli jismoniy va psixologik tayyorgarlikning zarur ekanligi, sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarligini ta'minlash hamda psixodiagnostik usullarini qo'llashni talab etadi. Futbolchilarni maxsus psixologik tayyorlash jarayoni sportchi shaxsining motivatsion va emotsional-irodaviy sohasi bilan bog'liq bo'lib, ushbu jihatlarni tadqiq etish hamda rivojlantirish musobaqada natijaga erishishning asosi hisoblanadi. Futbol sport turlari orasida eng yuqori o'rinlarda turishi, hissiyotlarga boy o'yin va natijalari bilan millionlab ishqibozlarga ega ekanligi jahon sport xabarlarida bir necha bor keltirgan bo'lib, bu futbolchilarni musobaqaga maxsus tayyorlash zarur ekanligini ko'rsatadi[1].

Respublikamizda futbol musobaqalariga bo'lgan qiziqishning keskin oshib borayotganligi, futbolchilardan doimo g'alabaga intilish va erishishni talab qilmoqda. G'alabaga erishish esa sportchilarning maxsus psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq ekanligi o'z isbotini topib bormoqda. Maxsus psixologik tayyorgarlik jarayoni sportchilarni musobqadan oldin emotsional so'nish holatining oldini olish, qiyin vaziyatlarda irodasini namoyon etish hamda g'alabaga erishish masalasida muhim ahamiyatga ega ekanligi namoyon bo'lmoqda. Shu sababli futbolchilarning maxsus

psixologik tayyorgarligini o'rganish uchun psixodiagnostik usullarini qo'llashni va takomillashtirish zarur ekanligi kuzatilmoqda[2].

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarini rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo'nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o'rnatish uchun shart- sharoitlar yaratish, sport iste'dodlarini yetishtirish yo'llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo'yilgan.

Adabiyotlar tahlili. Z.G.Gapparovning aytishicha, sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash kabi turlari farqlanadi[3].Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo'limi ham o'ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1.Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o'stirish;

2.Sporchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.

3. Sportga oid his-tuyg'ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish;

4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo'riqishini safarbar etishga o'rgatish;

5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;

6. O'z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;

7. Sportchilar jamoasida ijobiy "psixologik iqlim"ni yaratish.

Sportdagi psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

A. Rodionov [4] psixologik tayyorgarlikni uch turini ajratadi:

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik;
2. Musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik;
3. Ma'lum musobaqa jarayonida salbiy ta'sirlardan psixologik himoyalash.

Umumiy psixologik tayyorgarlik umumiy ko'rinishda sportchining yuklamalarga psixik moslashuvini optimallashtirishni namoyon etadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik ikki usul bilan amalga oshiriladi:

ekstremal sharoitdagi faoliyatga shaxs psixik tayyorligini ta'minlovchi universal usullarni sportchiga o'rgatish: Samarali faoliyatni ta'minlovchi faollik darajasi, o'z emotsional holatini boshqarish usullari, diqqat konsentratsiyasi va taqsimlanishini ta'minlovchi maksimal irodaviy va jismoniy zo'r berishni mobilizatsiyalash usullari

So'z-obraz meodellari vositasida jangovor musobaqa sharoitini modellashtirish usullarini o'rgatish.

Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchini samarali musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini shakllantirishga yo'nalgan. Bunda quyidagi vazifalarni yechishga qaratiladi:

sportchi uchun muhim bo'lgan sotsial qadriyatlarga yo'nalganlik;

sportchida psixik "ichki tayanch"ni shakllantirish; psixik baryerlarni, ayniqsa ma'lum raqib bilan kurashda paydo bo'luvchi, yengish;

oldindagi jang sharoitin psixologik modellashtirish;

bevosita jangdan oldin hirakatning psixologik programmasini yaratish.

Sportchilarni psixologik tayyorgarlik vositalari mavjud bo'lib unga psixologik mashqlar, psixologik ta'sir o'tkazish, o'z-o'zini anglash, o'z-uzini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish kiradi.

V.N. Shlyapnikovaning ta'kidicha, irodali sifatlar muammosini o'rganish keng qamrovli tadqiqot sanalib, u umumiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, pedagogik psixologiya, mehnat psixologiyasi, muhandislik psixologiyasi va boshqa sohalararo ma'lumotlar sintezini talab qiladi [5]. Demak, irodaviy sifatlarini tadqiq etish bir yoqlama yondashuvni emas, balki psixologiyaning sohalararo ma'lumotlar integratsiyasiga tayanishi lozim. Chunki irodaviy sifatlar faqat ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlar bilan xarakterlanib qolmasdan, u hissiy o'z-o'zini boshqarish va nazorat qila olish ko'nikmalari bilan uzviy bog'liq sanaladi.

S.K. Bagadirova boshqalardan farqli o'laroq, sportchilarning qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, sportchi - sportchilar o'rtasida ixtiyoriy faoliyat uslubini o'rgangan. Muallif irodaning asosiy vazifalariga mos keladigan, irodaviy faoliyatning har xil uslublarini aniqlagan [6]:

- rag'batlantirish;
- tartibga solish;
- cheklash.

Ushbu tasnifga muvofiq, ixtiyoriy faoliyat uslublari asab tizimining xususiyatlari va shaxslilik xususiyatlari o'rtasidagi munosabatlarga vositachilik qilib, sport faoliyati sharoitlariga eng oson moslashishga yordam beradi.

Ma'lumki, sportning hozirgi rivojlanish bosqichida dunyoning turli mamlakatlarida futbol o'yini yoshlar orasida tobora ommalashib bormoqda. Bizningcha, har qanday sport o'smir sportchilar shaxsidan o'ziga xos jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab etishi tabiiydir. Futbol o'yini hozirgi kunda o'smirlar orasida keng tarqalgan sport o'yinlaridan biri bo'lib, u yosh sportchilardan o'ziga xos jismoniy faollik, jamoaviylik, kuchlilik, taktik moslashuvchanlik, o'z harakatlarni tez muvofiqlashtira olish, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, ritmik hamda hissiy-irodaviy barqarorlikni talab etuvchi jamoaviy sport turidir. Shu bois, yosh sportchilarning taktik, psixologik va funksional tayyorgarlik holatiga kengroq e'tibor qaratiladi. YE.N. Gogunovning so'zlariga ko'ra, irodaviy sifatlar - sportda inson harakatlarini psixofizik tartibga solishning mexanizmi sanalib, u murakkab vaziyatlarni yengish jarayonida namoyon bo'luvchi shaxs xususiyatlaridan biridir [7]. Sportda irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishi nafaqat muvaffaqiyatga intilish, muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik, balki insonda shakllangan axloqiy munosabatlarning shakllanganligi bilan ham tushuntiriladi. Hozirgi kunda, o'smir sportchilarni irodaviy jihatdan tayyorlash ishlari dolzarb ahamiyat kasb etib qolmasdan, uni yanada rivojlantirish talab etilmoqda.

O'smir sportchilar faoliyati uchun zarur bo'lgan, irodaviy sifatlar majmui sifatida o'zini o'zi nazorat qilish, o'z his-tuyg'ulari va harakatlarini boshqara olish qobiliyati, qat'iylilik, jasoratlilik, tashabbuskorlik va mustaqillik, maqsadga yo'nalganlik, stressga bardoshlilik, o'z o'stida ishlash qobiliyati, chidamlilik kabilarni misol qilish mumkin. O'smir sportchilarda muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy sifatlar sport mashg'ulotlarida murakkab mashqlarni bajarish orqali shakllantiriladi. Ammo o'smirlar yoshida sabr-toqat, maqsadga muvofiqlik, qat'iylilik, emotsional barqarorlik kabi sifatlarini shakllantirish biroz mushkul ishdur. Buning uchun, maxsus psixologik o'yinlar, sport o'yinlari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, pedagogik vositalar kabilardan keng miqyosda foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari tўғрисида" ги 03.11.2020 йилдаги ПҚ-4877-сон Қарори. <https://lex.uz/>
2. <https://bleacherreport.com/articles/1473059-20-reasons-why-world-football-is-the-best-sport-in-the-world>
3. Гапбаров З.Г. "Спорт психологияси" Т.2011. 24 бет

4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М., 2004
5. Шляпников В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии // Вопросы психологии 2009. – № 2. С. 135 – 144
6. Багадирва С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С. К. Багадирова. - Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
7. Ассаджиоли Р. Психосинтез. теория и практика. От душевного кризиса к высшему «я». – М., 1994. –314 с.