



Dilrabo UMURKULOVA,

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

E-mail: umudilrabo40@gmail.com

Aksam USMONOV,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti

E-mail: umudilrabo40@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti, p.f.n J.Po'latov taqrizi asosida

MENTAL TOUGHNESS OF YOUNG TENNIS PLAYERS. METHODOLOGICAL METHODS OF ACHIEVING MENTAL STABILITY

Annotation

Mental toughness is a personality trait that defines the ability to work consistently under stress and pressure, and is closely related to qualities such as character, resilience, perseverance, and determination. Mental training can help you get the most out of your mind, both mentally and physically. Mental factors such as confidence, focus, self-belief and motivation are critical to athletic performance and can help take an athlete to the next level if the physical ability is already there.

Key words: Mental perseverance, training, physical qualities, tennis, sports, athletes, mental training.

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация

Психическая стойкость - это черта личности, которая определяет способность последовательно работать в условиях стресса и давления и тесно связана с такими качествами, как характер, стойкость, настойчивость и решительность. Ментальная тренировка поможет вам максимально эффективно использовать свой разум, как умственно, так и физически. Психические факторы, такие как уверенность, сосредоточенность, вера в себя и мотивация, имеют решающее значение для спортивных результатов и могут помочь спортсмену выйти на новый уровень, если физические способности уже есть.

Ключевые слова: Умственная настойчивость, тренировка, физические качества, теннис, спорт, спортсмены, умственная подготовка.

YOSH TENNISCHILARNING RUHIY MUSTAHKAMLIGI. RUHIY BARQARORLIKKA ERISHISHNING METODIK USULLARI

Аннотация

Aqliy qat'iyatlilik - bu stress va bosim ostida doimiy ishlash qobiliyatini belgilaydigan shaxsiy xususiyatdir va xarakter, chidamlilik, qat'iyatlilik va qat'iyatlilik kabi fazilatlar bilan chambarchas bog'liq. Aqliy mashg'ulot ongni aqliy va jismoniy jihatdan eng yaxshi natijaga erishishingizga yordam beradi. Ishonch, diqqatni jamlash, o'ziga ishonish va motivatsiya kabi ruhiy omillar sport ko'rsatkichlari uchun juda muhimdir va agar jismoniy qobiliyat allaqachon mavjud bo'lsa, sportchini keyingi bosqichga olib chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Ruhiy qat'iyatlilik, mashg'ulot, jismoniy sifatlar, tennis, sport, sportchilar, aqliy mashg'ulot.

Kirish. Genetika sport qobiliyatida rol o'ynashini ko'rsatgan bo'lsa-da, psixologik omillarni hisobga olmaslik kerak. Kuchlilik, optimizm, chidamlilik va qat'iyatlilik elita sportchilarni elita bo'lmagan sportchilardan ajratib turadigan bir nechta omillardir. Sportda, ehtimol, elita sportchining eng ko'zga ko'ringan xususiyati ularning aqliy mustahkamligi darajasidir.

Aqliy qat'iyatlilik - sport, ta'lim va ish joyidagi muvaffaqiyatni bashorat qilishi mumkin bo'lgan individual chidamlilik va ishonchning o'lhovidir. Konsepsiya sport mashg'ulotlari kontekstida shaxsga o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmasdan qiyin mashg'ulotlar va raqobatbardosh vaziyatlarni yengish imkonini beradigan atributlar majmuasidan biri sifatida paydo bo'ldi. Bu atama murabbiylar, sport psixologlari, sport sharhlovchilari va biznes rahbarlari tomonidan qo'llanilgan.

Aqliy chidamlilik (MT) sportchilarning muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, moslashuvchan ruhiy salomatlik faoliyati, farovonlik va stress darajasining pasayishi, depressiya va uyqu sifatining oshishiga yordam berdi (Kowden va boshq., 2019). Sportchilarni baholashda, ko'pchilik elita bo'lmagan o'yinchilar faqat salbiy ruhiy holatda bo'lganlarida o'zlarini ruhiy mashq qiladilar, ammo aqliy mashg'ulotlarni kundalik hayotga tatbiq etish foydali bo'lishi mumkin. Shaxsiy mukammallik standartlariga ega bo'lgan sportchilar aqliy mustahkamlikni rivojlantirishga qaratilgan sa'y-harakatlari tufayli motivatsiyaning ko'proq avtonom shakllarini saqlab qolishadi. O'zini o'zi belgilash nazariyasi tashqi ta'sirlardan qat'iy nazar,

insonning motivatsiyasi va shaxsiy o'sish tendentsiyalari, shuningdek, psixologik ehtiyojlar bilan bog'liq.

Aqliy mustahkamlik qobiliyati o'ziga ishonch, optimistik fikrlash va harakatchanlik kabi bir nechta shaxsiy xususiyatlardan iborat.

Aqliy qat'iyatlilik - bu stress va bosim ostida doimiy ishlash qobiliyatini belgilaydigan shaxsiy xususiyatdir va xarakter, chidamlilik, qat'iyatlilik va qat'iyatlilik kabi fazilatlar bilan chambarchas bog'liq.

Shaxsning o'ziga xos xususiyati, ko'p jihatdan, odamlarning sharoitlaridan qat'i nazar, qiyinchilik, stress va bosimga qanday munosabatda bo'lishlarini belgilaydi.

Manchester Metropolitan universitetining amaliy psixologiya professori va ruhiy mustahkamlik bo'yicha tadqiqotning kashshofi professor Piter Klof aqliy jihatdan qattiq odamni "o'z terisida qulay bo'lgan, o'z qadami bilan nima bo'lishidan qat'iy nazar qabul qila oladigan va qiyinchilikdan zavqlanadigan odam" deb ta'riflaydi. "

Aqliy qat'iyatlilik - bu o'yin-kulgi, beparvolik yoki o'zini o'zi o'ylash emas - bu taslim bo'lmalik ma'nosida qattiqqo'l bo'lish va hatto sizga qarshi imkoniyatlar to'plangan bo'lsa ham, g'alaba qozonishingizga ishonch hosil qilishdir.

Yangi maqsadga erishish yoki sportda elita darajasiga erishish nafaqat iste'dod va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya muqarrar ravishda tobora qiyinlashayotganda qiyinchiliklarni engish uchun ruhiy kuch talab etiladi. Jismoniy kuchda bo'lgani kabi, aqliy kuchingizni yaxshilash uchun siz

mashq qilishingiz kerak. Biroq, aqliy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikdan ko'ra boshqa ko'nikmalarni talab qiladi, ammo ikkalasi bir-biriga bog'langan.

Tadqiqot metodologiyasi. Aqliy qat'iyatlilik sportchining qiyinchiliklar, xatolar va muvaffaqiyatsizliklarga qarshi turish qobiliyatini anglatadi. Sportda elita darajasida o'ynash uchun ruhiy qattiqlik zarur. Darajaga ta'sir etuvchi omillarga o'z-o'zini belgilaydigan motivatsiya, atrof-muhit va atrofda omillar, shuningdek, qat'iyatlilik va optimistik fikrlash kabi boshqa shaxsiy kuchlar kiradi. Ruhiy qattiqlik ko'lamini boshqaradigan bu omillar yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirishga yordam berish uchun yoshlikdan boshlab murabbiylar tomonidan ijobiy tarzda o'rgatishlari kerak.

Doktor Tom Ferraro sport psixologi, fanlar nomzodi. SUNY Stony Brook kompaniyasidan, 25 yildan ortiq professional jamoalar, murabbiylar va sport turlari bo'yicha Olimpiya sportchilari bilan ishlash tajribasiga ega. Doktor Ferraro kengash tomonidan tasdiqlangan psixoanalitik bo'lib, unga sportchi unga olib kelishi mumkin bo'lgan alomatlarini to'g'ri tashxislash va davolash imkonini beradi va ularga o'z-o'zidan mag'lub bo'lishning asosiy sabablarini tushunishga yordam beradi. U xalqaro miqyosda nashr etilgan va Nyu-York Tayms, The Wall Street Journal, The London Times gazetalarida e'lon qilingan va ushbu nashrga doimiy hissa qo'shmoqda.

Aqliy tayyorgarlik bo'yicha murabbiy sifatida Rob Polishook o'rta maktabdan tortib professional sportchilargacha bo'lgan barcha sport turlari va barcha darajadagi sportchilar va jamoalar bilan ishlaydi, aqliy tayyorgarlikning ilg'or ko'nikmalari va usullarini o'rgatadi va sportchilarni yuqori saviyada musobaqalarda qatnashishi uchun zarur vositalar bilan ta'minlaydi.

Polishuk yo'qotish og'riqli va yo'qotish bilan birga umidsizlik ham keladi, deydi. "Zona ichidagi tennis" kitobimda bu haqida aniq bob bor. Nima qilish kerak? O'yinchini natijadan tashqari va ko'proq vaqt davomida, masalan, uch oydan olti oygacha bo'lgan bir necha yo'qotishlarni emas, balki o'z natijalariga qarashga undagan bo'lish kerak. Muvaffaqiyatsizlik fikr-mulohazalarni taqdim etadi, eng yaxshi o'yinchi o'z o'yinini buzadi va xizmat ko'rsatish, qaytish, naqshlar, sabr-toqat va orqaga qaytish qobiliyati kabi ishlarni talab qiladigan jihatlarni aniqlaydi. Bu mulohaza ularga nima bo'layotganini ko'rish va o'yinning ushbu jihatlari ustida ishlash uchun maxsus amaliyot rejasini yaratish imkonini beradi. O'yinchi o'zining munosabati, chidamliligi, tayyorgarligi va o'yinni o'ynash kabi nazorat qila oladigan narsalarga e'tiborini qaratishi kerak. Keyin ular qila olmaydigan narsalarni, masalan, natijani qoldirish kerak.

Tennischi o'yin oldidan qanday ruhiy tayyorgarlik ko'rishini mumkin?

Ferraro: Ularning zonaga kirishiga yordam berish uchun o'yindan oldingi tayyorgarlikda katta o'yindan taxminan uch kun oldin muloqot qilishni qisqartirish, sportchilar kuniga kamida sakkiz soat uxlashlariga ishonch hosil qilish, agar ular da dietolog bo'lmasa, dietani ko'rib chiqish va spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilishni kamaytirish kerak. Ko'pincha, sportchilar ijtimoiy va tashvishlidirlar va ularning ijtimoiy hayotini yengillashirish va tashvishlarni kamaytirish uchun giyohvand moddalarni iste'mol qilishga moyil bo'ladi. Raqiblariga qarshi umumiy strategiyalar, shuningdek, ular mexanikaga qanday munosabatda bo'lishlari va muvaffaqiyatsizliklar bilan kurashishlari belgilanadi.

Tahlil va natijalar. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida olimlarning tajribalari asosida, har bir inson bosimga turlicha munosabatda bo'ladi, shuning uchun nervlarni yengishdan oldin, ular uchun qanday namoyon bo'lishini bilib olish kerak.

"O'zingizni qiyin vaziyatlarga qo'ying va siz o'zingizning moyilligingizni bilib olasiz", deydi sobiq 1-raqamli Treysi Ostin. "Mening oyoqlarim harakat qilishni to'xtatadi va men raketa tezligini yo'qotardim, shuning uchun men bu narsalardan xabardor bo'lishni bilardim".

"Xizmat qilish" iborasidagi eng muhim so'z bu xizmatdir. Sportchilarni qanchalik yaxshi bo'lsa, o'yinlarni tugatish osonroq bo'ladi. Xizmat – bu sportchini to'liq nazorat qilishi mumkin bo'lgan yagona zarba va asabiylashishga vaqtingiz bo'lgunga qadar unga ochko yutib yuborishi mumkin bo'lgan yagona zarba.

Ammo har qanday zarba singari, u ham bosim ostida parchalanishi mumkin, shuning uchun birinchi va ikkinchi xizmatni teng ravishda mashq qilish kerak. Uchinchi 5-4 da, xizmat g'olibi kabi hech narsa yordam bermaydi va hech narsa ikki tomonlama xatolik kabi og'riq keltirmaydi.

Rafael Nadal aqliy kuchi bilan mashhur. Uni bir-biridan ajratib turadigan narsa - bu o'zi nazorat qila oladigan narsaga e'tibor qaratish qobiliyatidir. "Men to'g'ri mashq qildim", deb aytishni yaxshi ko'radi u turnir boshlanganda. Nadal o'ziga bo'lgan ishonch - bu mavjud holat emasligini tushunadi; u doimo takrorlashi kerak bo'lgan bosqichma-bosqich jarayon. Agar siz o'yinga to'g'ri tayyorgarlik ko'rgan bo'lsangiz, unda g'alaba qozonish borasidagi barcha shubhalarigizdan xalos bo'lish osonroq bo'ladi.

Tana bilan birga fikrni tayyorlash. Tadqiqotlar tobora ko'proq ko'rsatib turibdiki, o'yinchilar o'yinga jismonan tayyor bo'lmasalar, ruhiy jihatdan unchalik tayyor bo'lmaydi.

Noqulaylikda qulaylikni topish. Nervlar yaxshi ishlashingizga yordam berish uchun juda muhimdir.

"Har bir inson uchun optimal tashvish darajasi bor", deydi Guhde. Xavotir o'yinchiga investitsiya qilinganligini ko'rsatadi va bu noqulay joyda qulay bo'lish tashvish vahimaga aylanishining oldini olishning kalitidir. Nervlar zaiflik belgisi emas; ular maqsad sari olga borayotganligingizning belgisidir.

Muvaffaqiyatlarni eslash lozim. Aksincha, g'alaba qozonish haqida o'ylaydiganlar g'alaba qozonish ehtimoli ko'proq. O'tgan g'alabalarigizni eslab, o'z-o'zidan so'zlashuvigizni ijobiy, lekin ayni paytda haqiqatga asoslangan holda saqlang.

O'ylashda davom etish kerak. Ammo fikrlarni tozalashga urinish salbiy fikrlarni bo'sh joyni to'ldirishga taklif qilishi mumkin. Taktik o'ylashni davom ettirish kerak. "Sizning ongingiz oldinga yugurayotgan bo'lishi mumkin, shuning uchun uni bu yerga va hozirga qaytarishingiz kerak", deydi Ostin. "Keyingi nuqtada nima qilish kerakligini o'ylab ko'ring. Qayerda xizmat qilishingizni rejalashtiring, o'zingizga to'pni chuqur ushlab turishni aytin, raqibingizni qayerga olib borishni o'ylab ko'ring."

Tennis g'oliblari uchun ruhiy qo'llanma quyidagicha ko'rsatadi:

- diqqatni qanday jamlash. (va buni bir necha soniya ichida bajariladi, shunda keyingi nuqtaga to'liq e'tibor qaratiladi)

- ballar orasidagi qisqa vaqt ichida his-tuyg'ularingizni qanday boshqarish mumkin (bu qobiliyatni o'zlashtirish sizni tennischilarning eng yaxshi 10 foiziga ko'taradi - hech bo'lmaganda raqobatbardosh guruhda)

- qabul qilish nima va u nima uchun bunchalik kuchli (agar narsalarni xuddi shunday qabul qila boshlansa, hech qachon aqliy mustahkamlik haqida ko'proq ma'lumot kerak bo'lmaydi)

- vizualizatsiyadan maksimal foyda olish uchun bo'lishi kerak bo'lgan muhim omil (agar buni to'g'ri bajarilmasa, ko'p vaqtni behuda sarflanadi va aqliy qobiliyatga ishonchni yo'qotiladi)

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, aqliy mashg'ulot ongni aqliy va jismoniy jihatdan eng yaxshi natijaga erishishingizga yordam beradi. Iшонch, diqqatni jamlash, o'ziga ishonish va motivatsiya kabi ruhiy omillar sport ko'rsatkichlari uchun juda muhimdir va agar jismoniy qobiliyat allaqachon mavjud bo'lsa, sportchini keyingi bosqichga olib chiqishga yordam beradi. Jismoniy mahoratingizni oshirish uchun sport zaliga borganingiz kabi, jismoniy qobiliyatingizdan maksimal darajada foydalanish imkonini beradigan "aqliy mushaklaringizni" yaxshilash uchun vaqt ajratish muhimdir.

Beshta asosiy aqliy mushaklar mavjud bo'lib, ular: motivatsiya, ishonch, intensivlik, diqqatni jamlash va aqliy holat.

Motivatsiya - bu maqsadga erishish uchun sizning qat'iyatingiz va harakatingiz. Kelgusi mavsum uchun o'z maqsadlaringizni belgilash va eslatish, mashg'ulot sherigiga ega bo'lish yoki rag'batlantiruvchi musiqa tinglash kabi oddiy narsa kabi qisqa muddatda motivatsiyangizga yordam berish uchun qo'llashingiz mumkin bo'lgan ba'zi strategiyalar mavjud.

Iшонch bir nechta manbalardan kelib chiqadi, shu jumladan yuzaga keladigan muammolarni hal qilishga maksimal darajada tayyor bo'lish va ishlarni yaxshi bo'lmaganda ijobiy bo'lish.

Intensivlik - bu tanangizda his qilayotgan fiziologik faollik darajasi, shu jumladan yurak urishi, nafas olish, qon oqimi

va adrenalin. Juda bo'shashgan va juda tashvishli o'rtasida bir joyda siz eng yaxshi harakat qilishingiz mumkin bo'lgan intensivlik darajasidir. Bu daraja hamma uchun farq qilishi mumkin.

Diqqati eng yaxshi tarzda bajarishga yordam beradigan narsalarga e'tibor qaratish va yaxshi ishlashingizga xalaqit beradigan chalg'itadigan narsalardan qochish kiradi. Boshdan oxirigacha diqqatni jamlash qobiliyatingiz sizning qanchalik yaxshi ishlashingizni va boshidan oxirigacha barqaror bo'lib qolishingiz mumkinligini aniqlaydi.

Aqliy holat. Agressiv fikrlash hujumga va "uni olib kelishga" va haqiqatan ham aqliy quvvatlanishga qaratilgan. Musobaqa oldidan asabiylashadigan sportchilar uchun xotirjam fikrlash yaxshidir. Tiniq fikr bajarishdan oldin ongingizda hech narsa bo'lmasligini o'z ichiga oladi; Bu intuitiv, erkin va tajribali sportchilar uchun eng mos keladi.

Aqliy tarbiyaga hissa qo'shadigan boshqa ko'plab muhim aqliy qobiliyatlar mavjud. Aqliy kuchni yaxshilash uchun yana bir nechta maslahatlar:

- Maqsadlarni qo'ying va uzoq muddatli ijobiy tasavvurni yaratish.

- Raqobat qobiliyatlari ustida ishlash uchun tasvir va vizualizatsiyadan foydalanish.

- Diqqat va konsentratsiyaga e'tibor qaratish.

- Qiyinchiliklar bilan tajriba orttirish.

- Xatolarni boshqarishni takomillashtirish.

- Raqobatga ijobiy munosabatni rivojlantirish.

Sport klublari va murabbiylariga o'z sportchilari bilan aqliy tayyorgarlik bo'yicha ishlashda yordam berish uchun Milliy murabbiylik sertifikatini dasturi (NCCP) kabi tashkilotlar asosiy aqliy mahorat kursi kabi resurslarni taklif qiladi. Bu kurs, masalan, murabbiylarga sportchiga maqsadlarni belgilash, diqqatni jamlash va xavotirni nazorat qilish ko'nikmalarini yaxshilash, shuningdek, sportchiga ushbu sohalarida yaxshilanishlarga yordam beradigan vositalarni ishlab chiqish kerak bo'lgan belgilarni tan olish qobiliyatini beradi.

Murabbiylarga sportchilarning asosiy aqliy ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradigan asosiy yo'naltirilgan mashg'ulotlarni qanday bajarishni o'rgatadigan shunga o'xshash kurslar maydonda ishlashni yaxshilash va charchashni kamaytiradigan va sportchilarni sportda ushlab turadigan ijobiy muhitni yaratishda muhim rol o'ynashi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Bezverxov. V.P Tennis. Uchebnoe posobie. Kurs leksiy dlya studentov obshchego kursa. Tashkent, 2001 g. 68s.
2. Bezverxov. V.P Tennis. Metodika sovershenstvovaniya yunyx kvalifitsirovannykh tennisistov 12-16 let.- T:LiderPress?2008/-150s.
3. Umurkulova D. A. Dynamics of physical training of table tennis people in primary preparatory groups //current research journal of pedagogics. – 2021. – t. 2. – №. 11. – c. 168-177.
4. Umurkulova D. What is special about table tennis? //modern science and research. – 2023. – t. 2. – №. 12. – c. 1064-1071.
5. Internet saytlar
6. https://www.trine.edu/academics/centers/center-for-sports-studies/blog/2021/mental_toughness_the_key_to_athletic_success.
7. <https://sportottawa.ca/the-importance-of-mental-training-in-sport>
8. <https://www.google.com/newyorktennismagazine.com/article/mental-side-tennis>
9. <https://www.ziyouz.com/kutubxona/category/psixologiya>
10. https://www.google.com/Sport_psixiatriyasi
11. <https://www.google.com/Masharipov>
12. <https://www.google.com/sourceweb/uniwork.buxdu.uz/resurs>