



SIGNIFICANCE AND PRINCIPLES OF METHODS IN PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

Sarvar Bahadirov Sirojiddinovich,
SHDPI, Teacher of the Department of Physical Culture

SPORTCHINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA METODLARNING AHAMIYATI VA TAMOYILLARI

Sarvar Bahodirov Sirojiddinovich,
SHDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi

Annotatsiya

Sportchini psixologik tayyorlashda metodlarning ahamiyati katta. Xususan, bu jarayon pedagogic jarayon ham bo`lib, uning muvaffaqiyati bir qator umumiy pedagogik tamoyillarni amalga oshirishga qaratiladi.

Tadqiqot maqolada ham shunday metodlarning aksariyati xususida so`z yuritilib, mulohaza qilinadi.

**Kalit so`zlar:** psixologiya, pedagogika, musobaqa, trening, mashg`ulot, mutaxassis, sport, taktik, texnik taktik.

Abstract

Methods are of great importance in the psychological preparation of an athlete. In particular, this process is also a pedagogical process, and its success is focused on the implementation of a number of general pedagogical principles.

Most of such methods are discussed and discussed in the research article.

Keywords: psychology, pedagogy, competition, training, exercise, expert, sport, tactic, technical tactic.

Аннотация

Методы имеют большое значение в психологической подготовке спортсмена. В частности, этот процесс также является педагогическим процессом, и его успешность ориентирована на реализацию ряда общепедагогических принципов.

Большинство таких методов обсуждаются и обсуждаются в исследовательской статье.



Ключевые слова: психология, педагогика, соревнование, тренировка, упражнение, специалист, спорт, тактика, техническая тактика.

Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik jarayonining muayyan qonuniyatlarini aks ettirgan holda, shuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi barcha tamoyillar o'zaro bog'liq. Ulardan birining buzilishi yoki bajarilmasligi boshqalarni amalga oshirishni qiyinlashtiradi.

1) Tarbiya tamoyili sportchi shaxsini tarbiyalash va shakllantirishni butun tarbiya va tarbiya jarayonini mazmuni, usullari va tashkil etish orqali, shuningdek, murabbiy va jamoa ta'sirida amalga oshirishda ifodalanadi.

2) Ong va faoliyat tamoyillari pedagogik rahbarlikning sportchining mustaqil, ongli, faol va ijodiy faoliyati bilan optimal nisbatini bildiradi.

3) Tizimlilik va izchillik tamoyillari sportchining aqliy tayyorgarligini shakllantirishga yordam beradi. Sportchiga psixologik ta'sir ko'rsatishning barcha vositalari va usullari, agar ular mashg'ulot jarayonining davrlariga qat'iy taqsimlangan bo'lsa va bilimlarni to'plash ketma-ketligini ta'minlasa, eng katta samarani beradi.

4) Komplekslik va kuchlilik tamoyillari. Psixologik tayyorgarlik faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq holda samarali amalga oshirilishi mumkin.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligini rejalashtirish

Rejalashtirish psixologik tayyorgarlikning asosiy bo'g'inidir. Rejalashtirish - oldindan ko'rish, kelajakni ko'rish va uni haqiqatda bashorat qilish demakdir.

Psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda o'z-o'zidan paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik, mashg'ulotlar va musobaqalarda vositalar va usullarni o'z vaqtida taqsimlash imkonini beradi.

Psixologik tayyorgarlik rejalarini tuzishda bir qator talablarga rioya qilish kerak:

1. Vazifalar va ish sharoitlarini hisobga olish.
2. O'ziga xoslik va mumkin bo'lgan o'zgaruvchanlik.
3. Davomiylik va istiqbol.

Psixologik tayyorgarlik rejasini belgilashda, shuningdek, yosh, jins, mahorat darajasi, sport turi, musobaqa shartlarini hisobga olish kerak; sportchining imkoniyatlari, mazmuni, vositalari, usullari; yakuniy natijani belgilaydi. Rejalar o'zgartirilishi va yangilanishi mumkin.

Rejalashtirish turlari:

1. Perspektiv - bir necha yillar uchun (Olimpiya sikli).
2. Joriy - bir yil davomida.



3. Bosqichli - bir oy, davr uchun.
4. Operatsion - turnir, o'yin uchun.

Demak, psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish sport mashg'ulotlari tizimida qo'llaniladigan umumiy tamoyillar va usullarga, muayyan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

O'z-o'zini gipnoz qilish usullari

O'z-o'zini gipnoz qilish, agar odam avtomatik taklif matnini etarlicha baland ovozda o'qisa (va so'zlarni o'ziga talaffuz qilmasa) samarali bo'ladi. Bu holda miya yarim sharlarining ma'lum bir hududida qo'zg'alish jarayoni bir vaqtning o'zida ixtiyoriy harakatlar va uch turdagi kuchli stimullar bilan yuzaga keladi: vizual, eshitish va kinestetik (nutq organlaridan).

O'z-o'zini gipnozni eng oddiy shakllardan, tayyor formulalarni o'qishdan, o'z-o'zini gipnoz qilishdan yoki undan ham yaxshiroq, o'z-o'zini gipnoz formulalari bilan ovozli yozuvni tinglashdan boshlash kerak. Asta-sekin odam o'z-o'zini gipnoz qilishni o'rganadi va undan katta foyda olishini his qiladi. Keyin g'oyalar bilan o'z-o'zini gipnozning eng murakkab shakliga o'tishingiz mumkin, bu allaqachon ixtiyoriy harakatlarni talab qiladi.

O'z-o'zini gipnoz formulalarini g'oyalar bilan o'rganish shundan iboratki, inson muayyan hayotiy vaziyatlarni va uning harakatlarini osongina tasavvur qilishga harakat qiladi. O'z-o'zini gipnozning bu shakli eng samarali hisoblanadi, chunki bu holda ikkinchi signal tizimining tartibga solish ta'sirining kuchi maksimal darajada ishlatiladi.

O'tmish ustida ishlash - bu texnika o'zining o'tmishdagi xatti-harakatlari, sog'lig'i, odamlar bilan munosabatlari, o'tmishdagi barcha faoliyati haqidagi g'oyani o'zgartirishdan iborat. O'z-o'zini qayta tarbiyalash va o'z-o'zini davolash uchun ishlatiladi.

O'z muvaffaqiyatlaringiz va g'alabalaringizga tayanish - bu uslub o'zingizga, qobiliyatlaringizga, kuchli tomonlaringizga ishonchni mustahkamlash uchun juda foydali.

To'siqlarni yengib o'tish - bu texnika shundan iboratki, inson haqiqatda qilishi kerak bo'lgan narsani aqliy ravishda qiladi. Bu psixologik jihatdan qiyinchiliklarni engishga tayyorlaydi. Mushaklar va aqliy yengillik uchun mashqlar inhibitsion jarayonini rivojlantiradi, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini o'zi boshqarishda juda foydali.



Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.
3. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y.
4. Usmonxo'jayev T.S. Xo'jayev F. "1001" o'yin 1990 y.
5. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.

