

TAEKVONDO WT SPORT TURIDA SPORTCHINING MUSOBAQA SHAROITIGA MOSLASHISHIDA ATROF-MUHITNING TA'SIRI.

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti
301-guruh talabasi: Razzoqova Mushtariy
Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Maqolada musobaqa sharoitida taekvondochiga atrof-muhit salbiy ta'sir ko'rsatmasligi, sportchi musobaqada o'zini yo'qotib qo'ymasligi, hayajonlanmasligi, asabiylashmasligi va boshqa nojoya xatti-harakatlar bo'lmasligi uchun murabbiy sportchining mashg'ulot jarayonini musobaqa sharoitiga o'xshatib o'tkazishi kerakligi haqida yoritib berilgan. Bundan tashqari taekvondochi musobaqa sharoitida o'z-o'zini boshqarish usullaridan mohirona va o'z vaqtida foydalanishi musobaqa paytida sportchining holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab omillarni yo'q qilishi mumkin.

Kalit so'zlar. Musobaqa, atrof-muhit, taekvondochi, hayajon, motivatsiya, psixologiya, individual xususiyatla, qatiyatlilik, iroda, ruhiy holat, aqliy faoliyat.

Taekvondo sport turida mashg'ulot jarayoni ko'proq musobaqa sharoitiga moslashtirilgan holda olib borilishi kerak va bu murabbiyning nazaridan chetda qolmasligi lozim. Agarda sportchi haftalar, oylar va yillar davomida ana shunday mashg'ulot jarayonlarida bo'lsa, u albatta haqiqiy musobaqada ham o'zini hotirjam his qiladi.

Shuni aytish lozimki, taekvondochining kayfiyati, psixologiyasi musobaqaning qay darajada nufuzli ekanligiga ham bo'g'liq bo'lib qolishi mumkin. Sababi ko'p sportchilar katta musobaqalarda atrof-muhitni ta'sirida o'zlarini yo'qotib qo'yish ehtimoli uchrab turadi.

Musobaqalarni nufuziga qarab 4 guruhga ajratsak bo'ladi. Bular quyidagilar:

- 1) Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionatlari, Xalqaro musobaqalar;
- 2) respublika chempionati;
- 3) ochiq (respublika,shahar) chempionatlar;
- 4) tuman va shahar musobaqalari.

Musobaqaga tayyorlanish huddi shunga o'xshab bosqichma-bosqich amalga oshiriladi, ya'ni hech qachon shahar musobaqalariga tayyorlangandek Olimpiya o'yinlariga tayyorlanilmaydi. Yoki bo'lmasa aksincha Jahon chempionatlariga moslashtirilgan mashg'ulot jarayonlari, shahar yoki tuman miqyosida o'tkaziladigan musobaqalarga to'g'ri kelmaydi. Bunda sportchi kuchli zo'riqishni qabul qilishi mumkin.

Musobaqa sharoitiga moslashishda yo'l qo'yiladigan eng katta kamchiliklardan biri shuki, endi o'sib kelayotgan yangi sportchilar ham respublika musobaqalarida qatnashib, u yerda katta bosim, hayajon, qo'rquv va hattoki stress holatlariga tushib qolishadi. Bu yerda murabbiy va sportchi orasidagi munosabat katta rol o'ynaydi. Bundan tashqari - bu kamchilikni to'g'irlash uchun, trener mashg'ulot jarayonini rejali faoliyat tariqasida olib borishi lozim. Murabbiy musobaqa faoliyatini hisobga olib, uni katta yoki kichik musobaqaligiga qarab turib shunga mos holatda mikro, mezo va makro sikllarini rivojlantirib olishi kerak.

Jamoatchilik e'tiborini jalb qilish darajasiga ko'ra, sport faoliyati birinchi o'rinlardan birini egallaydi. Sport musobaqalari natijalarini matbuotda, radio va televideniya doimiy ravishda yoritish, musobaqalarda o'n minglab tomoshabinlarning ishtirok etishi, ayniqsa, taniqli sportchilarni rag'batlantirishning keng tizimi (unvonlarni berish, davlat mukofotlari bilan taqdirlash) nafaqat sportchilarning holatiga, balki ularning xulq-atvori va ishlashiga ta'sir qiluvchi ko'plab shaxsiy xususiyatlarini shakllantirishga ham ta'sir qiladi. O'z-o'zini hurmat qilish darajasini o'rganish shuni ko'rsatdiki, sport toifasi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchilarda o'z-o'zini hurmat qilish shunchalik yuqori bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyati mashg'ulotlardan sezilarli darajada farq qiladi, chunki raqobat jismoniy mashqlarni bajarish uchun juda qiyin shartdir. Ba'zi sportchilar uchun musobaqa jiddiy va qiyin sinov, boshqalari uchun bu tabiiy faoliyatdir. Bu ma'lum darajada shaxsning raqobatbardoshlik xususiyati bilan belgilanadi.

Musobaqa paytida sportchi aqliy zo'riqishni boshdan kechiradi, bu mushak guruhlarining, birinchi navbatda, musobaqa faoliyatda eng muhim funksiyalarini bajaradigan mushaklarning uzoq muddatli refleks kuchlanishini keltirib chiqaradi. Qarshilikning kuchayishini bartaraf etish uchun sportchi qo'shimcha kuch sarflashi kerak, bu esa energiya resurslarining ko'p sarflanishiga olib keladi.

Sportchining musobaqa faoliyati mashg'ulot jarayonidan sezilarli farqlanishi quyidagilardan iborat:

- musobaqalar sportchilar uchun har doim muhimdir;
- musobaqaning ommaviyligi, tomoshabinlarning mavjudligi faoliyatga o'quv mashg'ulotlaridan farq qiladigan yangi xususiyat beradi;
- musobaqalarda sportchi qaror qabul qilishida noaniqlik darajasi oshganligi kuzatiladi;
- g'alaba qozonishga urinayotgan raqibning qarama-qarshiligini his qiladi;
- qarorlarni qabul qilish va bajarish uchun vaqt chegarasi.

Musobaqalar sharoitida tantanali ochilish, musobaqadan oldingi marosimlar, musobaqa qoidalari, hakamlarning obyektivligi, tomoshabinlar, ularning xatti-harakatlari va soni sportchilarning musobaqadan oldingi va sparing holatlari

dinamikasiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ularning tajribasi va individual xususiyatlari bilan belgilanadi.

Musobaqada taekvondochini (va ayniqsa murabbiyni) atrofidagi odamlarning xatti-harakatlari, tasodifiy aytilgan shoshqaloq so'zlar, asabiy ohang, aniq ko'rsatilgan hayajon, bezovtalik, haddan tashqari motivatsiya (ayniqsa rahbar tomonidan), qo'pol va haqoratli so'zlar, qo'rqitish, haddan tashqari va'dalar, salbiy baholashlar, rejalashtirilgan natijani muddatidan oldin e'lon qilish – bularning barchasi sportchining holatiga sezilarli ta'sir qiladi. Bunday vaziyatda sportchining individual psixologik xususiyatlari asosan asab tizimining kuch – zaifligi, muvozanat – nomutanosibliigi kabi xususiyatlari bilan belgilanadi.

Musobaqalarning psixologik xususiyatlari, musobaqadan oldingi holatlarning qonuniyatlari, sabablari va dinamikasi sportchi ruhiyatiga yuqori talablarni belgilaydi. Oylar yoki yillar davomida mashg'ulot va mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqilgan va to'plangan hamma narsa bir necha daqiqada, ba'zan esa bir necha soniyalarda yoki kurash paytida yo'qolishi mumkin. Shuning uchun sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi mashg'ulot va tayyorgarlikning muhim va majburiy elementi ekanligini unutmaslik kerak. Qolaversa, musobaqalarda qatnashish har doim sportchining sport mahoratini oshirishda muayyan bosqich natijalarini umumlashtirib, ma'lum natijalarga erishishiga sabab bo'ladi.

Musobaqada atrof-muhitga moslashishning umumiy tarkibiy qismlari va psixologik omillari mavjud. Ular quyidagi muammolarni hal qilishga qo'yiladi:

- 1) optimallashtirish;
- 2) ishonchni oshirish;
- 3) aqliy barqarorlikni, axloqiy me'yorni, kommunikativ qobiliyatlarni, shuningdek, ixtiyoriy fazilatlarni rivojlantirish;
- 4) yutuqlarga intilishni optimallashtirish, jarayon va natija uchun sport faoliyati motivatsiyasi, sport faoliyatining ehtiyojlari va maqsadlari;
- 5) aqliy faoliyat samaradorligini oshirish, moslashuvchanlik, musobaqa sharoitida o'zini tutish.

Musobaqada ishtirok etish uchun yuqori hissiyot va yuqori motivatsiyaga ega bo'lgan taekvondochilar guruhi uchun quyidagi vazifalar qo'yildi:

- 1) sparing tushirishdan oldingi ruhiy holatlarni optimallashtirish, xavotirni kamaytirish;
- 2) musobaqada ishtirok etish motivatsiyasini kuchaytirish.

Musobaqada sportchi atrof-muhitning salbiy ta'siriga tushib qolmasligi uchun unga eng birinchi yordamni murabbiy ko'rsatishi kerak, ya'ni haddan tashqari hayajonlanish yoki xavotirni yo'qotish uchun sportchiga har qanday gaplarni hotirjamlik bilan gapirish, tashvish, tajovuz, xafagarchilik, qo'rquvdan xalos bo'lishi uchun ko'proq motivatsiya berib, kayfiyatini ko'tarishi, agar sportchi haddan tashqari

tashvishlansa yoki qaror qabul qila olmasa, u holda murabbiy sportchi holidan xabardor bo'lishi va unga to'g'ri qaror qabul qilish texnikasini tushuntirishi va o'rgatishi kerak bo'ladi. Bundan tashqari musobaqa sharoitida sportchida hayajon, xavotirlanish, g'azab, qayg'u yoki tashvishli yuz ifodalari kuzatiladi. Bu holatda, eng avvalo, sportchining o'zi hissiy holatlarini jilovlagan holda o'zini qo'lga olishi va diqqatini jamlashi shart.

Taekvondochiga musobaqadan oldin intensiv ravishda qizishi, massaj qabul qilishi tavsiya etiladi. Undan so'ng musobaqa jarayonida hayajonli vaziyatdan chiqib ketishiga yordam beradigan omillardan foydalanishi kerak, ya'ni o'z-o'zini g'alabaga ishontirish, murabbiy tarafidan aytilgan motivatsiyalar, sportchiga muxlislar oldidagi ma'suliyatini tez-tez eslatish, kezi kelganda hazildan foydalanish, quvnoq musiqalar shular jumlasidandir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ganyushkin A. D. psixolog va murabbiyning birgalikdagi ishining vazifalari, shakllari va usullari. Smolensk, 1989 yil.
2. Gogunov E. N. Sport psixologiyasi. Tolyatti, 1997 yil.
3. Kiselev yu. A. g'alaba: sport psixologining mulohazalari va maslahatlari 2002 yil.
4. Kitaeva, M. V. sportdagi g'alaba psixologiyasi. Rostov-don, 2006 yil.
5. Kuzmin, M. A. turli ixtisoslikdagi sportchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish xususiyatlari. Sankt-Peterburg. Nomidagi NSU nashriyoti. P. F. Lesgaft, Sankt-Peterburg, 2012 - 216 p.
6. Nikolaev, A. N. sportchilarning boshlang'ich holatini o'rganish metodikasi A. N. Nikolaev // pedagogik faoliyatning psixologik asoslari: materiallar universitetlararo ilmiy konferentsiya. - Sankt-Peterburg. : GAFK, 2001 yil. - 81-85 betlar.