

SPORTCHILARNING MUSOBAQADAN OLDINGI PSIXOLOGIK TAYYORLANISHI VA UNING AHAMIYATI

F.I.Yakubjonova

Sport va harakatli o'yinlar kafedrası dotsent v.b.

R.M.Nuraliyeva

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

O'z-o'zidan ayonki, zamonaviy voleybol musobaqalarida yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish kuchli raqobat muhitida kechmoqda. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tez o'zgaruvchan vaziyatlarning ustunligi bilan ajralib turadi. Treningning hajmi, intensivligi va mazmuni va raqobatbardosh yuklamalar yaxshi shakllangan jismoniy va funktsional imkoniyatlarni talab qiladi. Yuqori texnik-taktik mahorat ana shunday imkoniyatlarga asoslansagina musobaqa taqdirini hal qiladi. Qolaversa, zamonaviy voleybolning yana bir muhim jihati shundaki, har bir futbolchi va jamoaning jismoniy va texnik-taktik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa-da, lekin psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa ham, musobaqa davomida foydali natijaga erishish qiyin.

Shuning uchun ham ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonida boshqa mashg'ulotlar kabi psixologik sifat va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi birinchi o'ringa chiqadi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi muhim aqliy sifatlar - xotira, diqqat, his-tuyg'ular, tafakkur, ong, iroda, dunyoqarashning kengligi va chuqurligini mustaqil ravishda o'rgatish bo'lishi kerak. Bu borada matonat, mardlik, qat'iyatlilik, aql-zakovat, "ayyorlik" va zukkolik kabi fazilatlarni sayqallash zarur.

Psixologik tayyorgarlik - bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, unda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida shakllantirilishi, balki alohida usul va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi kerak.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida quyidagi ikki yo'nalishda psixologik mashg'ulotlar o'tkazish odatiy holdir:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Voleybol maydonining qo'l to'pi, Voleybol va tennis maydonlariga nisbatan nisbatan kichik bo'lishi, har bir jamoada 6 nafardan tez o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlanishi ham hamkorlikni, vaqtni, tez fikrlashni, jamoadoshlar va raqiblarni talab qiladi. harakatlarni va boshqa psixologik fazilatlarni (xotira, diqqat, fikrlash va boshqalar) tezkor kuzatish va idrok etishni shakllantirishni talab qiladi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Voleybolchining bu psixologik sifatlari mashg'ulot jarayonida shakllanishi mumkin. Masalan, ishtirokchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari, texnik-taktik mahorati rivojlangani sari, jamoada mashg'ulotlarda va musobaqalarda o'ynash tajribasi ortib borishi bilan ularda iroda, vaqt oralig'i hissi, ko'rish sohasi, o'ziga xos qobiliyatlar shakllanadi. harakat yo'nalishi. to'p., tezlik, yuqori va past darajalarni oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos keladigan foydali taktikani tanlash va raqibning qarama-qarshi taktikasi sayqallanadi. Bunday psixologik xususiyatlarning shakllanish mexanizmlari va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda maxsus yo'naltirilgan mashqlar (gipotezalar, e'tiqodlar, maqsad, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilsa, natija ko'proq bo'ladi. muhim .. ehtimol.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash bevosita o'yinchining psixologik imkoniyatlariga bog'liq. Agar texnika (harakat usullari) o'yinchi tanasining markaziy (asab tizimi) va periferik ijro etuvchi organlari faoliyati mahsuli bo'lsa, taktika (harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan ko'ra bilish va hokazo) yuqori asabiy hisoblanadi. faoliyat - bu intellektual va faol birlik mahsulidir. Shuning uchun kompleks mashg'ulotlarda psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlikni shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik treninglarda bir qator muammolarni hal qilish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasida "sport intellekti" tushunchasi mavjud. Uning asosiy "burchi" raqib va raqib jamoalarning turli bo'lajak o'yinchilarining jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, bu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumot to'plash va barcha to'plangan ma'lumotlarni nazariy tahlil qilishdan iborat. o'qitish usuli.

2. O'z jamoangiz imkoniyatlarini boshqa jamoalar imkoniyatlari bilan solishtirish, zaif va ustun tomonlarini aniqlash, simulyatsiya o'rganishda raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot uchun vazifalarni belgilash, muayyan musobaqa va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar to'plami yordamida hal qilish. Bu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif tomonlari va ustunliklarini hisobga olgan holda imitatsion kontekstda texnik-taktik va psixologik mashqlarni qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlashda, ular mukammallikka o'zlashtirilganligini hisobga olish kerak.

4. O'yinchilar raqibning texnik-taktik modellarini va bu modellarga qarshi o'ziga xos o'yin uslublarini (texnika va taktikasini) o'zlashtirishda o'ziga ishongan, o'ziga ishongan, "o'zboshimchalik" qilmasligi kerak. Futbolchilarda kuchli motivatsiyani

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

shakllantirish kerak. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik barqarorlik xarakterini shakllantirish kerak. Ularda hissiy faollik tuyg'usini uyg'otish muhimligiga e'tibor qaratish lozim.

5. Simulyatsiya qilingan trening va raqobat jarayoni uchun psixologik loyihani ishlab chiqish. Mavjud "razvedka" ma'lumotlari asosida va keskin o'zgarishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni hisobga olgan holda, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari kiritiladi va sinovdan o'tkaziladi. Bu jarayonda har bir o'yinchining, shuningdek, jamoaning birinchi va zahiradagi o'yinchilarining birdamligi, muvofiqligi va yaroqliligi sinovdan o'tkaziladi. O'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kerak bo'lganda kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (asboblar) yordamida o'z va boshqa jamoalarning o'yin modellarining mazmuni va psixologik nusxasi, mehnat qobiliyati, musobaqadan oldingi holati (hayajon, vahima). belgilangan. yoki depressiya, qo'rquv), tashvish va boshqalar).

Musobaqalarni o'tkazish uchun bo'lajak joylar, iqlim sharoitlari, kun va tun bioritmlari simulyatsiya qilingan sharoitlarda ishlab chiqilgan.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish juda murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi o'z mahorati va tajribasidan qat'i nazar, musobaqaning boshida va musobaqadan oldingi vaziyatlarda turli xil psixologik holatlarga (isitma - talvasalar, apatiya - depressiya, jangovar holat, hayajon va boshqalar) duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funktsional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlari) batafsil ma'lum bo'lmasa, salbiy psixologik tajribalar kuchayadi, bu esa o'zini nazorat qilishning imkonsizligiga olib kelishi mumkin. Shu bois musobaqa oldidan tayyorgarlik jarayonida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, jumladan, psixologik imkoniyatlari ham puxta o'rganiladi. Videorolik, "sport razvedkasi" ma'lumotlari va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilgach, ular simulyatsiya qilingan faoliyatning bir qismi sifatida ishlab chiqiladi.

Salbiy psixologik his-tuyg'ularni bartaraf etish va jangovar psixologik holatni shakllantirish uchun quyidagi formula mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi:

1. "Intellekt" ma'lumotlarining vizualizatsiyasi:

- raqibning har bir imkoniyati ko'z o'ngimda mujassam;
- Raqibning zaif va ustun tomonlarini birin-ketin aniq ko'rib turibman;
- afzalliklari va kamchiliklarini ularning imkoniyatlari bilan solishtirish;
- raqibning kamchilik va zaif tomonlari xotiramdan mustahkam joy oldi;

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- mazkur kamchilik va kamchiliklardan samarali foydalanish loyihasini ishlab chiqish va ulardan foydalanish yo'llarini rejalashtirilgan;

– Kamchiliklarimni bartaraf etishga muvaffaq bo'ldim, ularning takrorlanishiga yo'l qo'ymaslik choralari qo'ydim;

- musobaqadan oldingi mashg'ulotlarda egallagan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarini sinab ko'rdi va yaxshi natijaga erishdi;

– Musobaqaga har tomonlama tayyorman, jangovar holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirganman.

2. Raqobatdan oldingi vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- tashqi va ichki "stressorlar" menga ta'sir qilmaydi, men ulardan xalos bo'ldim;

- Men o'zimni ajoyib his qilyapman;

- Ertangi musobaqalar meni qiziqitirmaydi, toza havodan nafas olaman;

- bugun men xotirjam va xotirjam uxlayapman, barcha ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqat va xotiram chuqur dam oladi;

- Men ajoyib kayfiyat, a'lo sog'lik, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- O'z o'rnimda bajargan cho'zish va nafas olish mashqlari ko'nglimni yanada ko'tardi, o'zimni yengilroq, "uchishga tayyor" his qilyapman;

- Bir oz yengil yugurdim, asta-sekin jismoniy tarbiya bilan shug'ullandim - chigilozga qarshi mashqlar, toza nafas olish meni "qush" kabi engil qildi;

- Yuvish menga yangi kuch, yaxshi kayfiyat va ishtahani oshirdi;

- ertalabki engil mashqlar menga ajoyib "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- Kechki ovqatdan keyin men biroz dam oldim, qolgan tana, ruh va mushaklar dam oldi;

- Musobaqa o'tkaziladigan joyga etib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zlarimni yumib jangovar holatga kirish uchun mashqni boshladim;

- xotiram, asab tolalari, asablar, ichki organlar xotirjam dam oladi;

- nafas olish bir tekis, yurak bir xil ritmda uradi, mushaklarda energiya zaxiralari to'planadi;

- Raqibimning kamchilik va zaif tomonlarini esladim, ularni xayolimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarimni tayyorladim;

- endi chigilos, keyishgohlar va maxsus o'yinlarni mashq qilishda raqibga qarshi o'z qobiliyatimni "aniqlashtiraman";

- o'yindan oldingi mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif tomonlari va kutilmagan vaziyatlari bilan kurashish uchun barcha imkoniyatlarini tayyorladi;

- Men jangovar holatdaman, "jang"ga tayyorman;

- yuqori psixologik faollik asosida barcha imkoniyatlarim tayyor!!!

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Yuqorida tilga olingan “avtotrening” – ishonitirish mashqlari har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlashtirilishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 21 va 22 shablonlarda aks ettirilgan tartibni bajarish tavsiya etiladi.