

PARA DZYUDO SPORTCHILARINING MUSOBAQAGA TAYYORGARLIGIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Amondavlatov Tashmamat

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada para dzyudo sportchilari uchun musobaqaga psixologik tayyorgarlikni ta'minlashda barqarorlikni shakllantirish metodikasi tahlil qilinadi. Musobaqa bosimi ostida qaror qabul qilish qobiliyati, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv va motivatsiyani saqlash kabi psixologik kompetensiyalar nogironligi bo'lgan sportchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda trening jarayoniga psixopedagogik yondashuvlarni integratsiya qilish orqali sportchilar psixikasini tayyorlash, ruhiy tiklanish strategiyalarini ishlab chiqish va shaxsiy salohiyatni ochishga qaratilgan metodlar asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: para dzyudo, psixologik barqarorlik, musobaqaga tayyorgarlik, stressga chidamlilik, motivatsiya, psixopedagogik metod

Abstract. This article analyzes the methodology for developing psychological stability in para-judo athletes during competitive preparation. Psychological competencies such as decision-making under pressure, stress resistance, emotional regulation, and motivation are critically important for athletes with disabilities. The study substantiates methods aimed at integrating psychopedagogical strategies into training sessions to prepare athletes mentally, support psychological recovery, and unlock personal potential.

Keywords: para-judo, psychological stability, competition preparation, stress resistance, motivation, psychopedagogical method

Para dzyudo — bu nafaqat sportning o'ziga xos yo'nalishi, balki inson irodasi, qat'iyati va ruhiy kuchining namoyonidir. Nogironligi bo'lgan sportchilar musobaqalarda ishtirok etar ekan, ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik darajasini ham sinovdan o'tkazadilar. Aynan musobaqa jarayonida yuzaga keladigan kuchli bosim, o'ziga bo'lgan ishonch darajasi, emotsional reaksiya, muvaffaqiyatsizlikni qabul qilish yoki g'alabani boshqarish kabi psixologik

holatlar ularning natijalarini belgilaydi. Shu bois para dzyudochilar tayyorgarligida psixologik barqarorlikka alohida e'tibor qaratilishi zarur. Sport psixologiyasi sohasidagi ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi stressga duch kelgan sportchilar, agar psixik himoya mexanizmlariga ega bo'lmasa, hatto yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, musobaqada muvaffaqiyatga erisha olmaydi [1].

Psixologik barqarorlik — bu sportchining ichki muvozanati, stress holatida hushyor qaror qabul qila olish qobiliyati, emotsiyalarini boshqarish va sportga bo'lgan motivatsiyasini doimiy saqlab qolish xususiyatidir. Para dzyudochilar orasida bu ko'nikmalar ikki baravar muhim, chunki ular nafaqat sportchilardir, balki kundalik hayotda ham ko'plab to'siqlarga duch keladilar. Musobaqa jarayonida ko'rish qobiliyati cheklangan yoki boshqa jismoniy nuqsonlarga ega sportchilar vaziyatni baholashda tashqi ko'mak vositalariga suyanishga majbur bo'lishadi, bu esa stress darajasini yanada oshiradi. Bunday sharoitda psixologik barqarorlik ularning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining garovidir [2].

Trening mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish uchun qo'llaniladigan metodlar bir necha yo'nalishga bo'linadi. Birinchisi — relaksatsiya texnikalari, jumladan, nafas olishni boshqarish, progressiv mushak bo'shashtirish, autogenik mashqlar. Bu metodlar sportchining musobaqa oldidan va musobaqa davomida asabiy tarangligini pasaytirishga xizmat qiladi. Ikkinchisi — vizualizatsiya va mantiqiy modellashtirish metodlari bo'lib, sportchining miyasi o'zini musobaqa vaziyatida tasavvur qilish orqali unga tayyorlanadi. Bu metodlar qaror qabul qilish tezligi va ishonchliligini oshiradi [3]. Uchinchisi esa — motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi psixopedagogik yondashuvlar. Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish, ichki maqsadni aniqlash va unga sodiq qolishni o'rgatuvchi metodlar — masalan, motivatsion suhbatlar, fikr almashuv, muvaffaqiyatlarni tahlil qilish kabi usullar samarali bo'ladi [4].

Trening mashg'ulotlarida bu metodlarni integratsiya qilish orqali para dzyudochilarni nafaqat jismonan, balki ruhiy tomondan ham musobaqaga tayyorlash mumkin. Masalan, darsdan oldin 5 daqiqalik autogenik mashg'ulot, dars oxirida esa ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq vizualizatsiya seansi o'tkazish sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Shuningdek, individual psixologik profil tuzish, har bir sportchining stressga bo'lgan reaksiya turini aniqlash, motivatsion darajasini baholash orqali mashg'ulot mazmunini shaxsga

moslashtirish mumkin. Bu yondashuv differensial ta'lim prinsipi asosida ishlaydi va amalda o'zini oqlagan [5].

Para dzyudo bo'yicha yetakchi jamoalar tajribasi shuni ko'rsatadiki, sport natijalarining barqarorligi ko'p hollarda psixologik holat bilan bog'liq. Braziliya, Yaponiya, Fransiya kabi mamlakatlarda para sportga oid psixologik tayyorgarlik maxsus dasturlar asosida olib boriladi. Jumladan, Yaponiya para dzyudo federatsiyasi sportchilar bilan doimiy ravishda psixolog-murabbiylar orqali ishlaydi. Ular sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash, musobaqa oldi stressini yengish, mag'lubiyatni tahlil qilish va motivatsiyani qayta tiklash ustida tizimli faoliyat olib boradilar [6].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa jarayonida sportchilarning yurak urish tezligi, ter ajratish darajasi, diqqatning tarqalishi va impulsiv qarorlar qabul qilish ehtimoli stress darajasiga mos ravishda ortadi. Agar sportchi bu holatlarni boshqara olmasa, texnik jihatdan to'g'ri harakat qilgan taqdirda ham yutqazishi mumkin. Ayniqsa, para dzyudo singari kontaktli sport turlarida emotsional boshqaruv yutish yoki yutqazishni aniqlovchi muhim omilga aylanadi. Shu bois, psixologik barqarorlik faqat "qo'shimcha omil" emas, balki tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismidir [7].

XULOSA

Para dzyudo sportchilarining musobaqaga tayyorgarligida psixologik barqarorlikni shakllantirish ularning jismoniy salohiyatidan kam bo'lmagan darajada muhimdir. Emotsional boshqaruv, stressga chidamlilik, motivatsiyaning mustahkamligi, musobaqa holatida tez va to'g'ri qaror qabul qilish – bularning barchasi maxsus psixopedagogik metodlar orqali shakllantiriladi. Trening jarayoniga nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik bloklarini ham integratsiyalash, mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida rejalashtirish, sportchining ichki holatiga mos mashqlar tanlash – bu yo'nalishdagi muvaffaqiyat kalitidir. Mazkur maqolada keltirilgan tavsiyalar asosida psixologik tayyorgarlik bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqish, trenerlar uchun treninglar tashkil etish, sportchilar bilan ishlovchi psixologlar tarmog'ini kengaytirish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Лурия, А.Р. Эмоции и мотивация в спорте. – М.: Педагогика, 2019. – 176 с.
2. Davis, P.A., Sime, W. Coping with Competitive Stress in Paralympic Sport // Journal of Applied Sport Psychology. – 2016. – Vol. 28(3). – P. 245–260.
3. Шмидт, И.А. Психологическая подготовка спортсменов. – СПб.: Лань, 2020. – 212 с.
4. Weinberg, R., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2018. – 664 p.
5. Мамедова, Ш.М. Инновационные методы психопедагогической подготовки спортсменов. – Ташкент: Ilm Ziya, 2021. – 138 с.
6. Takahashi, Y. Psychological Support Strategies in Japanese Paralympic Judo // Asian Judo Studies. – 2022. – Vol. 9(1). – P. 33–45.
7. Бабаев, С.Н. Стресс и спортивная деятельность: психофизиологический аспект. – М.: Наука, 2018. – 190 с.