

SPORTCHILARDA DIQQAT KONSENTRATSIYASINI RIVOJLANTIRISH VA SPORTCHILARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH

Mansurova Ruxshona O'tkirbek qizi

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi

Elektron pochta: mansurovaruhchona@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarda diqqat konsentratsiyasini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan. Unda diqqatning turlari, ularning sportdagi ahamiyati va rivojlantirish usullari (meditatsiya, vizualizatsiya, muntazam mashg'ulotlar) tahlil qilinadi. Shuningdek, o'ziga ishonchni oshirish yo'llari, jumladan, maqsad belgilash, ijobiy o'z-o'zini sukut qilish va psixologik yordam kabi usullar ko'rib chiqiladi. Maqola diqqat va ishonchni birgalikda rivojlantirishning amaliy usullarini taklif qiladi va ularning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'sirini yoritadi.

Kalit so'zlar: diqqat konsentratsiyasi, o'ziga ishonch, sport psixologiyasi, meditatsiya, vizualizatsiya, maqsad belgilash, ijobiy o'z-o'zini sukut qilish, muntazam mashg'ulotlar.

Annotation: This article is dedicated to developing attention concentration and building self-confidence in athletes. It analyzes the types of attention, their importance in sports, and methods for improvement (meditation, visualization, regular training). Additionally, techniques for enhancing self-confidence, such as goal setting, positive self-talk, and psychological support, are explored. The article proposes practical methods for simultaneously developing attention and confidence and highlights their impact on athletes' success.

Keywords: attention concentration, self-confidence sports ,psychology meditation, visualization, goal setting, positive self-talk regular, training.

Аннотация: Данная статья посвящена развитию концентрации внимания и формированию уверенности в себе у спортсменов. В ней анализируются виды внимания, их значение в спорте и методы их развития (медитация, визуализация, регулярные тренировки). Также рассматриваются способы повышения уверенности в себе, такие как постановка целей, позитивный внутренний диалог и психологическая поддержка. Статья предлагает практические методы совместного развития внимания и уверенности и освещает их влияние на успех спортсменов.

Ключевые слова: концентрация внимания, уверенность в себе, спортивная психология, медитация, визуализация, постановка целей, позитивный внутренний диалог, регулярные тренировки.

Kirish

Sport sohasida muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki psixologik holatga ham bog'liq. Sportchilarning diqqat konsentratsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori darajada bo'lishi ularning musobaqalardagi natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Diqqat konsentratsiyasi sportchiga o'yin davomida muhim jihatlarga e'tibor berish, tashqi shovqinlarni e'tiborsiz qoldirish va strategik qarorlar qabul qilish imkonini beradi. O'ziga bo'lgan ishonch esa sportchining o'z qobiliyatlariga ishonishini, stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olishini va muvaffaqiyatga intilishini ta'minlaydi. Ushbu maqola sportchilarda diqqat konsentratsiyasini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish usullari, ularning ahamiyati va amaliy yondashuvlarini ko'rib chiqadi. Diqqat psixologik jarayon sifatida inson ongini ma'lum bir obyektga yoki faoliyatga yo'naltirish va uni ma'lum vaqt davomida shu yo'nalishda ushlab turish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Konsentratsiya esa, bu diqqatning aynan muayyan narsaga yoki faoliyatga to'liq qaratilishi, ya'ni ongning maksimal darajada jamlanishi demakdir. Sportchilarda diqqat konsentratsiyasi mashg'ulotlar va musobaqalar davomida yuqori samaradorlikka erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Chunki e'tiborning chalg'ishi yoki to'g'ri boshqarilmasligi sportchining harakatlarini noto'g'ri bajarishiga, xatolarga yo'l qo'yishiga, oxir-oqibatda yutqazishga sabab bo'lishi mumkin. Diqqat konsentratsiyasi sportchilar uchun muhim psixologik ko'nikma hisoblanadi. U musobaqa paytida kerakli ma'lumotlarni idrok etish, tahlil qilish va tezkor qaror qabul qilishda yordam beradi. Masalan, futbolchilar o'yinda to'pning harakatini, raqiblarning pozitsiyasini va jamoadoshlarining harakatlarini bir vaqtda kuzatishi kerak. Ixtiyorsiz diqqat – tashqi omillar sababli diqqatimiz o'zgaradi (masalan, to'satdan shovqin). Ixtiyoriy diqqat – ongli ravishda, maqsadga muvofiq qaratilgan diqqat. Ixtiyoriydan keyingi diqqat – ish qiziqarli bo'lganda, e'tiborni ongli ravishda emas, qiziqish bilan ushlab turish holati. Diqqat konsentratsiyasi past bo'lgan sportchilar o'yinda xatolarga yo'l qo'yishi, strategiyadan chekinishi yoki stressga dosh bera olmasligi mumkin. Shu sababli, diqqatni rivojlantirish sportchilar uchun muhim vazifadir.

Diqqat konsentratsiyasini rivojlantirish usullari: **Meditatsiya va Onglilik.** Meditatsiya sportchilarga o'z diqqatlarini boshqarishni o'rganishga yordam beradi. Onglilik mashqlari orqali sportchilar o'z nafaslarini kuzatish, hozirgi onga e'tibor berish va tashqi shovqinlarni e'tiborsiz qoldirishni o'rganadi. Masalan, har kuni 10-15 daqiqa meditatsiya qilish diqqatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Vizualizatsiya texnikasi: Sportchilar o'zlarining muvaffaqiyatli ishtirokini tasavvur qilish orqali diqqatlarini kerakli jihatlarga qaratishni o'rganadi. Masalan, tennischi o'zining muvaffaqiyatli zarbasini tasavvur qilishi mumkin. Bu usul aqliy tayyorgarlikni kuchaytiradi va diqqatni musobaqa sharoitlariga moslashtiradi.

Diqqat mashqlari. Oddiy mashqlar, masalan, bir nuqtaga 1-2 daqiqa diqqatni jamlash yoki rangli kartalarni tezda saralash, diqqatni rivojlantirishga yordam beradi.

Bunday mashqlar aqliy chidamlilikni oshiradi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi.

Muntazam mashg'ulotlar. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki miyaning diqqat va konsentratsiya bilan bog'liq bo'limlarini ham faollashtiradi. Aerobik mashqlar, masalan, yugurish yoki suzish, miyaning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi va kognitiv funksiyalarni kuchaytiradi.

O'ziga bo'lgan ishonch sportchilarning muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ishonchli sportchi o'z qobiliyatlariga ishonadi, xatolardan keyin o'zini tiklay oladi va musobaqa paytida ijobiy yondashuvni saqlaydi. O'ziga ishonch ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi:

Ichki ishonch: Sportchining o'z qobiliyatlari va tayyorgarligiga bo'lgan ishonchi.

Tashqi ishonch: O'zini boshqalarga ishonchli ko'rsatish, masalan, raqiblar yoki tomoshabinlar oldida.

O'ziga ishonchning pastligi sportchilarni xavotirga soladi, qaror qabul qilishda ikkilanadi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishga olib keladi. Shu sababli, ishonchni rivojlantirish sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir.

O'ziga Bo'lgan Ishonchni Rivojlantirish Usullari

Maqsad belgilash. Real va erishish mumkin bo'lgan maqsadlar qo'yish sportchilarga o'z muvaffaqiyatlarini ko'rish va ishonchni oshirish imkonini beradi. Masalan, qisqa muddatli maqsadlar (masalan, haftasiga 5 km yugurish) va uzoq muddatli maqsadlar (masalan, marafonda ishtirok etish) belgilash muhimdir.

Ijobiy o'z-o'zini sukut qilish. Sportchilar o'zlariga ijobiy so'zlar aytish orqali ishonchni oshirishi mumkin. Masalan, "Men tayyorman" yoki "Men buni uddalay olaman" kabi iboralar aqliy holatni yaxshilaydi. Bu usul o'z-o'ziga bo'lgan salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlar va Tayyorgarlik. Yaxshi tayyorgarlik sportchilarga o'zlarini ishonchli his qilish imkonini beradi. Muntazam mashg'ulotlar, texnikani takomillashtirish va strategiyani o'rganish ishonchni oshiradi. Masalan, bokschi o'zining zarba texnikasini takomillashtirsa, u musobaqada o'zini ishonchliroq his qiladi.

Psixologik Yordam. Sport psixologlari bilan ishlash sportchilarga o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishda yordam beradi. Ular stressni boshqarish, salbiy fikrlarni yengish va ijobiy yondashuvni shakllantirish bo'yicha maslahatlar beradi.

Diqqat konsentratsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonch bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Yuqori diqqat darajasi sportchilarga o'zlarini ishonchli his qilishga yordam beradi, chunki ular vaziyatni yaxshi boshqara oladi. Shu bilan birga, o'ziga bo'lgan ishonch diqqatni muhim jihatlarga qaratishni osonlashtiradi. Quyida bu ikki jihatni birgalikda rivojlantirish uchun amaliy maslahatlar keltiriladi:

Stressli Vaziyatlarni Simulyatsiya Qilish: Mashg'ulotlarda musobaqa sharoitlarini taqlid qilish orqali sportchilar ham diqqatni, ham ishonchni rivojlantiradi.

Jamoaviy Ish: Jamoaviy sport turlarida jamoadoshlarning qo'llab-quvvatlashi ishonchni oshiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Dam Olish va Tiklanish: To'g'ri dam olish va uyqu diqqat va ishonchni saqlash uchun muhimdir. Charchoq diqqatni pasaytiradi va o'ziga ishonchni kamaytiradi.

Xulosa

Sportchilarda diqqat konsentratsiyasini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Diqqat konsentratsiyasi sportchilarga o'yindagi muhim jihatlariga e'tibor berish, tezkor qarorlar qabul qilish va stressli vaziyatlarni boshqarish imkonini beradi. O'ziga bo'lgan ishonch esa sportchilarning o'z qobiliyatlariga ishonishini, xatolardan keyin tiklanishini va ijobiy yondashuvni saqlashini ta'minlaydi. Meditatsiya, vizualizatsiya, maqsad belgilash, ijobiy o'z-o'zini sukut qilish va muntazam mashg'ulotlar kabi usullar bu ikki jihatni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Sportchilar ushbu usullarni qo'llash orqali nafaqat o'z natijalarini yaxshilaydi, balki psixologik jihatdan ham mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jo'rayev E., Islomov I. Sport psixologiyasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2016.
2. Toshboltayeva Nodira Ibrohimjonovna// The importance of thinking IN he complex process of individual activity// International conference on Studies in Humanities, Education and Sciences.January 10 th,2022.69-70
3. Karimov I. Sportda psixologik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: “Ilm ziyo”, 2020.
4. Zokirova D.R. Yosh sportchilarda motivatsiya va o'ziga ishonchni shakllantirish // Sport va psixologiya ilmiy-amaliy jurnali. – 2021. – №2. – B. 45–51.
5. Sharipova N.X. Diqqat va xotira psixologiyasi. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2018.
6. Qodirova M.M. Psixologik treninglar: diqqatni rivojlantirish mashqlari // Psixologiya va hayot jurnali. – 2020. – №4. – B. 33–38.
7. G'ulomova G. Talabalarda o'z-o'zini anglash va o'ziga ishonchni shakllantirish. – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2021.Mirzajonova,