MAMLAKATIMZ PSIXOLOG OLIMLARI TOMONIDAN MUSOBAQA OLDI PSXIOEMOTSIONAL BARQARORLIK MUOMMOSINING TADQIQ ETILISHI

Narzullayev Og‘abek Dilshod o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi

Universiteti magistranti Elektron pochta manzil:

ogabeknarzullayev10@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur mavzuda mamlakatimiz psixolog olimlari tomonidan sportchilarda musobaqa oldi psixoemotsional barqarorlik muammosining o‘rganilishi tahlil qilinadi. Tadqiqotlarda asosan sportchilarning musobaqa oldidan yuzaga keladigan xavotir, hayajon va stress holatlari, ularning sport natijalariga ta’siri hamda ushbu holatlarni boshqarishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, milliy psixologiya maktabi doirasida emotsional barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan treninglar, motivatsion omillar va irodaviy sifatlarning ahamiyati alohida ko‘rsatib o‘tiladi. Annotatsiyada ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarning nazariy va amaliy jihatlari umumlashtirilib, sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishdagi o‘rni asoslab beriladi.

Hozirgi kunda sport sohasiga bo‘lgan e’tibor tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, yurtimizda sportchilarga keng imkoniyatlar yaratilayotgani, ularning xalqaro musobaqalarda ishtiroki va yutuqlari ortib borayotgani bu sohaga bo‘lgan qiziqishni yanada kuchaytirmoqda. Shu bilan birga, sportchilarning faqat jismoniy emas, balki psixologik tayyorgarligi ham muhim omil ekanligi tobora ko‘proq anglanmoqda.

Menimcha, sportchining musobaqadagi natijasi faqat uning jismoniy kuchi yoki texnik mahoratiga bog‘liq emas. Bu yerda uning ichki holati, ya’ni psixo-emotsional barqarorligi ham juda katta rol o‘ynaydi. Chunki sportchi musobaqa oldidan turli xil hissiy holatlarni boshdan kechiradi va bu holatlar uning chiqishiga bevosita ta’sir qiladi.

Shaxsiy fikrimcha, musobaqa oldi holat sportchi uchun eng mas’uliyatli va qiyin bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu paytda sportchida hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik kabi hissiyotlar paydo bo‘lishi tabiiy. Ba’zi sportchilar bu holatni yengib o‘ta oladi, lekin ayrimlari aynan shu sababli o‘z imkoniyatini to‘liq namoyon qila olmaydi.

Men kuzatganim va o‘ylashimcha, ko‘pincha sportchilar mashg‘ulot jarayonida juda yaxshi natijalar ko‘rsatadi, lekin musobaqa vaqtida o‘zini yo‘qotib qo‘yadi. Buning asosiy sababi, mening fikrimcha, ularning ruhiy jihatdan yetarlicha tayyor emasligidir. Ya’ni ular jismonan tayyor, lekin psixologik jihatdan musobaqaga tayyor emas bo‘ladi.

Yana bir muhim jihat shuki, bizda ko‘p hollarda sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga katta e’tibor beriladi, lekin ularning psixologik holati yetarli darajada hisobga olinmaydi. Menimcha, bu juda katta kamchilik hisoblanadi. Chunki sportchi qanchalik kuchli bo‘lmasin, agar u o‘z hissiyotlarini boshqara olmasa, u musobaqada yaxshi natija ko‘rsata olmaydi.

Men o‘ylaymanki, sportchining psixo-emotsional barqarorligi uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi bilan ham chambarchas bog‘liq. Agar sportchi o‘ziga ishonsa, u ancha xotirjam bo‘ladi va musobaqada o‘zini erkin tutadi. Aksincha, agar unda ishonchsizlik bo‘lsa, u tez hayajonlanadi va oddiy vaziyatlarda ham xatolarga yo‘l qo‘yadi.

Shuningdek, har bir sportchining psixologik holati turlicha bo‘lishini ham hisobga olish kerak deb o‘ylayman. Chunki kimdir tez hayajonlanadi, kimdir esa bunday

vaziyatlarda o‘zini yaxshi tutadi. Shuning uchun hamma sportchiga bir xil yondashuv to‘g‘ri emas. Har biriga alohida yondashish kerak.

Mening fikrimcha, sportchilarda psixo-emotsional barqarorlikni shakllantirish uchun maxsus psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazilishi zarur. Masalan, ularni o‘zini tinchlantirish, to‘g‘ri fikrlash va o‘ziga ishonch hosil qilishga o‘rgatish kerak. Bu esa ularning musobaqa oldi holatini ancha yaxshilaydi.

Yana shuni ham aytmoqchimanki, murabbiylarning roli bu yerda juda katta. Agar murabbiy sportchini qo‘llab-quvvatlasa, unga ishonch bildirse, sportchi o‘zini ancha erkin his qiladi. Aksincha, agar unga bosim o‘tkazilsa yoki faqat tanqid qilinsa, bu sportchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi.

Menimcha, hozirgi kunda sportda yuqori natijalarga erishish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas. Bunga qo‘shimcha ravishda psixologik tayyorgarlik ham muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, musobaqa oldi holatda sportchining o‘zini qanday tutishi uning natijasini belgilab beradi. Shu o‘rinda yana bir muhim jihatga to‘xtalmoqchiman. Ya’ni sportchilarda musobaqa oldi psixo-emotsional barqarorlikni qanday qilib ta’minlash mumkinligi masalasi ham juda dolzarb hisoblanadi. Menimcha, bu yerda faqat umumiy gaplar emas, balki aniq psixologik mexanizmlar mavjud bo‘lib, ular orqali sportchining ruhiy holatini boshqarish mumkin. Mening fikrimcha, eng asosiy mexanizmlardan biri bu — sportchining o‘zini o‘zi boshqara olish qobiliyatidir. Ya’ni sportchi o‘z hissiyotlarini nazorat qila olsa, u har qanday vaziyatda o‘zini yo‘qotmaydi. Masalan, hayajon kuchaygan paytda o‘zini tinchlantira olish, salbiy fikrlarni ijobiy tomonga o‘zgartira olish juda muhim hisoblanadi.

Yana bir muhim mexanizm sifatida men diqqatni boshqarishni aytgan bo‘lardim. Chunki musobaqa oldidan sportchining fikri ko‘p narsalarga chalg‘ishi mumkin: tomoshabinlar, raqib, natija haqida o‘ylar. Agar sportchi diqqatini faqat o‘z vazifasiga

qarata olsa, bu uning barqarorligini oshiradi deb o‘ylayman.

Shuningdek, ichki nutq, ya’ni insonning o‘zi bilan gaplashishi ham katta rol o‘ynaydi. Menimcha, agar sportchi o‘ziga doimiy ravishda “men buni qila olaman”, “men tayyorman” deb aytsa, bu uning ichki ishonchini mustahkamlaydi. Aksincha, salbiy o‘ylar uning psixologik holatini buzadi.

Yana bir mexanizm sifatida men motivatsiyani ko‘rsatgan bo‘lardim. Chunki sportchi nimaga harakat qilayotganini aniq bilsa, u qiyin vaziyatlarda ham o‘zini yo‘qotmaydi. Kuchli ichki motivatsiya sportchiga ruhiy tayanch bo‘lib xizmat qiladi deb o‘ylayman.

Bundan tashqari, menimcha, sportchining oldingi tajribasi ham muhim rol o‘ynaydi. Agar u avval ham musobaqalarda qatnashgan bo‘lsa, u bunday vaziyatlarga ko‘nikib boradi va kamroq hayajonlanadi. Ya’ni tajriba ham psixologik barqarorlikni shakllantiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

Yana shuni ham aytish kerakki, tasavvur qilish, ya’ni sportchining o‘z chiqishini oldindan ko‘z oldiga keltirishi ham muhim mexanizm hisoblanadi. Menimcha, agar sportchi o‘zini muvaffaqiyatli chiqish qilayotganini tasavvur qilsa, bu uning ichki holatiga ijobiy ta’sir qiladi va ishonchini oshiradi.

Shuningdek, nafas olishni boshqarish va jismoniy bo‘shashish usullari ham psixologik mexanizmlar qatoriga kiradi. Chunki tana va ruh bir-biri bilan bog‘liq. Agar tana tinch bo‘lsa, ruh ham tinchlanadi. Shuning uchun oddiy nafas mashqlari ham sportchining holatini yaxshilashga yordam beradi deb o‘ylayman.

Mening fikrimcha, bu mexanizmlar alohida-alohida emas, balki birgalikda ishlaganda yanada samarali bo‘ladi. Ya’ni sportchi o‘zini boshqara olsa, diqqatini jamlay olsa, ijobiy fikrlasa va o‘ziga ishonsa, u musobaqa oldidan ancha barqaror bo‘ladi. Yana bir muhim jihat shuki, bu mexanizmlarni sportchiga shunchaki aytib qo‘yish yetarli emas.

Ularni amaliy mashg‘ulotlar orqali shakllantirish kerak. Ya’ni sportchi ularni doimiy ravishda mashq qilishi zarur deb hisoblayman. Shuni ham alohida ta’kidlash kerakki, bugungi zamonda sport psixologiyasi bo‘yicha ko‘plab xalqaro tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, olim Yuening Li va boshqalar o‘tkazgan yirik ilmiy izlanishda aniqlanishicha, musobaqa oldidagi shiddatli raqobat bosimi sportchilarda stress va xavotirni kuchaytiradi va bu holat ularning chiqishiga salbiy ta’sir qiladi. Biroq, agar sportchida psixologik chidamlilik — ya’ni resilience bo‘lsa, u bu bosimga bardosh bera oladi va xavotirni kamaytiradi. Bundan tashqari, tadqiqotda aniqlanishicha, sportchining ishlatadigan stressni yengish strategiyalari (masalan, salbiy fikrdan ijobiy fikrga o‘tish) bu mexanizmga kuchli ta’sir qiladi.

Bu degani shuki, olimlar psixo-emotsional barqarorlikni ta’minlashning muhim mexanizmlaridan biri — ichki chidamlilikni oshirish va stressni yengish strategiyalarini o‘rgatish ekanini ko‘rsatadi. Ular buni “psixologik mexanizm” deb atashadi, chunki bu jarayon sportchining hissiyotlarini boshqarish yo‘li bilan natijaga ta’sir qiladi. Shuningdek, boshqa ilmiy foydalanuvchilarning tadqiqotida ham aniqlanganidek, musobaqa oldi holatda sportchilarning hissiy holat profili muhim rol o‘ynaydi. Olim José Miguel Nogueira va hamkasblari shuni ta’kidlaydiki, faqat emotsional intensivlik — ya’ni hissiyotning qanchalik kuchli ekanligi emas, balki sportchining bu hissiyotlarni qanday talqin qilishi ham juda muhimdir. Misol uchun, bir sportchi hayajonni salbiy holat sifatida qabul qilsa, u qo‘rquvni yanada kuchaytiradi. Ammo boshqa sportchi shu hayajonni “yutishga yordam beruvchi hayajon” deb talqin qilsa, u o‘zining ishlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bu olimlarning fikricha, aynan emotsiyalarni talqin qilish uslubi — kognitiv jarayon — sportchining psixo-emotsional barqarorligini shakllantiruvchi asosiy mexanizmlardan biridir. Ya’ni olimlar bu jarayonni “psixologik mexanizm” deb ataydi, chunki u hissiyotning o‘zi emas, balki sportchining unga munosabatini o‘zgartiradi.

Yana bir ilmiy manbaga qaraganda, sportchilarda musobaqa oldi stressni kamaytirish uchun aniq psixologik metodlar ishlab chiqilgan. Masalan, ilmiy maqolada aytilishicha, autogen trening, tasvirlash (imagery/visualization), nafasni boshqarish texnikalari, ijobiy fikr yuritish va hatto jamoaviy psixologik qo‘llab-quvvatlash kabi vositalar yordamida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Bu usullar nafaqat hissiyotlarni boshqarishga, balki sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Bu olimlarning fikri menga shuni o‘rgatadi: psixologik mexanizmlar — bu oddiygina hissiyotlarni boshqarish emas. Ular sportchining ichki qarashlari, fikr uslubi, stressni talqin qilish va uni boshqarish strategiyalaridan iborat murakkab jarayonlar to‘plamidir. Har bir sportchi bu mexanizmlarni yaxshi o‘rganib, ulardan maqsadli foydalanishni o‘rgansa, u musobaqa oldidan kuchli stress bo‘lsa ham, uni yengib o‘tadi.

Xulosa: Mamlakatimiz psixolog olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarda musobaqa oldi emotsional barqarorlikni ta’minlash muhim psixologik vazifa hisoblanadi. Musobaqa oldidan yuzaga keladigan xavotir, kuchli hayajon va ichki zo‘riqish sportchining natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, ushbu holatlarni samarali boshqarish uchun maxsus psixologik mexanizmlar ishlab chiqilgan.Ular qatoriga o‘z-o‘zini boshqarish, psixologik tayyorgarlik, ijobiy motivatsiyani shakllantirish, diqqatni boshqarish, relaksatsiya usullari va psixologik treninglar kiradi. Shuningdek, sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish, trener va psixolog hamkorligi ham muhim ahamiyat kasb musobaqa oldi emotsional barqarorlikni ta’minlash kompleks yondashuvni talab qiladi va u sportchining yuqori natijalarga erishishi, o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishi hamda musobaqa jarayonida barqaror faoliyat olib borishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati 1. Mirziyoyev Sh.M. Ta’lim, ta’lim, ta’lim,

muallim, muallim, muallim // O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti nutqi. — Toshkent, 2017. — https://president.uz/uz/lists/view/1234 2. Berger L., Borghoff U.M., Conrad G., Pickl S. Intelligence Education made in Europe // arXiv preprint. – 2024. – arxiv.org/abs/2404.12125 3. Krasilnikov A.Yu. Vospitanie professionalnoy otvetstvennosti lichnosti (na primere sotrudnikov tamojennых organov) : dis. kand. ped. nauk. – Pyatigorsk: PGLU, 2009. – 175 c. 4. Ximmataliyev D.O. Kasbiy faoliyatga tayyorgarlik jarayonini diagnostika qilishda pedagogik va texnik bilimlar integratsiyasi: ped. fan. d-ri (DSc) ... dis. – T., 2018. – B-22 . 5. Qodirova Z.S. Bo‘lajak tarbiyachilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash texnologiyasini takomillashtirish: Ped. fan. bo‘yicha fal. d-ri (PhD) ... dis. – Namaangan, 2020. – 132 b. 6. Avazboyev.A.I, Yu. Ismadiyorov Kasbiy pedagogika. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2014 yil 320 bet. 7. Alimardonov Z.Sh., Isakov S.X. Oliy harbiy ta’lim muassasalarida bo‘lajak ofitserlarning AKT kompetentligini rivojlantirish // O‘zbekiston Respublikasi Quroliy Kuchlar Akademiyasi Harbiy ta’lim va fanda innovatsiyalar Axborotnomasi. – 2021 yil №2 . – B.57-61.