SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK HOLATI

Narzullayev Ogʻabek Dilshod oʻgʻli

Oʻzbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi

Universiteti magistranti Elektron pochta manzil:

ogabeknarzullayev10@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur mavzuda sportchilarning musobaqa oldi psixologik holati, uning shakllanish omillari va sport natijalariga ta’siri tahlil qilinadi. Musobaqa oldidan sportchilarda kuzatiladigan hayajon, xavotir, ishonch va motivatsiya kabi psixologik holatlar ularning faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir koʻrsatadi. Annotatsiyada ushbu holatlarning ijobiy va salbiy jihatlari, ularni boshqarishning psixologik usullari hamda sportchining emotsional barqarorligini ta’minlash mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning ahamiyati va amaliy qoʻllaniladigan trening usullari umumlashtirib beriladi.

Kalit soʻzlar musobaqa oldi holat, emotsional barqarorlik, xavotir, motivatsiya, sport psixologiyasi, stress, psixologik tayyorgarlik, oʻz-oʻzini boshqarish

Kirish Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bogʻliqdir. Ayniqsa, musobaqa oldi davr sportchi uchun eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda sportchining psixologik holati uning keyingi faoliyatiga kuchli ta’sir koʻrsatadi.

Musobaqa oldi psixologik holati — bu sportchining musobaqa arafasida kechirayotgan emotsional, kognitiv va irodaviy jarayonlar majmui boʻlib, u sport natijasining muhim determinantlaridan biridir.Sportchilarning musobaqa oldi holati koʻpincha yuqori

darajadagi psixoemotsional zo‘riqish bilan xarakterlanadi. Bu holat ikki xil ko‘rinishda namoyon bo‘lishi mumkin:Optimal hayajon – sportchining faolligini oshiradi, diqqatni jamlaydiOrtiqcha xavotir – faoliyatni izdan chiqaradi, xatolarni ko‘paytiradiShu bois, psixologik holatning optimal darajada bo‘lishi sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biridir.Sportchining musobaqa oldi psixologik holati quyidagi omillar ta’sirida shakllanadi:Individual-psixologik xususiyatlarHar bir sportchining temperament, xarakter va emotsional sezuvchanligi turlicha bo‘ladi.Tajribali sportchilar stressni boshqarishda samaraliroq bo‘ladi.

Motivatsiya darajasi

Yuqori motivatsiya ijobiy emotsional fonni yaratadi.

Murabbiy va jamoa muhiti

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash psixologik barqarorlikni oshiradi.

Sportchilarda quyidagi holatlar tez-tez uchraydi:

yurak urish tezlashishi

qo‘l-oyoqlarda titroq

diqqatning pasayishi yoki ortiqcha jamlanishi

o‘ziga ishonchning o‘zgarishi

Bu reaksiyalar organizmning stressga javob reaksiyasi hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati

Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlanishini ta’minlaydi. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari

ijobiy fikrlashni shakllantirish

vizualizatsiya usullari

relaksatsiya mashqlari

Emotsional barqarorlikni ta’minlash usullari

Autogen mashqlar

Ichki tinchlikni tiklashga yordam beradi

Nafas olish texnikalari

Stressni kamaytiradi

Psixologik treninglar

Musobaqa holatini oldindan modellashtiradi

Motivatsion suhbatlar

Sportchining ishonchini oshiradi.

Faoliyatni boshqarish qobiliyati (reja tuzish, mashq natijalarini tahlil qilish) sportchining barqarorligini oshiradi. Shu nuqtai nazardan emotsional barqarorlik — bu sportchining faoliyatini ongli boshqarish qobiliyatidir. Dmitry Uznadzening “ustanovka” nazariyasi sportchilarda emotsional barqarorlikni tushuntirishda muhimdir. Agar sportchi musobaqani xavf yoki muvaffaqiyatsizlik ehtimoli sifatida qabul qilsa, uning hayajoni ortadi va faoliyati beqaror bo‘ladi.

Agar u musobaqani o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish maydoni sifatida qabul qilsa, hayajon optimal darajada bo‘ladi va u o‘zini boshqara oladi. Demak, musobaqa oldi

ijobiy psixologik ustanovka sportchining barqarorligini oshiradi. Konstantin Platonov irodani emotsiyalarni boshqarish mexanizmi sifatida ko‘rsatgan. Sportchilarda bu quyidagicha ishlaydi:

Nafasni boshqarish va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari hayajonni kamaytiradi.

Diqqatni jamlash va o‘z-o‘zini ishontirish mashqlari qo‘zg‘alishni optimal darajada ushlab turadi.

Autogen va psixoregulyatsion mashqlar musobaqa oldi barqarorlikni mustahkamlaydi va sportchiga vazifani bajarishga yordam beradi.

Shu bilan, emotsional barqarorlik sportchining o‘zini boshqarish va psixologik tayyorgarligini amalga oshirish qobiliyati sifatida namoyon bo‘ladi. Tasavvur qilaylik, sportchi X xalqaro musobaqaga tayyorlanmoqda:

U kuchli nerv tizimi va ijobiy psixologik ustanovkaga ega bo‘lsa, musobaqa oldi hayajon (alarm) bosqichi ham uning faoliyatiga salbiy ta’sir qilmaydi.

U autogen mashqlar, diqqatni boshqarish va vizualizatsiya metodlarini muntazam qo‘llaydi. Natijada qo‘zg‘alish optimal darajada saqlanadi, emotsional barqarorlik mustahkamlanadi va sportchi eng yaxshi natijaga erishadi.

Agar sportchi psixologik tayyorgarlik qilmasa yoki salbiy ustanovkaga ega bo‘lsa, musobaqa oldi hayajon kuchayadi, barqarorlik pasayadi va natija salbiy bo‘lishi mumkin.

Sobiq ittifoq olimlari emotsional barqarorlikni biologik, psixologik va faoliyat omillarining birligi sifatida o‘rganganlar. Ularning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, emotsional barqarorlik tug‘ma sifat emas, balki mashg‘ulot va psixologik tayyorgarlik orqali rivojlantiriladigan sifatdir.

Musobaqa oldi davr sportchi hayotidagi eng muhim va eng mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu paytda sportchi o‘zini ruhiy jihatdan qanday his qilishi uning keyingi natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Chunki musobaqa faqat jismoniy kuch bilan emas, balki psixologik tayyorgarlik bilan ham yutiladi.

Musobaqa yaqinlashgan sari sportchida turli xil ichki kechinmalar paydo bo‘ladi. Kimdadir hayajon kuchayadi, kimdadir xavotir boshlanadi, yana kimdir o‘ziga haddan tashqari ishonib yuboradi. Bu holatlar hammasi psixologik holatga bog‘liq bo‘lib, u sportchining ongida va hissiyotlarida sodir bo‘ladigan jarayon hisoblanadi.

Aslida musobaqa oldi hayajon har doim ham yomon emas. Agar u me’yorida bo‘lsa, sportchini yanada faollashtiradi, diqqatini jamlaydi va organizmni tayyor holatga keltiradi. Lekin agar bu hayajon haddan oshib ketsa, u sportchiga xalaqit bera boshlaydi. Masalan, sportchi o‘zini yo‘qotib qo‘yishi, oddiy harakatlarda ham xatoga yo‘l qo‘yishi yoki raqibdan qo‘rqib qolishi mumkin.

Musobaqa oldi psixologik holatning paydo bo‘lishiga bir nechta sabablar bor. Birinchidan, natija uchun javobgarlik hissi kuchayadi. Sportchi “yutishim kerak” degan bosimni his qiladi. Ikkinchidan, raqibning kuchi va tajribasi ham sportchiga ta’sir qiladi. Uchinchidan esa tajriba yetishmasligi yoki oldingi salbiy natijalar ham xavotirni oshiradi.

Shu bilan birga, sportchining ichki dunyosi ham juda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, o‘ziga ishonchi kuchli sportchi odatda bunday vaziyatda o‘zini ancha xotirjam tutadi. Ammo o‘ziga ishonchi past sportchi esa tezroq stressga tushib qoladi.

Musobaqa oldidan sportchida turli jismoniy belgilar ham paydo bo‘ladi: yurak tez urishi, qo‘l titrashi, uyqu buzilishi, ko‘p o‘ylash yoki aksincha, jim bo‘lib qolish. Bu holatlar organizmning tabiiy reaksiyasi hisoblanadi, chunki tana musobaqaga tayyorlanayotgan bo‘ladi.

Eng muhim masala — bu holatni boshqarishni o‘rganishdir. Agar sportchi o‘zini boshqara olsa, u musobaqada ancha yaxshi natija ko‘rsatadi. Buning uchun turli psixologik usullar ishlatiladi. Masalan, chuqur nafas olish mashqlari, o‘zini tinchlantirish, ijobiy fikrlash, oldindan muvaffaqiyatni tasavvur qilish va murabbiy bilan suhbat qilish juda katta yordam beradi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Sportchi faqat mashq qilish bilan emas, balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo‘lishi kerak. Chunki kuchli sportchi bu faqat mushak emas, balki o‘zini boshqara oladigan insondir.

Sport faoliyatida musobaqa oldi davr eng muhim va ayni paytda eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda sportchining ichki ruhiy holati, emotsional barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi uning musobaqadagi yakuniy natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqa oldi psixologik holatni oddiy qilib tushuntirganda, bu sportchining musobaqa boshlanishidan oldin kechiradigan ichki hissiyotlari, fikrlari, hayajoni, xavotiri va motivatsion holatlar majmuidir. Bu holat har bir sportchida turlicha kechadi, ya’ni kimdadir ijobiy ko‘rinishda — faollik va ishonchni oshirsa, boshqalarda esa salbiy ko‘rinishda — qo‘rquv, xavotir va psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin.

Ilmiy jihatdan qaralganda, musobaqa oldi holat markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, organizmning stressga nisbatan javob reaksiyasi sifatida yuzaga chiqadi. Bu jarayonda simpatik nerv tizimi faollashib, yurak urishining tezlashishi, nafas olishning o‘zgarishi, mushaklarning taranglashishi kabi fiziologik belgilar kuzatiladi. Bu holatlar aslida tabiiy bo‘lib, organizmni “jangovar tayyorgarlik” holatiga keltiradi.

Biroq muammo shundaki, ushbu holatning darajasi me’yoridan oshib ketsa, sportchining funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ya’ni diqqatning

pasayishi, qaror qabul qilishda sekinlashuv, harakat koordinatsiyasining buzilishi va eng muhimi — o‘ziga ishonchning yo‘qolishi kuzatilishi mumkin.

Musobaqa oldi psixologik holatning shakllanishiga bir qator ichki va tashqi omillar ta’sir qiladi. Ichki omillarga sportchining temperament tipi, emotsional barqarorligi, avvalgi musobaqalardagi tajribasi, shaxsiy o‘ziga ishonchi va motivatsiya darajasi kiradi. Tashqi omillar esa murabbiy talablari, jamoa bosimi, raqibning kuchi, tomoshabinlar kutishi va musobaqaning ahamiyati bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ayniqsa yosh sportchilarda musobaqa oldi holat ancha keskin kechadi, chunki ularda tajriba yetishmasligi va stressni boshqarish ko‘nikmalari to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli ular ko‘pincha ortiqcha xavotir, ichki zo‘riqish va o‘zini yo‘qotib qo‘yish holatlariga tushib qoladi.

Shu nuqtai nazardan, sport psixologiyasida emotsional barqarorlikni shakllantirish juda muhim yo‘nalish hisoblanadi. Emotsional barqarorlik sportchining turli stressli vaziyatlarda ham o‘zini boshqara olish, fikrini jamlay olish va optimal darajadagi ruhiy holatni saqlab turish qobiliyatidir.

Musobaqa oldi holatni boshqarishda bir qator psixologik mexanizmlar qo‘llaniladi. Ulardan biri — o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) bo‘lib, bu sportchining o‘z emotsiyalarini ongli ravishda nazorat qilishini anglatadi. Ikkinchisi — ijobiy kognitiv qayta ishlash, ya’ni salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga aylantirishdir. Uchinchi muhim mexanizm esa vizualizatsiya bo‘lib, sportchi o‘zini musobaqada muvaffaqiyatli harakat qilayotgan holatda tasavvur qiladi.

Bundan tashqari, nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va autogen treninglar ham sportchining psixologik holatini barqarorlashtirishda samarali vosita sifatida qo‘llaniladi. Bu usullar organizmning fiziologik qo‘zg‘alishini pasaytirib, psixik muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning musobaqa oldi psixologik holati murakkab, ko‘p omilli va dinamik jarayon bo‘lib, u sport natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatni to‘g‘ri boshqarish sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik imkoniyatlarini ham to‘liq ochib berishga xizmat qiladi. Shu sababli zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir xil darajada muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyoitlar 1. Ahrorov S. Yu. Harbiy xizmatchilar shaxsida deviant xulq namoyon bo‘lishining ijtimoiy xususiyatlari: Sotsiol. fan. nomz. ...dis. avtoref. – T.: O‘zMU, 2009. – 27 b. 2. Safo Ochil, Redjaboev A.D. Yoshlarni milliy istiqlol g‘oyasi asosida harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda harbiy vatanparvarlik an’analari tizimi // Ta’lim muammolari. – Toshkent, 2003. -№2-4. - B. 54-56. 3. Samarov R. Vatan himoyachilarining ma’naviy-ruhiy tarbiyasining ayrim xususiyatlari // Jamiyat va boshqaruv. – 2005. -№1. - B. 47-49. 4. Samarov R., Muxamedov O. Harbiy ta’lim va tarbiyaning barqarorlikni ta’minlashdagi roli // Pedagogik ta’lim. – 2007. -№1. - B. 26-28.