

SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI VA MUSOBAQA JARAYONIDAGI EMOTSIONAL -  
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Odilov Raxmatullo Botirjon o'g'li**

*Andijon davlat Pedagogika instituti magistranti.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sportchilarning musobaqa oldi hamda musobaqa jarayonidagi jismoniy va ruhiy holatining emotsional - psixologik ko'rinishlari, o'ziga xos xususiyatlari yoritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Emotsiya, stress, g'azab, karakter, ishtiyoq, intiluvchanlik, harakat, bellashuv, g'alaba, tayyorgarlik.*

**Аннотации:** *В данной статье описаны эмоциональные и психологические аспекты физического и психического состояния спортсменов до и во время соревнований.*

**Ключевые слова:** *эмоция, стресс, гнев, характер, страсть, стремление, действие, соревнование, победа, подготовка.*

O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishganidan so'ng jahon birinchiliklari va xalqaro olimpiada o'yinlarida faol ishtirok etib kelmoqda. Shu bois so'nggi yillarda Respublikamizda ko'pgina sport turlari jadal rivojlanib bormoqda. Hozirgi kunda sportchilarni sport musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va ijodiy – tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatish usullari ham rang-barangdir. Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarining nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z sub'ekti his-tuyg'ularining o'ta junbushga kelishi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi bellashuvlar, olishuvlar, ularda faqat kuchli ta'sirlanishni vujudga keltiribgina qolmasdan, musobaqada ishtirok etayotgan juda ko'p qatnashuvchilarda, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlanish, xursandlik va xafa bo'lish kabi his-tuyg'ularni vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his-tuyg'ularni uyg'otib yuboradi. Sportchidagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan bellashishda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishida ko'rinadi. Bularning barchasi sport faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatining

o'zgarishi: xursandchilik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki, aksincha, qarama-qarshi o'zgarish, ya'ni g'azablanish o'rnini yana g'alabaga ishonch, xursandchilik, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Ayna shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi. Sportchilarda mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlardan: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar, chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash, muskullardagi biotoklar, endokrin reaksiyalar bilan bog'liq turli xil emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchining emotsional tayyorgarligini, butun organizmidagi bor imkoniyatlarni musobaqa jarayonida namoyon etish imkonini beradi. Sportchining emotsional holatini startdan odin yuqori darajaga ko'tarilishi (masalan, uzoq va qisqa masofaga yuguruvchilarda, bokschilarda), muskullarining katta tezlikda ishlashi natijasida yurak urishi tezlashadi, tomirlaridagi qonning yurishi tezlashadi. Shuningdek, aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his-tuyg'ular bajariladigan harakatlar natijasiga katta ta'sir etadi. Bu sportchining ishchanligini oshiradi, organizmining faoliyat jarayonini tezlashtiradi, sportchining xulq-atvorini yaxshilaydi, ichki harakat motivlarini o'stiradi, musobaqada g'alabaga erishishini ta'minlaydi. Sportchining kuchlanishli emotsional tuyg'ulari va musobaqalarga ruhan tayyorgarligi jismoniy mashqlar va turli sport o'yinlari jarayonida shakllanib boradi. Shuningdek sportchilarda o'rinli g'azablanish yoki mag'rurlik va to'g'rilik kabi sifatning kamol topishi ularda musobaqalashish ishtiyoqini oshiradi.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish hamda aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishga, ularni amaliy faoliyatlarida qo'llay olishga davridan boshlab odatlanishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilish asosida o'zini-o'zi boshqarish; aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolga yetkazishida muhim ahamiyatga ega. Bizga shunisi ma'lumki, sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ichki ruhiy imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha maqsadga muvofiq ravishda ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Psixolog olim Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning qoniqarsiz ko'rsatgichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligigagina bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi ruhiy

tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini birmuncha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonidagi ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin vaziyatlarda ham o'zini tuta bilishi hamda o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi.

Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'lib, sportchining musobaqadagi natijalari qoniqarsiz ko'rsatkichlar bilan yakunlanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. A.S.Puni fikriga asosanib sportchining start tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati;
- b) sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovorlik holati;
- d) sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startda jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga tushadilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovorlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati;

- 1) musobaqaning xarakteriga;
- 2) tomoshabinlarning xulq- atvoriga;
- 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga;
- 4) o'z ko'chiga ishonch hosil qilishiga;

5) sportchining alohida o'ziga xos xususiyatlari kabilarga ham bog'liqdir. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi. Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sishi hamda kechki uyquning o'zgarishi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vahimaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrida o'tkazish holati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Sportchining musobaqadan keyingi (musobaqa oldi) holati ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sifatlarga ega bo'lgan sportchilarning musobaqa jarayonida tavakkaliga harakat qilishlari natijasida sport qonun-qoidalarini tez-tez buzish hollari takrorlanib turadi. Bularning hammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabchanligini pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baho berishi o'zgaradi. Sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnoma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e'tiborida bo'lishi maqsadga muvofiq: «Bo'lajak sport musobaqalari meni doimo vahimaga soladi?», «men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zimga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bu javoblardan sportchi o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga muhtoj ekanligi anglashiladi. Demak, murabbiylar faqat

sportchilarning ruhiy holati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatini ham o'rganib, bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi uch asosiy masalaga e'tiborlarini qaratishlari lozim bo'ladi:

- a) sportchining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish;
- b) o'zining ojiz va kuchli tomonlarini bilishga, tahlil qilishga o'rganish;
- v) sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalalarni yanada chuqurroq o'rganish, oqilona tahlil etish va ilmiy-amaliy jihatdan to'g'ri hal qilish uchun sportchilarga quyidagi savol bilan murojaat qilingan: «Sizningcha, sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?». Mazkur savolga deyarli barcha sportchilar talab darajasida mashq qilish kerak deyishadi. Shu bilan birga sportchilarning 45,8 foizi yuqori natijalarga erishish uchun irodaviy sifatlari, 24,4 foiz sportchiga ega tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni asosiy omil deb hisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish kabilar ham yuqori natijalarga erishishning garovi ekanligini ta'kidlab o'tdilar. Sportchilarning musobaqa jarayonida o'z ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun u shug'ullanayotgan sport turining mazmuniga va bugungi kun talabiga javob beradigan tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muhimi, sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruhiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari maqsadga muvofiq. Shuningdek, boshqalar, jumladan, sport hakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmasliklari kerak. Hulosa o'rnida keltirish mumkinki, bugungi kunda sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash va mahoratli sportchilarni etishtirish, tegishli malaka va ko'nikmalarni hosil qilish, ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishlarini o'stirish, sportchilarga g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi xarakter xislatlarini tarbiyalash uslublari ishlab chiqilmoqda.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

- 1.Volkova I.P. Praktikum po sportivnoy psixologii. Piter.Sankt-Peterburg- 2002 y
- 2.V.A.Marshiuk. Metodiki psixo-diagnostiki v sporte. Maskva «Proveshyeniye». 2001
- 3.Lesgaft P.F. Psixologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte. «Fizkultura i sport» Maskva-1969.
- 4.Puni A.S.O Sostoyanii psixicheskoy Sorevnovaniyu. «Teor. Iprakt.fizich.kult.», 1990
- 5.Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010.

6.Mustafojev.Sh Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning o'ziga xos psixologik jihatlari. BMI Buhoro 2017 y

Saytlar:

[www.google.uz](http://www.google.uz) [www.psy.ru](http://www.psy.ru) [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)