



SPORT MUSOBAQALARINING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI

Gapparov Zaxid Gapparovich

professor

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

Dotsent

Xasanov Otabek Xamidjonovich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

javlon-bek@mail.ru

Аннотация Авторы в этой статье изучали волевое усилие, мотивацию, эмоциональные состояния через психологию спортивного соревнования с точки зрения теоретической компетентности.

Annotation The authors in this article studied volitional zeal, motivation, emotional states through the psychology of a sports competition from theoretical competence.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Профессор Гаппаров Захид Гаппарович,

Доцент Иштаев Жавлон мавлонбоевич

Хасанов Отабек Хамиджонович

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

javlon-bek@mail.ru

Kalit sozlar: motivatsiya, musobaqa, faoliyat, sport, psixologik xarakteristika, ekstremal, jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: мотивация, соревнования, деятельность, спорт, психологическая характеристика, экстрим, упражнения

Key words: motivation, competition, activity, sports, psychological characteristics, extreme, exercise

Sport musobaqasi har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, sportchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarni chiqarish demakdir. Sport musobaqalari sport trenerning ishi qay darajada to'g'ri ekanligini baholash usuli va uslubi hamdir. Shuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir. Musobaqalarsiz sport bo'lmaydi.

Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish, yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nazar natijalarni yaxshilashdan





iboratdir. Bu aksariyat hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi. Musobaqalarda yuqori natijalarni, ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish sportchining sport yutuqlari darajasidan, tayyorgarligi darajasidan va boshqa omillardan qat'iy nazar namoyon bo'ladi.

Sportchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli sportchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda sportchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, sportchilardagi psixik, zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta zo'riqishning intensivligi sportchining oldiga ko'yg'an vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;

- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;

- sport trenerga yaxshi munosabat, trenerning umid va ishonchini oqlash motivi;

- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;

- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;

- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;

- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;

- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;

- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;





- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;

- sportchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;

- sportchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, sportchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, hamda sportchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, sportchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib, sportchilarning emotsional zo'riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emotsional zo'riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan sportchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi sportchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, sportchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar sportchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Musobaqa qadim-qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida e'tirof etib kelingan. Musobaqaning bunday rag'batlantiruvchi ta'sirini o'rganishga bir qator psixologik tajribaviy tadqiqotlar ham bag'ishlangan.

O'z paytida tadqiqotchi olimlar Myode va Shults musobaqalashuv sharoitida, o'quvchilarning panjalarini qisish kuchlari va tananing bel kuchi o'rta hisobda 10,3 - 24,0% gacha oshishini qayd etganlar. P.V. Yurev esa turli malakaga ega gimnastikachilardagi mushak harakatlarini dozalay olish qobiliyatini o'rgangan. Tadqiqotchining aniqlashicha, gimnastikachilar o'zaro musobaqalashuv jarayonida





ularning mushak kuchlarini dozalay olish aniqligi 30-50% ga oshar ekan. Ayrim hollarda esa bu ko'rsatkich 2 barobardan ham kattaroq raqamni tashkil etar ekan. A.S. Yegorov ham o'z tajribalari asosida musobaqalashuv sharoitlarida statistik mushak ishlarini bajarishda irodaviy zo'r berishlarni rivojlantirish qobiliyati sezilarli darajada o'sishini isbotlovchi ma'lumotlarni qo'lga kiritgan. G.M.Dvali ham sport mashqlarini bajarishga sport musobaqalarining ta'sirini maxsus o'rgangan (chang'illarda 5 kilometrlik masofani bosib o'tish, suv havzasida 25 metrga suzish, arqon tortish, arqonga osilib chiqish, velosipedda uchish) Natijada, musobaqalashuv sharoitida 84,8% sportchi o'z ko'rsatkichlarini yaxshilashga muvaffaq bo'lgan.

Sport faoliyatida musobaqalarning rag'batlantiruvchi ta'siri azal-azaldan ma'lum va buni qo'shimcha tarzda isbotlashning hojati yo'q. Chunki odatda sportchilar aynan musobaqalashuv jarayonidagina eng yuqori ko'rsatkichlarga erishganlar. Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi jahon rekordlarining o'rnatilishi ham yuqoridagi fikrimizning dalilidir.

Sportchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

Sport sportchining shaxsiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Sport musobaqalarining sportchi shaxsiyatiga ta'siri ikki xil tarzda kechishi mumkin:

1. Stixiyali tarzda, o'zidan uzi kutilmagan holda. Bunda mazkur ta'sirlar ham sportchiga, ham uning trenerga bog'liq bo'lmaydi;
2. Sportchi faoliyatidagi musobaqalar oldidan va start oldidan o'tkaziladigan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali.

Psixologik-pedagogik ta'sirning asosiy maqsadi, bu musobaqa oldidan va start oldidan tayyorgarligi jarayonida sportchining o'z faoliyatini tashkil qila olish ko'nikmasini shakllantirish orqali, uning psixik tayyorgarligini safarbar etishdan iboratdir.

Har qanday musobaqalashuv faoliyatining ajralmas komponenti bu har bir alohida musobaqaning maqsadlarini aniqlash va unda erishish lozim bo'lgan vazifalarni belgilashdan iboratdir. Sport psixologiyasida "maqsadni belgilash" (maksad ustanovkasi) degan alohida tushuncha mavjud. Har bir alohida musobaqa uchun maqsadni belgilash jarayonida sportchining barcha real imkoniyatlari, ya'ni uning sport tayyorgarligi darajasi, shu jumladan psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish kerak. Maqsadni belgilashni asosan sport trener tashkil etadi. Biroq bunda sportchining o'z oldiga qo'yilayotgan vazifalarni qay darajada anglab yetishi ham o'ta muhim omildir. Ba'zan sport amaliyotida shunday holatlar ham kuzatiladiki, bunda sport trener eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifa"larni qo'yadi. Bunday hollarda trener sportchi tayyorgarligi holatini juda ham yuqori baholab yuborganligi namoyon bo'ladi, yoki trener o'zining sub'ektiv





fikriga ko'ra, agar men sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifani" qo'ysam, u mazkur maqsadga erishish uchun musobaqalar jarayonida bor kuch va imkoniyatlarini ishga soladi, deb o'ylaydi va u ongli ravishda sportchi oldiga o'ta baland maqsad va vazifalarni qo'yadi.

"Amalga oshirib bo'lmas" maqsadlarni belgilashda nihoyatda ehtiyot bo'lish kerak. Chunki bu sportchidagi motivatsiyaning susayishiga, uning irodaviy xatti-harakatlarining sinishiga, musobaqalarda ishtirok etishga nisbatan qiziqishining pasayishiga salbiy ta'sir qilib, natijada musobaqalar jarayonida sportchiga ko'rsatiladigan psixologik-pedagogik ta'sir kuchining pasayib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, sportchining musobaqada o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarini qanday qabul qilishi va baholashini bilishning o'zigina kifoya emas, balki unda musobaqada qatnashishning maqsad va vazifalarini mustaqil ravishda ishlab chiqish, aniqlashtirish va chuqurlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash ham o'ta muhimdir.

Har bir vazifa, har bir qaror sportchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori vazifalarni qo'yish mumkin emas. Biroq, bu degani musobaqa oldidan trenerlar sportchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa sport kurashlari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda sportchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jixatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida sportchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, изд. «советский спорт» М, 2006
2. Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. киев, олимпийская литература, 2001
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehrirdaryo», - 2011 -345b.
4. Омуруллаева, М. Х. (2021). Значение развития взрывной способности у школьников (на примере 10-11 классов). In *молодёжь, наука, инновации: актуальные вопросы современности* (pp. 110-112).
5. Ishtaev, J. M. (2022). Psychological training to improve the technical and tactical skills of wrestlers. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(19), 338-340.





6. Иштаев, Ж. М., Арзикулов, М. Ў., & Омуруллаева, М. Х. (2021). МАКТАБ Ўқувчиларида портлаш қобилиятини табақалаштирилган динамикасини ўрганиш. *Fan-Sportga*, (3), 42-43.

7. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги қизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). *Fan-Sportga*, (1), 46-48.