SPORTCHILARDA MUSOBAQA OLDI STRESS HOLATI

Narzullayev Ogʻabek Dilshod oʻgʻli

Oʼzbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti magistranti

Elektron pochta manzil: ogabeknarzullayev10@gmail.com

Telefon raqami: +998930537541

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarda musobaqa oldi stress holati sodir bolishligi va uning salbiy holatlari haqida soʼz yuritilgan.

Kalit So`zlar: Sportchi, jismoniy, ruhiy, texnik, taktik, emosional holatlar, raqib, emosional tigʼizlik, muvaffaqiyatsizlik.

Sportchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik jihatdan nechogʼlik tayyorlanganligi sport musobaqalarida koʼrsatadigan natijalariga qarab belgilanadi. Shuning uchun ham sport musobaqalarida emosional tanglikni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish va ularni bir tizimga keltirish uchun emosional holatning vujudga kelish mexanizmlarini bilib olish zarur.

Hozirgi vaqtda emosional holatlarni tushuntirib berishda koʼpchilik tomonidan akademik P.V.Simonovning «informasiya nazariyasi» qabul qilingan. Bu nazariyaga koʼra hissiyot (emosiya) ehtiyojlarining qondirilishi bilan belgilanadi.

E – P (In - Is)

Bu nazariyani bir necha misollarda koʼrib chiqaylik.

E.O agar, P.O.E – emosiya, P – patrebnosiya.

Bunday holatda shaxsning hech qanday ehtiyojini boʼlmasa, emosiya ham boʼlmaydi.

E.O. agar, In – Is.

E – emosi, In – zarur informasiya, Is – mavjud informasiya.

Bu holatda ham emotsiya bo’lmaydi, chunki ehtiyojni qondirish uchun zarur bo’lgan informasiya bilan mavjud informasiya teng.

Misol, musobaqa oldidan yuqori mahoratli sportchi o’tish (saralash) musobaqalari uchun sport masteri normasini ko’rsatish kifoya ekanligini biladi. Sportchida hyech qanday salbiy emosiya sodir bo’lmaydi, chunki bu ko’rsatkichni hyech qiynalmay bajaradi.

E.agar In – Is. Bu yerda salbiy emosiya tug’iladi, chunki sportchi uchun zarur bo’lgan informasiya mavjud informasiyadan katta. Misol, sportchi keyingi uchrashuvni ancha kuchli raqib bilan o’tkazlishligini bildi. Lekin raqib to’g’risida yetarli informasiyaga (Is) ega emas.

ayajonlanish,

xavotirlanish, noaniqlik tug’iladi.

E. agar, Is – In. Bu yerda ijobiy emosiya tug’iladi.

Misol, yuqori mahoratli sportchi musobaqa oldidan o’zining kuchli raqibi kelmaganligini, aksincha, musobaqa qatnashchilarining darajasi ancha past ekanligini bilsa, unda qoniqish hissiyoti tug’iladi. Lekin bu yerda tug’ilayotgan ijobiy hissiyotning darajalari, mag’lub etilgan raqibning mahorati darajalariga, proporsional bo’ladi. Raqib qancha kuchli bo’lsa, uning ustidan qozonilgan g’alabadan hosil bo’ladigan hissiyot ham shuncha kuchli bo’ladi. Aksincha, kuchsiz raqibni yengib ketishi hyech qanday ijobiy kechinma hosil qilmasligi mumkin.

Olimlar emosional tig’izlik – keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 muhim omilni ko’rsatib beradigan, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi.

Bu omillar:

➢Sportdagi muvaffaqiyatsizlik.

➢Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko’rsatilgan past natijalar.

➢Treker bilan komandadagi o’rtoqlari yoki oiladagi nizolar.

➢Jismoniy jihatdan o’zini yomon his etish.

➢Sudyalarning noxosligi (g’irromligi).

➢Sportning kechiktirilishi.

➢Musobaqa vaqtidagi manbalar

➢Ortiqcha hayajonlanish.

➢Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.

➢Musobaqa o’tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi

➢Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.

➢Raqibning yaqqol ustunligi

➢Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko’rsatishi

➢Notanish raqib.

➢Yuqori ko’rsatkichlarni talab qilish.

➢Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.

➢Qo’yilgan vazifani so’zsiz bajarish kerakligini doimo o’ylash.

➢Ko’rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar

➢Mazkur raqibning avvalgi yenglish

➢Tomoshabinlar reaksiyasi.

Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini (yaratish) tug’dirishning katta imkoniyatlariga ega. Buning uch guruh, vosita va usullari mavjud.

Birinchi guruhga fiziologik stress hosil qiluvchi kuch yoki salobat bilan emas, yangilik, kutilmaganlik, g’ayri tabiiylik omili bilan ta’sir etib,

ruhiy tanglik hosil qilinadi.

Masalan, 1969 olimpiada o'yinlarida AQSh sportchisi FLYu balandlikka sakrashda yangicha usul qo'llab raqiblarni lol qoldirib, chempion bo'lgan (orqasi bilan sakragan).

Ikkinchi guruh faoliyatning xarakteri, uning bajarilishi xususiyatlari bilan belgilanadi. Bunda bajarilayotgan vazifaning o'zi kishiga katta talablar qo'yadi.

Masalan, murakkab vazifa berilishi, vaqt tig'izligi, harakatlar tezligining ortib borishi, ikki xil faoliyatni bir vaqtning o'zida bajarishi, qo'shimcha berilayotgan informasiyani qayta ishlash, manoshonlik, ish sharoitining yomonlashuvi, har xil to'siqlar (pomexa), vaziyatning noaniqligi kabilar orqali ruhiy tanglik hosil qilinadi.

Uchinchi guruhda sinalayotganning motivasiyasini o'zgartirish, vazifani bajarishga bo'lgan munosabatini o'zgartirish orqali ta'sir etish usuli.

Bularning ayrimlari.

Sinalayotgan shaxsda bir-biri bilan mos kelmaydigan xohish, istaklardan birini tanlash bilan bog'liq nizoli vaziyat yaratish.

Musobaqalashish holatini kiritish (eksperimentator) yoki boshqa sinalayotgan bilan.

Sinalayotgan shaxsning intelektini, xotirasini diqqat va boshqa hissiyotlarini «test» sinovlaridan o'tayotganligini ta'kidlab turish (keskinlikni tug'dirish).

Unga tanijalarni buzib ko'rsatuvchi ma'lumotlar berib turish.

Uning izzattalablik darajasiga qarab muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizligini rag'batlantirib turish.

Tajribada qatnashganligi uchun taqdirlanishni o’zgartirish va h.k.

Ushbu usullar orqali sportchining ko’rsatmasa, izzattalablik darajasi, shaxs qadri, motivi kabi tomonlarini olishga, sportchini bo’lg’usi sport musobaqalariga ruhiy tayyorlash uchun nimalarga e’tibor berish kerakligi bilib olishga yordam beradi.

Qilingan ayrim tadqiqotlarda (A.D.Tanyushkin) kuchsiz ruhiy zo’riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ijobiy ta’sir ko’rsatish ta’kidlangan. Ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda stressning kuchayib borishi barobarida uning ta’sir kuchi salbiylashib boradi.

Ruhiy kuchlanishning salbiy ta’siri diqqat, tafakkur, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko’rinadi.

Salbiy emosional va ruhiy holatning ta’siri sportchining tajovuzkorligi, qo’yilgan talablarni bajarishdan bosh tortishi repressiya (orqaga ketish), apatiya (loqaydlik), vahima kabilarda namoyon bo’ladi.

Albatta, bu holatlar sportchining individual psixologik xususiyatlariga ko’p jihatdan bog’liq bo’ladi. Masalan, kuchli asab tizimiga ega bo’lgan sportchi har qanday ruhiy zo’riqish holatida ham yaxshi ko’rsatkichga ega bo’ladi. Aksincha, kuchsiz asab tizimiga ega bo’lgan sportchi asab tizimiga ega bo’lgan sportchi hatto o’quv mashqlarida ko’rsatgan natijasini takrorlay olmasligi mumkin.

Ruhiy zo’riqish sharoitida bo’lgan sportchi holatini optimal (maqbul) holatga keltirishning bir necha usullari ishlab chiqilgan bular:

➢Aytogen mashqlari (A.Shuls)

➢Ruhiy boshqarish mashqlari (L.Gissen)

➢Jismoniy mashqlar (V.A.Lariщsk)

➢Nafasni boshqarish mashqlari (G.S.Belyayev)

➢Munosabatlarni boshqarish (A.S.Morozov)

➢Irodaviy gimnastika (A.A.Mikulin)

➢Uyquni boshqara olishlik (R.S.Demetr)

Katta musobaqalar oldidan ayrim sportchilar bir necha kun yaxshi uxlay olmasligi mumkin. Bu esa uning sport natijalariga salbiy ta’sir etadi.

Farmakelogin usullar (V.N.Myasishchev va boshqalar)

Sport faoliyati natijalariga emosional tanglikning ta’sirini o’rganayotganda shaxsga bevosita musobaqa jarayonidagi raqobatning va jamoa sport o’yinlarida guruh munosabatlarining ta’sirini ham unutmaslik kerak.

Musobaqa – bu sport faoliyatida raqobatlashish, kurashish jarayonidir. Bu jarayon to’rt toifaga oid hodisani o’zida aks ettiradi.

Bular:

➢Musobaqadagi obyektiv vaziyat. Musobaqaga kelgan tomoshabinlar, ularning munosabati, u yerdagi tantanali vaziyat, yuqori mansabdagi shaxslarning qatnashishi.

➢Musobaqadagi subyektiv vaziyat – hakamlarning sportchiga munosabati, sportchining tomoshabinlar tomonidan kutib olinishi.

Faoliyat natijalariga qarab amal qilish holati. Bu to’rt toifaga oid harakat, hodisa o’zaro bir-biri bilan bog’langan

bo’ladi. Buni qo’yidagi ko’rinishda tasvirlash mumkin.

Uning markazida inson turadi.

Subyektiv vaziyat Obyektiv vaziyat Faoliyat natijalariOdam amal qilish holati (reaksiya)

Sport komandasi ijtimoiy guruh sifatida sportchi uchun faliyat muhiti hisoblanadi. Bu esa guruhni xarakterlovchi uyushganlik, samaralilik,

ishonchlilik kabi ko’rsatkichlarga tavsiya etadi. Bu ayniqsa. faoliyati bir-biriga bog’liq bo’lgan sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, futbol, valeybol, bosketbol, xakkey va boshqalar.

Guruh omili, tavakal qilish (risk) vaziyatlarda qarorlar qabuliga ta’sir ko’rsatadi. Ma’lumki, guruhning tavakkalchilik darajasi, bir shaxs tavakkalchiligidan yuqori bo’ladi. Individning tavakkalchilik bilan qarorlar qabul qilish davridagi tenglik darajasini boshidan kechirishi guruhda boshqacha kechadi. Ayrim hollarda guruhdagi rollarning qat’iy belgilanganligi – liderning mavjudligi, mas’uliyati to’g’ri taqsimlanganligi kabilar tavakkalchilikning yengilroq o’tishiga olib kelsa, ba’zi hollarda, aksincha, bu omillar tanglikni kuchaytirish, individning guruhdan chiqib ketishiga olib kelishi mumkin. Guruh ichidagi va guruhlararo nizolar, stress holatdagi guruhlar xulq-atvori o’zini tutishini namoyon etuvchi ko’rsatkichlardir.

Sport turining xususiyatiga qarab, stress holatining kechishi ham turlicha bo’ladi. Masalan, musobaqalar qisqa muddatda va intensiv o’tadigan sport turlarida stress holati, musobaqaga nisbatan davomiy bo’lgan sport turlariga nisbatan yuqori bo’ladi.

Bu omillar va sportchi shaxsining umumiy tuzilishi, shaxsning maxsus xususiyatlari va mazkur sport turi uchun maqbul individual uslubning (stil) rivojlanishiga ta’sir etadi.

Ayzenk shaxsiy so’rovi bilan sportchi temperamenti aniqlangan. Xolerik temperamentga mansub bo’lgan sportchilarning emosional ko’rsatgichi 9-11 ball bo’lgan bo’lsa, sangiviniklarning 6-8 ball, melenxaoklarniki 15-18 ballni ko’rsatgan. Mas’uliyatli musobaqa oldidan sportchilarning idrok ko’lami torayishi kuzatilgan. Go’yoki, sportchi bu

vaqtda hyech narsani etishmayotgandir, ko'rmayotgandek bo'lib qoladi. Tafakkur jarayonida ham o'zgarish bo'ladi. Sportchilarning o'zlari ham musobaqa oldidan yoki musobaqa jarayonida trener yoki sherigining gapi, topshirig'i deyarli tanqidiy baholanmay qabul qilishligini aytishadi. Tanglikning o'sishi bilan ruhiy funksiyalarning o'zgarishi shuni ko'rsatadiki, stress (zo'riqish)ning ta'siri faoliyat xususiyati va topshiriqlarning murakkabligiga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Boymurodov N. Amaliy psixologiya. Toshkent, «Yangi asr avlodi», 2009 y. 3-4 betlar.

2. Volkova I.P. Praktikum po sportivnoy psixologii. Piter.Sankt-Peterburg-2002. 24-25 betlar

3. Davlatshin M.G. «Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya». «O'qituvchi» nashriyoti. Toshkent-2002. 82-85 betlar.

4. V.A.Marshiuk. Metodiki psixo-diagnostiki v sporte. Maskva «Proveshyeniye». 2001. 86-bet.

5. Melnikova. Psixologiya. Maskva «Fizkulturai sporti», 2002. 10-12 betlar.

6. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010. 5-bet.

– https://scholar.google.com22. ScienceDirect – https://sciencedirect.com23. ResearchGate – https://researchgate.net.