

UDK:159.922.6

Musobaqa oldi jarayonlarida sportchi talabalarining hissiy barqarorligini ta'minlash.

Allayarov Dilshodbek Raximboy o'g'li

“Ma'mun universiteti” NTM rektor yordamchisi

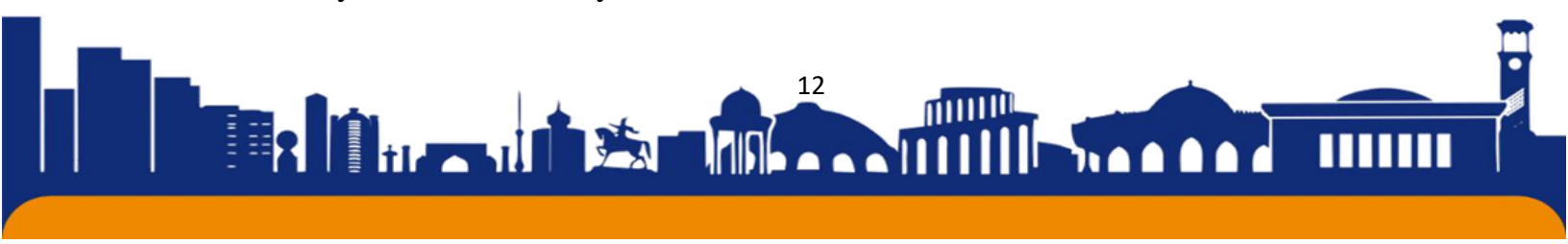
E-mail:dilshodallayarov778@gmail.com

ORCID:0009-0006-5371-5810

Raqobatbardosh va yuqori darajadagi sportda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat kuchli jismoniy sharoitlarga, balki psixologik omillarga ham munosabat bildirish kerak (Hagan va boshq., 2017). Sportchining musobaqa davomida stressni engish qobiliyati unga mumkin bo'lgan salbiy kayfiyat va tashvish darajasini nazorat qilish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, stress va tashvish kabi psixologik stress belgilarining sport ko'rsatkichlariga ta'siridan tashqari, raqobat paytida tananing psixofiziologik reaksiyasi ham tadqiqotchilarni qiziqtiradigan mavzuga aylandi (Lautenbach, 2017).

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotining hozirgi bosqichida ma'naviy boy, axloqiy rivojlangan, mustaqil shaxs bo'lib etishish muammolariga alohida e'tibor qaratilmoqda. So'nggi paytlarda respublikamizda zamonaviy maktab o'quvchilarining, xususan, oliy o'quv yurtlari talabalarining bo'sh vaqtini tashkil etishda sport muhim o'rin tutmoqda. Shunday qilib, sport so'nggi o'n yil ichida sodir bo'lgan muhim ijtimoiy-madaniy o'zgarishlarga qaramay, yoshlar submadaniyatida o'z maqomini saqlab qolgan kam sonli faoliyat turlaridan biridir.

Inson hayotida hissiy holatlar katta ahamiyatga ega. Muayyan vaqt davomida ular insonning barcha aqliy faoliyatini rang-barang qilib, turli kayfiyat, stress, affektiv holatlar va hokazolarda uchraydi. Emosional holatlar nafaqat aqliy faoliyatning tabiatiga bog'liq, balki unga katta ta'sir ko'rsatadi. Yaxshi kayfiyat, masalan, sportchining kognitiv va irodaviy faoliyatini faollashtiradi. Sportchining musobaqa faoliyati psixologiyasida uning psixologik stressini, hissiy qo'zg'alishini, stressini va boshlanishidan oldingi hayajonni o'rganish muhim o'rinni egallaydi. Psixologik zo'riqishning asosi sportchini ikki turdagi tartibga solishning o'zaro ta'siri: hissiy va irodali. Musobaqa oldidan sportchining hissiy stressini boshdan kechirish ko'pincha uni rag'batlantiradi va bu minimal ixtiyoriy sharoitlarga olib keladi. Tuyg'ular energiya chiqishiga sabab bo'ladi va iroda bu energiyadan foydalanishning tejamkorligini belgilaydi. Raqobat yaqinlashganda, keskinlik odatda turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi.



Musobaqa kunidagi sportchilarning kayfiyati va jismoniy mehnat (sport ko'rsatkichlari) psixologik stress ta'siriga ega bo'lib, gormonal o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi (Vud va Stanton, 2012). Musobaqa paytida sportchilarning tajribasini o'rganish muhim ahamiyatga ega, chunki oldingi tadqiqotlar sportchilar mashg'ulotlarga qaraganda musobaqada ko'proq tashvishlanish haqida xabar berishadi (Duncan va boshq., 2017).

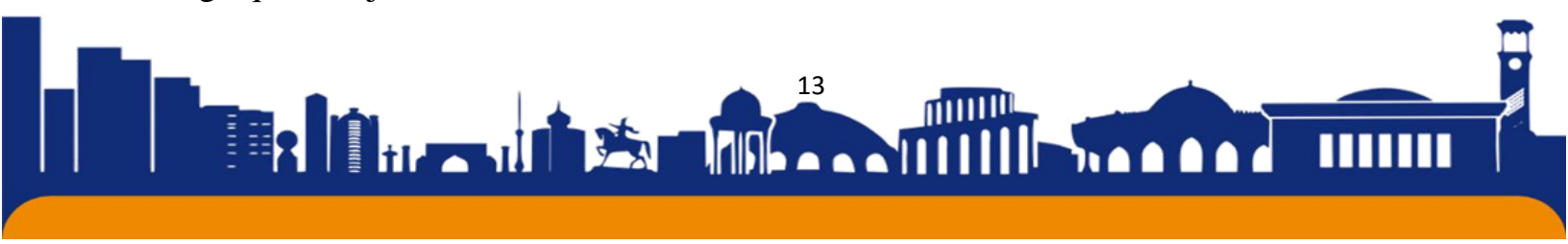
Sportchining musobaqa faoliyati psixologiyasida uning psixologik stressini, hissiy qo'zg'alishini, stressini va boshlanishidan oldingi hayajonni o'rganish muhim o'rinni egallaydi. Psixologik zo'riqishning asosi sportchini ikki turdagi tartibga solishning o'zaro ta'siri: hissiy va irodali. Musobaqa oldidan sportchining hissiy stressini boshdan kechirish ko'pincha uni rag'batlantiradi va bu minimal ixtiyoriy sharoitlarga olib keladi. Tuyg'ular energiya chiqishiga sabab bo'ladi va iroda bu energiyadan foydalanishning tejamkorligini belgilaydi. Raqobat yaqinlashganda, keskinlik odatda turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi.

Stress - bu tananing ba'zi ichki va tashqi ogohlantirishlarga reaksiyasi (Chrousos va Gold, 1992; Yang va Glaser, 2002). Ushbu yangi vaziyatga moslashish uchun inson organizmi stress reaksiyalari deb ataladigan muayyan reaksiyalarni ko'rsatadi (Eriksen va boshq., 1999).

Musobaqalarga tayyorgarlik va chiqishlarning hal qiluvchi bosqichlarida sportchining ruhiyati sezgirlikni oshirdi, chunki odam deyarli doimo ekstremal sharoitlarda, stressdan oldingi va hissiy tarang holatda bo'ladi. Emotsional holat intellektual va ixtiyoriy regulyatorlarning faoliyati tabiatining paydo bo'lishi va o'zgarishini bevosita muvofiqlashtirishda ishtirok etadi. Masalan, "ichki proyeksiya"ga aylanish, bu ratsional darajani yanada qat'iy takror ishlab chiqarish, keskin sharoitlarda samarali ishlash imkonini beradi. Odamlarning hissiy beqarorligida mashaqqatli faoliyat tajribalari ta'sirchan jarayonlarga aylanadi, ularning namoyon bo'lishiga bazal hissiy tarkib ta'sir qiladi.

Sportda sportchilar o'zlarining his-tuyg'ularini va jamoadoshlarining his-tuyg'ularini tartibga solish uchun ko'pincha ishlash va munosabatlar natijalarini yaxshilash uchun turli strategiyalarni qo'llashadi (masalan, Campo va boshq., 2017; Friesen va boshq., 2015; Palmateer & Tamminen, 2018; Tamminen & Crocker, 2013).

Boshqalarning his-tuyg'ularini tartibga solishga bo'lgan sa'y-harakatlar ularning zavqlanishi va sportga sodiqligi bilan bog'liq (Tamminen va boshq., 2016); Shaxslararo hissiyotlarni tartibga solish va sportchilarning musobaqa paytidagi haqiqiy his-tuyg'ulari yoki musobaqada individual maqsadlarga erishish kabi raqobat natijalari o'rtasidagi bog'liqlik mavjud.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Leontiev A.A. Psikhologiya obshchestva. – M.: Smysl', 1999. – 365 p.
2. Milman V.E. Stress and personal factors of activity regulation // Mezhdunar. Sb. articles, M., 1983.
3. M.J. Duncan, C.K. Chan, N.D. Clarke, M. Cox, M. Smith
4. The effect of badminton-specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates, European Journal of Sport Science, 17 (2) (2017), pp. 119-126,
5. M. Campo, X. Sanchez, C. Ferrand, E. Rosnet, A. Friesen, A.M. Lane Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined, International Journal of Sport and Exercise, 15 (4) (2017), pp. 379-394,
6. [Sportchi talabalarda kechadigan ruhiy tushkunlik holatini muhim jihatlarni o'rganishning psixologik xususiyatlari](#), AD Raximboy o'g'li - INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH ..., 2023
7. [Creativity is the key of problem solving and innovation](#), ZD Ruzmetova - Innovative Development in Educational Activities, 2024
8. "Temurbeklar maktabi"larida ingliz tili mashg'ulotlarida o'quvchilarning ijtimoiy kompetentsiyasini shakllantirish" SB Shanazarovna-современное образование (Узбекистон).2021

