

SPORTCHILARNING MUSOBAQAGACHA PSIXOLOGIK HOLATINING NAZARIY ASOSLARI

Imomov Mavlon Abdusalomovich

Samarqand davlat pedagogika instituti dotsenti

Mamadiyarov Abduvohid Najmiddin o'g'li

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: Ushbu mavzuda sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini shakllantiruvchi omillar va ularning nazariy asoslari yoritib beriladi. Tadqiqotda sport psixologiyasida muhim o'rin tutuvchi tushunchalar — motivatsiya, emotsional zo'riqish, xavotir (tashvish), o'ziga ishonch, diqqat va irodaviy tayyorgarlikning musobaqa natijalariga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, musobaqa oldi stress holatining ijobiy va salbiy jihatlari, uni boshqarish mexanizmlari hamda psixologik tayyorgarlik usullarining nazariy qarashlari ko'rib chiqiladi. Mazkur ish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida psixologik holatni optimallashtirishning ilmiy asoslarini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, Musobaqagacha tayyorgarlik, Psixologik holat, Emotsional holat, Motivatsiya, Stress va stressga chidamlilik, Musobaqa oldi hayajoni, Psixologik zo'riqish.

THEORETICAL BASIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ATHLETES BEFORE COMPETITION

Abstract: This topic sheds light on the factors that shape the pre-competition psychological state of athletes and their theoretical foundations. The study analyzes the impact of important concepts in sports psychology - motivation, emotional tension, anxiety (worry), self-confidence, attention and willpower on the results of the competition. It also examines the positive and negative aspects of pre-competition stress, its management mechanisms and theoretical views on psychological preparation methods. This work is aimed at revealing the scientific foundations of optimizing the psychological state of athletes in achieving high results.

Keywords: Sports psychology, Pre-competition preparation, Psychological state, Emotional state, Motivation, Stress and stress tolerance, Pre-competition excitement, Psychological stress.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Аннотация: Данная работа освещает факторы, формирующие предсоревновательное психологическое состояние спортсменов, и их теоретические основы. В исследовании анализируется влияние важных понятий спортивной психологии — мотивации, эмоционального напряжения,

тревожности (беспокойства), уверенности в себе, внимания и силы воли – на результаты соревнований. Также рассматриваются позитивные и негативные аспекты предсоревновательного стресса, механизмы его управления и теоретические взгляды на методы психологической подготовки. Цель работы – раскрыть научные основы оптимизации психологического состояния спортсменов для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: Спортивная психология, Предсоревновательная подготовка, Психологическое состояние, Эмоциональное состояние, Мотивация, Стресс и стрессоустойчивость, Предсоревновательное возбуждение, Психологический стресс.

Sport faoliyati yuqori darajadagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining psixologik holatini ham talab etadi. Psixologik holat - bu shaxsning muayyan vaqt oralig'ida tashqi va ichki omillar ta'siri ostida shakllanadigan emotsional, irodaviy, motivatsion va kognitiv jarayonlar majmuasidir. Sportchining musobaqagacha bo'lgan psixologik holati uning musobaqa jarayonidagi faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda sportchilarning psixologik holati ularning ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati hamda musobaqaga nisbatan subyektiv munosabati bilan izohlanadi. Musobaqa oldidan sportchida hayajon, ishonch, qo'rquv, mas'uliyat hissi kabi turli emotsional kechinmalar namoyon bo'lishi mumkin.

Musobaqagacha psixologik tayyorgarlikning ilmiy-nazariy yondashuvlari musobaqagacha psixologik tayyorgarlik sportchining ruhiy holatini optimal darajaga keltirishga qaratilgan tizimli jarayon hisoblanadi. Mazkur jarayon sport psixologiyasi fanida bir qator nazariy yondashuvlar asosida o'rganilgan:

Faoliyat nazariyasi - sportchining psixologik holati uning faoliyat motivlari va maqsadlari bilan bevosita bog'liq ekanligini asoslaydi.

Stress va adaptatsiya nazariyasi - musobaqa sportchi uchun stressli vaziyat bo'lib, unga moslashish darajasi natijaga ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional regulyatsiya nazariyasi - sportchining o'z emotsiyalarini boshqara olishi musobaqadagi muvaffaqiyatning muhim sharti hisoblanadi.

Ushbu yondashuvlar sportchilarning musobaqagacha psixologik holatini ilmiy asosda baholash va shakllantirish imkonini beradi.

Musobaqagacha psixologik tayyorgarlik - bu sportchining musobaqa oldidan optimal ruhiy va psixologik holatga erishishi uchun amalga oshiriladigan tizimli tayyorgarlik. Uning asosiy maqsadi: Stressni kamaytirish, E'tibor va konsentratsiyani oshirish, Motivatsiyani kuchaytirish, Emotsional barqarorlikni ta'minlash

Ilmiy-nazariy yondashuvlar. Biologik-psixologik yondashuv. Bu yondashuv sportchining ruhiy holati va fiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratadi. Masalan: yurak urish tezligi, qon bosimi, mushak tonusi kabi fiziologik ko'rsatkichlar musobaqa oldi stress bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, biofeedback va relaksatsiya mashqlari stressni kamaytiradi va konsentratsiyani oshiradi.

Motivatsion yondashuv. Musobaqa oldi motivatsiya sportchining muvaffaqiyatga intilishini belgilaydi. Masalan: Ichki motivatsiya (shaxsiy o'sish, o'zini sinash) va tashqi motivatsiya (mukofot, e'tirof) bilan ishlash. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya ko'proq barqaror va yuqori natijaga olib keladi.

Emotsional va stressni boshqarish yondashuvi. Bu yondashuv sportchining musobaqa oldi kayfiyatini va emotsiyalarini tartibga solishga qaratilgan. Texnikalar: relaksatsiya, nafas olish mashqlari, musiqiy terapiya, meditatsiya. Maqsad: optimal "yarim-hayajonli" holat yaratish, ya'ni sportchi haddan tashqari asabiy yoki passiv holatda bo'lmasligi kerak.

Sotsiopsixologik yondashuv. Jamoa ichidagi muhit, murabbiy bilan munosabat, sportchi oilasi va muxlislarning ta'siri hisobga olinadi. Sportchi o'zini qo'llab-quvvatlovchi muhitda ko'proq ishonch va ruhiy barqarorlik bilan chiqadi.

Musobaqagacha psixologik tayyorgarlikning asosiy metodlari. Vizualizatsiya va tasavvur qilish - muvaffaqiyatli harakatlarni ongli tasavvur qilish. Ma'lumotli diqqat mashqlari - konsentratsiya va e'tiborini oshirish. Stressni boshqarish texnikalari - nafas olish, relaksatsiya, meditatif mashqlar. O'z-o'zini motivatsiya qilish - ijobiy tasdiqlar, maqsadlarni aniqlash. Psixologik testlar va monitoring - ruhiy holatni o'lchash, treningni moslashtirish.

Ilmiy asoslangan natija. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, musobaqagacha psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Sportchining psixologik holati fiziologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashganda maksimal samaraga erishiladi.

Musobaqagacha psixologik holatga ta'sir etuvchi omillar. Sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatiga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi: sportchining individual-psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, asab tizimi turi); musobaqaning ahamiyati va mas'uliyat darajasi; murabbiy va jamoaning psixologik qo'llab-quvvatlashi; oldingi musobaqa tajribasi va erishilgan natijalar; tashqi muhit omillari (tomoshabinlar, raqiblar, musobaqa sharoiti).

Mazkur omillar sportchining emotsional holatini kuchaytirishi yoki barqarorlashtirishi mumkin. Musobaqagacha psixologik holatga ta'sir etuvchi omillarni ko'rib chiqishda, sportchi yoki ishtirokchining ruhiy tayyorgarligi, stress darajasi va motivatsiyasi muhim hisoblanadi. Bu omillarni quyidagicha guruhlariga ajratish mumkin:

Shaxsiy omillar. O'z-o'ziga ishonch: Sportchining o'z qobiliyatiga ishonchi uning musobaqadagi qat'iyligini va stressga chidamliligini oshiradi. Oldingi tajriba: Oldingi g'alaba yoki mag'lubiyatlar psixologik holatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, muvaffaqiyatli tajriba ishonchni oshiradi, muvaffaqiyatsizlik esa xavotirni kuchaytiradi. Motivatsiya: Ichki (masalan, shaxsiy maqsadlar) va tashqi (mukofotlar, tanqid) motivatsiya darajasi ruhiy tayyorgarlikni belgilaydi. Stressga chidamlilik: Ba'zi sportchilar yuqori stress holatida ham o'zini boshqarishi mumkin, boshqalari esa kichik vaziyatlardan ham ortiqcha xavotirga tushadi.

Ijtimoiy omillar. Trener va jamoa qo'llab-quvvatlashi: Trenerning maslahatlari, jamoaning ruhiy qo'llab-quvvatlashi sportchining kayfiyatini va ishonchini oshiradi. Oila va do'stlarning ta'siri: Oila va yaqinlarning rag'batlantiruvchi yoki bosim ko'rsatadigan harakatlari psixologik holatga sezilarli ta'sir qiladi. Ommaviy e'tibor: Omma oldida ishtirok etish yoki media bosimi xavotirni kuchaytirishi mumkin.

Vaziyat va sharoit omillari. Musobaqa muhiti: Arena, maydon, ob-havo, transport kabi tashqi sharoitlar sportchining psixologik holatiga ta'sir qiladi. Raqqobatchilar darajasi: Kuchli raqiblar bilan kurashish stressni oshirishi mumkin, lekin ba'zi sportchilar buni motivatsiya manbai sifatida qabul qiladi. Vaqt cheklovi: Tayyorlanish vaqti qisqa bo'lsa, sportchi xavotir va stress darajasi yuqori bo'ladi.

Ichki psixologik holat. Kayfiyat va emotsional holat: Musobaqa oldidan ruhiy holat (masalan, charchoq, tashvish yoki ishtiyoq) performansga bevosita ta'sir qiladi. Diqqat va konsentratsiya darajasi: Diqqatni jamlay olish qobiliyati sportchining musobaqadagi natijasini belgilaydi. Relaxatsiya va stressni boshqarish: Nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va meditatsiya kabi texnikalar psixologik holatni barqarorlashtiradi.

Sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini boshqarish sport psixologiyasi va sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biridir. Psixologik tayyorgarlik jarayonida autogen mashqlar, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk), relaksatsiya usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Sportchilarning musobaqagacha psixologik holatining nazariy asoslarini o'rganish ularning sport natijalarini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mazkur bob keyingi empirik tadqiqotlar uchun metodologik asos vazifasini bajaradi.

Sportchilarning musobaqa oldi psixologik holati ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Musobaqagacha ruhiy holatni boshqarish orqali quyidagi maqsadlarga erishish mumkin: stress va tashvishni kamaytirish, motivatsiyani oshirish, e'tibor va diqqatni musobaqaga yo'naltirish, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini kuchaytirish.

Sportchilarda uchraydigan asosiy psixologik holatlar. Musobaqa oldi sportchilarda quyidagi holatlar kuzatiladi: Tashvish (anxiety) – nervozlik, qo'rqish, o'zini past baholash. Motivatsiya yetishmovchiligi – mashg'ulotlarga qiziqish va ishtiyoqning pasayishi. Diqqatning chalg'ishi – tashqi va ichki omillar tufayli e'tibor musobaqaga qaratilmasligi. O'zini o'zi tanqid qilish – muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib o'zini keskin tanqid qilish.

Psixologik holatni boshqarish metodlari. Musobaqagacha sportchilarning ruhiy holatini boshqarishning bir necha samarali yo'llari mavjud: Stressni kamaytirish. Nafas olish texnikalari: chuqur va sekin nafas olish orqali tinchlanish. Progressiv mushaklarni bo'shatish: mushaklarni navbatma-navbat kuchaytirib va bo'shatish orqali stress kamayadi. Vizualizatsiya: muvaffaqiyatli chiqishni ko'z oldiga keltirish. Motivatsiyani oshirish. Ma'lumot berish va maqsad qo'yish: aniq va real maqsadlar qo'yish, ularni kichik bosqichlarga ajratish. Ijobiy tasdiqlar (affirmations): "Men buni uddalay olaman" kabi ijobiy so'zlar orqali ruhiy holatni mustahkamlash.

Psixologik tayyorgarlikning bosqichlari. Musobaqa oldi baholash – sportchining ruhiy holatini aniqlash. Individual psixologik reja tuzish – har bir sportchi uchun alohida strategiya. Mashq va tayyorgarlik – psixologik mashqlarni jismoniy mashg‘ulotlar bilan integratsiya qilish. Natijani tahlil qilish – musobaqadan keyin psixologik holatni tahlil qilish va kelgusiga yaxshilash. Musobaqagacha sportchilarning psixologik holatini boshqarish ularning samaradorligi va muvaffaqiyati uchun muhim omildir. Stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash va ruhiy tayyorgarlik mashqlari sportchilarning optimal holatda musobaqaga chiqishiga yordam beradi.

Musobaqagacha psixologik holat tushunchasi. Musobaqagacha psixologik holat - bu sportchining musobaqa boshlanishidan oldingi davrda yuzaga keladigan hissiy, kognitiv va irodaviy jarayonlar majmui. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi: hayajon va xavotir darajasi, o‘ziga ishonch, motivatsiya, diqqat va emotsional barqarorlik. Nazariy yondashuvlar. Faoliyat nazariyasi. Bu nazariyaga ko‘ra, psixologik holat sportchining faoliyatga tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liq. Maqsadning aniq belgilanishi va unga erishish yo‘llari ruhiy barqarorlikni oshiradi. Stress va moslashuv nazariyasi. Musobaqa stress omili sifatida qaraladi. Stressning optimal darajasi (eustress) natijani yaxshilaydi, ortiqcha stress (distress) esa faoliyatni susaytiradi. Yerkes–Dodson qonuni. Hayajon darajasi va sport natijasi o‘rtasida egri chiziqli bog‘liqlik mavjud: juda past yoki juda yuqori hayajon samaradorlikni pasaytiradi.

Musobaqagacha psixologik holatga ta‘sir etuvchi omillar. Shaxsiy omillar: temperament, xarakter, tajriba. Ijtimoiy omillar: murabbiy, jamoa, tomoshabinlar bosimi. Tashkiliy omillar: musobaqa darajasi, raqib kuchi, muhit. Ichki omillar: o‘ziga baho berish, oldingi muvaffaqiyat yoki mag‘lubiyatlar. Musobaqagacha holat turlari. Optimal jangovar tayyorgarlik holati – eng samarali holat. Ortiqcha hayajon – asabiylik, xatolar ko‘payishi. Apatiya – befarqlik, motivatsiyaning pasayishi. Psixologik holatni boshqarish usullari. autogen mashqlar va relaksatsiya, vizualizatsiya (musobaqani tasavvur qilish), nafas mashqlari, ijobiy ichki dialog, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik rejasi.

Sportchilarning musobaqagacha psixologik holati sport natijasini belgilovchi muhim omillardan biridir. Nazariy asoslarni bilish murabbiy va sportchiga ruhiy holatni ongli ravishda boshqarish, optimal tayyorgarlik holatiga erishish va yuqori natijalarni qo‘lga kiritish imkonini beradi.

Xulosa:

Sportchilarning musobaqagacha bo‘lgan psixologik holati ularning musobaqadagi faoliyati va natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadigan muhim omillardan biridir. Nazariy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya darajasi, hayajon va xavotirni boshqara olish, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash hamda irodaviy sifatlar sportchining optimal psixologik tayyorgarligini belgilaydi. Musobaqagacha bo‘lgan davrda psixologik zo‘riqishning me‘yorida oshib ketishi sportchining texnik va jismoniy imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmasligiga olib kelishi mumkin.

Shu bois, sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish, zamonaviy psixologik metodlar va mashg'ulotlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Psixologik holatni ongli ravishda boshqarish sportchining barqarorligini oshiradi, stressga chidamliligini kuchaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-637-son 23.09.2020.
2. «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni.
3. Sh.M. Mirziyoyev. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"5368-sonli Farmoni 05.03.2018.
4. Sh.M. Mirziyoyev «2017 - 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida
5.E.J.Xolmirzayev."Sport o'yinlari va o'qitish metodikasi" Toshkent 2011
6. Salomov R.S."Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2015 y.