

SPORTCHILAR MUSOBAQA MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Mo'ydinov Shuhrat Mansurovich
Qo'qon DPI o'qituvchisi

ANNOTATSIYA Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: - musobaqa - olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo'ladi; Ushbu maqolada sportchilar musobaqa motivatsiyasining psixologik xususiyatlari

Kalit so'zlar: Start oldi lixoradkasi (start hayajoni), start oldi apatiyasi (start lanji), jangovor holat, xotirjam holat.

АННОТАЦИЯ

Любая спортивная деятельность неразрывно связана со спортивными соревнованиями: ни одна спортивная деятельность немыслима без спортивных соревнований. Обучение и тренировка в спортивной подготовке заключаются в подготовке к успешному участию в конкретных соревнованиях: - соревнование - период завершения проведенной тренировки; В данной статье рассмотрены психологические особенности соревновательной мотивации спортсменов.

Ключевые слова: предстартовое возбуждение (стартовое возбуждение), предстартовая апатия (стартовая лень), боевое состояние, спокойное состояние.

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rabatlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular qo'yidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoalizm hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spesifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmasuvni tezlashtiradi. Bo'larni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emosional holatning manbaidir. Chunki musobaada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan musobaqaning o'ziga xos xususiyalaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayergarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga xar xil ta'sir ko'rsatadi.

Start oldi holati sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emosional holatdir. Start oldida paydo bo'ladigan emosional holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda erishadigan chkunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va A.S. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo'ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi apatiyasi (start lanji).
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi xayajoni qo'yidagilar bilan ifodalanadi:1) emosional holatning beqarorligi; 2) bitta emosional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) xatto kuz yeshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo'llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - ho'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, ho'l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start likoradkasining aksidir. Start agatiyasi qo'yidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1. O'yhu bosish holatini paydo bo'lish; 2) musobaqaga qatnashishkisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo'lishi№ 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Strat agatiyasining fiziologik asosi bosh miya pustlog'ida tormozlanishning kuchayishi, kuzg'olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start lixoradkasi va agatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, jangovor holat esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat qo'ytdagi belgilar bilan ifodalanadi: diqhatning to'rejaishining doirasining kengayishi(ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab ho'zgalishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytiganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi!

Psixik hodisalar 3 ta bir-biriga bog'langan guruxlarga ajraladi, psixikjarayonlar, shaxsning psixik xususiyatlari guruxlarga va psixik holat. Bo'lar ichida oxirgisi (psixik holat) har xil davomiylik va suratlilikga egadir. Psixologik tayyorgarlik natijasida sportida musobaqada ishtirok etish uchun psixik tayyorgarlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixik jarayonlarni faollashtirishida zarurligi bilan xarakterlanadi. Sport faoliyatida sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qoldi. Sportchini o'z kuchiga ishonchi. Sport kurashga intilish, butun kuchni safarbar qilish va g'alabaga erishish. Emosional kuzgalishning optimal darajada chidam berish. Sport kurashila o'zining hatti-harakatlari bilan kurasha olishi.

Musobaqagag psixologik tayyorgarlik tizimsi:

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixiq tayyorgarligi shaqillanadi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi ho'yidagi zvenolar kiradi: musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash. Musobaqa oldidan sportchi mashqlangan holatish baholash va o'z -o'zini baholash. Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari. Musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish. Aqliy faoliyat eksperementlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yebga chiqarishga ponch hissini shakllantirish. Maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyen qila bilish. Optimal emosional holatni shakllantirish. Musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish priyomlarini egallash. Yuqorida zvenolar bir birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar zvenolardan bittasida bo'shatish vujudga kelsa, hamma tizim yetishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi habarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi hakidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi. Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta

ahamiyatga egadir. Bir xildagi habarni shunday e'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin. Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashhlangan holatini baxolovchi qator ob'yektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas (masalan butun ob'yektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'yektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim deb xis qilsa, bu hol uning musobaqaga muvoffaqiyatli ishtiroq etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki komanda maxlum konkret aniq va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga ega emosional kechinmalarni shart hiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga ho'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sosial ahamiyatga ega motivlar shakllanishning ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi -sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi bu o'zining jismoniy, texnik taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir.

Sportning xar bir turida odatdagidan ortiq asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Bu tasavvurlarda sportchi o'z e'tiborini bo'lajak faoliyatga qaratganida ongli mazmunini tashqil qiladi.

Insonning ruhiy jarayonlari o'rtasidagi e'tibor alohida ahamiyatga egadir.

Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to'g'ri bo'lishi kerak. odatda musobaqalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi faqatfiziologik effektga ega bo'libgina qolmay, balki, ma'lum muskul – harakat tasavvurlarini ham belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini kaytaradi, futbolchi tup bilan eng muhim harakatlarini bajaradi.

Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nixoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik ko'rmaganligi ularni ongida yakqol nomoyon bo'ladi.

Masalan gimnastikachi kaysidir kombinatsiyani to'g'ri bajarish ustida shug'ullanmokda. U razmenka paytida bir kator noaniq harakatlarga yul kuyadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik steriotip paydo bo'ladi.

1. harakatni texnik jixatdan to'g'ri bajarish
2. texnik xatolarni ko'pligi

Bu ikki qarama – qarshilik mspportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaqa davrida sportchi u yoki bu qiyin holatlarga tushganda, u avtomatik ravishda yengil steriotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik holatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni kursatadiki xar bir mashq to'g'ri, texnik koidalarga amal qilgan xolda bajarilishi krak. Sportchini sport formalarini yo'qotishiga turli kuchli salbiy xis – to'yg'ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug'ullanganlik holatigav ega bo'lish sportchidan faqatsport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to'siqlar xalakait beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalgitadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bushashishiga olib keladi.

Ularda uz kuchiga ishonchsizlik paydo bo'ladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi.

Sportda qo'yidagi ruhiy tusiqlar ko'proq uchraydi.:

1. Stresslar (xayajonlar) yoki asabni haddan ortiq kuchlanishi.

Masalan xokkeyda rakib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chiqarishi, uning harakat koordinatsiyasining bo'zilishiga olib kelishi va qo'rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur qiladi. Bunday stressral katoriga sportchi uchun ortiq muskul kuchlanish, uzoq vakt shug'ullanish ham kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi ko'plab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning kursatkichlariniustira boradi. Lekin musobaqa jarayonida trenirovkadagi kursatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy xis – to'yg'ular bilan bog'lik fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida yetakchi bo'lib ular asosiy harakatlarni bo'zilishiga olib keladi. sportchi musobaqalar davomida ko'yidavgilarni uz boshidan kechiradi.

- jaroxat olishdan qo'rqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish.
- O'z rakibining darajasi yukoriligidan qo'rqish.
- Hakamlarni noto'g'ri harakatlar to'g'risiga fikrlar
- Yutqazib qo'yishdan qo'rqish
- Tomoshobinlarning munosabati bilan bog'lik fikrlar

Ruhiy tusiqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari qobigida kuchli saliy hissiyotlarning paydo bo'lishi tashqil etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Агеевец В.У. От курсов им. П.Ф. Лесгафта до академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд. Олимп-СПб., 2004, 224с.
2. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.
3. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
4. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.
5. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.
6. Хамракулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.
7. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.09 (2022): 175-178.
8. To'lqin aka, [24.05.2024 10:16]
9. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 106-108.