

UDK 159.9:796.015.84

(ORCID 0009-0003-8853-4006)

SPORT QOBILIYATLARINI RIVOJLANISHIDA PSIXOFIZIOLOGIK SHART SHAROITLAR

Jurayev Vohidjon Muhammedovich

*Qo'qon davlat pedagogika instituti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori,
(PhD), dotsent.*

Ismoilov Islomjon Qaxramonjon o'g'li

Qo'qon DPI jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sport qobiliyatlarini rivojlanishida psixofiziologik shart sharoitlar, ruxiy kechinmalar va umumiy fiziologik rivojlanganlik ko'rsatkichlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Ruxiy tayyorgarlik, psixofiziologik o'zgarishlar, temperament, xolerik, sangvenik, melanxolik, flegmatik.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о психофизиологических состояниях, психических переживаниях и показателях общепсихофизиологического развития при развитии спортивного мастерства.

Ключевые слова: Психическая подготовка, психофизиологические изменения, темперамент, холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.

Mashhur psixolog P.A. Rudik tadqiqotlar natijasida shaxsning psixologik xususiyatlari jismoniy mashqlar ta'siri ostida muayyan, barqaror o'zgarishi mumkin, degan fikrga kelgan. Odatda sport shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb hisoblash qabul qilingan. Sport musobaqalari tirishqoqlik, ahloq va iroda sifatleri, mardlikni tarbiya-lashga yordam berishi yuqorida qayd etildi. Ammo bu yo'nalishdagi tadqiqotlar endi boshlanmoqda.

Verner va Totxeyd Vest - Poyntedagi harbiy akademiya kur-santlarining shaxsiy xususiyatlariga muntazam sport mashg'ulotlari va musobaqalarining ta'sirini aniqlamoqchi bo'ldilar. Buning uchun o'rta maktabning harbiy akademiya o'qishga kirmoqchi bo'lgan, sportchi va sportchi bo'lmagan bitiruvchilari kuzatildi. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra shaxs o'smirlik davrida shakllanib bo'ladi va sport bilan shug'ullanish aytarli o'zgarish-larga olib kelmaydi, degan taxminga kelindi. 1968 yilda Vashingtonda o'tkazilgan sport psixologiyasi bo'yicha Ikkinchi xalqaro kongressda professor Ikegami uzoq va muntazam sport mashg'ulotlarining shaxsning o'zgarishga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan fundamental tadqiqotlar natijasini taqdim etdi. Bu

ma'lumotlarning statistik tahlili shuni ko'rsa-tadiki, sport staji oshaverishi bilan kuzatilgan shaxslar faol-roq, tajovuzkorroq, beg'amroq bo'lavergan, depressiya va frestatsiya kamroq ishtiyoq his etganlar, boshqalar bilan munosabatda yetakchi bo'lishga kamroq intilganlar. Uning fikriga ko'ra, sport mashg'u-lotlari ruhiy barqarorlikning umumiy o'zgarishiga ta'sir etmagan

Sport qobiliyatlarini rivojlanishida psixofiziologik shart sharoitlar

Asab tizimlarining turlari va sport jarayonidagi ahamiyati

Qobiliyatning barcha tuzilmalarining asosida, jumladan, sportda ham, tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layoqatlar yotadi. I.Pavlov, uning o'quvchilari va izdoshlarining tadqiqotlari inson asab tizimining tipologik faoliyatini tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rgandilar. Aniqlanishicha, har-xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri ham, xolati ham, rivojlanish xususiyati ham, malakasi, sifatlari ham turlicha bo'ladi. Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

-kuchlilik-zaiflik kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi xolatlarining katta-kichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi;

-xarakatchanlik, sustlik – kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;

-vazminlik, tezlik- asab jarayonidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va xarakat kuchlari bo'yicha munosabatining ochilishi;

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

-o'ta vazmin tur – faoliyati bir tekisda o'tadi, xarakati charchoq tufayli kamdankam holda tushib ketadi;

-vazmin tur – bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;

-qiziqqon tur – xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglashuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;

-zaif tur – ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland;

Asab tizimini o'ziga xos xususiyatlarini ajratib turuvchi ya'ni, kishi asab jarayoni dinamikasini xarakterlanishi fiziologik temperamentning asosi hisoblanadi.

Xolerik temperament – xodisalarga nisbatan qiziqqon, jangari, jahli chiqishi oson va tez. Kechinmalar faoliyatiga nisbatan o'zgaruvchan. U ishga butun borlig'i bilan berilib ketadi, o'zidagi kuchni sezadi va maqsadga erishish uchun, yo'lida uchragan qiyinchiliklarni yengishga xarakat qiladi. Qachonki, kuchlari sarflanib bo'lgandan keyin u mushkullikka tushib, ishlashga boshqa hech qanday imkoniyatlari qolmaydi. Xoleriklarning irodasi juda kuchli.

Sangvinnik temperament - o'ta vazmin tur bo'lib, asab jarayoni xarakatchan va yaxshi balanslashgan. U jamiyatning juda yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq a'zosisdir lekin, qachon uni qiziqtiradigan ish topilsagina, bu qobiliyatlar ko'rinadi. Sangvinnik bosiq, sharoitga tez ko'nikib ketadi, atrofidagi odamlar bilan tez til topishib ketadi, muomalali, begona odamlar orasida o'zini noqulay sezmaydi. Kollektiv orasida quvnoq, xushchaqchaq, ishlarni tez qabul qilib oladi va biror narsa bilan doim mashg'ul bo'ladi. Xarakterini tez o'zgartiradi, bu asab jarayonlarini xarakatchanligidandir. YOmon holatlarda iztirobga tushadi. U umuman olganda - optimistdir.

Flegmatik temperament – asabning nisbiy xarakatchanligiga, xayajonlanish va tormozlanish jarayonlariga yetarlicha bosiqqligi bilan xarakterlanadi. Bular – bosiq, matonatli va juda mehnatkash kishilar. Ular juda og'ir murakkab holatlarda ham bosiqqligini yo'qotishmaydi. Asab faoliyati jarayoning qattiqqligidan ular o'zlarini yaxshi tutadilar, darhol hayajonlanib ketmaydilar. Ular mayda narsalar bilan o'zlarini chalg'itishni hohlamaydilar shuning uchun, bir xilda kuch sarflashni talab qiluvchi davomiy va uslubiy keskinlikda xarakatni bajaradilar. I.P.Pavlov bunday turdagi odamlarni chidamliligini juda yuqori deb baholagan.

Melanxolik temperament – ish qobiliyatining zaifligi bilan farq qiladi, ya'ni ularning xayajonlanish va tormozlanish darajasi juda ham kuchsiz. Ularni yangiliklar, yangi sharoit, odamlar bilan muomala cho'chitadi, uyaltiradi shuning uchun, ular odamovi bo'ladilar. Ular ichki dunyosini chetga chiqarmaydilar va hayot sharoitlariga qiyinchilik bilan o'rnashadilar.

I.A.Pavlovning ta'kidlashicha, inson shaxsi biologik meros sifatida va atrof muhit sharoitlari tarbiyasida aniqlanadi. Asab tizimi (temperament) tug'ma xususiyatlarga ega, xarakter esa individual odatlardan olinadi.

Asab tizimini turi haqida gapirganimizda, A.Pavlovning ta'kidlashicha, hayvonlar organizmi qanday tuzilgan bo'lsa, shundayligicha tug'iladi. Uning asab tizimini o'zgarishiga vaziyat va ahvolning yaxshi yomonligi, umumiy shartli- refleks ta'sir qiladi.

Fransuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir lekin, pasayib ketayotgan ergogramma qismi juda qisqa shuning uchun, asab tizimi tez holdan toyadi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniy ishlarga chiday olmaydi lekin, ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

Ruhyiy tayyorgarligining nazorati

Ruhiy tayyorgarlikning nazorati jarayonida quyidagilar baholanadi:

-shaxsli va ahloq iroda sifatлари, har-xil sport turlaridagi bellashuvlarda yuqori sport natijalariga erishini ta'minlash (etakchilik qobiliyati, g'alabaga erishishning sabablari, kerakli daqiqalarda hamma kuchlarni yig'ish qobiliyati, yuqori yuklamalarni ko'tarish qobiliyati, his-xayajon turg'unligi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati);

-yuqori toifali raqib bilan bellashuvlarda qatnashib chiqishning barqarorligi, asosiy musobaqalarda yaxshi natijalarni ko'rsatish qobiliyati;

-turli bellashuv holatlarida va sportning o'ziga xos turlari bilan diqqatni bir yerga yig'ilganligi va hajmiga bog'liqligi;

-bellashuv oldidan va davomida kuchli hayajonni boshqarish qobiliyati;

-xarakat parametrlarini (vizual, kinestetik) amalga oshirishni har-xil qabul qilish, mushak koordinatsiyalarini va axborotni qayta ishlashni ruhiy boshqarish qobiliyati;

-analizatorlar faoliyatining imkoniyatlari, sensomotor ta'sir, fazo va vaqt antipatsiyasi, vaqt tanqisligi, vaqtdan o'zib ketgan qarorlarni shakllantirish qobiliyati va x.k.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005.
2. Ahmatov M. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarai boshqarish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. - Samarqand: SamDU, 2004, 5—9-betlar.
3. Gapparov Z.G., Xolmuhammedov R.D. Boks murabbiyining individual dars olib borishdagi maxsus malakalarini takomillashtirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. — Buxoro: 2002, 79-82-betlar.
4. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection

and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

9. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

10. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4. TMA Conference (2023): 894-900.

11. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

12. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

13. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757. 945825205

14. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

15. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

16. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

17. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.

18. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71

