

# SPORTCHI O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH

*Axmatova Zilola Egamqulovna<sup>1</sup>*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola sportchilarning ruhiy o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, bundan ko'zlangan asosiy maqsad sportchilarda ruhiy o'z o'zini boshqarish, hissiy emotsional holatlarini boshqarish orqali sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirishga qaratilgan.

**Tayanch so'zlar:** Psixoregulyatsiya, stresslar, qo'rquv hissi, salbiy emotsional kechinmalar, dinamik stereotiplar, emotsional hayajonlanish.

**Kirish.** 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. 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 faqat fiziologik effektga ega bo'libgina qolmay, balki, ma'lum muskul – harakat tasavvurlarini ham belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini qaytaradi, futbolchi to'p bilan eng muhim harakatlarini bajaradi.

Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug'dirishning katta imkoniyatlariga ega. Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo'riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda. Stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. Ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko'rinadi

Emotsional hayajonlanish dinamikasini boshqarish sportchining musobaqalar oldidagi holatiga ta'sir etuvchi omillarni bilishga asoslanadi (ularning ba'zilarini aytib o'tdik). Ulardan eng umumiy lari quyidagilardan iborat: faoliyat mazmuni va ob'yektiv sharoitlarning farqi, sportchilarning nerv sistemalarining individual-psixologik va tipologik xususiyatlari, ularning ushbu musobaqaga tayyorgarliklari darajasi. Musobaqaning kattaligi va sportchi uchun ahamiyati, musobaqalar

<sup>1</sup> Nukus innovatsion instituti o'qituvchisi [zilolaaxmatova573@gmail.com](mailto:zilolaaxmatova573@gmail.com) +998973931387



ishtirokchilari tartibi (raqiblarning), musobaqalarni tashkil etilishi, tomoshabinlar tartibi va xulqi, emotsional hayajonlanish darajasini o'zi boshqarish usullarini bilishi. Turli tartibda va ketma-ketlikda bu omillarning to'plami ba'zan esa har biri alohida emotsional hayajonlanishi darajasiga va umuman musobaqaga psixik tayyorligi holatiga ham ijobiy va ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mana ularning hammasini murabbiy boshqarib borishi uchun va sportchi holatini hamda faoliyatini o'zi boshqarib borishi uchun hisobga olishlari kerak bo'ladi.

Musobaqalar oldidan noxush holatlarini o'zi yo'naltirish. O'zini yo'naltirish – bu mustaqil ravishda, tashqaridan yordamsiz odamning o'zini o'zi boshqarishidir. Bunday boshqarish o'z faoliyati jarayoniga, o'z xulqiga, o'z holatiga, fikri, kechinmalariga qaratilgan bo'lishi mumkin. O'zini boshqarishga sportchining o'zini bilishi, xususan uning kechinmalari – musobaqalarda bo'lajak ishtirok etishi va start vaqti yaqinlashishi sababli hayajonlari sohasida yuzaga keladigan o'zgarishlarni bilishi xizmat qiladi. Bunday bilimlar o'zini kuzatish va o'zi uchun u yoki bu kechinmalarining, xususan start oldi emotsional hayajonlanishi xususiyati va intensivligi namoyon bo'ishi belgilarini bilish yo'li bilan egallanadi.

O'zini yo'naltirish, demak o'zini nazorat qilishni ham ko'zda tutadi. U odamning o'zini o'zi boshqarish uslublarini bilishini ham talab etadi. O'zini yo'naltirish ayniqsa yuksak natijalar sportida katta ahamiyat beriladi. Uning turli xildagi va yaxshi ishlab chiqilgan sistemalari ham mavjuddir (autogen mashqlar, psixoboshqarish mashqi, psixomuskulli mashqlar va boshqalar). Lekin, o'zini yo'naltirish o'z-o'zidan yuzaga kelavermaydi. U "katta" sportning sportchilari imtiyozlari emas. O'zini boshqarishga, o'zini kuzatishga, o'zini nazorat qilishga va o'zini- o'zi boshqarish maxsus uslublarini egallash uchun ham sport bilan shug'ullanish birinchi qadamlaridan o'rganish kerak. Bu faqatgina yuksak sport bo'lajak sportchilari uchungina emas, balki har bir odam uchun zarurdir, chunki o'zini boshqarishni, xususan o'zining holatini va motorikasini boshqarishni bilishi – mehnat, sport va faoliyatning boshqa turlariga tayyorlik muhim komponentidir.

Ular hayotning hamma sohalarida ahamiyatga egadir. Aytib o'tilgan o'zini boshqarish sistemalaridan foydalanish ularni yaxshi biladigan psixologlar va shifokorlar rahbarligi ostida maxsus o'qitishni talab etadi. Shuning uchun ommaviy sportda ular haliveri keng qo'llanilishi mumkin emas. Shu bilan birga ularning foydalanilish miqyosi emotsional hayajonlanishni boshqarish bilangina cheklanmaydi. Bu maqsadlar uchun nisbatan oddiy bo'lgan boshqa usul va uslublar mavjud, ularni o'rgatishni murabbiyning o'zi bilishi kerak, ularga murabbiy rahbarligi ostida sportchining o'zi ham o'rganib olishi mumkin. Bu uslublar ikki guruhlariga ajratilishi mumkin:

a) hayajonlari tashqi ko'rinishlarini (somatik va vegetativ) nazorat qilish va boshqarish; b) ongi yo'nalganligini nazorat qilish va o'zgartirish. Hayajonlari tashqi ko'rinishlarini nazorat qilish va boshqarish. Hayajonlarining tashqi ko'rinishlari hammaga ma'lumdir. Ular Ch.Darvin tomonidan to'la o'rganilgan va tasvirlab berilgan. Yuz ifodasi, turishi, nutqi, harakatlari va boshqalar bo'yicha



hotirjamlik va jahli chiqqanligini, quvonchi va tashvishini hamda boshqa kechinmalarini osongina bilib olish mumkin. Start oldi hayajonli qo'zg'alishlari xususiyati va kuchliligi ham tashqi belgilarda namoyon bo'ladi: harakatlari va nutqi xususiyatlarida ifoda bo'ladigan mimik va skeletli muskullari hamda psixik sur'ati o'zgarishida, qo'zg'atuvchilardan mos ravishda ta'sirlanmaslik (aytaylik muloyim murojaatga qattiq baqirish bilan javob qaytarish); nafasi ohangi va tezligining, yurak urushi tezligining o'zgarishi; yig'i, qattiq terlashi va boshqalar.

Deyarli mana shu hamma belgilarini ongli ravishda nazorat qilish va boshqarish mumkin. Odatda biror holatni, aytaylik skelet muskullarining tarangligini (tonusi) boshqarish uchun qaysi guruh muskullari qanday holatda ekanini bilish kerak. Mana shu o'zini nazorat qilish bilan aniqlanadi. O'zini nazorat qilish umumiy prinsipi ma'lum belgisini anglab yetish predmeti qilish – unga diqqatni jamlash zarurligidan iborat bo'ladi. Bunga aniq bir savol qo'yish bilan erishiladi. Masalan, "Mening ko'rinishim xotirjammi, "Muskullarim haddan tashqari tarang emasmi, "Turishim qanday ko'rinishda, "Harakatlarim, nutqim sur'ati yaxshimi, "atrofdagi sharoitga, odamlarning murojaatlariga men qanday munosabatda bo'lmoqdaman, "nafas olishim tekis, xotirjammi. "Yuragim qanday urmoqda va shu kabilar. Bunday savollarni qo'yish o'zini boshqarish kerakli ob'ektiga diqqatini yo'naltirishga va uning holatini (aytaylik muskullar holatini) yoki namoyon bo'lishini (aytaylik, harakati, nutqi, sur'atini, nafas olishi tezligini) tushunib baholashga yordam beradi. [4]

Xulosa: Psixik jarayonlar inson hatti-harakatlari va faoliyatini tartibga solib turadi. Bu jarayonlarni boshqarish ko'nikmasiga ega bo'lish shaxsning muvaffaqiyatli faoliyatini ta'minlaydi. Shaxs faolligi har xil hatti-harakatlar shaklida amalga oshadi. U bu hatti-harakatlar bilan atrof borliqni o'zgartiradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Bagadirova.S.K."Osnovi psixoregulyatsii v sportivnoy deyatolnosti" Maykop 2015.
2. Gapparov.Z.G."Sport psixologiyasi" Toshkent. 2011.
3. Masharipov.Y. "Sport psixologiyasi" Toshkent. 2010.
4. Jabborov.X.X."Sport psixologiyasi" O'quv qo'llanma.2014.
5. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
6. Psixologiya. Uchebnik .- Pod red. A.Kro'lova, - M., 1998
7. "Psixologiya"Uch.T-2. "Prospekt". Moskva - 2004.
8. Gamilton. Ya.S. "Chto takoe psixologiya". "Piter", 2002.
9. www.psycho.all.ru.

