

MUSOBAQALARDAN OLDIN SPORTCHILARDAGI XAVOTIR VA HAYAJONLARNI YENGISHDA PSIXOLOGIK YORDAMNING AHAMIYATI



Abdirayimova Munis Butayarovna

Samarqand shahar, Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida sport psixologi

Annotatsiya: Maqolada sportchilarning xavotirlanish darajasini o'rganishga oid olib borilgan trening va tadqiqotlar keltirilgan. Tajribalar natijasi shuni ko'rsatadiki, sportchilardagi xavotirlanish va hayajonlanish holatini oldini olish uning faoliyati va natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi tadqiqotda o'z isbotini topgan. Mazkur maqolada sportchilarning xavotirlanish darajasini ijtimoiy-psixologik mexanizmlari tadqiqot metodlari orqali tahlil etilgan. Amaliy tavsiya va xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sportchilar, kazuslivaziyatlar, emotsional holatlar, xavotirlanish darajasi, psixokorreksiya va boshqalar.



Sport psixologiyasida sportchilarning psixologik tayyorgarligi va emosional holatlarini boshqarish mavzusi juda dolzarb bo‘lib, ushbu muammoni uzoq va yaqin xorij psixologiyasida A.S.Puni, E.P.Ilin, A.B.Alekseev, Yu.Ya.Kiselev, G.D.Gorbunov, I.P.Volkov, A.N. Nikolaev, P.A. Rudik, A.B.Rodionov, JI.K.Serova, Yu.L.Xanin, V.F.Sopov va boshqa olimlar tomonidan o‘rganib chiqilgan. Biroq sportchilarning startoldi vaziyatlari, ekstremal yoki kazusli vaziyatlarda o‘zini boshqarishi va undan ko‘zlangan optimal jangovar holatining modeli etarlicha ishlab chiqilmagan. Juda ko‘p sport turlari ayniqsa futbol uchun sportchilarning kazusli vaziyatlar bilan o‘zaro ta'sirini ifodalab berishdagi yondashuv bugungi kunda talab etilmoqda va bu dolzarb muammo sifatida qaraladi.



Kazusli, ekstremal, stressli vaziyatlarni, jarohatli hodisalar, xavotirlanish holati va emosional kechinmalar oqibatlarini o‘rganish muammosi L.A. Kitaev-Smik, M.Sh. Magomed-Eminov, B. Kolodzin, N.V.Tarabrina, E.O. Lazebnoy, M.E. Zelenova, E.M.Cherepanova, E.E.Torchinskaya, I.P.Solovev, L.G.Maklakov, M.M. Reshetnikov, I.O. Kotenevlar ilmiy tadqiqotlarida keng yoritilgan. Biroq mamlakatimizda sport psixologiyasi sohasida ushbu muammo yuzasidan aytarli tadqiqot ishlari olib borilmaganligi masalaga alohida e'tibor qaratishni talab etadi. Shuning uchun sportchining kazusli vaziyatlarda moslashuv yo‘llarini izlab topish bugungi kunda bizningcha etarli bo‘lib qolmasdan, kazusli vaziyatlarda xavotirlanish holati va emosional kechinmalarni boshqarish va engish usullarini o‘rgatish ham o‘ta dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Shunday ekan, sportchilardagi xavotirlanish darajasini o‘rganish maqsadida Ch.D.Spilberger, Yu.L.Xaninning “Xavotirlanish darajasining aniqlash metodikasidan foydalanib tadqiqot ishini olib bordik va quyidagi natijalarga erishildi.



Ma'lumki, shaxsning xavotirlanishi havfli vaziyatlarda javob berish reaksiyasining qat'iyliigi bilan xarakterlanadi. Reaktiv xavotirlik qo'zg'aluvchanlik, xavotirlik, nevrozlar bilan xarakterlanadi. Juda yuqori reaktiv xavotirlik diqqatning buzilishiga olib keladi, ba'zida esa nozik koordinasiyaning buzilishiga sababchi bo'lishi mumkin. Juda yuqori shaxslilik xavotirlanishi nizolar, emosional va asab buzilishlar hamda psixomatik kasalliklar bilan korrelyasiya qiladi. Natijalarning tahlilida bolalar va o'smirlar sport maktablari va futbol akademiyasi sportchilarining o'zini o'zi baholash shkalasi bo'yicha olingan natijalar tahlilini kuzatamiz.



Bolalar va o‘smirlar sport maktablarda o‘zini o‘zi baholash shkalasi bo‘yicha o‘rtacha 40,77 ballga tengligini ko‘rishimiz mumkin. Bolalar va o‘smirlar sport maktablarda xavotirlik darajasining nisbatan yuqori ekanligini ularning hayotlaridagi musobaqalar hali oldinda bo‘lganligi bilan tushuntirish mumkin. Sinaluvchilarimizning natijalariga ko‘ra, shuni kuzatishimiz mumkinki, Futbol akademiyasi sportchilarida o‘zini o‘zi baholash shkalasi bo‘yicha olingan o‘rtacha balli 36,67ni tashkil qiladi. Ularning natijalari deyarli normal holatga yaqinligi bilan e‘tiborga sazovordir. Ehtimol, hozirgi kunda futbol tashkilotlarining o‘yinchilarning ruhiy holatlariga alohida e‘tibor qaratilayotganligi buning sababidir. Chunki hozirgi kunda har bir sportchi yilda uch marotaba tibbiy va psixofiziologik ko‘rikdan o‘tishi talab qilinadi. Ularning holatlaridagi o‘zgarishlar qayd qilinib boradi va o‘zgarishlar mavjud bo‘lgan sportchilar bilan alohida psixolog mutaxassis shug‘ullanadi. Balki shuning uchun ham bu ko‘rsatkich Bolalar va o‘smirlar sport maktablarda yuqori chiqqan bo‘lsa, ajab emas. Biz natijalar tahlilini kuzatganimizda Bolalar va o‘smirlar sport maktablarda va Futbol akademiyasi sportchilari o‘rtasidagi ko‘rsatkich o‘rtasida ishonch tafovutlar mavjudligi namoyon bo‘ldi. Bu 95% li ishonch darajasidagi farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Shuning uchun ham biz yuqoridagi taxminni ishlatishimizga to‘g‘ri keldi.



Xavotirlik holatini dinamikasini baholashda shkalaning birinchi yarmini ishlatish mumkin Yuqoridagi mulohazalardan ko‘rinib turibdiki, sportchilardagi xavotirlanish

darajasi natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biz sinaluvchilarimizdan korreksiyaga muhtoj bo'lgan sinaluvchilarni tanlab oldik va ularning natijalarini korreksiyadan oldingi hamda korreksiyadan keyingi metodikalar tahlilini ishonch darajasidagi farqlar bilan solishtirdik. Natijalar tahlilini ko'radigan bo'lsak, quyidagi holatlarni kuzatishimiz mumkin. Xavotirlanish darajasini aniqlash shkalasi bo'yicha sinaluvchilarimizda korreksiyadan oldin o'rtacha 43,70 ball aniqlangan bo'lsa, korreksiyadan keyin sinaluvchilarimizda bu ko'rsatkich o'rtacha 40,57 ballni tashkil qildi. Bu 99 foizli ishonch darajasida farq mavjud degan ko'rsatkichlarni beradi. Demak, sinaluvchilarimizda xavotirlik darajasining pasayganligini kuzatishimiz mumkin.



Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot va psixokorreksion treninglar quyidagi xulosa va tavsiyalar berishimizga sabab bo'ldi:

1. Sportchilarda o'zini boshqarish, emosional barqarorlik holatlari, his qilish ko'nikmalarini shakllantirish uchun ularning yosh guruhlarini hisobga olish zarur. Sportchilarning faoliyatida eng etakchi faoliyatdan biri bu hamkorlikdagi faoliyat hisoblanadi. Shuning uchun ham sportchilarda jamoaviy mashg'ulotlar olib borilishi xavotirlanish darajasini pasaytirishga xizmat qiladi.

2. Xavotirlik darajasini kamaytirish yoki yo'qotish maqsadida o'zini musobaqaga xayoliy tayyorlash zarur. Bunda samarali bo'lgan trening, muvaffaqiyatga erishish hissini shakllantirish, o'ziga o'zi buyruq berish, autogen mashqlar ishlatishi talab qilinadi.

Ayni paytda o'tkazilgan tadqiqotda bu muammoning dolzarbligi yana bir bor o'z isbotini topdi va bu muammo yanada chuqurroq tadqiq qilinishga loyqligini isbotladi. Bu muammoning chuqur o'rganilishi keyingi o'ta muhim musobaqalarda sportchilarning faoliyati samaradorligini oshirishda xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Ilin E.P. Psixologiya sporta. Sankt-Peterburg. Piter. 2008.

2. Puni A.S. O diagnostike sostoyaniya psixicheskoy gotovnosti sportsmena k sorevnovaniyu//Psixologicheskaya podgotovka sportsmenov razlichnix vidov sporta k sorevnovaniyu. – M .: FiS. - 1998. – 10 s.
3. Xanin Yu.L.Psixologiya obsheniya v sovместnoy deyatelnosti// Avtoref.dokt.diss. – L.-1986.
4. Zolotaryov A.P., Shamardin A.I. Struktura osnovnix komponentov sorevnovatelnoy deyatelnosti yunix futbolistov: Uchebno-metodicheskoe posobie. /Pod red. N.D. Vasileva. –Volgograd: VGIFK.
5. Miroshnikova R.V. Razvitie bistroti deystviy v prosesse podgotovki Shestakov M.M. Futbol: Struktura sorevnovatelnoy deyatelnosti i kriterii eyo effektivnosti v futbole. /Uchebno-metodicheskoe posobie, Krasnodar, 1993. – 28 s
6. Internet ma`lumotlari