

SPORTCHILARDA START OLDI HOLATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

FarDU o'qituvchisi

Tilavoldiyev Rasuljon Raxmonali o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs

Talabasi: Amirqulov Erkin Otabek o'g'li

Annotatsiya

Mazkur maqolada sportchilarning start oldi holatlaridagi psixologik xatti-harakatlari, psixik taranglik va hayajon darajalari, ularning sabab va oqibatlari hamda bu holatlarni yengishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Muallif start holatining sportchilarning jismoniy va psixik holatiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi hamda sportchi shaxsida o'zini boshqarish, e'tibor va motivatsiya tizimlarining start holatlaridagi roli yoritiladi.

Kalit so'zlar: start oldi holati, sport psixologiyasi, stress, hayajon, motivatsiya, e'tibor, o'zini boshqarish, musobaqaga tayyorgarlik

Annotation

This article analyzes the psychological behavior of athletes during pre-start conditions, levels of emotional tension and anxiety, and the causes and consequences of these phenomena. It also explores psychological approaches aimed at overcoming pre-start stress. The study highlights the impact of pre-start conditions on athletes' physical and mental states, as well as the role of self-regulation, attention, and motivation in sport performance.

Аннотация

В данной статье рассматриваются психологические особенности спортсменов в условиях предстартового состояния, уровни психического напряжения и тревожности, а также причины и последствия этих состояний. Также анализируются психологические подходы к преодолению предстартового стресса. Автор подчеркивает влияние предстартового состояния на физическое и психическое состояние спортсменов, а также роль саморегуляции, внимания и мотивации в спортивной деятельности.

Kirish

Sportchilar faoliyati doimiy raqobat, kuchli tayyorgarlik va ruhiy bosimlar bilan bog'liq. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi – start oldi holatlari sportchining psixologik holatida jiddiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ushbu holatlar sport natijasiga ham bevosita

ta'sir ko'rsatadi. Start oldi vaziyatida yuzaga keladigan stress, qo'rquv, ishonchsizlik yoki hayajon holatlari sportchining motivatsiyasi, e'tibori, muvozanati va qaror qabul qilishiga salbiy yoki ijobiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois, sportchilarni nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham start holatlariga tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada sportchilarda start oldi holatlarining psixologik xususiyatlari, bu holatlarning kelib chiqish sabablari, ularga qarshi kurashish usullari hamda sport psixologiyasi nuqtai nazaridan taklif etilayotgan yondashuvlar tahlil qilinadi.

Start oldi adosan quyidagi guruhlariga ajratiladi.

1. Start oldi holatining psixologik mazmuni
2. Sportchilarda uchraydigan asosiy emotsional holatlar (hayajon, stress, qo'rquv)
3. Yosh va sport turi bo'yicha farqlar
4. Psixologik yondashuvlar va muolajalar (nafas mashqlari, vizualizatsiya, musobaqaviy tayyorgarlik)

5. O'zini boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlash usullari

1. Start oldi holatining psixologik mazmuni

Start oldi holati – bu sportchi musobaqa yoki bellashuv boshlanishidan avvalgi ruhiy va jismoniy holatidir. Ushbu davrda sportchining tanasi va ongi maksimal darajada tayyorlik holatiga o'tadi. Ammo bu tayyorgarlik har doim ijobiy natija bermaydi, chunki start oldi holatlarida yuzaga keladigan ruhiy bosim sportchining natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Start oldi holatlari quyidagi psixik omillar bilan belgilanadi:

Hayajon va xavotir – sportchi o'z natijasidan xavotirda bo'ladi.

Stress – muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv ichki zo'riqishga sabab bo'ladi.

Motivatsiya darajasining o'zgarishi – haddan ortiq yoki past motivatsiya sportchi xatti-harakatlariga ta'sir qiladi.

Psixomotorik bezovtalik – sportchi o'z harakatlarini nazorat qilishda qiynaladi.

Psixologlar tomonidan bu holat “predstartovoe sostoyanie” deb ham ataladi va u sportchining kognitiv (idrok, fikrlash), emotsional va vegetativ (jismoniy belgilar) faoliyatlarini o'z ichiga oladi.

2. Sportchilarda uchraydigan asosiy emotsional holatlar

Sportchilarda start oldidan quyidagi emotsional holatlar kuzatiladi:

Hayajon (trevoga) – bu sportchining o'ziga bo'lgan ishonchsizligidan kelib chiqadi. Ayniqsa, yangi musobaqalarda yoki auditoriya oldida o'ynashda kuchayadi.

Qo'rquv – bu muvaffaqiyatsizlik, jarohatlanish yoki tanqidga uchrash ehtimolidan paydo bo'ladi.

G'azab – sportchi o'zidan yoki atrofdagilardan norozi bo'lsa, ichki g'azab sport faoliyatiga xalaqit qilishi mumkin.

Umid va e'tirof istagi – ayrim sportchilar musobaqani o'zini ko'rsatish maydoni deb bilishadi va bu ularda ichki bosimni kuchaytiradi.

Sportchilar bu holatlarga individual tarzda reaksiyalar bildiradilar. Masalan, ba'zi sportchilar kuchli hayajonni o'z foydasiga ishlatib, energiyaga aylantirishga qodir bo'lishsa, boshqalar stress ostida ijroda xatolarga yo'l qo'yishi mumkin.

3. Yosh va sport turi bo'yicha farqlar

Sportchilarning yoshi va shug'ullanayotgan sport turi ularning start oldi holatlariga qanday ta'sir qilishini belgilab beradi:

Yosh sportchilar ko'pincha tajribasizlik sababli yuqori darajada hayajon va stressga uchrashadi. Ular hali o'zini boshqarish ko'nikmasini to'liq shakllantira olmagan bo'lishadi.

Katta yoshdagi sportchilar ko'proq tajriba asosida o'z psixikasini boshqarishga harakat qilishadi, ammo ular uchun javobgarlik hissi kuchli bo'lgani sababli xavotir boshqa shaklda yuzaga chiqishi mumkin.

Yakka sport turlari (yugurish, kurash, suzish) – sportchining e'tibori to'liq o'ziga qaratilgan bo'ladi, bu esa psixologik bosimni oshiradi.

Jamoaviy sport turlari (futbol, voleybol) – jamoaning yordami tufayli stress darajasi nisbatan pastroq, ammo guruh oldidagi mas'uliyat hissi kuchli bo'ladi.

4. Psixologik yondashuvlar va muolajalar

Start oldi holatlarini yengib o'tishda sport psixologlari tomonidan quyidagi yondashuvlar taklif etiladi:

Nafas mashqlari (autotrening) – chuqur va sekin nafas olish orqali yurak urishini me'yorlashtirish, organizmni tinchlantirish mumkin.

Vizualizatsiya – sportchining musobaqani xayolan o'ynab chiqishi, o'zini g'olib sifatida tasavvur qilishi o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Affirmatsiyalar – ijobiy so'zlar orqali sportchida o'ziga nisbatan ijobiy tasavvurni shakllantirish.

Meditatsiya va ongni tozalash – diqqatni jamlash, ortiqcha fikrlardan xalos bo'lish uchun samarali usul.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari – sportchilarga start vaziyatlarini mashg'ulotlarda simulyatsiya qilish orqali moslashish imkonini beradi.

5. O'zini boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlash usullari

Sportchilarning start oldi holatlarida o'zini boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlashi quyidagilarga bog'liq:

Emotsiyalarni tahlil qilish va anglash – sportchi o'z hissiyotlarini anglay olsa, ularni boshqarish osonlashadi.

E'tibor nazorati – tashqi omillarni emas, faqat maqsad va harakatga qaratilgan diqqat sportchining ruhiy muvozanatini saqlaydi.

Moslashuvchanlik – kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo‘lish, stressni kamaytiradi.

Ijobiy ichki dialog – o‘ziga “men buni uddalayman” deb aytish sportchining ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Sportchilarning start oldi holatlari ularning musobaqadagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan psixologik jarayondir. Ushbu holat turli omillar – hayajon, xavotir, motivatsiya, stress va individual psixologik xususiyatlarga bog‘liq ravishda shakllanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarda bu holatlar kuchliroq ko‘zga tashlanadi. Start oldi holatlarini boshqarish sportchi faoliyatining muhim jihatlaridan biridir. Nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy affirmatsiyalar, meditatsiya kabi psixologik usullar sportchilarga ushbu davrni yengil o‘tishga yordam beradi. Shuningdek, trener va sport psixologining roli, doimiy ruhiy tayyorgarlik mashg‘ulotlari sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlab, natijalarni barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, har bir sportchi o‘zining start oldi holatini anglab, uni boshqarishni o‘rganishi lozim. Bu orqali ular nafaqat sportda muvaffaqiyatga erishadi, balki ruhiy barqarorlik va professional yondashuvni ham rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Жуманазарова, З. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
2. Shustov, A. P. (2006). Psixologiya sporta. Moskva: Sovremennaya pedagogika.
3. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
4. Mahmudov, T. (2019). Sportchilarda psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics.
6. Ильин, Е. П. (2003). Психология спорта. СПб.: Питер.
7. Cox, R. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill.
8. Qodirov, N. (2020). Start oldi holatlarning sport natijalariga ta’siri. Toshkent: Psixologiya ilmiy jurnali.
9. Isoqova, M. (2022). “Yosh sportchilarda start oldi stressining yengil usullari”, Ilm va sport jurnali, №3.
10. Олимов, А. (2015). Psixologiyaning amaliy asoslari. Samarqand: Registon nashriyoti.