

SPORTCHILARDA EKSTREMAL VAZIYATLARDA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISHNING TADQIQ ETISH USULLARI

O 'zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi G.Seytekova

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning ekstremal vaziyatlardagi psixologik xususiyatlari va o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda ekstremal sharoitlarda sportchilardan talab etiladigan asosiy psixologik sifatlar – stressga chidamlilik, motivatsiya, emotsional boshqaruv, moslashuvchanlik va diqqatni jamlash qobiliyatlari o'rganilgan. Maqolada G.Sh.Gabdreyeva, T.V.Sbaseva va L.B.Zabelovalarning ilmiy qarashlari asosida relaksatsiya mexanizmining o'zini o'zi nazorat qilishda tutgan o'rni ko'rsatilgan. Maqolada psixologik tayyorgarlik usullari – mental tayyorlik, stressni boshqarish texnikalari, maqsad qo'yish va ijobiy fikrlash tamoyillari tavsiya etilgan.

Kalit so'zilar. Ekstremal vaziyatlar, o'zini o'zi nazorat qilish, psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik, relaksatsiya mexanizmi, motivatsiya, emotsional boshqaruv, sportchi-yoshlar, psixofiziologik holat, mental tayyorgarlik, moslashuvchanlik, diqqat jamlash

Аннотация. В данной статье анализируются психологические особенности спортсменов в экстремальных ситуациях и механизмы самоконтроля. В исследовании изучены основные психологические качества, требуемые от спортсменов в экстремальных условиях - стрессоустойчивость, мотивация, эмоциональное управление, адаптивность и способность к концентрации внимания. В статье на основе научных взглядов Г.Ш. Габдреевой, Т.В. Сбасевой и Л.Б. Забеловой показана роль механизма релаксации в самоконтроле. В статье рекомендуются методы психологической подготовки - ментальная готовность, методы управления стрессом, принципы постановки целей и позитивного мышления.

Ключевые слова. Экстремальные ситуации, самоконтроль, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, механизм релаксации,

мотивация, эмоциональное управление, спортсмены-молодежь, психофизиологическое состояние, ментальная подготовка, адаптивность, концентрация внимания

Abstract. This article analyzes the psychological characteristics of athletes in extreme situations and the mechanisms of self-control. The study examined the main psychological qualities required of athletes in extreme conditions - stress resistance, motivation, emotional control, adaptability, and the ability to focus attention. The article, based on the scientific views of G.Sh. Gabdreeva, T.V. Sbasaeva, and L.B. Zabelova, demonstrates the role of the relaxation mechanism in self-control. The article recommends methods of psychological preparation - mental readiness, stress management methods, goal-setting principles, and positive thinking.

Keywords. Extreme situations, self-control, psychological preparedness, stress resistance, relaxation mechanism, motivation, emotional control, young athletes, psychophysiological state, mental preparedness, adaptability, focused attention

Kirish. Sportchilarning ekstremal vaziyatlardagi psixologik xususiyatlari ularning muvaffaqiyatiga va sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatadi. Ekstremal vaziyatlar deganda, yuqori darajadagi stress, bosim, va qiyin sharoitlarda sport musobaqalarida ishtirok etish yoki jismoniy chegaralarini sinash tushuniladi. Bunday holatlar sportchilardan nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorlikni ham talab qiladi.

Asosiy psixologik xususiyatlar:

1. **Stressga chidamlilik:** Sportchilar ekstremal vaziyatlarda kuchli stressga duch keladilar. Ular bu holatlarda o'zlarini boshqarish, diqqatni jamlash, va ijro etishni davom ettirish uchun stressga nisbatan yuqori chidamlilikka ega bo'lishlari kerak.

2. **Motivatsiya:** Ekstremal vaziyatlar ko'pincha motivatsiyani sinovdan o'tkazadi. Sportchilarni maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga undaydigan kuchli ichki motivatsiya muhim ahamiyatga ega.

3. Emotsional boshqaruv: Musobaqalar paytida sportchilarda turli xil emotsiyalar paydo bo'lishi mumkin, jumladan qo'rquv, asabiylashish, va shubha. Ekstremal vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish qobiliyati muvaffaqiyat kalitidir.

4. Moslashuvchanlik: Tezkor o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyati juda muhim. Sportchilar tezda qaror qabul qilish va yangi vaziyatlarga moslashishga qodir bo'lishlari kerak.

5. Diqqatni jamlash: Ekstremal vaziyatlarda diqqatni bir joyga jamlash va chalg'itadigan omillarni e'tibordan chetda qoldirish qobiliyati sportchi uchun juda muhimdir.

6. O'z-o'zini ishontirish: Yuqori darajadagi o'ziga ishonch sportchiga o'z qobiliyatlariga ishongan holda harakat qilish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, muvaffaqiyatsizlik yoki og'ir sharoitlarda o'zini namoyon qiladi.

7. Jamoaviy hamkorlik: Jamoaviy sport turlarida ekstremal vaziyatlar jamoa a'zolari o'rtasida samarali muloqot va hamkorlikni talab qiladi. Bunda o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash muhimdir.

8. Raqobatbardoshlik: Sportchilarning raqobatbardoshlik qobiliyati ekstremal sharoitlarda eng yaxshi natijalarni ko'rsatish imkonini beradi. Bu sifat ularni motivatsiyalash va muvaffaqiyat sari yetaklashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik Tayyorlash Usullari:

- **Mental tayyorgarlik:** Bu meditatsiya, vizualizatsiya va boshqalar orqali psixologik chidamlilikni oshirishni o'z ichiga oladi.

- **Stressni boshqarish texnikalari:** Nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari va boshqalar sportchilarga stressni kamaytirishga yordam beradi.

- **Maqsad qo'yish:** Aniq va realistik maqsadlar qo'yish sportchining motivatsiyasini va diqqatini ushlab turishga yordam beradi.

- **Ijobiy fikrlash:** Ijobiy o'z-o'zini gaplashish va pozitiv fikrlash usullari sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik xususiyatlar sportchilar uchun muvaffaqiyat va sog'liqni saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlari va tayyorgarlik jarayonining muhim

qismi hisoblanadi.

Shuningdek sportchilarda o'zini o'zi nazorat va nazorat qilish malakalarining rivojlanishida shaxs hissiy qadriyatlar tizimining rivojlanishini internal lokusni kuchaytirish vositasida to'ldirilishi sababli ijtimoiy omillarning ta'siri yuqori xarakter kasb etishini ko'rishimiz mumkin.

G.Sh.Gabdreyeva fikricha, ichki organlarning beixtiyor faoliyati va ruhiy holatiga ta'sir qilishning yana bir usuli bu mushaklarning to'liq bo'shashishiga erishishidir. Mushaklarning bo'shashishi har doim ijobiy his-tuyg'ular, dam olish, quvonch va vazminlik ko'rsatkichi bo'lishi xarakterlidir. Bundan tashqari, relaksatsiya mexanizmi mushaklarning chuqur bo'shashishini keltirib chiqaradi, bu esa ichki organlarda kuzatiladigan o'zgarishlar bilan birga salbiy his-tuyg'ularni susaytirishi yoki hatto to'xtatishi mumkin. G.Sh. Gabdreyeva, vaqt yetishmasligi, mehnatsevarlik, hissiyotlarning tashqi ko'rinishini cheklash zarurati insonda ixtiyoriy yengillik va doimiy mushaklarning gipertonikligi ko'rinishini yo'qotish shartlarini yaratadi .

Sportchi-yoshlarning relaksatsiya mexanizmi avtonom reaksiyalar, psixomotorikaning o'zgarishi, sezgirligi bilan tavsiflangan aqliy holatlarining psixofiziologik darajasida o'zini o'zi nazorat qilishning psixofiziologik darajasida samarali ishlaydi. Relaksatsiya mexanizmi ma'lum bir avtonom funksiyalari, psixik holatlar, jarayonlar va xususiyatlarni boshqarishga yordam beradi, fiziologik yani organizmdagi mushaklar va qon tomirlarning harakatlarini yangilaydi va ba'zi ruhiy jarayonlarning dinamikasining yangilanib borish yoki o'zgarishlariga ta'sir o'tkazadi. Natijada, sportchi-yoshlar tanasining farovonligiga, fiziologik funksiyalariga, faolligi va psixik jarayonlarning xushyorligi oshiriladi.

T.V.Sbaseva va L.B. Zabelovalar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida o'zini o'zi boshqarish va nazorat qilishning quyidagi asosiy psixofiziologik xususiyatlarini ajratib ko'rsatiladi:

- 1) odamning internasionallik yoki ekstraversiya yo'nalishi;
- 2) hissiy reaktivlikning barqarorlik yoki nevrotizm darajasi;

Shaxsdagi ruhiy holatni shakllantirib rivojlantirish yoki o'zgartirishga

relaksatsiya mexanizmining faolligi asosiy o'rin tutadi, ya'ni ushbu mexanizmlarning harakatlari, faolligi motivatsion mexanizm bilan o'zaro ta'sirlanishda ortadi.

Rus qo'lga olishda motivatsiya inson hayotining murakkab ko'p darajali regulyatori sifatida qaraladi, uning eng yuqori ongli-irodali motivatsiyadir. Motivatsiya deganda shaxsning o'ziga xos faoliyat shakllari paydo bo'lishi, yo'nalishi va amalga oshirish usullarini belgilaydigan xulq-atvorning tashqi va ichki omillarini o'zaro bog'lashning murakkab mexanizmi tushuniladi.

Aslida, psixologiyada motiv (nemischa-"motive", fransuzcha-"motif", lotincha-"movere" so'zidan kelib chiqadi) - harakat qilaman degan ma'noni anglatadi. Zamonaviy psixologiyada motivatsiya atamasi subyektni faollikka undovchi yoki faolligini ta'minlovchi kuch sifatida ishlatiladi. Motivatsiya ehtiyoj va instinktlarga, ehtiros va hissiyotlarga, munosabat va ideallarga mazmun bag'ishlaydi.

Ko'rinib turganidek, jahon qo'lga olish fanida motivlarning yuzaga kelishi xulq, faoliyat, o'quv jarayonida va muomalada motivatsiyaning shakllanishi (yoki shakllantirish yo'llari) keng ko'lamda tadqiq qilingan. Biroq, har qaysi motivni keltirib chiqaruvchi va psixologik mohiyatini izohlovchi mexanizmlar, ularning manbalari hamda etnopsixologik xususiyatlari qariyb o'rganilmagan. L.I. Petrajiskiyning "Inson xatti-harakati motivlari to'g'risida" gi (1904) ilmiy ishi Peterburg universitetida tayyorlangan bo'lib, motivatsiyani tushuntirishga qaratilgan dastlabki ishlardan edi. O'z izlanishida muallif motivatsiyaning ilmiy nazariyasini yaratish g'oyasini ilgari surish bilan birga, uning psixologiya va boshqa fanlar uchun nihoyatda muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlab o'tadi. Uning mulohaza qilishicha, shaxs fe'l-atvorini oqilona baholash uchun motivatsiyani hisobga olmaslik aslo mumkin emas. Xuddi shu bois, u mazkur davr uchun huquqshunoslik (huquqni tushunish) motivlari masalasini o'rganish ijtimoiy zaruriyatligini qayd qiladi. Motivlar hal qiluvchi va harakatlantiruvchi mexanizm ekanligini ta'kidlaydi. L.I.Petrajiskiy shunga qaramasdan, shaxs va uning motivatsion tuzilishi masalasi ning ayrim psixologik qonuniyatlar asosida tadqiq

etadi hamda tushuntiradi, ushbu psixologik hodisa tadqiqotchining ilmiy chekinishi emas.

Motivatsiya bilan bog'liq zamonaviy psixologik tushunchalarga (V.K. Vilyunas, A.N. Leontev, B.F. Lomov, K.K. Platonov va boshqalar) asoslanib, biz motivatsiya deganda ma'lum bir ierarxiyaga ega bo'lgan doimiy motivlar majmuini tushunamiz. Shuni ta'kidlash kerakki, psixologiyada "motiv" tushunchasi ni har xil talqin qilishadi va motivatsion mexanizmni o'rganish bo'yicha tadqiqotlar juda kam. Motiv harakatga turtki beradigan ruhiy hodisa, boshqa tomondan, insonning qilmishlari va harakatlarini tanlash asosida idrok qilinadigan sabab sifatida tushuniladi [1]. Insonning ongida aks ettirilgan faoliyat uchun rag'bat bo'lib xizmat qiladigan va uni ma'lum bir ehtiyojni qondirishga yo'naltiradigan narsa bu – motiv deb talqin qilinadi. Shu bilan birga, motiv ehtiyojning o'zi emas, balki ehtiyojning obyekti ekanligi ta'kidlanadi. Rus psixologi A.N.Leontev tomonidan ishlab chiqilgan motivatsiya nazariyasiga ko'ra motiv obyektiv ehtiyoj sifatida tushuniladi. A.N.Leontev ta'kidlaganidek, faoliyat obyekti motiv sifatida ham moddiy, ham ideal bo'lishi mumkin, ammo asosiysi, uning orqasida doimo ehtiyoj bor, u har doim ma'lum bir ehtiyojni qondiradi [2].

Demak, motivlar ehtiyojlarning ifodasi sifatida va tashqi faoliyat obyektlari, shaxsiy tajribalar, g'oyalar, namoyishlar va hissiyotlar bo'lishi mumkin bo'lgan inson faoliyatida aks etadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning ekstremal vaziyatlardagi muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki psixologik barqarorlikka ham bevosita bog'liq. O'zini o'zi nazorat qilish malakalarining rivojlanishi sportchilarda ichki lokus va hissiy qadriyatlar tizimining mustahkamlanishiga olib keladi. Relaksatsiya mexanizmi sportchi-yoshlarning psixofiziologik darajasida o'zini o'zi nazorat qilishning muhim vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Mushaklarning to'liq bo'shashishi orqali salbiy emotsiyalarni susaytirish va ichki organlarning faoliyatini tartibga solish mumkin. Bu jarayon tananing umumiy farovonligini oshiradi va psixik jarayonlarning samaradorligini ta'minlaydi. Motivatsiya mexanizmi sportchilar xatti-harakatlarining asosiy

regulyatori hisoblanadi. Ehtiyojlarning obyektiv ifodasi bo'lgan motivlar sportchilarni maqsadga erishish yo'lida qiyinchiliklarni yengib o'tishga undaydi. Internal motivatsiyaning kuchli bo'lishi ekstremal sharoitlarda ham yuqori natijalar ko'rsatish imkonini beradi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida mental mashqlar, vizualizatsiya, stressni boshqarish texnikalari va ijobiy fikrlash usullaridan muntazam foydalanish zarur. Bu usullar sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, raqobatbardoshligini oshiradi va ekstremal vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shunday qilib, sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi nazorat qilish malakalarini rivojlantirish zamonaviy sport psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi va kompleks yondashuvni talab qiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Петров С. И. “Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения” // Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. - М., 2004. - 24 с.
2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний [Текст] // М.: Изд-во Моск. ун-та, 2001. - 200 с.
3. Muxtorov E.M. O'smirlar guruhida o'zini o'zi psixologik muhofaza qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Psixol. f. n.dis...avtoref – T.:TDPU, 2009. – 24 b.
4. Нишонова З.Т. Особенности овладения преималие и способами умственной деятельности старшие классников: Автореф. канд.психол.наук. Т.: ТДПУ, 2003.- 18с.
5. Nusratova M.B. “Bo'lajak psixologlarda altruistik xulq motivlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari” mavzusidagi dissertatsiya ishi. - Buxoro., 2022. – 74 b