

7-10-2019

STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN

Nosirjon Nematillaevich Azizov
Namangan State University

Nuritdin Ruhiddinovich Gaziye
Namangan State University

Sadulla Abdullaevich Boltobaev
Namangan State University

Shakhriyor Zhakhongirovich Zhakhangirov
Namangan State University

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Azizov, Nosirjon Nematillaevich; Gaziye, Nuritdin Ruhiddinovich; Boltobaev, Sadulla Abdullaevich; and Zhakhangirov, Shakhriyor Zhakhongirovich (2019) "STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 3 , Article 59.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss3/59>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

СПОРТЧИЛАР ДИҚҚАТИ ВА СТРЕССОГЕН ҲОЛАТЛАРИНИ ЎРГАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Азизов Носиржон Нематиллаевич., Газиёв Нуриддин Рухиддинович., Болтобаев
Садулла Абдуллаевич., Жахангиров Шахриёр Жахонгирович.
Наманган давлат университети, Наманган, Ўзбекистон

Аннотация: Мақола спортчилар диққати ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг
ўзига хос жиҳатларини изоҳлашга ва уларни мазмун моҳиятини ёритишга бағишланган.

Калит сўзлар: Спортчилар диққати, диққат типлари, стрессоген ҳолатлар.

ИЗУЧЕНИЕ ВНИМАНИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИ СТРЕССОГЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Азизов Носиржон Нематиллаевич., Газиёв Нуриддин Рухиддинович., Болтобаев
Садулла Абдуллаевич., Жахангиров Шахриёр Жахонгирович.
Наманганский государственный университет, Наманган, Узбекистан

Аннотация: Статья посвящена к изучению и определению, кроме этого освещению
содержания и значения вниманий и специфически стрессогенных состояний спортсменов.

Ключевые слова: Внимание спортсменов, типы вниманий, стрессогенное
состояние.

STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN

Azizov Nosirjon Nematillaevich., Gaziye Nuriddin Ruhiddinovich., Boltobaev Sadulla
Abdullaevich., Zhakhangirov Shakhriyor Zhakhongirovich.
Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

Abstract: The article is devoted to the study and definition, in addition to highlighting the
content and importance of attention and specifically stressful states of athletes.

Key words: Athletes' attention, types of attention, stress state.

Кириш. Диққат, спортчи фаолияти ақлий жараёнининг сифатини таъминлайдиган ички фаоллик бўлиб, унинг барча машқларни бажаришдаги ҳаракатлари ҳам диққат иштороки билан содир бўлади. Масалан, машхур каратэчилар, қисқа вақт давомида бир нечта хужум услублари ёрдамида жуда кўп ҳаракатларни тез ва аниқ бажарадилар. Каратэчи ҳар бир машқни бажарганда диққатини бир йўналишга тўплаб ҳаракат қиладиган бўлса, мусобоқада муҳим объектлар спортчи диққатидан ташқарида қолиб кетган бўлар эди. Спортчи кучли марказлашган диққат билан тўпни нишонга уриши ёки тўпни командадаги ўз дўстига тўғри узатиши билан бир вақтнинг ўзида рақибларнинг жойини алмаштириб турган ҳаракатларига ҳам доимо диққат, эътиборини жалб қила олиши керак. Ёш ўйинчилар билан ишлаётган мураббийлар, ўйинчиларда кенг

марказлашган диққат хусусиятини яхши ривожлантириш билан бирга, бажараётган ҳар бир ҳаракатини, ўзлари ҳам диққат билан кузатиб боришга одатлантиришлари зарур [1,2,3].

Юқорида айтиб ўтилганларни амалга ошириш учун эса спортчилар диққати ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатларини изоҳлаш ва уларни мазмун моҳиятини ёритиш ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоларидан биридир.

Шундай қилиб, ишнинг мақсади спортчилар диққати ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатларини изоҳлаш ва уларни мазмун моҳиятини ёритиб беришдан иборатдир.

Материал ва услублар: Маскур тадқиқотнинг манбалари бўлиб: мавзу бўйича адабиётлар шарҳлари, ахборот воситалари маълумотлари ва услубий ҳужжатлардир. Мавзу бўйича тадқиқотлар жараёнида қуйидаги услублардан фойдаланилган: библиографик (адабиётлар) ва ретроспектив (тарихий манбалар) таҳлили, назарий умумлаштириш ва таққослаш, тизимли ва комплекс ёндашиш усулларидан фойдаланилган. Тадқиқот юзасидан ахборот манбалари тарихий ва замонавий маълумотларни таққослаш асосий усул бўлиб саналади.

Натижалар ва улар таҳлили: Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, спортда диққатнинг алоҳида аҳамияти моликлигидан ташқари, энг муҳим хусусиятларидан бири, диққат билан ҳаракатни бажаришдир. Спортчи ҳар бир дақиқада диққатини ташқи объектларга, ички таъсирларга йўналтириб туради. Баъзи сабабаларга кўра кучли ҳаяжонланиш, яъни стрессоген ҳолат натижасида фикрнинг ўзгариши спортчининг техник ёки тактик вазибаларни ҳал этишда диққатни ўзига жалб қилади. Спортчи ички ҳис туйғуни қаттиқ назорат қилган ҳолда, диққатини ташқарида бўлаётган ҳодисага йўналтиришга ўрганиши мақсадга мувофиқдир. Агар спортчи диққатини ички – ҳалақит бераётган фикрдан ташқи мусобоқа жараёнига кўчира олмаса ёки кечикиб кўчирса, рақибнинг тактик фикри ва ҳаракатларини кечикиб идрок қилади, натижада спортчи мураккаб тактик масалаларни тўғри ҳал қилишда қийналади, сертаклик ва ишчанлик ҳаракати, яъни хавфли вазиятларда ўзини тўғри бошқариш ва назорат қилиш қобилияти пасайиб кетади [2,4,5].

Олинган маълумотлар натижаларининг кўрсатишича, иродавий диққати яхши ривожланмаган спортчилар, мусобоқа пайтида ташвишланиши, яъни стрессоген ҳолат ва ваҳимага тушиши натижасида тез тормозланади, диққат ҳажми тораяди, спортчига хос махсус қобилиятлар пасайиб кетади. Турли туман салбий фикрларнинг вужудга келиши оқибатида, ташқи ахборотларни қабул қилишга ҳалақит беради. Спортчи мусобоқада яхши натижа кўрсатган ҳолатини, шунингдек, маълумияти сабабларини ўзи таҳлил қилишга одатланса, спортчи диққати яхши ривожланади ва бўлажак мусобоқаларда яхши иштирок этиш имкониятига эга бўлади.

Америкалик машҳур психолог М. Найдиффер томонидан спортда тўрт тип диққат мавжудлиги аниқланган: 1. Кенг ички марказлашган диққат; 2. Кенг ташқи

марказлашган диққат; 3. Тор ташқи марказлашган диққат; 4. Тор ички марказлашган диққат [1,2,3].

Биринчи тип кенг ички марказлашган диққат соҳиби бўлган спортчининг диққати барқарор, ички дунёси, фикри доимо назоратда бўлади, мусобоқада содир бўлаётган воқеаларни яхши тушунади ва таҳлил қилади, катта ҳажмдаги ахборотларни қабул қилиб, фикран, ақлий хулоса чиқара билиш қобилияти яхши ривожланган, стрессоген ҳолатларга тушмасдан мусобоқа жараёнида йўл қўйган ҳатоларини ўз вақтида тез тушуниб олишга ва бошқа такрорламасликка қаракат қилади. Ўйинда ҳар-хил тактик ҳаракатлар билан рақибини ваҳимага, яъни стрессоген ҳолатга туширади, ўйиндаги вазиятни ўзгартиради ва ўйин натижасини нима билан тугаши ҳақида олдиндан тўғри хулоса чиқариш имкониятига эга бўлади.

Катта ҳажмдаги кенг ички марказлашган диққатга эга бўлган спортчилардаги баъзи камчиликлардан бири шуки, муҳитни ниҳоятда чуқур, узоқ муддат таҳлил қилиши натижасида ташқи объектда бўлаётган ҳодисаларга диққатини тез кўчиришда қобилиятсизлик қилади, ўз командаси ўйинчиларидан бирортаси ёки рақибни кутилмаганда ҳаракатини ўзгартирса, стрессоген ҳолатга тушиб қолиб тезда жавоб қайтаришга қийналади.

Бундай диққат соҳиби бўлган мураббийлар ўйин тактикасининг ечимини мусобоқа бошланмасдан олдин тўғри топа олади. Лекин мусобоқадаги вазият кутилмаганда ўзгарса, мураббий иккинчи қарорга келиб, уни қўллашга кечикади, ўзининг кўрсатмаларига доимо амал қилавермайди. Мураббийнинг ўзи тарбия бераётган спортчининг хулқ - атворини тўғри баҳолай олмаслиги натижасида, спортчилар билан яхши муносабат ўрнатишда қобилиятсизлик қилади. Бундай мураббийлар ташқаридан қараганда, гўё спортчиларнинг ғам – ташвишларига, яъни стрессоген ҳолатларига бефарқ қараётгандек бўлади. Лекин вақт ўтиши билан мусобоқа жараёнида мураббийнинг иродали, билимдон шахс эканлиги сезилади. Натижада спортчилар ўз тренерига ижобий баҳо бера бошлайдилар.

Иккинчи тип – кенг катта ҳажмдаги ташқи марказлашган диққат тури спортчилар учун муваффақият келтиради. Бу тип диққат соҳиблари ташқи таъсирларга нисбатан қисқа вақтда, тез ва аниқ қарорга келиши, хусусан, стрессоген ҳолатларга берилмаслиги билан фарқланади. Футболчиларнинг кўпчилиги кенг ташқи марказлашган диққатга эгадир. Улар ташқи вазиятнинг ўзгарганини тезда сезиб олади ва шунга қараб ўзларининг ўйин ҳаракатларини осонлик билан ўзгартиради.

Ташқи кенг марказлашган диққатга эга бўлган мураббийлар, ўзининг ҳатти – ҳаракатларини тўғри бошқаришда ва назорат қилишда ожизлик қилади. Кучли ҳиссиётлилиги сабабли ташқи таъсирлар уни ноқулай аҳволга солиб қўяди. Бу тип диққат соҳиби бўлган мураббий баъзан мусобоқада вазиятни тўғри ва тез таҳлил қилишда қобилиятсизлик қилади. Мураббийнинг таъсирчанлиги сабабли, мусобоқаларда кутилмаганда хавfli вазият вужудга келган вақтларда, унинг ақл билан бажарадиган ишчанлик ҳолати пасаяди ва стрессоген ҳолатга тушиб қолади,

натихада тактик вазифаларни кечикиб ҳал қилади. Агар командада ўйин яхши давом этса, мураббийнинг кайфияти кўтаринки руҳда бўлади., спортчининг кайфиятини кўтариш мақсадида елкасидан уриб, мақтаб, олқишлаб ҳам қўяди. Борди-ю, командада ўйин жараёни салбий томонга ўзгарса, тренернинг ҳам ҳатти – ҳаракатлари ўзгаради. Спортчиларга бақириб-чақириб, баъзан сўкиниб ҳам кўрсатмалар ва бўйруқлар бера бошлайди: спорт ҳакамларига ва атрофдаги одамларга ҳам ўз таъсирини ҳукмини ўтказмоқчи бўлади. Бундай мураббийларнинг ўз спортчилари орасида иззат – ҳурматга сазовор бўлиши жуда қийин кечади.

Тор ташқи марказлашган, яъни учинчи тип диққат барча якка кураш спорт турлари ва теннисчилар учун қулай имкониятлар яратиб беришга хизмат қилади. Бу диққат хусусияти яхши ривожланган спортчилар стрессоген ҳолатга тушмасдан бир неча объектда бўлаётган ҳаракатларга диққатини тез кўчира олади ва тез, аниқ қарорга келади. Бироқ, бу тип диққат сохиби бўлган спортчилар ташқаридан қабул қилинган ахборотнинг ўзига хос томонларини кечикиб қайта ишлайди. Масалан, спортчи хаёлан олдиндан аниқ бир ўйинчига тўпни узатишни белгилаб қўйган бўлади, лекин рақиб охириги дақиқада ўйинчини ёпиб қўйса, спортчи, ўйин темпини пасайтирмасдан бошқа ўйинчига тўпни узатиш ҳаракатини қийинчилик билан бажаради. Машҳур баскетбол ўйинчиси Уолт Фрезер: «Мен бундай диққат хусусиятига эга бўлган рақибни жону дилим билан севаман», - деган экан. Чунки, бу ўйинчи диққатини фақат олдида турган рақибга йўналтиради, тўсатдан бошқа бир ўйинчи ундан осонлик билан тўпни олиб кетади.

Тўртинчи тип – тор ички марказлашган диққат, узоқ масофага чопишга, оғир атлетика, улоқтириш, сузиш ва бошқа чидамликни талаб қиладиган спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларга муваффақият келтиради. Спортчи ўзининг жисмоний имкониятини аниқ баҳолай олади, мусобоқада масофани қандай тезликда чопиб ўтишини яхши ҳис қилади, яхши кўрсаткичларга эришади, аммо улар ташқи таъсирларнинг ички салбий ҳис – туйғуларидан сақланишга одатланиши зарур.

Тор ички марказлашган диққатга эга бўлган спортчилар психологик эгилувчанликнинг етишмаслиги натижасида, қутилмаганда ташқи вазиятнинг ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини ўзгартириши туфайли ўзини тез ўнглаб, мослашиб ола билмаслиги билан ажралиб туради. Лекин иродали спортчилар ўз олдига қўйган мақсадга эришиш учун юқори ишчанликни оширади ва ғалабага эришади. Масалан, биз спорт кўрсаткичлари ва диққати бир хил бўлган иккита сузувчини таққослаймиз. Шулардан биринчи сузувчи катта кучланиш билан машқ қилиши, мақсадга интилувчанлиги, ўзига ишончи ва ҳис туйғуси кучлилиги боис, мусобоқада юқори кўрсаткичларга эришади. Кўпчилик ҳолатларда ғалаба қозонади. Иккинчи сузувчи ҳам катта куч билан машқ қилади, бироқ баъзан ўз кучига ишонмаслиги туфайли, мақсадга эришишда иккиланади, унда стрессоген ҳолат содир бўлиб, олдинги мағлубияти ваҳимага туширади, мусобоқада ютқазиб қўяди. Тор ички марказлашган диққат эгаси бўлган спортчи кўпинча ўз рақибни юқори малакали

спортчи эканлиги маълум бўлиб қолса, унга ғалабани беришга тайёр бўлади, ўзига нисбатан қобилиятсизман деган хулосани чиқаради. Шундан маълумки, бир хил диққат хусусиятига эга бўлган спортчиларнинг ирода сифати машқ ва мусобоқаларда унинг қандай натижаларга эришувида муҳим ўрин тутади.

Мусобоқа пайтида жуда нозик диққат хусусиятлари ҳам мураккаблашиб кетади. Масалан, гольф ўйинини энди ўйнаётган ўйинчида биринчи навбатда катта ҳажмдаги ташқи марказлашган диққатнинг яхши ривожланган бўлиши муҳимдир. Чунки бу ўйинчидан бир вақтнинг ўзида тўпни туширадиган ойсимон чуқурчанинг узоқ ва яқинлигини, шамолнинг йўналишини, қаршилигини, хавонинг зичлиги, спортчи ўзининг жисмоний кучини инобатга олишни талаб этади. Гольф ўйинчиси бундан сўнг ўзида катта ҳажмдаги ички марказлашган диққат ёрдамида ташқи ахборотни умулаштирган ҳолда, ташқи ва ички тўсиқларни инобатга олиб, мусобоқа пайтида тактик масалаларни тўғри хал қилади, ўзининг реал имкониятларини аниқ ва тўғри баҳолайди. У стрессоген ҳолатга берилмасдан диққатини, бир вақтда ташқи ва ички таъсирларга кўчира олади [2,4,5].

Спортчи стрессоген ҳолатга тушмасдан диққатни вақтнинг ўзида ёки кетма-кет зудлик билан бир типдан иккинчи типга кўчира олса, бунга одатланса, мусобоқаларда жиддий ғалабаларни қўлга киритади. Масалан, спортчи тайёргарлик даврида диққатини тўпни урушга қаратиши, ундан кейин диққатини ички тор типга кўчириш орқали мусобоқадаги умумий вазиятга тўғри баҳо бериши туфайли стрессоген ҳолатга тушмасдан мусобоқада хато қилмасликни олдини олиш мумкин. Энг муҳими спортчи ўз диққатини қисқа вақт ичида бир типдан иккинчи типга кўчиришга одатланиши зарур. Агар спортчи диққати эгилувчан бўлмаса, у стрессоген ҳолатларга берилиб, ўйинда жуда кўп хатоларга йўл қўяди. Масалан, ички тор марказлашган диққат яхши ривожланмаган бўлса, ўйинда тўпни узатиш ёки дарвозага йўллашда хатосини тез англаб таҳлил қилишда ва бошқа такрорланмасликда қийинчиликга учрайди. Мусобоқа пайтида, вазиятга қараб спортчининг диққати «тораяди», «кенгаяди» ташқи объектга ёки фикрда ёки сезгиларда диққатнинг марказлашуви турли шаклда бўлади.

Баъзан одам оғир ишни бажарганда, чарчаганида ёки танасида оғриқ пайдо бўлган пайтда диққат қилаётган ишни вақтинча тўхтатиб қўйиш ҳақида огоҳлантириш ва организмининг ҳимоя қилиш учун сигнал вазифасини бажаради. Агар ҳаракат давом этса, одамда стресс, яъни асабийлашиш ҳолати вужудга келади. Бу сигнал спортчининг мусобоқада юқори кўрсаткичларга эришиш мақсадида тезкорлик билан ишлаш ҳис-туйғусини вужудга келтиради. Бунинг учун спортчи ўз организмининг чиниққанлиги ва жисмоний имконияти ҳақида тўғри хулоса чиқариши: хавфли вазиятларда ўзини тўғри бошқаришда ўз организмининг «ҳохишига» мувофиқ «Мен бошқа бажармайман» деган фикрини «Мен бажаришим керак» деган фикри билан алмаштира билиши зарур. Шундай ҳолатдагина спортчи стрессоген ҳолатни бартараф этиб, ўз олдига қўйган талабни бажара олади.

Тажрибали спортчилар мусобоқа жараёнида ўзига буйруқ бериш, мажбурлаш ёки ҳар хил образли фикрлардан, формулалардан фойдаланадилар.

Хулоса. Шундай қилиб, спорт фаолиятининг сифатли бўлишида, диққатнинг ҳажми, кенглиги, кучи ва барқарорлигининг аҳамияти жуда катта. Диққат кўлами, кенглиги яхши ривожланган одамлар, зарур ахборотдан ҳам кўп ахборотни ўзига қабул қилади. Бу ортиқча вақтни олади ва қисқа вақт ичида стрессоен ҳолатга тушиб, бир қарорга келишда қийналади. Масалан, ўйинчи жаримада баскетбол тўпини ҳалқага ташлаганида тўп тушмаса, унинг сабабини таҳлил қила олмаслиги мумкин. Айни шу вазиятда мураббийнинг диққати ташқарига йўналтирилган бўлса, бу вақтда мураббий фақат ташқи ҳаракатларини аниқлаш билан банд бўлади. Жарима тўпи тушмагани сабабини ўйинчининг ташқи ҳаракатларидан излашга ҳаракат қилади. Лекин спортчининг кучли таъсирчанлиги, хиссиётлилиги, тўпни ушлашда ўзига ишонмаслиги, стрессоген ҳолатга, яъни ваҳимага тушиши каби хусусиятларини яхши таҳлил қилиб, бошқа хато қилмаслик йўлини ўрганишда мураббий қобилиятсизлик қилади. Мураббий спортчининг руҳий сифатларини, спортда диққатнинг аҳамиятини яхши билса, юқорида айтилган камчиликка йўл қўймайди. Демак, спортда диққат алоҳида аҳамиятга молик, диққат типлари, диққат ва ҳаракат уйғунлигини, ҳамда стрессоген ҳолатларга тушмаслик услубларини билиш ҳам спортчи, ҳам мураббий учун жуда муҳимдир.

References:

1. Barotov Sh.R. O'smirlarni kasb tanlashga yo'naltirish tizimi va uning ijtimoiy-psixologik asoslari. //«Pedagogik mahorat» jurnali. Buxoro, 2004, 1-son 33-37 betlar.
2. Barotov Sh.R. Psixologiya va ta'lim samarasi. //«Boshlang'ich ta'lim» jurnali. Toshkent, 2001, 2-son, 24-25 betlar.
3. Barotov Sh.R. Ta'limda psixologik xizmat asoslari. Monografiya. Toshkent, 1999, 87-bet.
4. Vasilev V.N. Zdorove i stress. M., 1991.
5. Denisenko N.P. O narusheniyax funktsii neyro-endokrinnoy i serdechno-sosudistoy sistem pri xronicheskom emotsionalnom stresse. //Avtor. diss. kand. med. nauk. Minsk, 1990. 133 S.