

7-10-2019

THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY- PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN

Sadulla Abdullaevich Boltobaev
Namangan State University

Sobit Valievich Azizov
Namangan State University

Shakhriyor Zhakhongirovich Zhakhongirov
Namangan State University

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



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Boltobaev, Sadulla Abdullaevich; Azizov, Sobit Valievich; and Zhakhongirov, Shakhriyor Zhakhongirovich (2019) "THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 3 , Article 60.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss3/60>

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.

THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

СПОРТЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ВА СТРЕССОГЕН ҲОЛАТЛАРИНИ ЎРГАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Болтобаев Садулла Абдуллаевич, Азизов Собит Валиевич, Жахонгиров Шахриёр Жахонгирович.

Наманган давлат университети, Наманган, Ўзбекистон

Аннотация: Мақола спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятлари ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатларини изохлашга ва уларнинг мазмун моҳиятини ёритишга бағишланган.

Калит сўзлар: Спортчилар индивидуал психологик хусусиятлар, стресс ва стрессоген ҳолатлар.

ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СПЕЦИФИЧЕСКИ СТРЕССОГЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Болтобаев Садулла Абдуллаевич, Азизов Собит Валиевич, Жахонгиров Шахриёр Жахонгирович.

Наманганский государственный университет, Наманган, Узбекистан

Аннотация: Статья посвящена к изучению и определению, кроме этого освещению содержания и значения своеобразных индивидуально-психологических и специфически стрессогенных состояний спортсменов.

Ключевые слова: Особенности индивидуально-психологических состояний спортсменов, стресс и стрессогенное состояние.

THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN

Boltobaev Sadulla Abdullaevich, Azizov Sobit Valievich, Zhakhongirov Shakhriyor Zhakhongirovich.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

Abstract: The article is devoted to the study and definition, in addition to the coverage of the content and meaning of the peculiar individual psychological and specifically stressful states of athletes.

Key words: Features of individual psychological states of athletes, stress and stress state.

Кирриш. Ҳозирги кунда жаҳон спортида натижаларнинг муттасил ўсиб бориши, халқаро миқёсдаги мусобақаларда рақобатнинг кескинлашуви ҳамда спорт билан фаол шуғулланувчи шахслар ёшининг сезиларли пасайиши ёш спортчиларни тайёрлашнинг янги, янада самарадор воситалари ва услубларини, шунингдек, спортчилардаги стрессоген ҳолатларнинг олдини олиш йўлларини излаб топишда изчил давом этишни талаб этади.

Стресс — инсон организмининг ҳаддан ташқари зўриқиш, салбий эмоциялар ёки оддийгина зерикашга бўлган жавоб реакциясидир. Стресс чоғида инсон организми ечим излашга ундайдиган адреналин гормони ишлаб чиқаради. Кичик миқдордаги стресс ҳамма учун керак, чунки бу кишини фикрлашга, муаммодан чиқиш йўлини топишга ундайди, стресссиз ҳаёт зерикарли бўлар эди. Бошқа томондан, агар стресс жуда кўп бўлса, тана заифлашади, кучсизланади ва муаммоларни ҳал қилиш қобилиятини йўқотади. Шунинг учун стрессли вазиятга қарши тура олиш ва ҳаётга ижобий қарай олишни ўрганишга тўғри келади [3,7,8].

Юқорида айтиб ўтилганларни амалга ошириш учун эса спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятлари ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатларини изоҳлаш ва уларнинг мазмун моҳиятини ёритиш ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоларидан биридир.

Шундай қилиб, ишнинг мақсади спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятлари ва стрессоген ҳолатларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатларини изоҳлаш ва уларнинг мазмун моҳиятини ёритиб беришдан иборатдир.

Материал ва услублар: Маскур тадқиқотнинг манбалари бўлиб, булар мавзу бўйича адабиётлар шарҳлари, ахборот воситалари маълумотлари ва услубий ҳужжатлардир. Мавзу бўйича тадқиқотлар жараёнида 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 уларнинг таҳлили: Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, биз спортчиларнинг эришаётган ютуқларини ўрганиб, таҳлил этиб, маълум даражада уларнинг келажакда нималарга қодир ёки қодир эмаслиги ҳақида тасаввурга эга бўламиз. Аммо спортчи руҳий оламининг ақлий, ахлоқий, маънавий ва стрессоген имкониятлари тўғрисида олдиндан бирор башорат қилиш жуда ҳам қийин.

Олинган маълумотлар натижаларининг кўрсатишича, спортчиларда иродалик, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлик, чидамлик каби сифатларнинг шаклланишида, шунингдек, стрессоген ҳолатларни олдини олишда спорт машғулотларининг аҳамияти жуда катта. Шу маънода спортчига хос хислатлар спорт фаолиятида аста – секин вужудга кела бориб, кейинчалик бу хислатлар унинг доимий характерига айланади. Аммо унинг барқарор характерли хислатлари, ижобий ахлоқий ва иродавий сифатлари, шунингдек, стрессоген ҳолатларни бартараф эта олиш каби хусусиятлари спорт машғулотлари ва мусобоқаларида, таълим ва тарбия жараёнида, меҳнатда шаклланиб боради. Ушбу жараённинг узлуксиз давом этиши қувончли натижаларга олиб келади. Аксинча, спортчининг дарсда интизомсизлиги, билим олишда лаёқатсизлиги, ўқиб чиқишдан ва меҳнатдан бўйин товлаши, қўполлик ёки алдамчилик каби салбий сифатлари, унинг ҳам катта спортда, ҳам ҳаётда тўсиқларга бардош бера олмаслигига, руҳий

тушкунликка ва стресс ҳолатига тушиб қолишига олиб келади. Абу Али Ибн Сино таъбирича, кишидаги энг яхши сифатлар, аввало, чидамлилик, донишмандлик ва мардликда кўринади. Мана шу ижобий хислатлар биргаликда унинг характерида адолат ва мўътадилликни юзага келтириб, стрессоген ҳолатларни бартараф этади.

Шунингдек, спортчи ўзида кўйидаги характерли хислатларни шакллантиришга эришмоғи шарт: - ҳаётнинг ҳамма соҳаларида сермахсул руҳий фаоллик ҳолатини вужудга келтиришга одатланиши, яхши хулқ, ижодий билим, спортчилар учун зарур хисларни эгаллаши, ҳаётда муаммоли масалаларни кўйиш билан бирга, ўз мақсадига эришишда виждонли, аниқ ва тўғри йўлни танлай билиши муҳимдир. Француз файласуфи К.А. Гельвеций ақл, улуғ истеъдод, зўр талант, яхши фазилат, яхши хислат фақат тарбия натижаси деб қараган. Бунинг учун таълим – тарбия ва спорт муассасаси раҳбарлари ҳамда мураббийлари спортчи талабалар яшаётган ижтимоий муҳитни ва спорт машғулоти жараёнини янада гўзалроқ қилиши, спортчиларни, инсонларни эҳтиёт қилиш ва севишга одатлантириши, уларда ақлий ва маънавий ҳис – туйғуларни янада ўстириши, кенг қамровли дунёқарашни таркиб топтириши, инсондаги гўзалликни ҳис қилиш каби хислатларга одатлантириши, шунингдек, спортчилардаги стрессоген ҳолатларнинг олдини олиш йўлларини ўргатишлари лозим [4,5,6].

Спортчи характерининг ривожланиши унинг фаол спорт фаолияти жараёнида, ҳамда спортчининг жисмоний машқ ҳаракатларига боғлиқ равишда содир бўлади. Спорт фаолияти жараёнида спортчиларга хос бўлган характерли хислатлари ниҳоятда хилма – хил бўлади ва ҳар бир характерли хислати спортчи руҳиятининг ҳамма томонлари билан боғлиқ бўлади. У спортчининг бутун қилиқларида, феъл – аворида такрорланиб туради. Шу билан бирга, характернинг айрим хислатлари спортчи руҳиятининг бирор соҳасида, айниқса, равшан намоён бўлади. Масалан, спортчининг ўзига бўлган талабчанлиги, танқидий қараши, фаҳми, фаросати, кузатувчанлиги, ҳушёрлиги сингари характерли хислатлари спортчининг ақлий, жисмоний меҳнат ва спорт фаолиятида яққол сезилиб туради. Спортчидаги қувноқлик, меҳрибонлик, спортдаги ҳар қандай адолатсизлик ва ноҳақликларга нисбатан сезgirлик сингари сифатлари кўпроқ спортчининг ҳиссиётларида ўз аксини топади.

Баъзи бир спортчилар характерининг салбий хусусиятларидан бири – иродасининг бўшлиғи ёки характерининг заифлиги туфайли арзимайдиган тўсиқ ва камчиликларни ҳам енга олмай, стрессоген ҳолатга тушиб қолишади. Бундай спортчилар кўрқоқ, журъатсиз бўлиб, озгина қийинчилик ёки муваффақиятсизликка дуч келсалар, стрессоген ҳолатга тушиб, ўзларининг қилаётган машқларини маълум бир муддатгача тўхтатиб қўядилар, ўз қарорларини ўзгартиради, кўзлаган мақсадларидан воз кечиш учун ҳам тайёр бўлади. Улар спорт фаолиятида талаб қилган даражада сабот, сабр – тоқат, матонат ва чидам кўрсата олмайдилар. Бундай спортчилар юраксиз, дангаса, «кўнгли бўш» бўладилар. Бундай спортчиларнинг ҳатти-ҳаракатларини, одатда ўзларидан кўра кўпроқ шароит идора

қилади. Бундай характерли спортчилар умидсизликка мойил бўлиб, спорт турларини тез – тез ўзгартириб турадилар, лекин бирорта спорт туридан яхши кўрсаткичларга эриша олмайди, чунки иродасизлик ва қатъиятсизлик қиладилар. Улар ҳамма вақт, ҳамма ерда ҳам спортчиларда фақат салбий, ёмон томоннигина кўрадилар. Улар ўзларидан барча шахсий камчиликларга мураббийлар айбдор деб ҳисоблайдилар. Бундай характерли спортчилар бепарво, кўнгилчанликка мойил бўлади. Мураббийлар бундай характерли хислатларга эга бўлган спортчилар билан алоҳида тарбиявий ишлар олиб бориши ва спортчининг ҳатти-ҳаракатларидаги ярамас қилиқларни, хусусан, стрессоген ҳолатларни йўқотиш услубларини, шунингдек, уларда ижобий, фойдали одатларни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган воситаларни излаб топишлари лозим [3,4,5,6].

Спортчи характери туғма, доимий ва ўзгармайдиган нарса эмас. Ҳар бир спортчининг характери ижтимоий муҳит, спорт фаолияти ва мусобоқалар таъсири билан таълим ва тарбия жараёнида ёки ўзини – ўзи тарбиялаш воситасида тараққий қилиб, ўзгариб боради. Шу сабабли ҳар бир спортчи маълум ёшдан бошлаб, ўз характери ва унинг айрим сифатлари учун ўзи жавобгардир. Спортчи ўз характерини тарбиялашда яхши фазилатлар ва олға етакловчи барҳаёт ғояларни ўзида мужассамлаб бормоғи ва стрессоген ҳолатларини бартараф этиш йўларини излаб топмоғи лозим. Шу билан бир вақтда спортчи ўз характеридаги салбий жихатларни ўзи тан олиши, камчиликларига ўзи иқрор бўлиши зарур. Бу спортчини ўз-ўзини тарбиялаш йўлига бошлайди. Ўз камчиликларини кўра билмаган, стрессоген ҳолатларини олдини ола олмаган спортчи ғалаба қилишга, ўсишга, камолотга эришишга ва яхши спортчи бўлиб етишишга лаёқатсиз бўлади.

Спортчининг шахс сифатида ривожланиши мураккаб ва узоқ давом этадиган жараёндир. Чунки бир авлод спортчилар томонидан эгалланган хусусиятлар иккинчи авлод спортчиларига ўтади ва улар томонидан ўзлаштирилади. Шунинг учун ҳар куни тарбиявий фаолият келажакни назарда тутган ҳолда олиб борилиши керак. Спортчи ўз-ўзини тарбиялаш жараёнида, ўз-ўзини назорат қилиши, баҳо бериши, хусусан, стрессоген ҳолатларини олдини ола олиш имкониятига эга бўлиши алоҳида аҳамиятга эга. Ўз-ўзига баҳо бериш жараёни спортчининг ўз имкониятларини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу мақсадни қуйиш билан боғлиқ. Ўз-ўзига тўғри баҳо бериш спортчига маънавий қониқиш ҳиссини беради ва кадр-қимматига ишониш, ўз кадр қимматини ардоқлашга ёрдам беради.

Мураббий спортчига тарбиявий таъсир кўрсатиш жараёнида унинг эмоция ва хиссиётлари, шунингдек, унинг стрессоген ҳолатларини ҳисобга олиши керак. Чунки, уларнинг ўзгариш сабаблари ташқи таъсирлар билан бир қаторда спортчининг ўзига ҳам боғлиқдир. Аффектив реакцияларнинг пайдо бўлиш қонуниятларини англаш ва уларни тўғри ҳал этиш услубларини билиш спортчи хулқ - атворининг ахлоқийлигини таъминлабгина қолмай, унга турли ва жанжалли вазиятлардан чиқишга, шунингдек, стрессоген ҳолатларни олдини олишга ёрдам беради ва шу билан бир қаторда, ўз руҳий соғлиғини сақлаб қолишга имкон беради.

Университетда таълим олаётган талаба ва спортчилар томонидан бажарилган ва бажарилаётган маънавий бурчни англашнинг ўзи уларда тетиклик, хурсандлик, ўз кучларига ишонч ва юксак кўтаринкилик ҳиссини туғдиради. Талаба ва спортчилардаги юксак кўтаринкилик ҳисси гўзал келажак учун хурсандчилик туйғусидир. Маънавий ҳис мустақил жамият қураётган, дунёда тинчликни сақлашдек юксак вазифани бажараётган Ўзбекистон спортчиларининг шон –шараф ҳиссидир.

ХУЛОСА. Шундай қилиб, инсон организмнинг ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятлари чексидир. Бундай ҳислатларни спортчиларда ривожлантириш ва ҳаётда амалий қўллашни ёшлик давридан бошлаш керак. Бунинг учун спортчилар ўз аъзоларининг фаолият функцияларининг хилма-хил қонунларини билиши, яъни, ақлий меҳнат унумдорлигини оширишда, руҳий ва жисмоний фаоллик даражасини ўстиришда ва инсонни камолотга етишида руҳий фаолликнинг, аҳамияти каттадир.

Жисмоний маданият машқлари билан шуғулланиш ҳар бир ўқувчининг кундалик ҳаётида доимий ва шахсий мақсадларидан бири бўлиши билан бирга, ўзининг камолот сари ривожланиб бориши, Ватанни севиши ва ҳимоя қилиши, ўқувчи учун шарофли ишлардан бирига айланиши зарур. Маълумки, жисмоний маданият ўқув дастурида ўқувчиларга уйда мустақил жисмоний машқларни бажариш учун вазифа бериш кераклиги кўрсатилган. Бунинг учун ҳар бир ўқувчи жисмоний машқларни ўзлари мустақил бажаришга одатланиши билан бирга, ўзларида ижодий тафаккурни ўстириш, ўз-ўзини бошқаришга одатланишлари зарур. Ўз-ўзини тарбиялаш бу ҳар бир ўқувчининг эркин фаолиятидир. Ўқувчиларда эркинлик эҳтиёжларини ўстириш учун ҳар бир ўқувчи ўз-ўзини тарбиялаш қонуниятларини билиш лозим: а) ўқитувчининг ўзи ўз-ўзини тарбиялаш услубларини яхши билиши; б) ўқувчилар жамоасини юқори ривожланган жамоага айлантириш; в) ўқувчиларнинг ўзлари мустақил равишда ўз-ўзини тарбиялашни кундалик ҳаёт тарзига айлантирмоқлари, ўз-ўзини тарбиялаш учун барча кучини сафарбар қилишга одатланиши; г) ўқувчи ўзини англаш ва ўзини билиш даражасини аниқлаши; д) ўқувчи ўзининг ички дунёси билан қизиқиши; е) ахлоқий образларни қабул қилиши; ж) иродавийликни ўстириш, кабилар [1,2,4].

Ўз-ўзини тарбиялаш икки шаклда амалга оширилади: 1) жамоатчилик ва 2) индивидуал шаклларда. Жамоатчилик шаклида ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаши, жисмоний маданият дарсида, ўқувчининг ўз қизиқишлари бўйича турли хил машқларни, жамоат ишларини биргаликда бажариш жараёнида амалга оширилади. Дарс жараёнида бирорта ҳам қолоқ ўқувчи бўлмаслиги керак. Худди шунингдек, жамоатчилик мажбуриятларини олиш ва бажариш ишлари ўзини-ўзи тарбиялаш имконини беради. Юқори синф ўқувчилари ўзларининг ҳулқ-атворини тўғри баҳолашга ўргатилса, жамоатчилик фикрининг барқарорлиги пайдо бўлади. Натижада синф жамоаси уюшган, мустаҳкам кучга айланади. Индивидуал шаклда ҳар бир ўқувчи ўзига аниқ мажбурият олади. Бу мажбуриятни бажаришда, ҳар бир ўқувчининг индивидуал хусусиятлари ва стрессоген ҳолатларининг ўзига хос жиҳатлари ҳам ҳисобга олиниши зарур [1,2,4,7,8,].

Юқорида санаб ўтилган барча ҳолатлар биздан ўз ишимизга ўзгача ёндашувларни талаб қилади. Бинобарин, болаларни ўрта мактабдан жисмоний тарбия машғулотлари ҳамда синфдан ташқари ўтказиладиган тадбирлар орқали тарбия қилиниши, қисқа қилиб айтганда, жисмоний тарбиянинг янги концепциясини яратишни тақозо қилади. Бунда ўқувчиларнинг ҳар бир ёш гуруҳига хос бўлган индивидуал хусусиятлари ва стрессоген ҳолатларининг ўзига хос жиҳатларини, уларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш масалалари ҳал қилинаётганда ҳисобга олинмоғи мақсадга мувофиқ эканлиги бугунги кунда равшан бўлмоқда. Жисмоний тарбия жараёни орқали шахсни шакллантириш ҳар биримизнинг асосий вазифамиз ҳисобланади. Зеро, «Фарзандлари соғлом юрт қудратли, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлур».

References:

1. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlool va taraqqiyot yo'li. O'zbekiston buyuk kelajak sari. -Toshkent: O'zbekiston, 1998. 64 b.
2. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni. «Ma'rifat» gazetasi, 2002 yil 26 oktyabr.
3. Barabay V.P., Brexman M. POL i stress. Leningrad: Nauka, 1992, - s.114.
4. Barotov SH.R. Ta'limda psixologik xizmat asoslari. Monografiya. Toshkent, 1999, 87-bet.
5. Barotov SH.R. «Istiqlool g'oyasining ijtimoiy psixologik asoslari». «Milliy istiqlool g'oyasi targ'ibotining ilmiy asoslari» mavzuidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Toshkent, 2002 yil. 80-82 betlar.
6. Barotov SH.R. Psixologiya va ta'lim samarasi. «Boshlang'ich ta'lim» jurnali. Toshkent, 2001, 2-son, 24-25 betlar.
7. Vasilev V.N. Zdrove i stress. M., 1991.
8. Fedorov B.M. Stress i sistema krovoobraшeniya. Moskva: Meditsina. 1991.