



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Султонов Бахтиёр Абдумуратович¹, Абдумуродов Фозил Асқар ўғли²

*¹ Жиззах Давлат Педагогика Институтини Спорт турларини оқитиш
методикаси кафедраси мудири дотсенти*

² ЖДПИ 1-курс магистранти

ЗАМОНАВИЙ ФУТБОЛДА МАЙДОН ЎЙИНЧАРИНИ МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК УСУЛЛАРИ

Аннотация

Ушбу мақолада ҳозирги кунда бутун дунёда олиб борилаётган илмий тадқиқот ишларида футболчиларнинг юқори стрессли омилларига тез берилувчанлиги ва уларни эмоционал стресс ҳолатларга дош бера олмаслиги ёки бардош бера олишининг сабаблари ва таъсирлари кенг миқёсда ўрганилганлиги ва ўрганиш жараёнларини ҳозирги замон натижалари тўғрисида сўз борган.

Калит сўзлар: формулафутбол, эмоционал стресс, адаптация, баҳолаш.

Кириш. Бугунги кунда мусобақаларга тайёргарлик ва мусобақалар даврида спортчилар организмдаги кечадиган физиологик-биокимёвий жараёнларга Эмоционал стресснинг турли даражадаги таъсирмеханизмларини аниқлаш ва спортчиларнинг фаолиятига стресснинг таъсирини камайтириш дунёолимларининг олдида ўз ечимини кутиб турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Жаҳон спортининг барча турларида спортчиларнинг турли вазиятларда эмоционал беқарорлиги туфайли яхши натижаларни кўрсата олмаслиги, эмоционал стресснинг шикастловчи таъсирлари натижасида мусобақалардан сўнг турли даражадаги рухий зарбаларни олишлари айнан бу масалани янада чуқурроқ ўрганиш зарурияти юзага келтиради ва бу мавзунини долзарблигини белгилайди.

Стресс-организмда кечадиган ўзига хос кўп қиррали физиологик жараён дир. Стресс атамасини фанга биринчи бўлиб канадалик врач-патофизиолог Ганс Селье олиб



кирган. Г.Селье таълимоти бўйича стресснинг куйидаги босқичлари фарқланади.

1.Хавотирланиш 2.Резистентлик 3.Холдантойиш

Спортчиларда кузатиладиган стресс ҳолатини мусобақалардаги (ижобий ва салбий) натижаларни миқдорига қараб баҳолаш мумкин. Бу борада тадқиқот ишларини олиб борган олимларни фикрича мусобақаларни савияси қанчалик баланд бўлса, спортчиларнинг организмига стресснинг таъсири шунчалик юқори бўлади.

Тадқиқотнинг ўрганилганлик даражаси: Спортчиларнинг фаолиятига эмоционал стресснинг таъсири бир қатор олимларнинг;

1. **Г. Д. Бабушкин** *Психология физичес кой культуры*. Москва: "Спорт", 2016.Т. Учебник.
2. **Б. А. Вяткин**. *Роль темперамента в спортивной деятельности* Москва: "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ", 2000.
3. **Е. В. Зайка**. *Методика исследования индивидуальности-типичности эмоционального отклика*. Ҳар ёков : Вопросы психологии, 1993.
4. **К. Изард**. *Эмоции человека. Эмоции человека*. Санктпетербург: "Санктпетербург", 2001.
5. **В. Л. Марищук**. *Методики психодиагностики в спорте. Методики психодиагностики в спорте*. Москва : "Происвещение", 1990, Т. учебное пособие.
6. **А. Ц. Пуни**. *Проблема личности в психологии спорта. Проблема личности в психологии спорта*. Москва : Просвещение, 1980.
7. **И. П. Павлов**. *Психология и высшая нервная система человека. Психология и высшая нервная система человека*. Москва : Педагогика, 1980, сингари илмий ишларида ўз аксини топган. Бу борада олиб борилган тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, мусобақаларга тайёргарлик даврида ва мусобақалар даврида спортчиларнинг рухий тайёрлашда уларнинг ҳар актер типларива эмоцияларининг даражаларига эътибор берилиши керак Шунингдек таниқли канадалик спорт психологи С. Брент Рашелл спортчилар ва мураббийлар учун маълум шароитларда олиб борилган машғулотлар даврида шахсий стресс-рекцияларини тезкор ташҳис шкаласини таклиф қилди. Бу шкала ёрдамида спортчиларнинг турли рухий ва жисмоний зўриқишларга мослашувчанлик динамикасини аниқлаш мумкин.

Юқорида баён этилганлар асосида эмоционал стресснинг спортчиларни натижаларига психологик таъсир механизмини мавжуд илмий адабиётлар ва илмий натижалар асосида ўрганиш.

Тадқиқотнинг мақсади: Инсон организмида кечадиган эмоционал стресс таъсиридаги бу ўзгаришларни ўрганиш спортчиларни стрессор факторларга чидамлилигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади.

Шу босдан ҳам тадқиқод мақсади бўлиб стресс реакцияларни илмий адабиётларда ўрганилганлигини таҳлил қилиш ва шахсий кузатувлар натижасида стрессларга бардошлилик даражаларини аниқлаш борасидаги формула асосида футболчиларнинг эмоционал реакциялари ва унинг натижаларихамда эмоциоген вазиятларда ижобий ва салбий ҳаракатларнинг факторлари шунингдек, стрессларга



адаптация қонуниятлари футболчиларнинг ҳарактер типларини стресс вазиятларда қайтарадиган жавобларини сифатли аналитик баҳоловчи восита бўлиши мумкинлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Тадқиқот олиб борилаётган футболчиларнинг темпераментлари олий нерв фаолияти типларини И.П.Павловнинг классификацияси асосида, сўровнома ўтказиш йўли билан аниқлаш. (Темпераментларни аниқлаш бўйича Г.Ю.Айзенк тести.).
2. Футболчиларни сўровномалар ва фаолиятларини кузатишлар асосида психологик тайёргарлик даражаларини аниқлашдан иборат.
3. Мазкур формула асосида кузатишнинг эмоционал вазиятларга реакцияларини сифатини аниқлашнинг методикаларини кузатишдан иборат.

Натижалар ва уларнинг таҳлили: Илмий адабиётларда акс эттирилган тадқиқотларида Г.Д.Бабушкин (Психология физической культуры) спортчиларни организм жисмоний машқларга вақт ўтиши билан мослашиб борса, мусобақаларга тайёргарлик ва мусобақалар давридаги эмоционал вазиятларга ёш спортчиларда ҳам, тажрибали спортчиларда ҳам тўла мосланиш кузатилмайди.

Эмоционал кечинмалар ва ҳис-ҳаяжонлар, инсон ҳаётидаги эҳтиёжларни қондириш ва эмоцияни (ҳаяжонлар) ни бошдан кечириш жараёнини маълум бир қисмини ташкил этади. Маълумки инсон ҳис этадиган эмоционал ҳолатлари ва кечинмалари: ҳиссиётлар, аффектлар ва муносабатларга бўлинадидеб таъкидлайди. [4]

Ҳиссиётлар (ҳаяжонлар) футболчилар фаолиятида шароитни ва ҳодисани тўғри ёки нотўғри баҳолаши, мотив (ҳаяжон сабаби)нинг фаоллиги ёки сустлиги (пассивлиги), унинг бошланиш сабабларига боғлиқдир. Бу эса шу сабаблар натижасини, инсоннинг ҳис-ҳаяжонини бошдан кечириши оқибатида муносабатларнинг ижобий ёки салбий бўлишига ва фаолият вазифаларини тўғри ёки аксини бажаришига сабаб бўлади.

Эмоция– оқибатида инсон воқеликни ўйлаб кўриш ёки бошдан кечиришнинг мураккаблик даражасини қабул қилиш ва ўтказолиши хаттоки хали бўлиб ўтмаган воқеликни кўз олдига келтириб кўриш оқибатида яна ҳам олдига қўйилган вазифани бажарилишини мураккаблаштириши мумкин.

Ҳиссиётлар– баъзи бир объектларда ғояларнинг ривожланиши ёки уни кўз олдига келтириб ҳис қилиб кўриш орқали ҳар қтерланади. Ёхудунинг бошқача хусусиятлари ҳам мавжуд бўлиб, ҳис-ҳаяжоннинг ривожланиш жараёнида инсон олий нерв фаолиятида ҳисларини бошланиш ва тамомланишини ҳам бошқаради, унинг ишончларини ёки идеалларини тўла тан олишига ва акси улардан воз кечишига ҳам олиб келади. Инсон ички кечинмалари тархий ҳар актерга ҳам эгадир.

В.Л.Маришук эса (Методики психодиагностики в спорте) инсоннинг (спортчи, футболчи) ҳаётий ички кечинмалари унинг ривожланиши ва ҳаётида муҳим роль ўйнайдиган жараёнлардан биридир. У ўзининг инсон бўлиб шаклланиши ва ривожланиши даврида муҳим факторлардан бири бўлиб боради ва айниқса мотивацион даврийлик хусусиятларини келтириб чиқаради. Ижобий эмоционал кечинмалар ва ҳис-туйғулар оғушида ҳаёт кечириш мобайнида унда ишлашга, ижод қилишга, ҳаракатлар мажмуаларини бажаришга бўлган қизиқишлар



ҳаётий эҳтиёжларни қондириш базасига айланиб боради. Бу жараёнда ҳиссиётлар стрессларга бардошлилик инстинкти ижобий ва инсон атрофидаги инсонлар билан муносабатлари ва қизиқишлари ижобий мотивацияни келтириб чиқарашини ўз тадқиқотларида исботлаб берган.[3]

А.Ц.Пуни (*Проблема личности в психологии спорта*) бу эффектив эмас аффектив эмоционал ҳиссиётлар булиб таъсир кўрсатсачи? деган ғояни олға сурган;

Аффектлар (акс таъсир) -бу инсон хулқ–атворининг ўзгаришлари унинг ҳиссиётлари ва эмоционал кечинмаларининг салбий алоҳида кўринишдаги ҳолатларини ифодалайди. Аффект фаолиятнинг натижалари билан ҳисоблашмайдиган жараёндир. Бу реакция фаолият жараёнининг аввалида қилиб кўйилгансалбий ҳар катларданкелиб чиқадиган салбий оқибатларни яна ҳам ёмонлашишига олиб келишига сабаб бўлувчихатти-ҳаракатлар инсоннинг салбий эҳтиёжларини қондирилишига олиб келади.

Аффектлар-ҳодиса ва воқеиликларда узини хотиржам тутиб ёвузликни бажара олишни ривожлантирувчи стимулдир.

Аффектларнинг ривожланишиқуйидагиконуниятларгабўйсунди:

- қанчалик хулқ–атвор стимулининг дастлабки мотивациясини кучли бўлиши ва бу мақсадга эришишдаги сарфланган каттақучларкичик натижага олиб келиш ортидан яна ҳам аффектни кучлироқ келиб чиқиши ва ривожланишига олибкелади.
- ҳис-туйғулар ва ижобий эмоционал кечинмалардан кўра аффектлар кучли қатъий кўринишдагиорганик ўзгаришлар ва ҳаракатлар реакциялари билан ривожланиб ўтади.Шунингдек аффектлар охир-оқибатда ўзиданўчмас излар ваузоқ муддатли хотиралар қолдиради.

Эмоционалзўриқишлароқибатизсадипрессияни, чарчашлар,эзилишларни ўзидан из қилиб қолдиради ва ишга ,фаолиятга бўлган муносабатлариниўзгартириб юборади.

Аффект ҳодисаларни тўхтамаслиги ёки бу вазиятдан инсон чиқа олмаслиги эса унинг ҳодиса ва вазиятларни тўғри баҳолай олмайдиган уларга туғри муносабат билдира олмайдиган ,ўзининг хатти-ҳаракатларини бошқара олмайдиган ва уларга жавоб бера олмайдиган стрессга бардошлилик даражаси сушт субъектга айланиб боради деб илмий мақола ва қўлланмаларида келтирган.[1]

Б.А.Вяткин (*Роль темперамента в спортивной деятельности*) эмоционал стрессларнингфизиологик механизмлари оқибатида организм ўзига хавф тўғдираётган ҳаракатларга муносабати, сустлаша бошлайди. Бундай реакциялар “курашиш” ёки “енгилиш ” даражасидаги ақлиймуносабатларни автоном асаб системасида автоматлашувига олиб келади. Агар у бу реакцияларга ижобий “курашиш” муносабатини билдирса стресслардан ўтиб бўлса ҳам интилиш муносабатини кўрсатади.Ёхуд акс реакция ”енгилиш”га муносабати ижобий бўлса у ишфаолиятидансустлашабориш,охир-оқибатўзиникераксиз,иложсиз,фаолиятни хатто тўхтатишга ҳам олиб бориши мумкин деб фикр юритади.

Стресс асаб тизимининг эмоционал психологик кечинмаларнинг узоқ давом этишива кучли зуриқиши натижасида келиб чиқувчи вазиятдир.

Стресс футболчи фаолиятини чекловчи унинг хулқ-атворини меъёрида тўғри



бошқаришига йўл қўймайдиган ҳодиса.

Стресслар агар узоқ вақтдавом этса у нафақат футболчининг психологик ҳолатига балки унинг саломатлиги ва жисмоний фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Улар юрак қон-томир тизимини ва ошқозон-ичак органлари ва бош мия фаолиятини барқарор ишлашига зарар келтиради.

Эмоционал стресслар хавф туғилганда ёкиқўнгилсиз воқеалардан хафабўлиш оқибатларида инсоннинг узоқ вақт ўзи билан ёлғиз қолишидир.

Психологик стресслар ўз навбатида ўзига хос турларга бўлинади. Стресслар ижобий ёки салбийинформацион (ахборот берувчи) ва эмоционал (ҳис-ҳаяжон) туғдирувчи турларга бўлинади[2]

Е.В.Зайка (*Методика исследования индивидуальности-типичности эмоционального отклика*). китобида ижобий эмоция ўз-ўзидан майдонда ҳаракатланиш завқини,маваффақиятли натижалар, хаттоки жароҳатларга ҳам эътибор бермай ҳар катланишни таъминлайди.Жароҳат стресси бир муддат футболчи онгида мужассам бўлса ҳам, у буни кичик бир сабаб сифатида қабул қилади ва ҳаракатланишда давом этади деб ҳисоблайди.

Салбий психологик стресслар оқибатида, футболчи ўзига юклатилган вазифалар, футболмайдонидаги амплуасининг талабларни ўз вақтида бажаришга улгурмаса ўз вақтида керакли қарорларга кела олмаса шунингдек информация зўриқиш яъни нимани қандай бажаришини ҳар вақт уқтириш оқибатида информация стресс вужудга келиши мумкин. Бу турдаги стрессга учраши эса, диққатни пасайиши, вазифаларни ўз вақтида бажаришга улгурмаслик ,диққатни жамлай олмаслик,ҳардамхаёллик,хатоларгақўплабйўл қўйиш, воқеиликни тўғри баҳолай олмасликни келтириб чиқаради деган хулосага келган.

И.П.Павлов(*Психология и высшая нервная система человека*)

Футболчиларда эмоционал стресслар эса спортчининг шахсий ҳар-актер темпераментлари олий нерв фаолияти типлари бўйича академик И.П.Павловнинг классификацияси асосида(бефарқлик,ўтасоқинлик,ёки жиззакилик,қўполлик,бошқаларни акси бўлган менсимаслик ва юлдузлик кассалиги) ва бу сифатлардаги нуқсонлар уларнинг ҳар ктерлари Сангвиник,Холерик,Флегматик,Меланхолик типларига мансублиги натижасида эмоционал юклар, депрессиялар ва эмоционал нохушликлар, рақиб билан муносабатларда вужудга келадиган стрессларга бўлиниши кузатиб кўрилмоқда. Буни эса темпераментларни аниқлаш бўйича Г.Ю.Айзенк тести 57 та психологик саволлардан иборат саволнома асосида футболчилардан, уларнинг ота-оналаридан ва мураббийлардан сўровнома ўтказиш йўли билан аниқлаш ва футболчиларни темперамент типларига ажратиш олиш кўзда тутилган.

Шунингдек футболчиларнинг фаолиятлари жарёнларида эмоцияларга берилишлари ёки берилмасдан ҳаракат олиб боришлари кузатувлар асосида хулосалар чиқариш вазифалари амалга оширилмоқда.

Эътиборингизга хавола этилаётган формула эса спортчиларни эмоционал ҳолатини аниқлашнинг методларидан бири деб ҳисоблаймиз



Буерда ;

р-мусобақаларсони

Н-иштирокчилар сони

п-стрессвазиятларниқайтарилишсони

Албаттақўздатутилаётганметодфутболчинингэмоционалҳолатини аниқлашда кўп босқичли тадқиқот натижасида келиб чиқиши амалда аниқланмоқда.

Хулосалар. Юқоридаги илмий адабиётларда тавсиф берилганидек, футболчиларнинг кечинмалари ва ҳис-ҳаяжонлари шунингдек эмоционал стресснинг турларига оид фикрлар юзасидан олиб борилган илмий ишлар, футболчиларни психологик тайёрлаш ва уларнинг ўйинлар ва мусобақалар даврида ҳаракатларини моделлаштириш, футболчилар билан мулоқотларда стресслар ва уларни таъсири остида ҳаракатларни бошқаришга ўргатишни психологик кўрсатмалар курсларини ўтказишни, футболчиларнинг характер типларини аниқлаган ҳолда улар билан индивидуал психологик тайёргалик ишларини олиб боришни, стресслар даражалари ва уларни енгиб ўтиш бўйича илмий мақолалар ва ўқув адабиётларинияратиш зарурлигини, соҳа олимлари ва мутахассислари тамонидан кенг оммага мутахассислик бўйича таҳсил олаётган талабалар учун ўқув қўлланмалар тақдим этиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатди.

References:

1. G.D.Babushkin. Psixologiya fizicheskoy kulturi. Moskva : "Sport", 2016. Vol. Uchebnik.
2. B.A.Vyatkin. Rol temperamenta v sportivnoy deyatelnosti . Moskva : "Fizkultura i SPORT", 2000.
3. E.V.Zayka. Metodika issledovaniya individualnosti-tipichnostiemotsionalnogo otklika. Har kov : Voprosi psixologii, 1993.
4. K.Izard. Emotsii cheloveka. Emotsii cheloveka. Sanktpeterburg : "Sanktpeterburg", 2001.
5. V.L.Marishuk. Metodiki psixodiagnostiki v sporte. Metodiki psixodiagnostiki v sporte. Moskva : "Proisveshshenie", 1990, Vol. uchebnoe posobie.
6. A.S.Puni. Problema lichnosti v psixologii sporta. Problema lichnosti v psixologii sporta. Moskva : Prosveshenie, 19880.
7. I.P.Pavlov. Psixologiya i visshaya nervnaya sistema cheloveka. Psixologiya i visshaya nervnaya sistema cheloveka. Moskva : Pedagogika, 1980, pp. 125-150.