



SPORTCHI TALABALARDA KEHADIGAN RUHIY TUSHKUNLIK HOLATINI MUHIM JIHATLARINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Allayarov Dilshodbek Raximboy o'g'li

Urganch davlat universiteti Pedagogika fakulteti psixologiya yo`nalishi doktoranti

99-547-90 90 dilshodallayarov778@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchi talabalarda kehadigan ruhiy tushkunlik holatini muhim jihatlari o'rganishning psixologik jihatlari va sportchi talabalarning ruhiy tushkunlik holatlarini oldini olish va bartaraf qilishning xususiyatlari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Psixologiya, motivatsiya, ruhiy salomatlik, stress, ruhiy tushkunlik, jarohatdan keyingi stress, g'alaba, mag'lubiyat.

Абстрактный: В данной статье изучаются психологические аспекты изучения важных аспектов депрессии у студентов-спортсменов, а также особенности профилактики и устранения депрессии у студентов-спортсменов.

Ключевые слова: Психология, мотивация, психическое здоровье, стресс, депрессия, посттравматический стресс, победа, поражение.

Abstract: In this article, the psychological aspects of studying the important aspects of depression in student athletes and the features of prevention and elimination of depression in student athletes are studied.

Keywords: Psychology, motivation, mental health, stress, depression, post-traumatic stress, winning, losing.

Barchamizga ma'lumki, inson hayoti davomida ko'plab faoliyat turlari bilan shug'ullanadi. Psixologiya fanida shaxs faoliyatini asosan uchta turga ajratiladi o'yin, o'qish va mehnat faoliyatini o'rganiladi. Faoliyat – insonning ehtiyoji tufayli yuzaga keluvchi, ongli tarzda boshqariladigan ichki va tashqi faolligidan yuzaga keladigan ehtiyojlarimizning bir ko'rinishi hisoblanadi.

Sport faoliyati bilan shug'ullanish faqat bir shaxsni emas, balki butun bir jamoani qolaversa, davlatni dunyoga tanituvchi eng muhim vositalardan biridir hisoblanadi.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o'stirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi tufayli jismoniy mashqlarning asta-sekin zamonaviy sport turlariga o'zgarib borishiga olib keldi.

Bugungi kunda zamonaviy sportni uch toifaga bo'lish mumkin, ya'ni ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Shuni nazarda tutish kerakki, sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga ega bo'ladi. Jumladan: ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan asosiy maqsad – shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iborat bo'lsa, yuqori ko'rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarni eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va qiyosiy baho berish asosiy vazifa hisoblanadi. Professional sport



esa shou – tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar, shuning ortidan yaxshi natijalarga erishdilar va ko'pgina pul ham obro'-e'tibor qozonadilar.

Harakat faoliyatida tasavvur, xayol, xotira ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Har qanday harakatni esda qoldirish ongli jarayon hisoblanadi. Harakatni oldin tasavvur qilmasdan turib uni bajarish qiyin. O'quv-mashq jarayonidagi har bir harakatni umumiy tasavvur qilish tasodifan emas.

Kurash, sambo, qilichbozlik, futbol, basketbol, boks, volleybol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratga ega bo'lish, turli vaziyatlardagi holatlarni tez anglab, izchillik bilan qaror qabul qilishda tafakkurning o'rni muhimdir. Har qanday sport turida jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini uzoq muddatda bajarib borish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan, yugurishda "vaqtni his qilish", suzishda "suvni his qilish", futbol va sport o'yinlarida "to'pni his qilish", siklik sport turlarida "makon va vaqtni his qilish", boksdagi "oraliq masofani his qilish" va boshqalar.

So'nggi yillarda sportchi talabalardagi ruhiy holatni o'rganish dolzarb hisoblanib, ulardagi ruhiy ko'rsatkichlar kundan kunda yaxshilanayotganligi sabab rekord ko'rsatkichlari ortmoqdaligini ko'rsatmoqda. Sport rekord ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, bu natijalar O'zbekiston sportchilaridan ham olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlilikni, ruhiy va jism oniy faollikni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil etishni, tinim siz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirishni, insonga tabiat tom onidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy im koniyatlardan foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olim piadachilarida sport orqali vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan faol sportchilargina axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar. Shu bois biz O'zbekiston olimpiadachilarini yuqori natijalarga erishishlari uchun psixologik jihatdan tayyorlashda birinchi galda quyidagilarga e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- O'zbekiston olim piada jamoasi sportchilariga turlicha ruhiy va jism oniy vaziyatlarning vujudga kelish qonuniyatlarini o'rgatish;
- sportchilarni muayyan sport ko'rsatkichlariga erishishlari uchun samarali ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlantirish;
- sportchilarda har qanday sharoitda ham psixologik jihatdan o'zini o'zi boshqarish, jismoniy faollik va ishchanlik malakalarini rivojlantirish;
- olim piadachilarda ruhiy va jism oniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini kamol toptirish.

Inson organizm ining aqliy, ruhiy va jism oniy im koniyatlari chek-sizdir. Sportchilarda bunday sifatlarini rivojlantirish, kundalik hayotda am aliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilib, ulardan aqliy mehnat unum dorligini o'stirishda, ruhiy va jism



oniy faollik darajasini oshirishda to‘g‘ri va o‘rinli foydalana bilishi nihoyatda muhim. Hozirgi sportda, mutaxassislarning fikricha, «autogencha» mashq qilish orqali sportchilar ichki ruhiy imkoniyatlaridan to‘la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixolog olimi I.G. Shuls nomi bilan bog‘liq bo‘lib, butun dunyoga keng tarqalgan. «Autogencha» mashq uslubi nafaqat ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazishda, balki sog‘lom odamlar, ayniqsa, sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ham keng qo‘llanilmoqda.

Bugungi kunda birorta ham olim 2020-yillar atrofida kishilarning yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo‘lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmas kerak. Chunki ruhiy salomat har qanday inson jismoniy salomatlikka va kuchga ega hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Алексеев К.А., Ильченко С.Н. Основы спортивной журналистики: Учеб. Пособие для студентов вузов. - М.: Издательство «Аспект Пресс», 2016. - 232 с.
- 2.Ivanov P.U., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. —T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008, 472 bet.
- 3.Do‘stmuhamedova Sh.A.,Nishanova Z.T. va boshqalar.” Yosh davrlari va pedagogik psixologiya” – Toshkent:” O‘qituvchi”, 2013.- 343 b.
- 4.Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 381 с.