

Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi

Radjab Sayfitdinovich Boymuradov
Zarifa Jahonqulovna Boboyeva
azamgaybullayev21@gmail.com
Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi va start oldi emotsional holatlari bo'ladigan ilmiy tadqiqot natijalari asosida olingan ma'lumotlar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: start oldi emotsional holatlar, apatiya, emotsional bosim emotsional qo'zg'alish, tremor, kinematometriya, refleksometriya, harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya

Diagnosis of athletes' emotional states

Radjab Sayfitdinovich Boymuradov
Zarifa Jahonqulovna Boboyeva
azamgaybullayev21@gmail.com
Bukhara State University

Abstract: This article discusses the diagnosis of emotional states in athletes and the results of scientific research on pre-start emotional states.

Keywords: pre-onset emotional states, apathy, emotional stress, emotional agitation, tremor, kinematometry, reflexometry, reaction to a moving object

Voqelikka shaxsiy munosabatning ichki kechinmalar shaklida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb tarif berish mumkin. Masalan, yuzlarning ta'bassumlanishi, rangi o'zgarishi, kulgu, yig'i, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Shaxsiy munosabat shiddatligi tashqi ta'sirning kuchiga bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyati kuchli va yorqin emotsional kechinmalar bilan ajralib turadi. Sportni his-tuyg'ularsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport kuchli his-tuyg'ularga boyligi, ularning emotsional jozibadorligi uning insonlarga ijobiy ta'sir etishining muhim shartidir. Ammo sportdagi emotsional kechinmalar boshqa his-tuyg'ular kabi astenik va stenik bo'lishi hamda insonning xatti-harakatlariga ham ijobiy ham salbiy ta'sir etishi

mumkin. Sport faoliyatida namoyon bo'ladigan his-tuyg'ular orasida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

Mashg'ulotlar jarayonida organizmada yuz beruvchi o'zgarishlar bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Mashg'ulotlar jarayoni uchun xos va asosiy jihatlaridan biri bo'lmish mushaklarning kuchli faolligi me'yorida kechsa, unga doimo o'ziga xos ko'tarinki kayfiyat hamroh bo'ladi, shuningdek bunday holatlarda sportchida jo'shqinlik, hayotdan xushnudlik kayfiyati ustuvor bo'ladi.

Texnik jihatdan o'ta murakkab, qiyin va xavfli jismoniy mashqlarni yuqori darajadagi mukammalligi bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Ushbu his-tuyg'ular organizmning umumiy ish qobilyati yuqori darajada ekanligini ifodalab, mazkur harakatni bajarishda erishilgan yutuqdan lazzatlanish va bu orqali sportchi ongida o'z shaxsining boshqalardan ustun ekanligini his etish tuyg'ularini aks ettiradi.

Aksincha mashg'ulotlarda kuzatiladigan jarohat olish, qiyin mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladigan omadsizliklar, albatta, sportchilarda astenik emotsiyalarni keltirib chiqaradi: masalan, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, tormozlanish va h. Xavfli jismoniy mashqlarni bajarish chog'ida sportchilar his etadigan stenik his-tuyg'ularga asosan sport harakatlarini qiyin sharoitlarda bajarishdan paydo bo'ladigan qo'rquv hissini yengish asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqada kurashlarining borishi bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar. Ushbu his-tuyg'ular nihoyatda kuchli hayajonli tarzda kechib, unda sportchilarning g'alaba qozonishga yoki eng yuqori sport natijalarini ko'rsatishda yo'naltirilgan ulkan intilishlari, xatti-harakatlari ifodalanadi. Ushbu emotsional his-tuyg'ular o'z sur'ati bilan odamning oddiy kundalik hayotida kechiriladigan his-tuyg'ulardan ancha balandroq va kuchliroq ta'sirga ega.

Estetik hissiyotlar. Aksariyat hollarda estetik his-tuyg'ular jismoniy mashqlarni mukammal bajarishni ifodalovchi harakatlar ritmini, ularning shakl go'zalliklarini va boshqa tomonlarini idrok etish bilan bog'liq bo'ladi. Bu tuyg'ular gimnastika, konkida figurali uchish va shu kabi boshqa sport turlarida yuzaga keladi. Sport mashg'ulotlari yoki musobaqalari bo'lib o'tayotgan tashqi shart-sharoitlarni idrok etish tufayli tug'iladigan his-tuyg'ular ham katta estetik ahamiyatga molikdir. Agar sport musobaqalarining tashqi jihatlarini u qadar e'tiborga molik bo'lmasa, tashkiliy jihatdan ko'tarinki ruh, tantanavorlik sezilmasa, bu sportchida astenik emotsional kechinmalar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Musobaqada startoldidan sportchilarning quyidagi uch xil emotsional holati ajratiladi:

Jangovor tayyorlik holati (ko'tarinki ruh) musobaqada optimal darajadagi nerv va emotsional qo'zg'alish hamda harakatlarni yuqori darajada bajarish bilan xarakterlanadi. Sportchi kuch, energiya va faollikni oshishini his qiladi, unda o'ziga xos ilxom paydo bo'ladi. U mavaffaqiyatga ishonadi, sabrsizlik bilan startni kutadi,

kuchi boricha harakat qilishni va natijaga erishish uchun oxirigacha kurashishni maqsad qiladi. Unda idrok, ayniqsa maxsus idrok ("raqibni his qilish", "maydonni his qilish") o'tkirlashgan, diqqat oldinda turgan musobaqaga konsentratsiyalashgan, tafakkur jarayoni tez bo'lib, kritik va unumliligi bilan xarakterlanadi. Sportchi salbiy omillarga yuqori darajada chidamli bo'ladi (murabbiy tanqidi, hakamning xatolari, tomoshabinlarning salbiy reaksiyasi, raqiblarning ta'siri). Startga astoydil va tartibli tayyorlanadi, bellashuv vaqtida nimani hisobga olish kerak va foydalanish kerak hammasini yaxshi eslaydi. Ushbu holat sportchining bellashuvda muvaffaqiyatga erishishi uchun juda ijobiy hisoblanadi.

Startoldi lixoradka yuqori darajada muvaffaqiyatga istagida namoyon bo'ladi. Bunda kuchli emotsional qo'zg'alish; hissiyotlarning beqarorligi, ularning biri umuman teskari bo'lgan ikkinchisi bilan tez o'rin almashishi, oqibatda xulq-atvorda o'zgarishlar, murabbiyga nisbatan o'jarlik, qo'pollik kelib chiqishi; xotira, diqqatning susayishi tufayli sportchilar e'tiborini kerakli bo'lgan jihatga qaratmasdan, tez chalg'iydi; idrok va tasavvur tez buziladi, tafakkurning mantiqiyliigi pasayadi. Bunday sportchining tashqi ko'rinishi uning kuchli bezovtalanayotganligini tez bildiradi: oyoq va qo'llari sovuq va qaltiraydi, yuzi oqarib terlaydi. Sportchida hovliqish, shoshilish, odatiy ta'sirlarga nomuvofiq munosabat bildirish namoyon bo'ladi. Harakatlar koordinatsiyasi buziladi, bo'shashish qobiliyati pasayadi.

Startoldi lixoradka holatida sportchi o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholaydi, raqib imkoniyatlarini esa yetarlicha baholamaydi, ya'ni unda o'ziga ishonch namoyon bo'ladi. Qo'rquv holati namoyon bo'lishi ham kuzatiladi.

Startoldi lixoradkaning ushbu belgilarida fiziologik o'zgarishlar bo'ladi. Sportchining ishtahasi yo'qoladi; tomir urishi, nafas olishi, qon bosimi yuqori va beqaror; og'iz qurishi, oshqozon buzilishi kuzatiladi.

Ta'sirchan tipli sportchilar uchun startoldi lixoradka holatiga o'tish chegarasi tormozli tipga nisbatan sezilarli yuqori. Tormozli tip uchun lixoradka holatiga yaqin bo'lgan darajadagi ta'sir, ta'sirchan tip uchun odatiy startoldi holat bo'lishi mumkin. Shunga asosan, start oldidan emotsional ta'sirlanish darajasini baholashda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Startoldi apatiya ko'pincha sportchining uzoq emotsional qo'zg'alishi tormozlanishga ko'chadi. Apatiya sportchining ortiqcha mashq qilishidan hamda uning uchun faoliyat qiziqarli emasligidan paydo bo'lishi mumkin. Apatiyada umumiy susayish, uyqusizlik, harakatlar tezligi pasayishi va koordinatsiyasi yomonlashishi, diqqat va idrok jarayoni, irodaning zaiflashishi; o'z kuchiga ishonchsizlik, raqiblar oldida qo'rquv, to'siqlarga chidamlilikning pasayishi, idrok, xotiraning kuchsizlanishi, start oldidan o'zini jamlab ololmaslik, tomir urishining pasayishi va bir maromda emasligi kabi holatlar kuzatiladi.

Ko'p kunlik musobaqalarda startoldi holat bundan oldingi bellashuvning muvaffaqiyatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyatsiz natijadan keyin yo ortiqcha qo'zg'alish yoki apatiya kuzatiladi. Muvaffaqiyatli bellashuvdan keyin jangovor tayyorlikning optimal holati belgilanadi.

Startoldi holatlarida adrenalin va noradrenalin garmonlari o'rtasidagi o'zaro nisbat o'zgaradi. Jangovor tayyorlik holatida noradrenalin tarkibi adrenalin tarkibidan ustunlik qiladi, apatiya holatida esa noradrenalin tarkibi adrenalin tarkibidan pasayadi. Musobaqalarda muvaffaqiyatli natijalarning eng katta foizi jangovor tayyorlik holatida kuzatiladi.

Startoldi emotsional holatning nomuvofiqligi sportchi musobaqa natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Eng ahamiyatli musobaqalarda yuqori natija ko'rsatuvchi sportchilarda yuqori emotsional barqarorlik namoyon bo'ladi. Sportchilarni musobaqaga emotsional tayyorlash muhim bo'lib, bu jarayon sportchilarning emotsional holatlarini diagnostika qilishni talab qiladi.

Emotsional holatlarini diagnostika qilish emotsional, fiziologik va xulqiy jihatlarining o'zaro bog'liqligi asosida o'rganiladi. Sport faoliyatida emotsional reaksiya hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligining o'zaro aloqadorligini o'rganish muhim hisoblanadi.

Emotsiyalarning paydo bo'lishi fiziologik parametrlar o'zgarishi bilan bog'liligi tadqiqotchilarning ushbu ob'ektiv ko'rsatgichlarga tayanishiga asos bo'ladi. Vegetativ ko'rsatgichlardan yurak urishi tezligi, arterial bosim, teri elektrik faolligi kabilar keng qo'llaniladi.

O.V.Ovchinnikova va N.I.Naenko emotsional bosimni aniqlash uchun qo'l barmoqlari terisining temperaturasidan foydalangan. Emotsional qo'zg'alishning ko'rsatgichi sifatida tremor, kinematometriya (harakatlar amplitudasini qayd etish), refleksometriya (oddiy va murakkab sensomotor reaksiyalar vaqtini o'lchash), harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya (RDO) va boshqa ko'rsatgichlar olimlar tomonidan tavsiya etilgan.

Yuz ifodalari bo'yicha emotsiyalarni diagnostika qilishning elektromiografik usuli ishlab chiqilgan. P.Ekman va U.Frizen FACS (Facial Action Coding System) - "yuz mushaklari faolligini kodlash tizimi" metodini ishlab chiqqan. Metodika yuz mushaklaridagi faollikka qarab emotsiyalarni aniqlashga asoslandi.

Emotsiyalarni diagnostika qilishda nutq analizidan foydalaniladi. Bunday usulda nutqning turli parametrlari katta amaliy ahamiyatga ega. V.I.Galunova, V.X.Manerova laboratoriyada shu kabi usullarni yaratgan bo'lib, shunday xususiyatlari ajratiladi: belgilangan vaqtda nutq asosiy ohangi tezligi va o'rtacha tezligi, asosiy ohang tezligi o'zgarishining intervali kabi ko'rsatgichlar. Bu ko'rsatgichlar nutq so'zlovchining emotsional qo'zg'alishi darajasini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
2. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2021 yil, 3 son 98-106 b.
3. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O'smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiy-psixologik ahamiyati. *Science and education. Scientific journal*. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.
4. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Science and education. Scientific journal*. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.
5. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. *Психология XXI века. Ярославль.*, 2020. –С. 125-127.
6. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
7. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
8. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
9. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnosics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
10. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
11. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.
12. Олимов Л.Я. Социально-психологический подход к исследованию конфликтов. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*. 2019 год, Выпуск 19. 379-381 ст.
13. Олимов Л.Я. Теоретические основы педагогической технологии. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*. 2018 год, Выпуск 18. 163-165 ст.
14. Олимов Л.Я. Теоретический анализ проблемы креативности в психологии. *Вестник интегративной психологии журнал для психологов*. Выпуск № 23, 2021 г. С 237-241.

15. Олимов Л.Я., Жумаев Н.З. Педагогическое общение педагога со студентами. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2017 год, Выпуск 15. 198-203 ст.
16. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Диагностика Управленческих Способностей. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 2, 2020 г. С 204-209.
17. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. –С. 125-127.
18. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.
19. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarninig bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.
20. Sharifova M.Z. Elov Z.S. Priorities of psychological services in preschool educational organizations. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Volume 3, Issue 3, Mar., 2022. 900-904
21. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447
22. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. Pedagogik mahorat (Ilmiy-nazariy metodologik jurnal). 1, 2022 fevral 103-105
23. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivasiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablari. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591
24. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide – as a global problem facing humanity. web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb., 2022 349-354
25. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 1003-1009
26. Киличев, А. (2022). Замонавий билимлар парадигмасида антропоцентризм: Киличев Акрам Абдусаматович, Бухоро давлат университети ўқитувчиси. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 74-80.

27. Qilichev A.A. Rus xalq maqollarida “ayol” konseptining salbiy xususiyatlari. *Pedagogik mahorat*. 2022, № 1. –С. 145-150

28. Киличев А.А. Теоретические основы формирования образа семьи у современной молодежи. “XXI аср психологияси” халқаро илмий-амалий анжуман. – С. 109-112.

29. Abdusamadovich, Q. A. (2021). As an innovative model of educating preschool children on the basis of national values. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

30. Элов З.С. Психологические особенности самоубийств среди сотрудников оwd. *Психология XXI столетия*. 2020 401-403