

## SPORTCHINING PSIXOLOGIK HOLATI

*Yarasheva Dilnoza**Osiyo Xalqaro Universiteti**Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi**Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz*

**Anotatsiya:** Bugungi kunda sportda yetarlicha e'tibor berilmaydigan eng katta mavzu - bu ruhiy salomatlik haqida. Boshlang'ich darajadan professional darajagacha bo'lgan sportchilar ushbu ruhiy kasallikning oqibatlarini boshdan kechiradilar. Uyqu, stress va atrof-muhit kabi sportchilarning salbiy ruhiy salomatligiga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan juda ko'p turli omillar mavjud. Muhim nuqta shundaki, sportchilar yaxshi natijalarga erishish uchun ongini qanday tayyorlashni bilishlari juda muhimdir. Aksariyat sport turlari ishlash uchun ko'p jismoniy mahorat talab qiladi, lekin har doim odamlar unutadigan aqliy komponent mavjud. Mashq qilish yoki musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun ongli mashq qilish orqali sportchilar ijobiy natijalarni ko'rish ehtimoli ko'proq.

**Kalit so'zlar:** Sport psixologiyasi, jismoniy, fiziologik, kinematik va psixologik omillar, alfa to'lqinlari va Sensi motor ritmi to'lqinlari, Sport maqomi.

## Kirish

Sport psixologiyasi - bu sportchilarning optimal ishlashi va farovonligini, sport ishtirokining rivojlanish va ijtimoiy jihatlarini, shuningdek, sport sharoitlari va tashkilotlari bilan bog'liq tizimli muammolarni hal qilish uchun psixologik bilim va ko'nikmalardan foydalanadigan malakadir. Ushbu turdagi tadqiqot doirasida biz sportchining turli psixologik jihatlarini haqida tushunchaga ega bo'lishimiz mumkin. Bu jihatlar sportchi bo'lgan muhitni, sportchining ruhiy holatini, ularning sportdan tashqari kundalik tartibini va shaxsga tegishli boshqa ko'plab elementlarni o'z ichiga olishi mumkin. Nima uchun bu muhim? Xo'sh, sportchi haqida o'z sportidan tashqari ko'p narsalarni o'rganish kerak. Aniqroq aytganda, sportchining turli xil psixologik qarashlari. Bular bizga miyaning atletik xatti-harakatlarda qanday muhim rol o'ynashi yoki boshqacha qilib aytganda, ularning ishlashi haqida ko'proq tushuncha berishi mumkin. Ushbu maqola davomida biz sportchining miyasini ko'proq o'rganamiz. Biz birinchi navbatda sportchilarning psixologik ko'nikmalariga asoslangan tadqiqotlarni jinsi va sportchi bo'lmaganlar bo'yicha taqqoslashlarini ko'rib chiqamiz, shuningdek, miya to'lqinlari bizga qanday ma'lumot berishi mumkinligini ko'rib chiqamiz. Ikkinchidan, biz bugungi madaniyatda juda muhim bo'lgan mavzuni ko'rib chiqamiz, ruhiy salomatlikning sport natijalariga ta'siri va yuqori ongning ahamiyati. "Sportchilarning sportdagi faoliyati jismoniy, fiziologik, kinematik va psixologik omillarning murakkab o'zaro ta'siri bilan belgilanadi". Ko'rib turganimizdek, jumboqda juda ko'p turli qismlar mavjud, ammo sportchining asosiy elementi nima? Bu javob bizning ongimiz bo'lishi mumkin! Har bir inson turli xil psixologik qobiliyatlarga ega bo'lib, ularni bir-biridan ajratib turadi. Sportchilar haqida gapiradigan bo'lsak, ular reaksiya vaqti, aqliy mustahkamlik, qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, sport zakovati va tezkor qaror qabul qilishni muhokama qilishlari mumkin. Sportchining miyasiga qarashimiz mumkin bo'lgan juda ko'p sohalar mavjud. Miyaning ushbu elementlarining har biri sportchining eng yaxshi ko'rsatkichlariga erishish uchun birgalikda ishlaydi. Bilish kerak bo'lgan narsa shundaki, bu psixologik ko'nikmalar har doim ham tabiiy yoki shaxsga xos emas, bu ko'nikmalarni oshirish uchun mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Kyung Xi universiteti va Gachon universitetlarida olib borilgan tadqiqot tadqiqotida psixologik

ko'nikmalarni o'qitishning o'rta maktab tez o'q otadigan to'pponcha sportchilarining kutilgan ko'rsatkichlariga ta'siri sinovdan o'tkazildi. 17 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan to'rt nafar erkak otishma shogirdlari 10 haftalik dasturni tamomladilar, unda haftasiga ikki marta psixologik trening o'tkaziladi, so'ngra neyrofeedback seansi o'tkaziladi. Tadqiqotchilar talabalarga taqdim etish uchun turli xil psixologik treninglar yaratdilar; (1) Maqsad belgilash bo'yicha trening, (2) Muntazam trening, (3) O'z-o'zidan ijobiy gapirish bo'yicha trening, (4) Bo'shshish treningi, (5) Tasvirga o'rgatish va (6) Diqqat va konsentratsiya mashg'ulotlari. Neyrofeedback bo'yicha treningda miya koeffitsienti tahlili o'tkazildi, ular prefrontal korteksdagi elektroensefalografiya (EEG) signallarini o'lchadilar. Samaradorlikni tasdiqlash uchun o'rganishdan oldin va keyin qabul qilingan sport samaradorligi testi so'rovnomasi ham berildi. EEG signallari o'z-o'zini boshqarish, miya rivojlanishi, miyaning qo'zg'alishi, hissiy muvozanat va sportchining boshdan kechirgan jismoniy va ruhiy stressi bo'yicha natijalarni ko'rsatadi. Tadqiqot yuqori va yopiq mahoratga ega bo'lgan otishma sporti bo'lganligi sababli katta ahamiyatga ega bo'ldi, bunda sportchilar belgilangan maqsad va muhitda muayyan texnikani bajarishda ma'lum bir pozitsiyani saqlab qolishlari kerak edi. 10 haftalik davrdan keyin miya koeffitsienti natijalari o'ng miyaga nisbatan chap miyada sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi, shu jumladan kuchlanish va stressning pasayishi, alfa to'lqinlari va sensorimotor ritm to'lqinlarining faolligi. Shundan kelib chiqqan holda, yuqori sport ko'rsatkichlari miyaning chap tomoni bilan bevosita bog'liq bo'lishi mumkin va psixologik tayyorgarlik sportchilarning ishlashiga ijobiy ta'sir qiladi degan xulosaga keldi. (Mun - Gyu Jun, 2023 yil) Biz sport muhitidan tashqarida mashq qilish muhimligini ko'ra olamiz, bu esa shaxsning mutlaq ishlashiga olib kelishi mumkin. Biz o'zimizga so'rashimiz mumkin bo'lgan yana bir savol - erkaklar va ayollarni taqqoslash bilan bir qatorda, sportchilarni sportchi bo'lmaganlar bilan mahoratga qarab farqlay olamizmi? Tadqiqotni ko'rib chiqishdan oldin, ko'pchilik sportchilarni ko'proq "mahoratli" deb hisoblashadi, chunki ular sportdagi mahorat bilan to'ldirilgan tajribalar soniga ega, ammo bu har doim ham shunday bo'lmasligi mumkin. Shvetsiya va Portugaliya tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan tadqiqot sportchilar va sportchi bo'lmaganlar o'rtasidagi kognitiv qobiliyat va motivatsion moyillikni o'rganib chiqdi. Tadqiqot uchun foydalanilgan kognitiv qobiliyat yoki ijro etuvchi funktsiya javobni qabul qilish edi, bu kuchli javobni, impulsni yoki noto'g'ri fikrni bostirish qobiliyatini anglatadi. Buni (1) tezkor qaror qabul qilishni va (2) maqsadga to'sqinlik qilgan qarorga qanday munosabatda bo'lishni talab qiladigan to'xtash signali vazifasi sifatida ham ko'rish mumkin. Ular odamlarning "maqsadlar to'qnashuvi" ga e'tibor qaratdilar, chunki bu bizning kognitiv qobiliyatlarimiz bilan bevosita bog'liq. Tadqiqot 93 ishtirokchidan (40 erkak va 53 ayol) tashkil topgan: 59 sportchi va 34 sportchi bo'lmagan. Har bir shaxs kompyuterda to'xtash signali vazifasini bajardi, u yerda ko'rsatkich barmoqlari bilan strelka qaysi tomonga ishora qilishini ko'rsatish va o'q qizil rangga aylanganda javobni qabul qilish uchun imkon qadar tezroq javob berdi. Natijalar sportchilar va sportchi bo'lmaganlar o'rtasida javob sezilarli farqni ko'rsatdi, lekin erkaklar va ayollar o'rtasida aniq farq bor. Erkaklar uchun qisqaroq SSRT (to'xtash signali reaksiyasi vaqti) va BIS (xatti-harakatni qabul qilish tizimi) xususiyati o'zgaruvchisida ayollar uchun yuqori ball bor edi. Shuni ham tushunish kerakki, samarali funktsiyalardagi farqlar sport turiga ham bog'liq bo'lishi mumkin, chunki turli xil sport turlari EFlarni turli yo'llar bilan qiyinlashtiradi. Sportni uch guruhga bo'lish mumkin: interseptiv sport turlari (tennis, tog' chang'isi), strategik sport turlari (futbol, voleybol, basketbol) va statik sport turlari (suzish, kros). (Eriksson, 2023) Ushbu tajribadan ko'rinib turibdiki, sport bilan shug'ullanadigan va sport bilan shug'ullanmaydiganlarning mahorati o'rtasida haqiqiy farqlar yo'q, ammo biz hali ham elita maqomidagilarni boshqa odamlarga nisbatan eng yuqori kognitiv amaliyotga ega deb hisoblashimiz mumkin. Bundan tashqari, javobni qabul qilish sportchilarning yagona mahorati

emasligini, sinab ko'rish mumkin bo'lgan ko'plab boshqa ko'nikmalar mavjudligini ham hisobga olishimiz mumkin. Ammo javobni qabul qilish natijalarini yaxshi vakillik deb hisoblash mumkin, chunki ko'pchilik sportchilar mojaroga javob berishlari kerak bo'lgan holatlarga duch kelishadi.

Psixologik qobiliyatlarni o'rganuvchilar sifatida biz, aslida, insonning miya to'lqinlari qanday ko'rinishiga asoslanib, ishlashni bashorat qilish qobiliyatiga egamiz. Yuqorida aytib o'tilgan birinchi tadqiqotda biz miyaning chap tomoniga nisbatan alfa to'lqinlari va Sensi motor ritmi to'lqinlarining natijalarini ko'rdik. Ushbu keyingi tadqiqot ochiq ko'nikmalarga ega bo'lgan sportchilarda dinamik miya to'lqinlarining kognitiv nevrologiyasini ko'rib chiqadi. Tajriba stol tennisi sportchilarining dinamik miya to'lqinlari haqidagi ma'lumotlarni to'plash, so'ngra ma'lumotlarni chuqur neyron tarmog'i algoritmlariga aylantirish orqali amalga oshirildi. Jismoniy shaxslar bosh terisi, quloqlari va yuzida dubulg'a vazifasini bajaradigan portativ 40 kanalli BCI kiygan. Ma'lumotlar o'yinchilarning bo'shashgan holatidan boshlandi, so'ngra ular sport bilan shug'ullanayotganda 4 xil sinovdan o'tishdi va keyin bo'shashgan holatga qaytishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, CMNet modeli bilan yuqori gamma to'lqinlari ma'lumotlari bilan ishlashni bashorat qilish algoritmlarida 96,70% aniqlik darajasi mavjud. (Yu-Hung, 2023) Bundan tashqari, bizning ishlashimizda rol o'ynaydigan aniq miya to'lqinlari uchun biz ko'proq biologik yondashuvga o'tishimiz mumkin. Tadqiqotchi Gyugo-Henrik Silvaning ta'kidlashicha, "fiziologik funktsiyalar bilan bog'liq bo'lgan gen o'zgarishi mashg'ulotlar va raqobatni qo'llab-quvvatlovchi xatti-harakatlarni modulyatsiya qilish orqali elita sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi". FAAH genining kashfiyoti, yog 'kislotalari amid gidrolaza, sport ko'rsatkichlariga hissa qo'shadigan yana bir omilni kiritdi. Bu gen hissiyotlarni boshqarishni qo'llab-quvvatlaydigan amigdala-prefrontal korteksni kodlaydi. Aniqroq aytganda, bu gen tashvishga o'xshash xatti-harakatlarni tartibga solishi va qat'iylik va etakchilikka ta'sir qilishi aniqlangan. (Hugo-Henrique Silva, 2023) Ushbu maqola bizga kognitiv funktsiyalar jarayonini yanada chuqurroq ko'rib chiqadigan ma'lumotlarni taqdim etadi. Psixologik va biologik fikrlash tarzidan sport ko'rsatkichlarini tushunish muhimdir. Sportchilar o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini psixologik tomondan yaxshilash potentsialiga ega va ularning ishlashiga bevosita ta'sir qiluvchi genni saqlab qolishlari mumkin.

### Ruhiy salomatlik

Turkiyadagi Gazi universitetida olib borilgan tadqiqotda tadqiqotchilar ong darajasi yuqori bo'lgan sportchilar va ularning ishlashi o'rtasida juda ijobiy bog'liqlik borligini aniqladilar. Ular ongni hozirgi paytda sodir bo'lgan voqealarga ataylab va hukm qilmasdan ko'proq e'tibor berish deb ta'rifladilar. Turli xil sport turlari turli xil ongni rivojlantiradi degan tushuncha bor edi, shuning uchun ular engil atletikachilarga e'tibor qaratdilar. Ushbu eksperimentning maqsadi sportchilarning sprint, o'rta masofa, ulotqirish va sakrash sohalarida aql-idrok darajasini baholash edi. Har bir shaxsning aql-idrok darajasi jinsi, milliy sportchi maqomi, aqliy tayyorgarlik holati va sport tajribasi asosida tekshirildi. Ayol sportchilar erkaklarnikiga nisbatan yuqori zehnlilikni ko'rsatdilar, ammo unchalik katta emas. Sport maqomiga ko'ra, milliy sportchilar o'zlarining sport kareralarida muvaffaqiyat/muvaffaqiyatsizlik bilan shug'ullanishda shiddatli mashg'ulotlar, nufuzli raqobat va hissiyotlar yukidan kelib chiqadigan xabardorlik bo'yicha yuqori ballga ega bo'lishdi. Tarmoq o'zgaruvchisi ichida sprinterlar testning qayta yo'naltirilgan kichik o'lchovi bo'yicha yuqori ball olishdi, buni shiddatli va qisqa voqealar uchun katta miqdordagi diqqat bilan izohlash mumkin. (Bulgay, 2022) Sprinterlar uchun bunday zo'r e'tiborga ega bo'lmaslik uchun umuman joy yo'q, shuning uchun bu natijalarda shubha tug'dirmaydi. Bu natijalar, albatta, tennis va suzish kabi boshqa tez sur'atlarda sport turlarini ifodalashi mumkin. Umuman olganda, ushbu tadqiqot sportchilarga aqliy mashqlarni o'zlarining mashg'ulotlariga kiritishni ko'rib chiqishni

taklif qiladi. Ushbu usullar sportchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanib borayotganligi sababli ularning ishlashi va ongiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yuqori zehnilikka erishilmasa nima bo'ladi?

Yuqori ongning etishmasligini ko'rishni boshlaganimizda, biz ruhiy salomatlik oqibatlarini ko'ra boshlaymiz. Sportchi nuqtai nazaridan, sport ularning hayotida ijobiy va qiziqarli emas, balki salbiy narsa bo'lishi mumkin. Bu salbiy nuqtai nazar tashvish, haddan tashqari stress, murabbiy yoki jamoadoshlarning salbiy ta'siri, charchoq, ovqatlanish odatlari va hatto uyqu bilan bog'liq muammolar kabi omillardan kelib chiqishi mumkin. Uyquni optimallashtirishning muhimligini aniqlash uchun tadqiqot maqolasi keldi. Unda aytilishicha, "uyquni uzaytirish sport samaradorligini oshirishi va aerobik funktsiya va metabolizmga nisbatan ko'proq foyda keltirishi ko'rsatilgan". Oxir-oqibat, tana uyqudan mahrum bo'lganda, miya neyronlarni tiklay olmaydi. Agar muntazam uyqu olinmasa, tana to'liq quvvat bilan ishlay olmaydi. Uyqusizlikning kognitiv fenotipi o'zgarishlar o'rganish va xotira, reaktsiya vaqti, aniqlik, kuch, chidamlilik va qaror qabul qilishning salbiy natijalariga olib keldi. (Papanikolaou, 2022) Sportchilar, ayniqsa maktabda o'qiyotganlar uchun uyqu rejimini topishda qiynalishi mumkin. Talabalar sportchilarga ba'zan kun davomida ega bo'lgan mas'uliyatlar soni uchun yetarli vaqt berilmaydi va eng muhimlaridan biri uyqudir. Murabbiylar o'z sportchilariga aqliy va jismonan dam olishlari uchun vaqt bermasalar, qanday qilib yaxshi natijalarga erishishlarini kutishadi. Bunday holda, sportchilar yetarli darajada uxlashlarini nazorat qila olmaydilar. Bu uyqusizlik tashvish kabi sog'liqning boshqa salbiy jihatlariga olib kelishi mumkin.

Xulosa

Sportchining miyasi ko'plab alohida qismlardan iborat bo'lib, barchasi bir xil maqsadga erishishga qaratilgan. Ushbu maqolada biz sportchining psixologik jihatlari bilan bog'liq juda muhim fikrlarga to'xtalib o'tdik. Kognitiv qobiliyatlar har doim ham o'ziga xos xususiyatga ega emas, biz nafaqat his-tuyg'ularimizni, balki ishlashimizni yaxshilash uchun miyani o'rgatish qobiliyatiga egamiz. Psixologik mahorat mashg'ulotlari nafaqat sportchilarning, balki har bir insonning hayot tartibiga qo'shilishi kerak. Biz miya to'lqinlari asosida yaxshi yoki yomon ishlashni aniqlay olishimizni aniqladik. Sportchi bo'lishning eng katta komponenti - bu barcha ko'rsatkichlarning hal qiluvchi omili bo'lgan aqliy tomonidir.

### Foydalangan adabiyotlar

1. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
3. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
4. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKSIONAL HARAKAT TAHLILI.
5. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.

6. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
7. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
8. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07-14.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. Зарубежная лингвистика и лингводидактика, 2(1/S), 838-847.
11. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.
12. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSIOLOGIYASI. MASTERS, 2(8), 76-82.
13. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
14. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
15. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 83-88.
16. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>
17. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
18. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
19. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. Modern Science and Research, 3(1), 299-307.
20. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. Modern Science and Research, 3(2), 23-32.