

**Dilshod ALLAYAROV,**  
 Ma'mun Universiteti NTM Rektor yordamchisi  
 E-mail: allayarovdilshod@mamunedu.uz  
 Tel: (99) 547 90 90

*Psixologiya fanlari doktori D.Urazbayeva taqrizi asosida*

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORTSMEN'S PARTICIPATION IN SPORTS COMPETITIONS

Annotation

This article is aimed at the extent to which the emotional state before the competition passes, to overcome the excitement, to shape and develop the athlete's character, the ability to control the emotions that arise during the competition is studied, and opinions are expressed about the gender differences and changes observed in sports.

**Key words:** Competition, emotion, athlete character, sports psychology, emotional, stress, willpower, emotion, career

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация

В данной статье речь идет о том, в какой степени проявляются эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованиями, как преодолеть волнение. Направлен на формирование и развитие характера спортсмена. Изучалась способность контролировать эмоции, возникающие во время соревнований. Высказаны мнения о гендерных различиях и изменениях, наблюдаемых в спорте.

**Ключевые слова:** соревнование, эмоции, характер спортсмена, спортивная психология, эмоциональность, стресс, сила воли, гендерные различия, эмоции, карьера, гендерные различия, менталитет, мотивация.

## SPORTCHILARNING SPORT MUSOBAQLARIDA ISHTIROK ETISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Mazkur maqola musobaqa oldidan kechadigan hissiy holatlarning qay darajada namoyon bo'lishi, hayajonni yengish sportchi xarakterini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan. Musobaqada kelib chiqadigan hissiyotini boshqara olish qobiliyatlari o'rganilgan. Sportda kuzatiladigan jinsga bog'liq farqlar va o'zgarishlar haqida fikrlar bildirilgan.

**Kalit so'zlar:** Musobaqa, hissiyot, sportchi xakteri, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, stress, irodaviylik, emotsiya, karyera, gender farqlar, ruhiyat, motiv.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Respublikamizda sportning davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ustuvor ahamiyat berilayotganligi hamda buning har tomonlama mukammal qonuniy va tashkiliy asoslari yaratilganligi tufayli sportchi talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi, ularni jismoniy hamda ma'nan barkamol etib tayyorlash borasida asosiy omilga aylanib borayotgani muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mamlakatimizda sportga qaratilgan e'tibor samarasiz sifatida hozirda jahon miqyosidagi sportchilarning yutuqlarini yaqqol misol qilib olsak bo'ladi, shuningdek hech qaysi davlatlar sportchilaridan kam bo'lmagan sharoitlarning yaratilganligi bunga misol bo'la oladi, ularning jahonning yetakchi davlatlari sportchilari bilan tengma teng, hatto ulardan ancha ildamlab ketishini fikrimizning dalili sifatida keltirishimiz mumkin.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Sportchilarning sport musobaqlarida ishtirok etishlari uchun talab etiladigan bir qator omillar bo'lib, bular sportchining mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri qo'yganligi, to'g'ri ovqatlanish, o'z-o'zini nazorat qila olish, shu orqali mustaqil psixologik tayyorgarlik ko'rish, o'ziga o'zi motivatsiya bera olishi kabi tushunchalardir. Qo'shimcha qilib shuni keltirishimiz mumkinki, har xil jins vakillarida turli xil farqlar kuzatilishi tabiiy. Gender farqlari bo'yicha tadqiqotlar natijalarini jamlagan birinchi jiddiy va nisbatan ishonchli ish 1974-yilda nashr etilgan Eleanor Makkobi va Kerol Jeklinning "Jinsiy farqlar psixologiyasi" kitobidir[2]. Makkobi va Jeklin kitob yozilgunga qadar nashr etilgan 2000 dan ortiq ilmiy maqolalarni to'plashdi. Ular tahlil qilgan ko'pgina parametrlarda, jumladan, hissiy idrok etish, o'rganish va xotira jarayonlari, hissiy javoblar, taklif qilish qobiliyati, o'zini o'zi qadrlash va boshqalarda gender farqlarini topmadilar.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Sportchi talabalarni musobaqa oldi holatlarida kechadigan emotsional soxa xususiyatlarini o'rganish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlar olib borilgan.

Jumladan N.B.Stanbulovning "Psixologiya sportivnoy karyery" nomli dissertatsiya ishida sportchi karyerasining nazariy va empirik asoslarining ta'rifini ishlab chiqish va sport karyerasining psixologik kuzatuvini eksperimental jihatdan tekshirishni maqsad qilib olingan va shu maqsaddan kelib chiqib, sport karyerasida ayollar va erkaklar o'rtasida sportga kirib kelish va sportchi faoliyatini yakunlashdagi farqlar mavjudligi aniqlangan[1]. Shunday qilib, ularning umumiy tadqiqotining asosiy natijasi shundaki, gender o'xshashliklari gender farqlariga qaraganda ancha muhimroqdir. Ammo Makkobi va Jeklinning kitobi klassik va keng iqtibos keltiriladigan kitob hisoblanisa-da, bu ularning asosiy topilmasi emas, balki ular keltirgan o'ziga xosliklar gender farqlarda nutq va matematika qobiliyatlari, fazoni idrok etish qobiliyati, tajovuzkorlik kabilar namoyon bo'ladi[2].

Ma'lumki, zamonaviy fanlarning o'zlashtirilishi natijasida jamiyatning rivojlanishi va hayotning siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari muhim rol o'ynaydi, ijtimoiy munosabatlar, jumladan, nazariy bilimlarining ortishi, shaxs va uning xulq-atvori va rivojlanish xarakterlarini oshiradi. Inson va uning biologik individualligining barcha xilma-xilligida psixologik xususiyatlar o'zaro ta'sirga ega. Shu boisdan ham ko'plab fanlarning o'rganish ob'ektida psixologiya fanining o'zi alohida ahamiyatga ega.

Bugungi zamonaviy tadqiqotlar sportchining shaxsiyati va individualligi muammolari atrofida to'plangan. Uning rivojlanishi va o'zini o'zi anglash xususiyatlari, shu bilan birga shaxslar, xarakterlar, motivatsiya va boshqa masalalarning nazariy va amaliy ahamiyati keng yoritiladi, insonning ijtimoiylashuvi va shaxsiyatini rivojlantirish omillaridan biri sifatida qaraladi[10].

O'z-o'zini hurmat qilish - bu shaxsiyatning o'zagi, uning asosiy tarkibiy qismi, chunki u faoliyatni tartibga soluvchi rol o'ynaydi va shu bilan ta'minlaydi, insonning doimiy o'zgaruvchan yashash sharoitlariga eng yaxshi moslashishi, har qanday faoliyat turida yuqori natijalarga erishishga hissa qo'shadi.

Ma'lumot o'rinda shuni ayta olishimiz mumkin, o'z-o'zini baholash va muvaffaqiyatli sportchilarni murabbiy qobiliyatlarini baholash o'rtasidagi yozishmalar va muvaffaqiyatsiz sportchilarga yetishmovchiliklarni bartaraf qilishni oldini olish uchun harakatlar ko'rish, sportda o'z-o'zini hurmat qilish sohasidagi psixologik tadqiqotlar qobiliyatlar, shuningdek, yangilarini topish zarurati (shu jumladan psixologik) ishlash samarali hisoblanadi. Bunda murabbiylar mutaxassis sifatida harakat qilishadilar. Shuningdek, olingan natijalar nazariy tushunchalarni kengaytirish imkonini beradi, o'z-o'zini hurmat qilishning ma'nosi, roli va qobiliyatlari haqida, murabbiy sportchilar uchun ma'sul hisoblanadi[10].

Murabbiyni baholash ko'rsatkichlari qobiliyatlari, ularning boshqa shaxsiy xususiyatlar bilan aloqasi(temperament xususiyatlari, irodaviy fazilatlar, sport faoliyat motivlari va hokazo) sportchining ruhiy holatini belgilashda muhim ahamiyatga ega.

Asosan, xotin-qizlarning balog'at yoshi erta kechganligi sababli ayollar sportga ertaroq kirib kelishi hamda ijobiy natijalarga erishishi tez kechishi izohlangan, shuningdek, erkaklarda asosan 14-16 yosh sport sohasidagi muayyan natijalarga erishishdagi qulay yosh hisoblanishi keltirilgan va bu davrda yigitlar sportga bo'lgan g'ayrati, qattiyati, ma'suliyat bilan yondashishi hamda shuning hisobiga samarali natijalarga erisha olishlari bayon etiladi [1].

Bu o'rinda gender farqlarni keltirib o'tish o'rinni bo'lib, sportda sintetik, analitik va strukturaviy tavsiflar asosida sportchi karyerasida kuzatiladigan gender farqlar mavjud bo'lib, bu ko'pgina omillar bilan bog'liq. Sportda gender farqlari mavjudlikni ta'sir qilishi mumkin va bu mavzuda turli muammolar va mantiqiy muzokaralar mavjud. Quyidagi masalalar sportda gender farqlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

- Kuch- jinsiy farqlarning oqibatlari tufayli sportda kuch sifatining farqlari paydo bo'ladi. Erkaklar odatda kuchli jismoniy qobiliyatlari bilan farqlanadilar. Bu erkin tartibdagi sport turlarida namoyan bo'ladi. Ayrim sport turlari, masalan, boks, kurash va futbol erkaklar orasida ayollarga nisbatan kuchli tomonlari namoyon bo'ladi.

- O'yin va tashkilot- ayrim sport tashkilotlari, futbol, basketbol va kriket kabi sport turlarida erkak va ayol jinslarining ajralib turadi va ularning o'yin tarzi, qoidalari va imkoniyatlari o'zaro farq qiladi. Misol uchun, futbolda, erkaklar uchun o'yinlar va ayollar uchun o'yinlar alohida va ularning o'yin tarzi, jangchi tartibi va uniformasi farqli bo'ladi.

- Meditsina va to'qnashuvlar- gender farqlar sportda tibbiy to'qnashuvlarga olib kelishi mumkin. Ayollar va erkaklar jismoniy xususiyatlari, teri va muskullari tufayli turli sport turlarida o'zaro farq qilishi mumkin. Bu sport jarayonidagi jarohatlar va o'zaro to'qnashuvlarda salbiy ta'sir qila oladi.

O'yinlar, sportning aholi tomonidan qabul qilinadigan, jinsiy farqlarni ortga qo'yadigan tartiblari va qoidalarga ega bo'lishi ham mumkin. Shu bilan birga, gender farqlar sport sohasida bajarilgan juda ko'p ishlar va reformalar natijasida kamayib kelayotganligi ham aytish mumkin. Buning natijasida, ayollar va erkaklar o'rtasidagi teng huquqlar, imkoniyatlar va samaradorlikning oshishi va o'zaro barqarorlikning o'sishi uchun harakatlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi zamon olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896-yilda Afinada bo'lib o'tgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan. Bu olimpiya o'yinlarida ayollarga nisbatan ayrim cheklorlar mavjud bo'lgan. Sababi yuqorida fikr yuritilgan gender farqlovchi omillarni ko'rsatish mumkin, ya'ni ayol va erkak sportchilarda kuchning turlicha namoyon bo'lishi, o'yin va tashkilotchilik, meditsina va to'qnashuvlar. Sport faoliyatida, asosan, musobaqalarning o'rni beqiyos hisoblanib, musobaqalar sportchilarni mashg'ulot natijaviylikini namoyan e'tishga yordam beradi. Ularni yanada sportga bo'lgan ma'suliyatlarini rivojlantiradi shu sababdan o'zlarida irodaviy-motivatsion sohani yanada takomillashtirishga erishadilar[3].

**Tahlil va natijalar.** Yuqorida ta'kidlanganidek, sportchilarni musobalarda ishtiroki mamlakatimiz uchun o'rni beqiyos hisoblanadi, chunki bu musobaqalardagi natijalari orqali dunyo miqyosiga o'zligimizni tanitishimizga zamin yarata oladi. Bu musobaqalar orqali bizlardagi ishtirokimiz orqali bizlar qay darajada bizning vatanimiz sportchilarni kuchli ekanligini shu vataning vatanparvarlik ruhida tarbiya topayotganligiga misol sifatida ko'rsata olamiz.

Sportchilar musobaqaoldi harakatlari va mashg'ulotlarining unumdorligi shu musobaqalar orqali namoyan qiladilar, bu esa musobaqa mavsumi uchun kuchlarini taqsimlashda va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik ko'rish haqida ko'proq tashvishlanadilar.

Asosan ayol sportchilar ma'suliyat bilan sportga yondashadilar ularning bor e'tibori musobaqalarga qaratilgan bo'ladi va shuning uchun ular bo'sh vaqtlaridan ham unumli foydalanadilar, erkaklarda asosan sportga barvaqt kelish kuzatilib ularda ma'suliyat o'z-o'zini ruhlantirish yoki o'yin-kulgu sifatida uzoqroq muddatgacha shu tarzda yurish kuzatiladi. Ular bu payti to'g'ri yo'naltirib sportga bo'lgan muhabbatini oshirish va sportning ortidan qanday yutuqlarga erisha olishini tushuntirib berish kerak bo'ladi. Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari cheksizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak[7].

**Xulosa va takliflar.** Xulosa qilib aytganda, yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib ularda maqsad paydo bo'ladi va shu maqsadga erishish uchun harakat namoyon bo'la boshlaydi. Sportchilarda asosan musobaqaoldi jamoadoshlari bilan munosabatlardan ko'ra, sub'ektiv jihatdan murabbiy bilan munosabatlar muhimroq hisoblanadi. Shundagina ular yaxshi natijalarga erisha boshlaydilar, agar vaqtlaridan unumli foydalana olmasalar ularning sport musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishi kechikishi kuzatiladi.

Qanchalik ko'p vaqtini va e'tiborini sportga qaratsalar ularning musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish imkoniyati ko'p bo'ladi.

Sportda nafaqat musobaqalar va g'alabalardan iborat, balki tinimsiz mehnat va mashaqatlar, tayyorgarlikning cheksiz soatlari mehnatlar yotadi.

Yaxshi natijalarga erishgan sportchilardan suhbatlashish o'rganishlar orqali muvaffaqiyati ortida nima turganini tushunishimiz mumkin. Ular jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, ovqatlanish va dam olishlari orqali sport yutuqlarining eng yuqori cho'qqilariga chiqishga yordam beradigan muayyan strategiyalarni ishlab o'zlar uchun rejalar tuzadilar[11].

Sport mashg'ulotlarida ovqatlanishlarning ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik sport yutuqlarining asosidir. Bular orqali nafaqat sportchilarning jismoniy fazilatlarini oshiradi, balki ularning texnikasi, taktikasi va charchoqqa qarshi turish qobiliyatini ham yaxshilaydi. Yaxshi natijalarga erishgan sportchilarning mashg'ulot rejimlari puxta rejalashtirilgan va turli mashqlarni o'z ichiga olgan bo'ladi.

#### ADABIYOTLAR

1. N.B.Stanbulovaning „Психология спортивной карьеры”, Диссертаци-Санкт-Петербург 2009,-5
2. Eleanor Makkobi va Kerol Jeklinning "Jinsiy farqlar psixologiyasi" kitobidan. Maccoby, E., and Jacklin, C.. *The Psychology of Sex Differences*. Stanford University Press, 1974,-40
3. L. A. Djalilova Jismoniy tarbiya va sport tarixi. Toshkent 2013
4. F.Xo'jayev, S.Xo'jayeva Jismoniy tarbiya tarixi. "Umid Design" Toshken-2021.
5. Arslonov, Qahramon Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (erkin kurash): o'quv qo'llanma\Q.Arslonov, Buxoro-2020,-4
6. <https://www.olympic.uz/oz/menu/istorija-igry>
7. D.Allayarov Sportchi talabalarda kechadigan ruhiy tushkunlik holatini muhim jihatlarini o'rganishning psixologik xususiyatlar "INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE" BELARUS, International scientific-online conference, 2023. – В.38-39
8. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Изд-во «Академия», 1997.- 8 с.
9. Аллаяров Д.Р. Мотивы и идеологические ориентации спортивной деятельности студентов-спортсменов.Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов,2023.-с.43
10. Волков Д.Н. Самооценка и тренерская оценка способностей успешных и неуспешных спортсменов-Санкт-Петербург 2009,-4
12. Katilimcilarla уapılan röportajlar.Zafere Giden Yol: Spor Müsabakalarına başarılı bir şekilde Hazırlanmanın sırları.2023
13. D.AllayarovМОТИВЫ И ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 30 (2), 41