

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI.

10.53885/edinres.2022.20.21.067

Сатиев Шухрат Комилович.

Наманган давлат университети. Жисмоний маданият кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87-86 e-mail: satiyevshuhrat@gmail.com

Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли.

Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси..

Аннотатсия: Мақолада стресснинг спортчининг рақобатбардош фаолиятига салбий таъсири муаммоси кўриб чиқилган. Адабиёт маълумотларини назарий таҳлил қилиш асосида "стресс" тушунчасининг мазмуни аниқланади, ички ва ташқи характердаги спорт фаолиятининг стресс омиллари конкретлаштирилади ва уларнинг намоён бўлиш хусусиятлари, шу жумладан тавсифланади. Стрессга қаршиликни шакллантириш учун иродавий фазилатларга эга бўлган спортчиларни тарбиялаш, ўз кадр-қимматини ошириш, ижодий қобилиятларни ривожлантириш ва ақлий ўзини ўзи бошқаришнинг турли усулларини қўллаш тавсия этилади.

Калит сўзлар: спортчи; рақобатбардош фаолият; стресс; стресс омиллари, спортчиларни психологик қўллаб-қувватлаш.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ДУХ СПОРТСМЕНА И ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Сатиев Шухрат Комилович.

Наманганский государственный университет, независимый научный сотрудник кафедры физической культуры. Тел: 99 323-87-86 электронная почта: satiyevshuhrat@gmail.com

Нематиллаев Азизбек Носиржон оглы. Наманганский государственный университет Студент спортивной деятельности.

Аннотация: В данной статье описывается проблема негативного влияния стресса на спортивную соревновательную активность. На основе теоретического анализа мы можем определить понятие «стресс». В статье также представлены знания о стрессовых факторах спортивной деятельности внутреннего и внешнего характера и особенностях их воздействия, в том числе о специфике соревновательной деятельности в различных видах спорта. Есть несколько способов помочь спортсменам выработать стрессоустойчивость. К ним относятся: тренировка выносливости и выносливости, повышение самооценки, развитие творческих способностей и реализация различных видов психической саморегуляции.

Ключевые слова: спортсмен; соревновательная деятельность; стресс; стресс-факторы; психологическая помощь.

INFLUENCE OF STRESS ON THE SPIRIT OF THE ATHLETES AND HIS ACTIVITIES.

Satiev Shukhrat Komilovich. Namangan State University, independent researcher at the Department of Physical Culture. Tel: 99 323-87-86 e-mail: satiyevshuhrat@gmail.com
Nematillaev Azizbek Nosirjon oglu. Namangan State University Student of sports activity

Abstract: This article describes the problem of the negative impact of stress on sports competitive activity. On the basis of theoretical analysis, we can define the concept of "stress". The article also presents knowledge about the stress factors of sports activities of an internal and external nature and the features of their impact, including the specifics of competitive activities in various sports. There are several ways to help athletes build resilience. These include: training endurance and endurance, increasing self-esteem, developing creative abilities and implementing various types of mental self-regulation.

Keywords: sportsman; competition activity; stress; stress-factors; psychological assistance.

Faxriy mutaxassislarining ko'plab misollari bizga haqiqiy ustalarning har qanday yoshdan qat'i nazar, deyarli pensiya yoshiga qadar juda uzoq vaqt davomida ijro etishi mumkinligini aytadi. Va ba'zilari hatto bu ostonani bosib o'tishga muvaffaq bo'lishadi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Biroq, ko'pchilik ustalar sportni ancha erta tark etishadi. Ular charchashadi. Bu charchoq asta-sekin, sezilmaydigan tarzda, raqobatdan raqobatga, ishlashdan ishlashga to'planadi. Har qanday raqobat katta stressdir. Faqat kuchli stress fonida maksimal sport natijasini o'rnatish mumkin. Biroq, har qanday stress tanada o'zining o'chmas izlarini qoldiradi, bu sog'likka va birinchi navbatda asab tizimining sog'lig'iga putur etkazadi.

Stress nima? Stress - bu kuchli tashqi stimulg javoban tananing maxsus reaksiyasi. Bunday ogohlantiruvchilar stress deb ataladi. Stressorlar juda farq qiladi: psixologik (tashqaridan kelgan salbiy ma'lumotlar yoki ijobiy ma'lumotlarning etishmasligi), biologik (bakteriyalar, toksinlar), kimyoviy (dorilar, zaharlar, kimyoviy birikmalar), jismoniy (elektromagnit nurlanish, radioaktiv nurlanish va boshqalar). Juda kuchli psixologik stresslar - raqobatdan oldingi va raqobatbardosh hayajon. Raqobat jismoniy stress katta biologik stress bo'lishi mumkin.

Shuni unutmasligimiz kerakki, stress omillarining ko'pligiga qaramay, stress har doim bir xil bo'ladi. Stress - bu tananing maxsus holati, bu yuk nima sabab bo'lishidan qat'i nazar, juda katta yukga reaksiya.[1]

Aytaylik, biz katta hajmdagi salbiy ma'lumot oldik, oddiy qilib aytganda, biz qisqa vaqt ichida qochish, jang qilish yoki boshqa qizg'in ishni talab qilishi mumkin bo'lgan qiyin vaziyatga tushib qoldik. Bunday holda, katta miqdordagi qo'zg'alish markazi miya yarim korteksida paydo bo'lib, ko'p sonli nerv hujayralarini egallaydi. Korteksdan kelgan signallar o'rta miyaning maxsus qismiga - gipotalamusga boradi, bu erda ham qo'zg'alish o'chog'i hosil bo'ladi. Nerv hujayralari tomonidan qonga maxsus moddalar - katexolamlarning chiqarilishi keskin kuchayadi, bu esa barcha energiya resurslarining harakatlanishiga, oksidlanishning keskin oshishiga va natijada nafas olishning kuchayishiga (organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji) sabab bo'ladi. ortadi), yurak tezligini oshirish, glyukoza uchun mushak hujayra membranalarining o'tkazuvchanligini oshirish va hokazo. D. Katexolaminlar boshlang'ichdan oldingi isitma tuyg'usini keltirib chiqaradi. Bu tananing jangovar tayyorgarligini oshirishi kerak bo'lgan maxsus hayajon holati. Katexolaminlar ikki tomonlama xarakterga ega. Ular gormonlar bo'lib, organizmdagi metabolizmning barcha bo'g'inlariga ta'sir qiladi va shu bilan birga, nerv hujayralarining turli guruhlari o'rtasida nerv signalini uzatuvchi neyrotransmitterlardir.[2;3]

Stress paytida markaziy asab tizimini qo'zg'atish juda tavsiya etiladi. Katexolaminlarning chiqarilishi bilan birgalikda fikrlash jarayonining keskin tezlashishiga va mavjud vaziyatdan chiqish yo'lini izlashning keskin tezlashishiga olib keladi. Biror kishi stress holatiga tushishi bilan uning miyasi isitma bilan ishlay boshlaydi va ba'zida chiqish darhol "o'z-o'zidan" bo'ladi. Stress paytida qonga katexolaminlarning chiqishi evolyutsiya jarayonida paydo bo'ldi va barqarorlashdi, chunki oxirida tezroq o'ylaydigan kishi g'alaba qozonadi, lekin ba'zida yugurish kerak bo'ladi. atexolaminlar va nerv signallari qonga adrenalin chiqaradigan buyrak usti bezlarini rag'batlantiradi. Katekolaminlarning tanaga ta'sirini kuchaytiradigan norepinefrin va glyukokortikoid gormonlar. Glyukokortikoidlarning o'zlari tanaga juda kuchli va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ular, masalan, kuchli katabolik ta'sir ko'rsatadi. Ularning ta'siri ostida oqsillar aminokislotalarga, yog'lar esa yog' kislotalari va glitseringa parchalanadi. Jigarda bularning barchasi glyukozaga aylanadi, bu esa tananing energiya ehtiyojlariga ketadi. Katekolaminlar bilan birgalikda glyukokortikoidlar organizmning barcha mavjud resurslarini kurashga safarbar qiladi. Muayyan katexolaminlarning miqdoriy nisbati muayyan vaziyat bilan bog'liq. Agar ustun dushman kuchlariga qarshi kurash imkonsiz bo'lsa va bu vaziyatda eng yaxshi chiqish yo'li parvoz bo'lsa, markaziy asab tizimida adrenalinning tarqalishi ustunlik qiladi. Adrenalin ko'pincha "qo'rquv gormoni" deb ataladi. Bu tanani yugurishga tayyorlashning eng yaxshi usuli. Odam qanchalik qo'rqqan bo'lsa, shunchalik tez va uzoqroq yuguradi. Va hammasi adrenalin tufayli. Ko'pgina yuguruvchilar va suzuvchilar maxsus psixologik o'zini o'zi boshqarish usullaridan foydalangan holda masofani tezroq bosib o'tish uchun o'zlarida qo'rquv hissini uyg'otishga harakat qilishadi.

Agar raqiblarning kuchlari mutanosib bo'lsa va vaziyatdan chiqishning eng yaxshi yo'li kurash bo'lsa, u holda markaziy asab tizimida "g'azab gormoni" deb ataladigan norepinefrinning ajralib chiqishi ustunlik qiladi. Agar odam adrenalinning ko'pligidan (teri tomirlarining torayishi - "qo'rquvdan oqarib") rangsizroq bo'lsa, norepinefrinning ko'pligi tufayli yuz qizil rangga aylanadi, ammo boshqa barcha teri tomirlari tor ("g'azabdan qip-qizil") Albatta, ko'p jihatdan katexolamin reaksiyasining turi inson tanasiga, uning shaxsiyati va tarbiyasiga bog'liq. Har doim qo'rqqan odamlar bor va ular yaxshi yuguruvchilarga aylanadi va ko'pincha g'azab va g'azab holatiga tushadigan odamlar bor. Bulardan yaxshi kurashchilar chiqadi.[6;7]

Ko'p miqdorda katexolaminlar qon bosimi va qon shakarini oshiradi, bu ichki organlarni yaxshi qon bilan ta'minlash va mushaklarning energiya ta'minotini oshirish uchun zarurdir.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Glyukokortikoid gormonlar nafaqat tananing energiya salohiyatini safarbar qiladi. Kichik dozalarda ular plazmatsitlar (infektsiyaga qarshi antikorlarni chiqaradigan qon hujayralari) va to'qimalarga antikorlarni chiqaradigan timus (limfoid organ) o'rtacha darajada yo'q qilinishi tufayli immunitetni oshiradi.

Katta dozalarda glyukokortikoidlar limfoid organlarning (immunitet organlari) yo'q qilinishi tufayli immunitetni bostiradi. Bunday halokat glyukokortikoidlar ta'sirida juda kuchli katabolik reaksiya tufayli yuzaga keladi. Tananing yuqoridagi barcha reaksiyalari evolyutsiya jarayonida aniqlangan. Tezroq yugura oladigan, yaxshiroq jang qila oladigan va hokazo. Adrenalin ta'siri ostida vazokonstriksiyaning reaksiyasi shikastlanishlar paytida qon yo'qotilishini kamaytirish va shu bilan birga teri va teri osti to'qimalaridan oqib, qon ishlaydigan mushaklar va ichki organlarga (birinchi navbatda miya, yurak, buyraklar) oqishi uchun zarurdir.

Glyukokortikoidlar tananing barcha yallig'lanish reaksiyalarini inhibe qiladi va bu evolyutsiya nuqtai nazaridan ham oqlanadi. Axir, kurash - bu yara, jarohatlarda infeksiyalar rivojlanishi mumkin. Shuning uchun kurash paytida yallig'lanishni bostirish to'liq oqlanadi. Agar stress omili kimyoviy, fizik yoki biologik xususiyatga ega bo'lsa, unda stress reaksiyasi miya yarim korteksiga bevosita ta'sir qilmasdan, gipotalamus darajasida shakllanadi. Misol uchun, odam sovuq bilan kasal bo'lib, u zaiflik, yurak urishi his qiladi, terisi oqarib ketadi, ya'ni. stressning barcha tashqi belgilari bor, lekin u hech qanday maxsus hayajonni boshdan kechirmaydi, tk. bu stress psixologik omildan kelib chiqmaydi va miya yarim korteksida qo'zg'alish jarayoni yo'q.[4;5]

ADABIYOTLAR RO'YXATI

. Ababkov VA, Perret M. Stressga moslashish. Nazariya, diagnostika, terapiya asoslari. M.: Perret; SPb.: Rech, 2004.

2. З.Г.Гаппаров.Спорт психологияси.Дарслик. Т.:Мехридарё,2011 йил.

3. Vyatkin B.A. Sport musobaqalarida ruhiy stressni boshqarish. M.: Feniks, 2001 yil.

4. Piyin E.P. Sport psixologiyasi: darslik. nafaqa. SPb.: Piter, 2012 yil.

5. Kurashvili V.A. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi. Innovatsion texnologiyalar. M.: "MediaLabProject" nashriyoti, 2008 yil.

6. Olshannikova A.E. Hissiy holatlarning ayrim fiziologik korrelyatlari to'g'risida // Differentsial psixofiziologiya muammolari: maqolalar to'plami. ilmiy. San'at Moskva: Ta'lim, 1969 yil.

7. Psixologik ensiklopediya / Ed. R. Korsin, A. Auerbax. SPb., 2006 yil.

26. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

27. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

28. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

29. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

30. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

31. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

32. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

33. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

34. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
35. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
36. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
37. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
38. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
39. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
40. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
41. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf