

SPORTCHILARNING JARAYONGA MOSLASHUVI PSIXOLOGIYASI

Axmedova Muxabbat Axmedovna

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: Yosh sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash asosan, yoshlarning jamiyatga ijobiy moslashuvidan boshlanadi. Ushbu maqolada sport psixologiyasida sport faoliyatiga moslashuv muammosi haqida bayon qilingan.

Kalit so'zlar: moslashuv, kasbga moslashuv, ijtimoiy moslashuv, dezadaptasiya, readaptasiya, mashq.

PSYCHOLOGY OF ATHLETES ' ADAPTATION TO THE PROCESS

Akhmedova Mukhabbat Akhmedovna

Assistant Teacher of Nukus branch of the Institute for retraining and professional development of specialists in physical education and sports

Annotation: the upbringing of young athletes in the spirit of patriotism begins mainly from the positive adaptation of young people to society. This article describes the problem of adaptation to sports activities in sports psychology.

Keywords: adaptation, adaptation to the profession, social adaptation, decadence, reading, exercise.

ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ПРОЦЕССУ

Ахмедова Мухаббат Ахмедовна

Ассистент преподавателя Нукусского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация: воспитание юных спортсменов в духе патриотизма начинается в основном с позитивной адаптации молодежи к обществу. В данной статье рассматривается проблема адаптации к спортивной деятельности в спортивной психологии.

Ключевые слова: адаптация, профессиональная адаптация, социальная адаптация, дезадаптация, реадаптация, упражнение.

Psixologiyada ijtimoiy moslashuv avvalambor, jamoaga nisbatan bo'lishi, bir qator olimlarning ilmiy tadqiqotlarida o'rganilgan. Jumladan, B.G.Ananyev, S.G. Gellershteyn, A.V. Zaporozhes, A.N. Leontyev, A.R. Luriya, D.N. Uznadze, B.M. Teplov, S.L. Rubinshteyn kabi ko'p psixologlar shaxsning jamiyatga moslashuvini, o'zining ilmiy ishlarida yoritgan.

Fikrimizcha, sportchi o'zining qobiliyatlari, masalaning mohiyati, ehtiyojlar va berilayotgan axborotlar sifatini juda yaxshi bilishi zarur. Hattoki, juda jozibali va mukammal hisoblangan Mak Gregorning «Y» nazariyasi ham ma'lum bir farazlardan xoli bo'lmaganligi sababli, mavjud omillar to'g'risida aniq baho bera olmaydi. Bundan tashqari, yuqorida keltirilganlarni yaxshi tasavvur qila turib, kishilar to'g'risida fikr-mulohaza qilganda juda oson adashish mumkin.

F.Z. Merson (1986) fikriga ko'ra *dezadaptasiya* - organizmning tashqi va ichki muhit omillari ta'siriga moslashuvining buzilishidir. Bunday xolat organizmga juda kuchli yoki g'ayri oddiy ta'sir bo'lganida yuzaga keladi. Masalan muskulning shiddatli faoliyatiga moslashuv yuqori malakali sportchiga beriladigan ish hajmi xaddan tashqari oshirib yuborilsa, yoki mashq qilish tartibi xaddan tashqari tezlashtirib yuborilsa, sportchi ish qobiliyatining tiklanishi uchun zarur vaqt yetarli bo'lmasa, *dezadaptasiya* yuzaga keladi. *Readaptasiya* - organizm funksiyasi va tuzilishining tashqi muhit sharoitlariga qayta moslashuvi jarayoni bo'lib, sportchi *dezadaptasiya*dan keyin qaytadan oldingi sharoitga moslashuvi kuzatiladi ya'ni *readaptasiya* xosil bo'ladi. *Readaptasiya* organizmning sharoit

omillarga moslashuvi turg'un holatdagiga nisbatan to'liq bo'lmagan va to'liq moslashuv bosqichlari orqali shakllanadi. Readaptasiya shakllanishi uchun adaptasiya shakllanishiga nisbatan ancha qisqa muddat kerak bo'ladi. Chunki readaptasiya yo'qola boshlagan adaptasiya mexanizmining tiklanishi asosida yuzaga keladi. Readaptasiya muddati organizm moslashgan sari yengil, kuchi va boshqa xususiyatlari bo'yicha oldingi omillarga qanchalik yaqinligiga hamda ish bajaradigan sharoitga bog'liq.

Dezadaptasiya - moslashuv reaksiyalarning erishilgan darajasini saqlash yetarli bo'lmagan, kam xajmli ishlar bilan shug'ullanish yoki mashq qilishni butunlay to'xtatish adaptasiyaning yo'qolishiga ya'ni dezadaptasiyaga olib keladi. F.Z. Merson (1986) fikriga ko'ra dezadaptasiya organizmning ishlatilmaydigan strukturalarini yo'qotishdagi ajoyib qobiliyatdir. Bu strukturalar organizmning boshqa sistemalari uchun zarur bo'ladi. Natijada muhit ta'sirida bir adaptasiyaning rivojlanishini aksincha ta'minlaydigan mexanizmlar ichida RNK va oksillar sintezining pasayishi va strukturalar parchalanishiga ixtisoslashgan mexanizmlarni farqlash kerak bo'ladi. Mashq qilish to'xtatilganda yoki ish xajmi juda pasaytirilganda deadaptasiya jarayoni ancha tez rivojlanadi. Lekin uning adaptasiyaning shakllanishi tezligidan ancha, taxminan 1,5-3 marta sekin bo'ladi, yana shuni aytish kerakki, adaptasiya qayta qurilishlarining aksincha rivojlanishi bir tekis bormaydi: Mashq qilish to'htatilganidan keyin hafta davomida funksional zahiralari ancha kamayadi, keyin deadaptasiya jarayoni sekinlashadi. Shu bilan birga adaptasiya qanchalik tez shakllansa erishilgan darajani ushlab turish shunchalik qiyin bo'ladi va u shunchalik tez yo'qoladi. Bu qonuniyat odam organizmining turli organlarining va funksional sistemalari uchun umumiydir. Masalan: mashq qilish to'xtalganidan keyin maksimal kuchning kamayishi adaptasiya shakllanishining muddati bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Mashq qilishni to'g'ri uyushtirishda adaptasiya va dezadaptasiyaning almashinishi shuningdek xaddan tashqari kuchlanishli ishlar bilan uzoq muddat shug'ullanishdan cheklanish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Aks xolda adaptasiyaning genetik yo'l bilan boshqariladigan jarayonlari buziladi va oqibatda

organizmning tegishli organlari va sistemalarining funksional yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Uzoq muddatli adaptasiya organ va to'qimalar strukturasi qayta qurilish, funksiyalarni ancha tezamli bo'lishi, funksional sistemalar faoliyatining harakatchanligi va turg'unligining kuchayishi, harakat va vegetativ funksiyalarning maqsadga muvofiq va egiluvchan tarzda o'zaro bog'lanishining sozlanishi bilan harakterlanadi.

Uzoq muddatli adaptasiyaning muhim element bosh miyaning yarim sharlar po'stlog'ida tejamli va turg'un aktivlikning o'zaro bog'liq sistemasining shakllanishidan iborat. Uzoq muddatli adaptasiyaning shakllanish jarayonida garmonal gumaral boshqarilishi apparatida qayta qurilish yuzaga keladi, ya'ni funksional sistema ishining boshqarilishi o'zgarishi bilan adaptasii shakllanadi. Uzoq muddatli adaptasiyada yuzaga keladigan xujayradan kichik qurilmalardagi o'zgarishlar stressorning bir marta ta'sir etishida birdan yuzaga kelmay, bunday ta'sir bir necha marta yoki uzoq vaqt davomida takrorlanishi oqibatida sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar adaptasiyaning chidamlilik bosqichi va organizmning qarshiligi ortishi amalga oshadi. F.Z. Meyerson fikricha uzoq muddatli adaptasiya reaksiyalari tayyor mexanizmga ega bo'lmaydi, ular tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiya mexanizmlarining bir necha marta yoki vaqt davomida qo'llanilishi bilan asta-sekin shakllanadi va irsiy zaminga ega bo'ladi.

Muntazam mashq qilish natijasida tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiyaga aylanadi. Uzoq muddatli adaptasiya to'rtta bosqich orqali shakllanadi:

Birinchi bosqich - mashq qilish shakllarini bajarish jarayonida sportchi organizmining funksional zahiralarni muntazam safarbar etilishi bilan bog'liq bo'lib, tezlik bilan yuzaga keladigan adaptasiyaning ko'p qayta takrorlanish samaralarini to'planishi asosida yuzaga keladigan uzoq muddatli adaptasiya mexanizmining jonlanishidan iborat;

Ikkinchi bosqich - tegishli organ va to'qimalarning o'z tuzilishi va funksiyalarining ortib borayotgan va muntazam takrorlanayotgan rejali ish ta'sirida o'zgarishining tezlanishidan iborat. Bu bosqich oxirida organlarni kerakli

gipertrofiyasi yuzaga keladi, turli tarkibiy bo'g'inlar va mexanizmlarning yangi sharoitlardagi samarali faoliyatini ta'minlaydigan uygunlik belgilanadi;

Uchinchi bosqich - funksional sistemaning yangi darajadagi faoliyatini ta'minlash uchun zarur zahira borligini ifodalaydigan uzoq muddatli turg'un adaptasiya yuzaga kelishi bilan farq qilinadi. Bunda funksional qurilmalar faoliyatining turg'unligida boshqaruvchi va ijrochi organlarining o'zaro jips bog'liqligi ko'riladi;

To'rtinchi bosqich - odatda ortiqcha kuchlanishdagi noto'g'ri tashkil etilgan mashq qilish ishlarini bajarish va yetarli darajada ovqatlanmaslik, dam olmaslik, quvvatning yaxshi tiklamasligi, oqibatida yuzaga keladi. Bu bosqich funksional sistemaning ayrim komponentlarining yemirilishi bilan harakterlanadi va ko'pincha strukturaning yangilanish jarayonining buzilishi ayrim xujayralarining o'sishi va ularni birlashtiruv to'qimasiga aylanish bilan ifodalanadi.

Adabiyotlar

1. Kaldibayeva, D. O. (2020). Talabalarning mantiqiy tafakkurini shakllantirishning pedagogik omillari. *Science and Education*, 1(3).
2. Тангирова, Г. И. (2020). Интерактивное образование и его дидактические возможности. *Science and Education*, 1(3).
3. Халилова, М. А., & Мухитдинова, М. (2020). Мактабгача таълим ташкилотларида ахборот-компьютер технологияларини мусиқа тарбияси воситаси сифатида қўллашнинг хусусиятлари. *Халқ таълими*, 3(0056), 4.
4. Абдусаматова, Ш. С., & Бурханова, М. Б. (2020). Кўп фарзандли ота- оналарининг оиладаги муносабатларининг хусусиятлари. *Oriental Art and Culture*, (4).
5. Mirzarahimova, G. I. (2020). Pedagogical and Psychological Bases of Development of Educational Activity in Students. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 7021-7030.
6. Ramonova, S. K. (2020). The importance of information technology in teaching the basics of electrical engineering and the basics of electronics in higher military educational institutions. *НамДУ илмий ахборотномаси*, (4), 435-438.