

SPORTCHILARDA STRESS HOLATIDAN CHIQISHNING PSIXOLOGIK MASHQLARI

A.A.Radjabov¹ 1. O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti, Samarqand, O'zbekiston

Radjabov A.A.
Pedagogika
kafedrası
assistenti,
O'zbekiston-
Finlandiya
pedagogika
instituti,
Samarqand,
O'zbekiston

Annotatsiya: Maqolada sportchi faoliyatiga ta'sir etadigan stresslarning kelib chiqish sabablari, ta'sir doiralari va ularning psixologik xususiyatlari, stressli kechinmalarni yengish hamda bartaraf etish, shuningdek, barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanish yoritilgan.

Kalit so'zlar: Sportchi, stress, stressorlar, nerv sistemasi, musobaqa jarayoni.

Аннотация: В статье описаны причины, сферы влияния и их психологическая характеристика стресса, влияющего на работоспособность спортсмена, применение следующих основных методов и релаксационных упражнений для преодоления и устранения стрессовых переживаний, а также для создания стабильного эмоционального состояния у спортсменов.

Ключевые слова: Спортсмен, стресс, стрессоры, нервная система, соревновательный процесс.

Abstract: The article describes the causes, spheres of influence and their psychological characteristics of stress that affect the athlete's performance, the use of the following basic methods and relaxation exercises to overcome and eliminate stressful experiences, as well as to create a stable emotional state in athletes.

Keywords: Athlete, stress, stressors, nervous system, competition process.

Sportchilarning o'yin oldi va o'yin faoliyatidagi emotsional holatini barqarorlashtirish, g'alaba uchun jismoniy-psixologik yo'nalganligini boshqarish muammosi borasida ko'pgina nazariy va amaliy tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, sport turlarining takomillashib borishi, sportda natijaga erishish uchun bo'layotgan keskin kurashlar bu boradagi izlanishlarni yanada kuchaytirishni taqozo etmoqda. Yuqori stress holatida bo'lgan sportchilarning musobaqada muvaffaqiyatga erishishi ancha murakkab, shuning sportchilarning stress holatga tushmasligi uchun zarur psixologik chora-tadbirlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etish, shuningdek, sportchilarda barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. Koping strategiyalar – stressni yengishga yo'naltirilgan psixologik usullar bo'lib, ular ikki guruhga ajratiladi:

- emotsional focsed coping: subyektga nisbatan bo'lgan obyektiv ta'sir avvalo uning emotsional olami orqali kechadi. Bunga nisbatan shaxsda emotsional o'zgarishlar paydo bo'ladi. Ta'sirning ijobiy yoki salbiy ekanligiga bog'liq ravishda javob reaksiyasi ham ijobiy yoki salbiy bo'lishi tayin. Bunga asosan shaxsda emotsional stress paydo bo'ladi. K.V.Sudakovning [1,2] talqiniga asosan, emotsional stress hayot uchun zarur bo'lgan biologik va ijtimoiy-psixologik ehtiyojlarni amalga oshirish jarayonida biror ijobiy natijaga erisha olmagan vaqtda kuchayadi. Emotsional

fossed soping - stressli holatda subyektda kechayotgan emotsional reksiyanini nazorat qilish imkonini beradi. Emotsional fossed soping- metodi shaxs stressogen vaziyatni o'zgartira olmaganda qo'llaniladi. Ular o'z navbatida quyidagi ikki ko'rinishdan iborat:

a) stressli vaziyatlarga nisbatan emotsional reksiyanini nazorat qilishning bixevioral yo'li – stress holatida subyektning xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirish bilan bog'liq bo'lib, buning asosini chalg'ituvchi faoliyatga yo'naltirish usuli tashkil etadi. Bunga quyidagilar misol bo'ladi: do'stlar davrasida bo'lish, boshqa sport turi bilan shug'ullanish, tog' qo'ynida dam olish, cho'milish havzasiga borish, qiziqarli kitob o'qish va boshqalar;

b) stressli vaziyatlarga nisbatan emotsional reksiyanini nazorat qilishning kognitiv yo'li bo'lib, unda shaxs o'z stress holatiga ongli munosabat bildirgan holda vaziyatga ijobiy nuqtayi nazardan yondashishi lozim. Buning natijasida sportchida vaziyatni keskinlashtiruvchi salbiy fikrlar emas, aksincha vaziyatdan chiqish uchun ijobiy va yoqimli fikrlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir;

- problem fossed soping: ko'p holatlarda stressogen vaziyatlarning kelib chiqishi bilan bog'liq. Muammoli vaziyatlarda ortiqcha hissiyotga berilish tafakkur jarayonini tormozlash xususiyatiga ega. Buning oqibatida har doim stress holatining kuchayish ehtimoli kuzatiladi. Problem fossed soping-metodining qulay va afzal tomonlari shundaki, stressli vaziyatlarda muammoni yechishga, xavflilik darajasini anglash va kamaytirishga hamda shaxs resurslarini kuchaytirishga qaratilganligi bilan xarakterlidir. Muammoli vaziyatda shaxs muammoning nima uchun kelib chiqqanligiga emas, muammoga qanday tezkor va to'g'ri yechim topish kerakligiga ko'proq e'tibor berishi lozim.

2. Stressni kamaytirish usuli – stressogen vaziyatda stressorlar ta'sirini kamaytirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu metodning quyidagi usullari farqlanadi:

- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash usuli – yaqinlarning ko'magiga tayanish;
- o'z ustida shaxsiy nazoratni kuchaytirish usuli - stressli vaziyatlarda mustaqil bo'lish, yangi ijobiy fikrlar yaratishga asoslanish;
- stressogen vaziyatlarga tayyorgarlik ko'rish usuli – avvalgi faoliyat natijalariga tayanib stressogen vaziyatga to'g'ri baho berishga intilish.

3. Stressga qarshilik qilish – kundalik faoliyatni reja asosida tashkil qilish va unga qat'iy amal qilish bilan bog'liq, masalan, kun tartibiga ko'ra to'g'ri uyqu va dam olish, jismoniy mashg'ulotlarni belgilangan tartibda amalga oshirish, to'g'ri ovqatlanish qoidalari.

4. Stress menejment – stressni boshqarish usuli hisobdanadi. Stressogen vaziyatlarda stress insonni emas, inson stressni boshqarishga intilishi zarur. Bunda stresslarni "Modellashtirish" lozim, ya'ni faoliyatni boshlashdan oldin stress holatini keltirib chiqarish ehtimoli bo'lgan vaziyatlar bilan avvaldan tanishib chiqish juda ham muhim, masalan, sportchilar musobaqaga qatnashishdan oldin musobaqa o'tkaziladigan joyga borib, joyning holati va sport jamoasining faoliyati hamda boshqa reyting natijalari bilan tanishishlari mumkin. Shu bilan bir qatorda, yuzaga kelish ehtimoli bo'lgan stress holatini yengish uchun quyidagi metodlardan ham samarali foydalanish mumkin:

- relaksatsiya nerv tizimi faoliyatini faollashtirish bilan birga, kayfiyatni va psixik hayajonni boshqaradi va stress tufayli yuzaga keluvchi psixik va mushak kuchlanishlarini yo'qotadi yoki pasaytirishda ko'maklashadi;

- diqqatning kontsentratsiyasi, ya'ni fikrni bir joyga to'play olmaslik ham stress bilan bog'liq bo'ladi. Buning uchun xonada yolg'iz, stulga erkin o'tirgan holatda, osuda nafas olib quyidagi mashqni bajarish mumkin;

- diqqatni raqamlarga to'plash birdan o'ngacha bo'lgan raqamlarni asta-sekin sanab raqamlarga diqqat to'planadi;

- diqqatni so'zlarga to'plash, yoqimli hissiy kechinmalarni yuzaga keltiruvchi so'zlarni tanlab ularga diqqat to'planadi.

Mashqlar bir necha minut davomida bajarilgandan so'ng, kaft bilan yuzni silab, sekin ko'zlar ochiladi va fikrlar tarqoqligini yengganlik qayd etiladi. Emotsional taranglikni yechish istagida bo'lgan kishi muammoga o'sha zahoti yechim topa olmaydi, bunga albatta ma'lum bir vaqt talab etiladi. Ingliz olimi Grem Uolles 1926-yili muammoni yechishda ijod jarayonining quyidagi to'rt bosqichidan foydalanish mumkinligini ajratib ko'rsatgan edi:

1. Tayyorgarlik - vazifani puxta rejalashtirish; uni yechishga harakat qilish.
2. Inkubatsiya - vazifadan vaqtincha chalg'ish.
3. Nogahon esga tushish - intuitiv yechimning paydo bo'lishi.
4. Nazorat - yechimni sinab ko'rish yoki amalga oshirish.

Taklif qilingan bu to'rtta savolga javob topish uchun sportchilar muammoga daxldor bo'lgan barcha ma'lumotlarni yig'ishiga va ularni taqqoslab tahlil qilishiga to'g'ri keladi.

Sportchilar psixologik jixatdan tayyorlanish jarayonida ortiqcha emotsional ko'zg'alish holatlarini yengishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asabiy qo'zgalish sportchining tayyorgarlik holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi va ularning yaxshi natija ko'rsatishiga xalaqit beradi. Keyingi paytlarda ortiqcha asab qo'zg'alishini kamaytirish uchun sportchilar o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotlaridan foydalanmoqdalar. Shulardan biri autogen mashqi hisoblanadi. Autogen mashqlar yordami bilan sport faoliyatida organizmning funksional holatini boshqarish, tartibga solish va nazorat qilish usullari asosan keng qo'llanilmoqda.

Sport sohasi va amaliyotida "o'zini-o'zi psixik boshqarish mashqi" keng miqiyosida ommalashib ketganini (A.V.Alekseev, L.D.Gissen; A.V.Alekseev, V.E.Rojkov), keyinchalik esa "psixomushak mashqi" (A.V.Alekseev) va sportchilarni "hissiy-irodaviy tayyorlash" (A.T.Filatov) nomi bilan keng tarqalganini kuzatishimiz mumkin. Har ikkala ko'rinish ham mualliflar tomonidan yetarli darajada ta'riflangan, ular orasida biroz farqlar bo'lgani bilan sportchilarni tayyorlashda umumiylik xarakteriga ega hisoblanadi. O'rgatuvchi kurs maqsadiga ko'ra bosh miya qobig'ida faza holatini chaqiruvchi muskul relaksatsiyasi mashqi yotadi. Keyingi holatlarda umumiy tinchlantiruvchi mashqlar o'rganiladi; maqsadga yo'naltirgan holda sensor xotirada qolgan narsalarni tiklash qobiliyati shakllantiriladi; o'zini-o'zi ishontirish qobiliyatini rivojlantiruvchi usullar qo'llaniladi. Sportda autogen mashqlarni qo'llashning asosiy variantlarini uch kompleks mashqlarga birlashtirish mumkin: 1) "yo'naltiruvchi", u startoldi loqaydlik va ko'p mashq qilishni oldini olish

uchun mo'ljallangan; 2) "tinchlantiruvchi", u yuqori startoldi hayajonida hamda musobaqadan keyingi holatda qo'llaniladi; 3) "bo'shashtiruvchi" bo'lib, u keskinlik holatida va musobaqa oldidan uyquni buzilishida foydalaniladi.

Yuqorida aytilgan ikkala ko'rinishda ham asosiy e'tibor ichki organlar funksiyasini boshqarishga, asosan nafas olish, yurak faoliyati, shu bilan birga asab-muskul apparatining ideomotor mashqlarini o'rgatishga qaratiladi.

Psixomushak mashqlari. A.V.Alekseevning fikriga ko'ra, psixomushak mashqlari asosida to'rtta komponent yotadi: "muskullarni bo'shashtirish mahorati", "o'zini-o'zi ishontirish formulasining mazmunini psixik zo'riqishsiz aniq tasavvur qilish qobiliyati", "tanlangan obyektga diqqatni ushlash mahorati" va "kerakli so'zlar bilan o'ziga-o'zi ta'sir ko'rsata olish mahorati". Ushbu shakldagi autogen mashqlar geterotrenning usulida o'tkaziladi. Muallifning ta'kidlashicha, mushaklarning navbatma-navbat taranglashishi va bo'shashishi bilan bog'liq bo'lgan sport mashqlarini muntazam bajarishni sportchilar yengil o'zlashtirib oladilar. Turli mushak guruhlarini bo'shashtirishning izchilligi qo'ldan boshlanadi. Ushbu qo'llaniladigan usul ko'p jihatdan M.Jeykobson tomonidan ishlab chiqilgan usullarga o'xshab ketadi. Nafas olganda mushaklar sekin taranglashadi, shu bilan birga "mening qo'lim" deb aytiladi, so'ngra nafas o'pkada ushlab turiladi va mushaklarni 2-3 sekund davomida tarang holda ushlab turiladi, keyin nafas chiqarishda "bo'shashmoqda" deb aytiladi. So'ngra yana nafas olinadi, nafas chiqarayotganda esa "isiyapti" degan so'z aytiladi. Bu o'zini-o'zi ishontirish qo'llarga tarqalayotgan issiq harorat haqidagi tasavvur bilan birga yuz beradi. Shunday qilib, birinchi mashg'ulotdan boshlab, muallif mushak relaksatsiya mashqini issiqni his qilish mashqi bilan birlashtiradi.

Avvalo qo'l uchun beriladigan mashqlarni egallab olgandan so'ng oyoq, bo'yin va badan mushaklariga beriladigan mashqlarga o'tiladi. Ushbu mashqlar ham xuddi shu printsip asosida bajariladi. Qachonki barcha mushaklarning "bo'shashish, taranglashish" jarayoni yaxshi egallab olingandan so'ng, sportchilar "Men bo'shashib ketyapman va tinchlanayapman" formulasi asosida shug'ullanishni boshlaydilar. Bu mashqlar ham oldingi tartib va belgilangan qoidalar asosida o'tkaziladi. A.V.Alekseevning fikricha, mashqning asosiy printsipli oddiyligi sportchilarning autogen mashqlari psixomushak variantini yaxshi o'zlashtirib olishiga yordam beradi. Mashg'ulotlar quyidagi formulalar bilan yakunlanadi: "Chuqur tinchlanish holatidaman", "Butun organizmim dam oldi", "Men dam oldim va tinchlandim", "Kayfiyatim oldingidan ancha yaxshi".

Sportchilar asosiy psixomushak mashqlarini o'zlashtirib olganlari-dan so'ng qo'rquvni yengish, og'riqni his qilmaslik, psixofiziologik holatni faollashtirish usullariga qaratilgan o'ziga ta'sir ko'rsatuvchi psixotrenning usullarini ham o'rganadilar. Yaxshi shug'ullanish asosida har qanday vaqtda uyquga ketish va qat'iy belgilangan vaqtda uyg'onish mumkinligini e'tirof etgan holda A.V.Alekseev sportchi uchun ancha foydali ma'lumotlarni keltiradi. Uning ma'lumotiga ko'ra, pedagog-psixolog V.B.Gorskiyni kuzatishicha, yosh sportchilar basseynda masofani suzib o'tish vaqtida 5-8 sekund davomida uyquga ketishni o'rganib olganlar, lekin bu vaqtda tezlikni ham, yo'nalishni ham yo'qotmaganlar. Psixomushak mashqlarining

biron bir maqsadga qaratilganligini hisobga olib, asosiy diqqat nafas va yurak tizimi funktsiyalarini boshqarish usullarini o'rganishga qaratiladi.

Sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda obrazli tasavvur-dan keng foydalanish ham ahamiyatlidir. A.V.Alekseev bo'larni uch guruhga ajratadi: "jangovar holat" tasavvuri, "harakatlarni a'lo darajada bajarish" va "ishtiroki juda muvaffaqiyatli bo'lganini tasavvur qilish holati". Obrazli tasavvurni "aniq so'zlar pardasida" ifodalash kerak, chunki bu ularning ta'sirini oshiradi. Shu bilan birga, psixomushak mashqlarida foydalaniladigan o'zini-o'zi ishonitirish formulalari cheksizdir.

Autogen so'zi grekcha "auto" - o'zim, genno - "yarataman, erishaman" mazmunidagi so'zlardan olingan. U o'z-o'zini ishonitirish mashqi bo'lib, ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini nazorat qiladi va stressni pasaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni me'yorlashtirish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Autogen mashqlarni bajarishdan maqsad sportchi oliy nerv faoliyatini belgilangan tartibga monand boshqara olishni o'rganishdir. G'azablangan insonning peshonasi tirishib, bo'yin va lablari taranglashishi, qo'llari musht holatga kelishi yoki barmoqlari tartibsiz harakatlanishi, qaltirashi kuzatiladi. Bunday vaziyatda inson muskullar tonusini kamaytirsada, u bo'shashadi, natijada bosh miyada faollikning pasayishi haqida signallar paydo bo'ladi va ushbu bo'shashish bevosita javob reaksiyasi sifatida markaziy nerv sistemasiga tarqaladi, bu esa sportchidagi ortiqcha zo'riqlashlarning pasayishiga olib keladi.

Sportchi maxsus mashq qilish yordamida o'zini ishonitira oladi. Buning uchun avvalo sportchi metodika shartlarini bilib olib va uch-to'rt marta mashq qilishi lozim hisoblanadi. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta, yotib bajarish afzal, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi oson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pincha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qullayotgan mashg'ulot aslida shifokor I.Shultsning mashg'ulot tizimiga asoslangan.

Mazkur mashg'ulot tizimi Polshalik psixolog S.Rotkevich tartibini biroz o'zgartirib sportchilarga tatbiq etilgan. Xullas, sportga nisbatan yoga tizimidan faqat foydali tomoni olingan, keraksiz tomoni chiqarib tashlangan. Hozirgi vaqtda, asosan, ikki xil o'zini-o'z ishonitirish mashg'ulot tizimidan foydalanish an'anaga aylangan.

Psixonevrolog A.Gessen fikriga ko'ra, sport faoliyatidan ma'lumki, trener so'z orqali sportchi qayg'urgan paytlarida yaqindan yordam bera oladi. Ya'ni murabbiy sportchini so'zlar bilan ishonitira oladi. Trenerning o'z obro'si jamoada va sport sohasida qanchalik yuksak bo'lsa sportchini o'zining so'zlariga shunchalik ishonitira oladi. Lekin musobaqalar jarayonida murabbiy har doim ham sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi. Shuning uchun sportchi murabbiyning ko'rsatmalariga tayanib, o'zini ishonitira olsa, musobaqalarda o'zini yaxshi his qilishi mumkin [68].

Autogen mashqi ko'pincha quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

1) Mashg'ulot yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqishni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini kuchaytirishda;

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirishda;

3) Musobaqa paytida yoki o'yin oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo'zg'algan asab tizimini vazminlik holatiga tushirishda;

4) Uyqusizlik holati bilan kurashishda (uyg'oqlik va uxlash holatini me'yorlashtirishda).

O'zini ishonitirish usulining sportda qo'llanilishi qo'yidagi vazifalarni ta'minlaydi:

1) mashg'ulotdan oldin oladigan dam unumli bo'ladi;

2) uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa, musobaqa oldidan;

3) emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l qo'ymaydi;

4) musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarini kamaytirishga yordam beradi (start lixoradkasi) va boshqalar.

N. Bashankovskiyning aytishicha, bunday mashqlar sportchining chempion bo'lishiga katta yordam beradi. Sportchilar o'zini ishonitirish qobiliyatiga ega bo'lish uchun u maxsus metodika bo'yicha 3-4 oy davomida autogen mashqlar bilan murabbiyning nazorati ostida shug'ullanishlari shart hisoblanadi [7, 8].

Relaksatsion trening esa guruhiiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi, ya'ni emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, nerv tizimida yuzaga kelgan o'zgarishlarni tartibga solishda, xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda keng foydalanish mumkin.

Mayin va yoqimli musiqa (sportchini bo'shashtiruvchi va ruhiyatida sokinlik uyg'otuvchi) qo'yiladi, relaksatsion matn o'qib eshittiriladi. Dastlab ishtirokchilardan butun diqqatni nafas olishga qaratish so'raladi, va nafas olgan sari ishtirokchilar ongining tiniqlashib borayotgani va nafas chiqarish orqali ortiqcha fikrlar chiqib ketayotganligi ustanovka sifatida qo'yiladi. Shundan so'ng "endi esa butun e'tiboringizni mening so'zlarimga qarating deya matn o'qib boshlanadi".

"Chuqur nafas olib chiqaring, diqqatingizni nafas olishingizga qarating. Har nafas olishingizda kislorod bilan ichingizga ijobiy hislar to'lib borayotganini his qiling, har nafas chiqarayotganingizda karbonat angidrit bilan barcha salbiy hislarni chiqarib yuboring. 5-10 sekund o'tgach so'z davom ettiriladi. Siz sharshara yonidasiz, undan sehrli buloq suvi sharros quyilib turibdi, sharshara ostiga sekin kirdingiz, ustringizdan iliq va toza buloq suvi butun vujudingizni silab oqib tusha boshladi, suvning taftini his eting, sehrli buloq suvi nafaqat vujudingizni balki butun qalbingizni poklab yubormoqda, barcha g'am va tashvishlaringiz, hatto gunohlaringiz ham suv bilan yuvilib ketmoqda. Siz yengillikdan osmonga ko'tarilmoqdasiz, bulutlarga yaqin parvozdasiz, bulutlardagi yomg'ir tomchilari yuzlaringizga tekkanini sezmoqdasiz, uzoq uchdingiz, siz o'zingizning manzilingizdasiz, siz o'zingizning manzilingizda eng baxtiyor, eng samimiy, hurmat va izzatga sazovor bo'lgan eng mamnun insonsiz, barcha sizdan mamnun va siz ham atrofdagilaringizdan mamnunsiz, hamma sizni tushunadi va siz ham atrofdagilaringizni tushunasiz, barcha alam va xafagarchiliklar kechirilgan va unutilgan. Yuzingizda samimiy tabassum,

sizning insoniyligingiz hammani maftun etadi. Siz mas'uliyatli insonsiz, sizda orzu va maqsadlaringizga erishish uchun shijoat va kuch bor, buni his eting! Maqsad va orzular sari doimo olg'a yuring! Albatta shu kuch shu mamnuniyat ko'tarinki kayfiyat har vaqt sizga yor bo'lsin!"

Polshalik psixolog S.Rotkevich taklif qilgan o'z-o'zini ishontirish mashg'uloti chalqancha yotib yoki kresloda o'tirib bajariladi, chunki bunday holatlarda mushaklarning bo'shashtirish osonroq kechadi. Mashg'ulot faqat karavot yoki divanda o'tkazilmay balki ochiq xavoda o'tkazilishi sportchida yanada yaxshiroq ta'sir etadi [5]. Faqat chalqancha yotganda boshning tagiga yostiq yoki shunga o'xshash yumshoq narsa qo'yiladi. Qo'l bir oz bukilgan va qo'lning kafti pastga qaragan bo'ladi. Qo'l oyoqqa tegmaydi, oyoq to'g'ri uzatilgan bo'lib, oralig'i bir-biridan taxminan 20 smda joylashgan bo'lishi kerak. Shundan keyin oyoq mushaklari ham bo'shashtiriladi, oyoq-qo'lning mushaklari bo'shashtirilgandan so'ng, ko'z yumiladi. Undan keyin doktor yoki psixolog so'z orqali mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi:

1. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.
2. Issiq nafasni his qilish.
3. Yurak faoliyatini tartibga solish.
4. Nafas olishni tartibga solish.
5. Qorin bo'shlig'ida (diafragma) issiqni his qilish.
6. Peshanani muzlatish.

Mushaklarni bo'shashtirish mashqi. Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirishi kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Odam hamma qiyinchiliklarni yenga oladi", "Men tinchlanyapman", "Men juda tinchlandim", "Mening atrofimda hech kim yo'q", "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo'l mushaklarini bo'shashtirishga o'tiladi. "Mening o'ng qo'lim og'irlashyapti". "Mening chap qo'lim og'ir". Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o'ng qo'l og'irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) Shuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qo'l bo'shashtiriladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko'krak mushaklari, bo'yinning mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo'lish tufayli mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi. Ya'ni tormozlanish jarayoni markaziy nerv tizimiga tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi jarayoni 10-14 kun tizimli bajariladi. Har kun 3 martadan amalga oshiriladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni o'zlashtiradilar.

Issiqni his qilish mashqi. Ma'lumki, skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlari bilan qon tomirlarini boshqaruvchi asab markazlari o'rtasida bevosita aloqa bor. Nazarda tutilgan mushaklar bo'shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqini egallab olgandan keyin issiqni his qilish mashqiga o'tiladi, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda qo'l og'irlashganda issiqni his qiladi. Sportchilar bir-ikki kundayoq, issiqni his qiladilar. Issiqni his qilish qon tomirlarining kengaytirilishga asoslanadi. Bu mashqning asosiy formulalari o'ng qo'lim ishiyapti,

o'ng qo'lim issiq, so'ng chap qo'l, o'ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni his qilish aralashib boradi. "Mening oyoq qo'lim og'ir" degan ishonch so'zi bir necha marta qaytarilgandan keyin "mening o'ng qo'lim isidi" va hokazo tizimli takrorlanaveradi. Keyinchalik formulalar qisqaradi. "Mening qo'llarim isidi". Bu mashqni 4-8 hafta o'tkazish lozim. Agar issiq his qilinmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so'ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi. Bu mashqni qilishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo'l, o'ng qo'lning ustiga qo'yiladi. Ko'p odamlar o'z yurak urishini sog'lom paytlarida sezmaydilar. Shuning uchun mashqni boshlashdan oldin, yurak urgandek faraz qilish kerak, so'ng quyidagi formulani aytish o'rinli hisoblanadi. "Yuragim tinch va bir xilda uryapti", keyinchalik "yuragim tez uryapti" formulasini ishlatish kerak. Bu mashqdan juda ehtiyotlik bilan foydalanish zarur, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish holati ham yuz berishi mumkin.

Nafas olishni tartibga solish mashqi. Yuqoridagi mashqlar egallab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg'ulotning asosiy vazifasi sportchi nafas olishini yengillashtiradi. Buning asosiy formulasi "nafasimni erkin olayapman". Bu mashq natijasida nafas olish chuqurlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

Nafas olishni autoboshqarish. Jismoniy zo'riqish va stressli holatlarda yoki qattiq qo'rquvga tushganimizda nafas olish qiyinlashadi. Inson o'zi anglagan holda o'z nafasini boshqara oladi va bundan tinchlanish, psixik va mushaklardagi zo'riqishlardan xolos bo'lish uchun foydalanish mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqi umurtqa pog'ona vertikal yoki gorizontal holatda bajariladi, erkin holatda, tabiiy zo'riqishlarsiz nafas olinib, ko'krak va qorin mushaklariga cho'zilish imkonini beradi.

Qorin bo'shlig'ida issiqni his qilish mashqi. Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'ida bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashadi, asab tizimi tinchlanadi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula quyidagi tartibda amalga oshiriladi: "mening diafragmam issiq", "diafragmamga issiq yetib bordi". Ushbu mashq bilan shug'ullanuvchilarning ko'pchiligi diafragma nimaligini tushunmaydi. Shuning uchun oldindan tushuntirish lozim hisoblanadi.

Yuqoridagi mulohazalardan ma'lumki, sport faoliyatida paydo bo'ladigan stressli kechinmalarni yengib o'tish va tezda bartaraf etish uchun ushbu mashqlarning xizmati beqiyos hisoblanadi. Mashqlar sportchilarning keyingi musobaqalarga yaxshi va puxta tayyorlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. –Москва: 1995. – 132 с.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс. – М.: Медицина, 2010. – 78.

3. Газиева Ф.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати. –Тошкент.: 2019. –55 бет.

4. Фромм Э. Характер и социальный процесс// Психология личности. – М.:1992. -С.49-54.

5. Бакшин С.Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Малаховка: 1997. – 23с.

6. Белинская Е.П. Временные аспекты «Я-концепции» и идентичности // Мир психологии. №3. – М.:1999. – С.140-147.

7. Файзиев З.Х. Казусли вазиятларда спорчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари. Автореферат. Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD). – Бухоро. 2020. –52-б.

8. Бордов В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. // Психол. журн., 1996. – Т.17. №4. – С.32-42.

9. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М. Дело, 2011. –194 с.

10. Величовский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Автореф. дис.канд. психол. наук. – М., 2007. – 28 с