

MAMLAKATIMIZ PSIXOLOG OLIMLARI TOMONIDAN SPORTCHILARDA STRESS HOLATLARINING O'RGANILISHI

A.A.

Radjabov¹

Sh.O.Murod

ullayeva²

1.2. 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 yoritilgan.

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

Аннотация: В статье описаны причины стресса, сферы влияния и их психологические особенности, влияющие на результативность спортсменов.

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

Radjabov A.A.

Pedagogika

kafedrası

assistenti,

O'zbekiston-

Finlandiya

pedagogika

instituti,

Samarqand,

O'zbekiston

Abstract: The article describes the causes of stress, the spheres of influence and the psychological characteristics that affect the performance of athletes.

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

Murodullayeva

a Sh.O.

O'zbekiston-

Finlandiya

pedagogika

instituti 2-

bosqich

talabasi,

Samarqand,

O'zbekiston

Bugungi kunda tub islohotlar ta'sirida shiddat bilan rivojlanayotgan yangi O'zbekistonni rivojlangan davlatlar safidan munosib o'rin topishi uchun mamlakatimizda yashayotgan har bir ongli fuqaro zimmasida, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda sportchilar zimmasida ham mas'uliyatli va sharaflilar vazifalar turibdi. Mamlakatimiz sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalar va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotganligi ular bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolatdir. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish, ularda vatanparvarlik hissini kamol toptirish, Vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko'tarish lozim.

Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularda musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan hissiy-emotsional ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilar muvafaqqiyatga qiyinchilik bilan erishsalarida, boshqalarida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida esa asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarning tez o'zgaruvchanligi va stressli kechinmalarning mavjudligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir kechadi. Shunga ko'ra, sportchilar bilan psixologik tayyorgarlik ishlari olib borilmas ekan, sport musobaqalari muvofaqqiyatsiz va samarasiz bo'lishi kuzatiladi.

Mamlakatimiz psixolog olimlari (E.G'.G'oziyev, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, A.M.Jabborov, Sh.R.Barotov, Z.T.Nishonova, N.S.Safoev, D.G'.Muxamedova, R.S.Samarov, Z.G.Gapparov, R.Z.Gaynutdinov, R.A.Abdurasulov, F.G.Gazieva, Z.H.Fayziev, A.Nazarov va boshq.) tomonidan sport faoliyatida stressli kechinmalarni yuzaga kelish sabablari, stresslarni chaqiruvchi omillar, stressli kechinmalarning psixodiagnostikasi va psixokorreksiya hamda psixoprofilaktik chora-tadbirlar tizimi sohasida bir qator

nazariy va amaliy masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan tadqiqot ishlari olib borilganligini e'tirof etishimiz mumkin.

Mamlakatimizda faoliyat ko'rsatayotgan yetakchi psixolog olimlarning sport faoliyatida stressli kechinmalarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasiga doir ilmiy-nazariy qarashlari yoshlarni sport faoliyati bilan shug'ullanishlarini ilmiy asosda tashkil etishda, ularning hayotga to'g'ri yo'nalganligi va jismonan barkamolligini ta'minlashda, sportchi psixologiyasiga xos qadriyatlarni e'tiborga olishda, sport turi va sohalari bilan bog'liq milliylik va milliy mentalitetimizni saqlash hamda avaylab-asrashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, G.B.Shoumarov[2] o'z tadqiqotlarida yoshlar kamolotida jismaniy va psixologik taraqqiyotning uyg'un kechishiga, sportchining jismoniy sog'lom, ruhiy baquvvat, sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda emotsional kechinmalarni boshqarish va ularni bartaraf etish hamda sportda engish masalasini ijobiy hal qilish mumkinligiga alohida e'tibor bilan qaraganligini ko'ramiz. U sportchilarni tayyorlab beradigan o'quv muassasalarida psixologik xizmat masalasini tadqiq etish asosida sportchining individual xususiyatlari bilan emotsional-hissiy kechinmalari o'zaro uzviy bog'liqlikda ro'y berishini ilmiy o'rganib, yuzaga keladigan salbiy hissiyotlarni engish va bartaraf etishning muhim jihatlari mahalliy misollar yordamida tahlil qilgan. Shuningdek, muallifning sportchi faoliyati va emotsional holati o'zgarishi muammosiga doir sobiq ittifoq va xorijiy mamlakatlar psixologiyasidagi turli qarashlar, yondashuvlarga tahliliy va tanqidiy yondoshuvlarini ham kuzatamiz.

A.M.Jabborov[3] tadqiqotlarida milliy sport o'yinlarining jamiyat taraqqiyotidagi nufuzi va sportda shaxs takomillashuvidagi muhim xususiyatlarning psixologik mohiyatini yoritishdagi ilmiy qarashlari muhim ahamiyat kasb etadi. Milliy sport turlari millat yoshlari hayotida, faoliyatida, kamol topishi va rivojlanishida zarur jismoniy hamda tarbiyaviy psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Muallifning ilmiy izlanishlarida hissiy kechinmalarning metodologik asoslari, ilmiy nazariy jihatlari, chet el va mamlakatimiz psixologlarining stressli kechinmalar namoyon bo'lishiga nisbatan yondashuvlari, uning sport faoliyatida o'rganilishi, muayyan mezonlarga ko'ra tasniflanishi, tatbiqiy jihatlarga doir ilmiy-nazariy fikrlari va tahlillarini uchratamiz. Ayniqsa, sportchilarni musobaqaga tayyorlash bosqichlarida va sport faoliyatida stressli kechinmalarni psixodiagnostika qilish, stresslarni tasniflash va psixokorreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini yaratish zarurat sifatida muhimligini ko'rsatib o'tganligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Sh.R.Barotov [4] sport jamoalari va jamiyatda psixologik xizmat ko'rsatishni tashkil etishning ilmiy asoslari va amaliy yo'nalishlari sohasida qator tadqiqotlar olib borish bilan birga, sport faoliyatining o'ziga xos jihatlari va sportchi kamoloti bilan bog'liq sog'lom turmush tarzining muhim tomonlarini ilmiy asoslashga harakat qilgan. Shuningdek, u sport jamoalaridagi psixologik muhitni mo'tadillashtirish, sportchi-murabbiy munosabatlarini to'g'ri yo'lga qo'yish, emotsional zo'riqishni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash, tasniflash, oldini olish va bartaraf etish bilan bog'liq chora-tadbirlarda psixologik xizmatning o'rni va ahamiyati ancha

muhim ekanligini yetarlicha ilmiy dalillar bilan asoslaganligini ko'rishimiz mumkin.

Z.T.Nishonova [5] ilmiy izlanishlarida sportga qiziqqan va sport muassalarida tahsil olayotgan sportchilarning turli tashqi ta'sirlar hamda kutilmagan vaziyatlarda emotsional kechinmalari o'zgarganda korreksiya qilishning ilmiy-metodik jihatlari haqida to'xtalib, psixologik yordam amaliyotida emotsional buzilishlarni korreksiya qilishda turli xildagi terapiya ya'ni kognitiv terapiya, geshtalt terapiya va boshqa psixoterapevtik yo'nalishlarga xos milliy-madaniy qadriyatli usullardan foydalanish ahamiyatli ekanligini e'tirof etadi. U sport faoliyatida samarali hisoblangan ijtimoiy-psixologik trening dasturlarini ishlab chiqqan va sport faoliyatida stressli kechinmalarni bosqichma-bosqich bartaraf etishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini yaratgan: shaxsning o'zini-o'zi va o'z his-tuyg'ularini anglash, o'z shaxsini qayta baholash, hissiyotlar ustida ishlash va ular keltirib chiqaruvchi oqibatlarni anglash, shaxslararo munosabatdagi qiyinchiliklar, kognitiv jarayonlarni rivojlantirish, barkamollikka intilish, sport jamoasi va murabbiylar bilan ishlash dasturlari yaratilgan va uni amaliyotga keng joriy qilish mumkinligi asoslab berilgan.

N.S.Safoev [6] talaba yoshlarda o'zligini anglashning psixologik xususiyatlari haqida tadqiqotlar olib borib, turli vaziyatlarda sportchi talabalar shaxsida paydo bo'ladigan salbiy emotsional kechinmalarni oldini olishda o'zini-o'zi anglashning muhim qonuniyatlarini izohlashga intiladi. Bundan tashqari, muallif shaxsda ro'y beradigan salbiy o'zgarishlar va muammoli vaziyatlar paytida o'zini-o'zi nazorat qilish, o'zini to'g'ri boshqarish, muammolarni engib o'tish mexanizmini o'rganib, ularning ijtimoiy-psixologik va milliy-madaniy jabhalari haqida keng to'xtalganligini guvohi bo'lamiz.

D.G'.Muxamedova [7] boshqarish menejmentining muhim zamonaviy xususiyatlari haqida to'xtalib, sport faoliyati tizimining funksional psixologik modeliga asoslangan holda boshqarishga xos muhim tavsiya va yechimlarni izohlaydi. Muallif sport faoliyatidagi stressli kechinmalarni, sport faoliyatini boshqarish va tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, ularning dasturlari, shakllari, bosqichlari to'g'risida kengroq to'xtalib, sport menejmenti faoliyatiga doir sportchilarni musobaqaga tayyorlash, o'yin jarayonidagi stresslarni aniqlash va unga qarshi kurashish usullariga zarur ilmiy tavsiya va xulosalarni ilgari sura olgan.

R.S.Samarov [8] o'z tadqiqotlarida turli faoliyat bilan shug'ullanuvchi shaxslarda, xususan, sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi sportchilarning yolg'on axborotlar qabul qilish jarayonida ularning axborot xavfsizligini ta'minlashga doir zarur mulohazalar bildirgan. Muallif sportchi faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalar, sport faoliyatini muayyan tizimga solish, sportchilarni to'g'ri yo'naltirish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri karor qabul qilish va emotsional o'zini o'zi boshqarish va nazorat qilib borish zarur ekanligini asoslab berishga erishgan.

Etakchi psixolog olim E.G'.G'oziyevning mamlakatimiz psixologiya fanida hissiy-emotsional va irodaviy holat muammolarini tadqiq etish hamda uning psixologik mohiyatini yoritishdagi qarashlari muhim ahamiyat kasb etadi. Sport faoliyatida stressli kechinmalar inson hayotida, u bajarayotgan faoliyatda va kamol

topishida zarur psixologik omil sifatida ta'sir ko'rsatishi keng izohlab bergan. Muallifning ilmiy izlanishlarida hissiy kechinmalarni metodologik asoslari, ilmiy-nazariy jihatlar, chet el va mamlakatimiz psixologlarining hissiy emotsional holatga nisbatan yondashuvlari, uning sport faoliyati va sportchi shaxsida namayon bo'lishini o'ziga xos jihatlar o'rganilgan, muayyan mezonlarga asoslangan holda tasniflab, tatbiqiy jihatlariga oid ilmiy-nazariy fikrlar bildirilgan.

Muallif emotsiyani biror bir hissiyotning inson tomonidan bevosita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iborat deb qaraydi. Qo'rqinch, dahshat kuchli hissiy kechinma sifatida obyektlarga shaxsning munosabatini aks ettirib, turlicha shaklda namoyon bo'lishi mumkin: odam dahshatdan qotadi, qo'rquvdan angrayib qoladi, o'zini idora qila olmay har tomonga uradi, hatto xavf-xatarga o'zini tashlashi ham mumkin.

E.G'oziyev o'z mulohazalarida, stress - og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar yuzaga kelganda, ishlar me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganda zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishdir deb baholaydi. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron-bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha ishlab chiqarishni muvofiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki sudyalalar, korxona rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun ham alohida ijtimoiy-psixologik ahamiyat kasb etishi haqida to'xtalib o'tgan [9].

Muallifning fikricha, stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomondan qariyb ko'zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni echishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalikni stressning tashqi ifodasi deb taxmin qilish mumkin. Shaxs stress holatida vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati engil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tajribasi, shakllangan malakasi muhim rol o'ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va boshq.) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishga xizmat qiladi deb ta'kidlaydi.

Z.G.Gapparov olib borgan tadqiqotlarida sport faoliyatida yuzaga keladigan stressda jismoniy va psixologik bog'liqlikni ilmiy asoslashga harakat qilgan. Sport musobaqalarida sportchilarning hissiy holatini o'rganish asnosida start oldi hayajoni va uni nazorat qilish hamda boshqarish usullari to'g'risida atroflicha ma'lumot bergan[10].

R.Z.Gaynutdinov olib borgan tadqiqotlar sport faoliyatining ilmiy va empirik o'rganishga dasturilamal bo'lib xizmat qiladi. U o'z izlanishlarida muvafaqqiyatga

erishish va muvafaqqiyatdan qochish motivlarini nazariy va amaliy jihatdan chuqur tahlil etgan. Ayniqsa, muvafaqqiyatsizlikni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy-psixologik sabablarini batafsil yoritilganligini ko'rishimiz mumkin.

Muallifning sportchilar psixologik holatini milliy madaniy muhit sharoitida tadqiq etishdagi ishlari e'tiborga loyiqdir. R.Z.Gaynutdinov o'z tadqiqotlarida sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni yuzaga kelishi, ko'rinishlari, davomiyligi, uni keltirib chiqaruvchi oqibatlar haqida to'xtalaib, sportchilarni o'yin jarayonida tayyorlanishlari va o'yin jarayonini o'tkazishlarida jismoniy va psixologik tayyorgarlik uyg'un holda kechishi, jismoniy va psixologik tonning pasaymasligi engishning eng muhim omili ekanligini asoslashga intilgan.

Mamlakatimizda so'nggi yillarda sportchilarni psixologik holatini o'rganish borasida R.Abdurasulovning olib borgan tadqiqot ishlari ham nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. U shaxs shakllanishida sportning o'rni va roli haqida alohida to'xtalib, sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqadan keyingi stressli kechinmalarini oldini olish, boshqarish va bartaraf etish usullari to'g'risida keng mulohazalar bildirgan.

Muallif sportchilarning musobaqaga psixologik-fiziologik tayyorgarlik jarayonida nerv tizimining muvozanatlashganligi va nafas olish tizimi faoliyatining boshqarish usullarini ham tadqiq etgan. Sportchilarni psixologik tayyorgarligi jarayoni yakunida psixolog-psixoterapevt yoki sport psixologi va murabbiy yordamida sportchi o'zi uchun zarur bo'lgan xarakter hislatlari hamda shaxsiy sifatlarini tarbiyalash uchun yakka tartibdagi rejani tuzishda psixoprofilaktik yordam olishlari muhim ekanligi ko'rsatib o'tilgan [10].

Yosh olim F.Gazieva [11] sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari to'g'risida to'xtalib, futbol jamoasining ijtimoiy va faoliyat jarayonidagi jipsligini muayyan mezonlar asosida o'lchash, ularga ta'sir etuvchi umumiy bog'liqlikni aniqlash, ijtimoiy jihatdan jamoa a'zolarini yaqinlashtirish, komandani jipsligini ta'minlashga qaratilgan mexanizmlar haqida batafsil ma'lumotlar berib o'tgan. Shu bilan birgalikda, muallif sport faoliyatida jamoaviy jipslikdan qochishning asosiy sababi stressga moyil sportchilarning mavjud ekanligi bilan bog'lab tushuntirgan. Demak, sport faoliyatida stressli kechinmalarni oldini olish va uni bartaraf etish jamoaviy jipslikning asosiy manbai hisoblanishini ta'kidlaydi.

Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatlarini tadqiq etgan Z.Fayziev o'z izlarnishlari natijalariga tayanib, sport faoliyatida barqaror emotsional holatlarni ta'minlovchi quyidagi tavsiyalarni ilgari surganligini ko'ramiz:

1. Sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish, nazorat qilish, faoliyat natijalarini baholash, o'yin jarayonida emotsional barqarorlik, muvafaqqiyatni his qilish ko'nikmalarini shakllantirishda ularning tipologik va shaxslilik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

2. Sportchilarning hamkorlikda olib boradigan faoliyati kazusli vaziyatlarni engishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sportchilar jamoasida hamkorlikdagi jismoniy-psixologik mashg'ulotlarni olib borish, jipslikni ta'minlash

va salbiy emotsional holatlarning oldini olish hamda uni bartaraf etish uchun xizmat qiladi.

3. Sportchilarda xavotirlanish darajasini kamaytirish yoki bartaraf etish maqsadida o'zini-o'zi musobaqaga psixologik tayyorlash ustuvor vazifa hisoblanadi.

4. Sport faoliyatida musobaqadan oldingi maqsadli ijtimoiy-psixologik treninglar kuzusli vaziyatlarni engish va muvaffaqiyatga erishish hissini shakllantiradi.

5. Sportchi shaxsida paydo bo'ladigan salbiy emotsional holatlarni boshqarishda jismoniy-psixologik mashqlardan foydalanish muvaffaqiyat garovi ekanligini ta'kidlagan [13].

A.Nazarov sport sohasida olib borgan tadqiqot natijalariga tayanib, sportchilardagi psixologik muhofazani o'rganishga imkon beruvchi psixodiagnostik metodikalarni qo'llashning samarali imkoniyatlarini aniqlashga erishgan. Sportchilardagi psixologik muhofaza omillarini rivojlantirish modelini yaratgan va sportchi talabalar faoliyatida qo'llagan. Mualliy tadqiqotlariga asoslanib, sportchilarning psixologik muhofaza omillarini rivojlantirishga mo'ljallangan psixologik trening dasturini ishlab chiqqan va shu asosida amaliy tavsiyalar bergan [14].

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori Z.G.Gapparov rahbarligida R.D.Xolmuhammedov, F.K.Turdiyev, A.A.Shabanov, D.R.Rapidjonova va boshqalar sport faoliyatida sportchilarning emotsional holatlarini va ularning maxsus malakalarini takomillashtirish bo'yicha olib borayotgan ilmiy izlanishlari sportchilarni sport musobaqalariga psixologik tayyorlashda alohida o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shoumarov G'.B. O'zbekiston ta'lim tizimida psixologik xizmat muammolari. – T.: 1998. – 13-15-b.
2. Jabborov A. M. O'qituvchi etnopsixologiyasi. – Qarshi.: “Nasaf”, 2015. –180-b.
3. Barotov Sh. R. Psixologik xizmat. –T., 2018. –33-b.
4. Nishanova Z.T., va boshq. Psixologik xizmat. –T., 2014. –106-b.
5. Сафаев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодежи: Дис. д-ра. псих. наук. – Т., 2005. –124 с.
6. Мухамедова Д.Г. Менеджмент в образовании: аспекты содержания подготовки кадров // Педагогик таълим. –Ташкент.: –№3. 2013. – 17-21с.
7. Samarov R.S. Shaxs va stress. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2004. – 40-b.
8. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. –T., 2010. – 544-b.
9. Гаппаров З.Г. Спортивная психология: Учебник для студ. ин-та физкультуры /З.Г.Гаппаров; МВ и ССО РУз. – Т.: “Мехридарё”, 2009. –212-б.
10. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni. Monografiya. –Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. –204-b.
11. Gazyeva F.E. Sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari:Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya avtoreferati. –Toshkent: 2019. – 55-b.

12. Fayziev Z.X. Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini korrektsiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari. Avtoreferat. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). – Buxoro. 2020. – 52-b.

13. Nazarov A.M. Sportchilarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Avtoreferat. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). – Buxoro. 2021. – 57-b.