



**Стресс-мусобақалашув жараёнидаги психологик элементлардан бири сифатида
(волейболчилар мисолида)**

Эгамбердиев Илхом Эргашевич

НамДУ.Спорт фаолияти ва жисмоний
маданият кафедраси доценти.

Турсунпўлатова Малика

Наманган давлат университети, спорт
фаолияти йўналиши 3-курс талабаси.

Abstract: This article reflects the psychological characteristics of an athlete in competitions and emphasizes the enormous scientific and practical importance of studying the psychological characteristics of an athlete's personality.

Key words: emotional stress, depression, helplessness, mental weakness, impetuosity.

Кириш. Ўзбекистон Республикаси мустақилликни қўлга киритиб, ғоявий-сиёсий, ижтимоий иқтисодий йўналишларни янги йўлга солиб, аҳолини ҳар томонлама муҳофаза қилиш тадбир ва чораларини амалий жиҳатдан олға сурмоқда. Бу фаолиятлар аҳолининг ва айниқса, ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган иштиёқларини янада ривожлантирмоқда.

Мавзунинг долзарблиги. Аммо бугунги кунда барча спорт турларини шиддат билан ривожланиши спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш ва мусобақалар даврида улар организмдаги кечадиган физиологик- психологик жараёнларга эмоционал стресснинг турли даражадаги таъсир механизмларини аниқлаш ва спортчиларнинг фаолиятига



стресснинг таъсирини камайтириш дунё олимларининг олдида ўз ечимини кутиб турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Волейболчиларда иродавий сифатлар бир хилда шаклланган бўлмайди. Бу сифатларни ривожлантириш жараёни кўр-кўрона амалга оширилиши керак эмас. Аксинча уни бошқариш лозим бўлади. Шунинг учун тернировка жараёнида тарбиявий ишлар қанчалик яхши олиб бориладиган бўлса, иродавий хислатлари шунчалик жадал шаклланади.

Мавзунинг ўрганиланлик даражаси. Спортчиларнинг фаолиятига эмоционал стресснинг таъсирини бир қатор олимлар ўрганиб чиқишган. Жумладан, **Е.В.Зайка** ўзининг “Методика исследования индивидуальности-типичности эмоционального отклика” асарида, **Г.Д.Бабушкин** “Психология физической культуры”, **Б.А.Вяткин** “Роль темперамента в спортивной деятельности” **Э.К.Изард** “Эмоции человека”, **В.Л.Марищук** “Методики психодиагностики в спорте” **А.Ц.Пуни** “Проблема личности в психологии спорта”, **И.П.Павлов** “Психология и высшая нервная система человека”, номли илмий асарларида, шунингдек, **О.А.Черникова**, **А.В.Родионов**, **Б.А.В.Гошек**, **В.Л.Мильманларнинг** илмий ишларида учратиш мумкин.

Тадқиқоднинг мақсади: Инсон организмда кечадиган эмоционал стресс таъсиридаги бу ўзгаришларни ўрганиш спортчиларни стрессор факторларга чидамлилигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади.

Тадқиқоднинг асосий мақсади;

- мавзуга оид илмий адабиёт манбааларини ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- педагогик кузатувлар асосида стрессоген вазиятларда волейболчи ўзини бошқариш механизмларини аниқлаш;

Тадқиқоднинг вазифаси:



-стресс, стрессли вазиятларни, шунингдек, ўйин жараёнида ҳис-туйғуларни назорат қилиш имкониятини кўриб чиқиш.

-волейболда зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўпни қабул қилиш усуллари бажариш периферик кўриш – яъни кўриш бурчагининг стресс вазиятларда қандай ҳолатда эканлиги аниқлаш.

Натижалар ва уларнинг таҳлили:

«Стресс» тушунчасининг бир нечта таърифи мавжуд. Стресснинг луғавий маъноси инглиз тилидан олинган бўлиб, "рухий босим", "рухий зўриқиш", "юқори зўриқиш ҳолати", "иложсизлик" маъносини билидиради. Стресс-муайян вазиятларда юзага келадиган ҳиссий ва жисмоний зўриқиш васизга боғлиқ бўлмаган қийин ҳолат деб таърифланади. Илмий томондан ифодаланганда стресс- кўркувга, уни безовта қиладиган ёки унга таҳдид соладиган хавфга инсон организмнинг жисмоний, ақлий, ҳиссий ва кимёвий реакциясидир.

Илмий адабиётларда акс эттирилган тадқиқотларида **Г.Д.Бабушкин**(Психология физической культуры) спортчиларни организми жисмоний машқларга вақт ўтиши билан мослашиб борса, мусобақаларга тайёргарлик ва мусобақалар давридаги эмоционал юкламаларга ёш спортчиларда ҳам, тажрибали спортчиларда ҳам тўла мосланиш кузатилмайди.

Эмоционал кечинмалар ва ҳис-ҳаяжонлар, инсон ҳаётидаги эҳтиёжларни қондириш ва эмоцияни (ҳаяжонлар)ни бошдан кечириш жараёнининг маълум бир қисмини ташкил этади [1,2,7]

Б.А.Вяткин (Роль темперамента в спортивной деятельности) Бош миёна стрессли вазиятни (ҳақиқий ёки ҳаёлий) аниқлаганда у организмни бу ўзгаришларга нисбатан дарҳол жавоб беришга тайёрлайди. Организмнинг стрессга нисбатан жавоб реакциясини танлаш имконияти жуда оз, фақат иккита имконият бор: курашиш ёки



таслим бўлиш. Бу жавоб реакцияси инсоният цивилизациясининг илк даврларидан то hozirги даврга қадар етиб келган.

Организм бу реакцияларга ижобий “курашиш” муносабатини билдирса, стресслардан ўтиб бўлса ҳам интилиш муносабатини кўрсатиши ёки реакциянинг акси “енгилиш”га муносабати ижобий бўлса, у иш фаолиятидан сустрлаша бориш, охир-оқибат ўзини кераксиз, иложсиз, фаолиятни ҳатто тўхтатишга ҳам олиб бориши мумкин, деб фикр юритади.[2,4,5]

Спорт билан шуғулланган ҳар бир инсон стресс ҳақида тасаввурга эга. Спорт психологиясининг асосий тушунчалари: ташвиш, ҳаяжон, кўркув ва бошқалар – стресснинг таркибий қисмлари деб аталади ёки стресс билан боғлиқ. Ушбу бўлимда биз стресс нима, унинг сабаблари ва уни бошқариш имкониятларини таҳлил қиламиз. Авваламбор биз “стресс ҳолати” нима эканлигини тушуниб олишимиз керак. “Стресс ҳолати” ни тушуниб олишимиз бу биринчи ва асосий босқич ҳисобланади, бу босқичдан ўтгандан кейин эса уни бошқариш босқичига, яъни иккинчи босқичга ўтилади.

Биз олдимизга стрессни қандай қилиб йўқ қилишни ўрганиш вазифасини қўёлмайсиз. Стрессни йўқ қилишнинг иложи йўқ. Мухими стресс ва уни назорат қилиш, стрессли вазиятларда ўз имкониятларидан тўлиқ фойдалана олишни ўрганиш.

Уларни умумлаштириб, биров соддалаштириб, қуйидаги формулада қабул қиламиз: стресс-бу ҳис қилинаётган таҳдид ёки ноаниқлик шароитига қандай муносабатда бўлишимиз. Ёки бошқача қилиб айтганда стресс-бу ўзига хос бўлмаган (анормал) ҳолат ёки организмнинг унга таъсир қилувчи турли хил салбий омиллар (стрессорлар) га жавобидир. Таҳдид ҳолати ҳақиқатдан бўлиши мумкин, масалан, рақиб жамоа ўйинчисининг ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш орқали бартараф этиши. Хавф солаётган вазият ўйинчи ўйлаётгандек хавфли бўлмаслиги ёки умуман бу хавф ўйинчининг тасаввурида содир бўлиши ҳам мумкин. Спортдаги кўплаб таҳдидли



вазиятлар фақат бизнинг онгимиз ва тасаввурларимиз натижасидир. Масалан, ўйинчида қуйидаги фикрлар пайдо бўлиши мумкин:

- Менинг хатоим сабабли очко йўқотсак нима бўлади?
- Ўйин давомида мен ёмон ўйнасам ёки жароҳат олсам нима бўлади?
- Ёмон ўйнаганим сабабли мураббий мени асосий таркибдан чиқариб юборса нима бўлади?
- Ва хоказо ва шунга ўхшаш фикрлар.

Стресс қисқа муддатли бўлиши мумкин ёки бир сония давом этиши ҳам мумкин (ҳужум зарбасини қабул қилишда ёки ўйинга киритилган тўпни қабул қилишдаги хатолик вақтида) ёки доимий, масалан, бир ўйин давомида ёки мавсум давомида бўлиши мумкин. Стресснинг “спорт формаси”га салбий ёки аксинча, машғулотлар жараёнида ўз устида янада кўпроқ ишлашга ва мусобақаларда фаолроқ бўлишга мажбур қилиш каби ижобий тарафдан ҳам таъсир кўрсатиши мумкинлигини билиш муҳимдир. Волейболда ҳаёт ёки соғлиқ учун хавф туғдирадиган вазиятлар йўқ. Фақат битта таҳдид бўлиши мумкин – бу машғулот ёки ўйин жараёнида жароҳат олишдир. Бошқа стресс ҳолатларини онгимизда, тасаввурларимизда ўзимиз пайдо қилиб оламиз. Умуман спорт турлари каби волейболнинг ҳам асосий характеристикаси бу ўйин вазиятларини олдиндан аниқлай ола билмаслик. Сиз ким билан мусобақалашингиз ёки сиз қанчалик яхши ўйин кўрсатишингиздан қатъий назар якуний ҳисобни олдиндан билишнинг имконияти йўқ. Агар ўйиндан олдин қандай натижа билан тугашини билганимизда бизда ўйиндан олдинги ва ўйин жараёнидаги рухий зўриқишлар содир бўлмас эди.

Ҳақиқий стрессдан халос бўлиш қийин ёки деярли мумкин эмас, лекин унинг таъсирини камайтириш орқали уни бошқариш мумкин.

Ўйин жараёнига диққатни жалб қилишга қаршилик қилувчи фикрларни келтириб чиқарадиган стресс даражасини камайтириш ҳамда назорат қилиш имконияти мавжуд.



Ўйинчилардан, спорт фазилатларини максимал даражада намоён қилиш, энг оптимал спорт формада эканликларини кўрсатишлари каби оддий бўлмаган вазифаларни бажариш талаб этилади.

Ўйинолдидан ва ўйин жараёни мобайнида волейболчиларга стресс қандай таъсир кўрсатади?

Баъзан ўйинчи ўйиндан икки-уч кун олдин стресс белгиларини сезади ва баъзи волейболчилар ўйин олдидан, кечки пайт ёки ўйин кунида стрессни ҳис қилишни бошлайдилар. Бу белгилар қуйидагилардир:

- Уйқуни келмаслиги
- Фикрни жамлаш талаб қиладиган ишларни қийинчилик билан бажариш, масалан китоб ўқиш
- Ўйинчи асабийлашади, жиззаки бўлиб қолади, оила аъзоларига ёки дўстларининг ҳаракатлари ёқмай қолиши
- Бир жойда туролмай қолади
- Қорин соҳасида оғриқ, кўнгил айниш, қусиш ёки ичкетиш ҳолатлари кузатилиши
- Модда алмашилиши тезлашади (терлаш ёки хожатга бориш истаги кўпайиши)
- Бош оғриғи ва оғиз соҳасининг қуриб қолиши
- Томир тортиши

Учрашув вақти яқинлашган сари, стресснинг белгилари шунчалик сезила бошлайди. Стресс, одатда ўйиндан олдин, кийиниш хонасида ўзининг энг юқори даражасига чиқади. Ўйиннинг натижаси сиз учун қанчалик муҳим бўлса стресснинг белгилари ва ҳиссиётлари шунчалик кучаяди. Ҳар бир ўйинчи ўзига хос стресс белгиларига эга, аммо, бир инсонда стресснинг барча белгилари намоён бўлмайди. Масалан баъзи ўйинчиларда тез - тез эснаш содир бўла бошлайди. Тинмай эснашининг сабаби кечаси ухламагани эмас, аксинча, спортчида стресснинг белгиси шундай намоён бўлишини мураббийга тушунтириши керак. Агар сиз стресс ҳолатида



эканлигингизни билсангиз ҳамда унинг интенсивлиги даражасини баҳолай олсангиз шундагина уни жиловлай олишингиз мумкин. Спортчилар ва бошқа мураббийлар билан мулоқотдан ва шахсий тажрибамдан келиб чиқиб шуни айтиш лозимки, одатда спортчилар стрессни ўзларининг заиф томонлари деб ҳисоблаб стрессда эканликларини тан олишмайди.

Стресс ҳолатини тан олмаслик спортчиларнинг энг катта хатолари ҳисобланади. Тан олмаслик стрессни бартараф этишга имкон бермайди, аксинча ўйин давомида ўйин фаолиятининг муқаррар равишда ёмонлашишига олиб келади. Стресс ҳолатини мавжудлигини тан олиш-бу уни енгиб ўтиш учун қўйилган биринчи қадамдир.

Кўпгина ўйинчи ва мураббийларнинг яна бир хатоси, ўйинчи майдонга тушиши билан ёки ўйин бошланиши билан стресс ҳолати ўз-ўзидан йўқолади деб ўйлашади. Ҳатто ўйинчилар стресснинг барча белгиларига эга эканлигини тушунишса ҳам, улар чигалёзди машқларни бажариш учун майдонга чиқишганда, ҳуштак чалинганда ёки тўпга биринчи бор текканда стресс ўз-ўзидан йўқолади ва улар тўлиқ куч билан ўйнашлари мумкин деб ўйлайдилар. Стресс йўқолмайди балки ўзгача шаклда намоён бўлади. Одатда волейболчиларда физиологик белгилар (қорин оғриғи, кўнгил айниш ёки хожатга бориш) йўқолади. Бу стресс ҳолатни ўтиб кетди дегани эмас. Ўйинчилар кийим алмаштириш хонасида қандай стресс ҳолатида бўлишса майдонда ҳам шундай балки ундан ҳам кучлироқ стресс ҳолатида бўлишади.

Хулосалар.

1. Юқоридаги маълумотларга асосланиб, волейболчиларнинг кечинмалари ва ҳис-ҳаяжонлари шунингдек эмоционал стресснинг турларига оид фикрлар юзасидан олиб борилган илмий тадқиқот ишлари, волейболчиларни психологик тайёрлаш ва уларнинг мусобақалар ва учрашувлар даврида ҳаракатларини моделлаштириш, психологик кўрсатмалар курсларини ўтказиш орқали волейболчилар билан



мулоқотларда стресслар ва уларни таъсири остида ҳаракатларни бошқаришга ўргатувчи, волейболчилар билан индивидуал психологик тайёргалик ишларини олиб бориш имконини берувчи, стресс даражалари ва уларни енгиб ўтиш бўйича илмий мақолалар ва ўқув адабиётларини яратиш зарурлигини, соҳа олимлари ва мутахассислари томонидан кенг оммага волейбол бўйича фаолият юритаётган мураббийлар учун ўқув қўлланмаларнинг янги авлоддини яратиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатди.

2. Стресс ҳолатини ўрганиш жараёнида, спортчи ўзида содир бўлаётган рухий ўзгаришларни(стрессни) тушунмаслиги унинг ўйин амалиётида мавжуд имкониятларини ва салоҳиятларини тўла очиб бера олмасликларига сабаб бўлади. Аксинча, агар волейболчи ўзида содир бўлаётган рухий ўзгаришларни (стрессни) тушуниб ҳамда тан олса, у ҳолда уни (стрессни) назорат қилиш ва тартибга солиш имкони пайдо бўлади.

3. Агар волейболчилардан бири рухий қийинчиликларга дуч келаётганлигини аниқланса, иккиланмасдан, керакли услуб ва воситаларни қўллаш керак.

4. Спортчиларнинг ҳиссий ҳолати билан боғлиқ яна бир муаммо - физиологик муаммолардир. Охирги вақтларда нафақат ёш балки юқори малакали волейболчиларда ҳам бу муаммо кўзга ташланибти. Бу муаммоларни илмий атамалар билан таърифлаганда анорекция ва булимия дейилади.

Юқоридаги муаммоларга дуч келганда шу соҳа мутахассис (физиотерапевт, терапевт ва рухшунос)ларига мурожаат қилиш мақсадга мувофиқдир.



Фойдаланилган адабиётлар:

1. **Г.Д.Бабушкин.** Психология физической культуры. Москва : "Спорт", 2016. Vol. Учебник.
2. **Б.А.Вяткин.** Роль темперамента в спортивной деятельности . Москва: "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ", 2000.
3. **Е.В.Зайка.** Методика исследования индивидуальности-типичности эмоционального отклика. Харьков : Вопросы психологии, 1993.
4. **К.Изард.** Эмоции человека. Эмоции человека. Санктпетербург: "Санктпетербург", 2001.
5. **В.Л.Марищук.** Методики психодиагностики в спорте. Методики психодиагностики в спорте. Москва : "Просвещение", 1990, Vol. учебное пособие.
6. **А.Ц.Пуни.** Проблема личности в психологии спорта. Проблема личности в психологии спорта. Москва : Просвещение, 1988.
7. **И.П.Павлов.** Психология и высшая нервная система человека. Психология и высшая нервная система человека. Москва : Педагогика, 1980, pp. 125-150.