

MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI.

Satiev Shuxrat Komilovich.

Namangan davlat pedagogika instituti katta o'qituvchi. Tel:99 601 73 55 e-mail:satievsuhrat@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada stressning sportchining raqobatbardosh faoliyatiga salbiy ta'siri muammosi ko'rib chiqilgan. Adabiyot ma'lumotlarini nazariy tahlil qilish asosida "stress" tushunchasining mazmuni aniqlanadi, ichki va tashqi xarakterdagi sport faoliyatining stress omillari konkretlashtiriladi va ularning namoyon bo'lish xususiyatlari, stressga qarshilikni shakllantirish uchun irodaviy fazilatlariga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash, o'z qadr-qimmatini oshirish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va aqliy o'zini o'zi boshqarishning turli usullarini qo'llash tavsiya etiladi.*

Kalit so'zlar: *futbolchi; raqobatbardosh faoliyat; stress; stress omillari, sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash.*

Musobaqada xavotirli, hissiy hayajonli va dipretsia bo'lmagan sportchilar mashg'ulotlarda ko'rsatilgan natijalarni yomonlashtiradilar, teskari temperament xususiyatlariga ega sportchilar yomonlashmaydi. Ko'rinishidan, temperamentning bu xususiyatlari juda mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etish natijasida yuzaga kelgan ruhiy stressning maqbul va pessimumini aniqlaydi. Aynan shu sharoitda bezovtalanuvchi, hissiy hayajonli va dürtüsel sportchilar temperamentning salbiy xususiyatlarini aniq namoyon etadilar, ular haddan tashqari asabiylik, tashvish, haddan tashqari mas'uliyat va faollik, beparvolik, harakatlarning muvofiqligi, musiqiy ritmik tuyg'uni buzish va hokazolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqaning stressli holati va tayyorgarlik va musobaqadan oldingi davrlardagi mashqlar sportchilarda ruhiy stress va yoki charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologiyada aqliy zo'riqishning uch bosqichi mavjud bo'lib, ularning har biri uchun umumiy va o'ziga xos belgilar mavjud.

Umumiy simptomlar: charchoq, ishlashning pasayishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tazelik va hayotiylikning yo'qligi, epizodik bosh og'rig'i.

Maxsus belgilar: asabiylik - kayfiyat, kayfiyatning beqarorligi, ichki bezovtalik, yoqimsiz sezgilarning paydo bo'lishi, shuningdek, qat'iylik va asteniklik.

Dastlab, bu belgilar kamdan-kam hollarda va yumshoq tarzda namoyon bo'ladi.

I-bosqich. sportchi intizomli, tartibli, odatdagidek murabbiyning vazifasini sifatli bajaradi, lekin vaqti-vaqti bilan aloqa, vazifa, shart-sharoitlardan noroziligini bildiradi. Bu yuz ifodalarida, imo-ishoralarda, nutq ohangida namoyon bo'ladi. Bunday reaksiyani ortib borayotgan nöropsikik stresslarga moslashuv turi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Ammo siz ularni qarovsiz qoldirolmaysiz.

- kayfiyatning beqarorligi: tez o'zgarishi va hissiy reaksiyalarning etishmasligi bilan namoyon bo'ladi. Kichkina muvaffaqiyat, bo'ronli quvonchni keltirib chiqaradi, uni tezda atrofda narsalardan qoniqmaslik bilan almashtirish mumkin.

- Ichki bezovtalik: aksariyat hollarda yuz ifodalari va pantomimalarda namoyon bo'ladi, xatti-harakatlarida u ko'rinmaydi.

Noxush tuyg'ular: biron bir vazifani bajarishdan bosh tortgan yoki musobaqalarda muvaffaqiyatsiz ishtirok etgan hollarda sportchi uchun biron-bir sababdir. Bunday kayfiyatlarni muloyimlik bilan, lekin qat'iy ravishda ushlab turish kerak. SHikoyatlar ko'pincha og'riqli, ammo ular odatda tezda o'tib ketadi.

- O'sib borayotgan, asabiylashtirilmagan asabiylashish sportchining g'azabini o'rtoqlariga, murabbiyga, mutlaqo tasodifiy odamlarga yo'naltirganligi bilan izohlanadi; bir muncha vaqt u hanuzgacha g'azablanishning sabablarini tushuntirishga harakat qiladi, keyin o'zini tanqid qilishni yo'qotadi, pushaymonligi kamayadi; atrofida odamlarning kamchiliklariga toqat qilolmaydi.

- Hissiy beqarorlik, ya'ni kayfiyat beqarorligi, ishlashning keskin o'zgarishiga olib keladi.

- Ichki bezovtalik, ya'ni qiyinchiliklarni keskin kutish, bu sportchining odatdagidek tabiiy deb hisoblangan normadan og'ish sifatida qabul qilinishi bilan izohlanadi.

Umumiy depressiv kayfiyat fonida depressiya, ruhiy tushkunlik, letargiya, faollik motivatsiyasini kamaytiradigan kuch yo'qligi.

- Xavotirlanish - bu ilgari sportchiga nisbatan befarq bo'lgan vaziyatlarda ichki ruhiy konfor, xavotir yoki qo'rquvning buzilishi.

Sportchining qobiliyatlari noma'lumligi uning qobiliyatlari belgilangan maqsadga erishishga mos kelmaydi degan fikr natijasida yuzaga keladi. Haddan tashqari holatlarda, bu maqsadga erishish va sportni tark etishdan bosh tortishga olib keladi.

- Yuqori zaiflik, sezgirlik – xususiyatlar psixikaning xususiyatlari, sportchining munosabatlardagi mayda irodalarga juda sezgir bo'lishiga, mashg'ulot mashg'ulotlari rejimini yoki musobaqalar vazifalarini o'zgartirishga olib keladi.

Sportchilarda ruhiy stress holatlaridan tashqari, charchoq holatini aniqlash va uning bosqichlarini ajratish odatiy holdir.

Charchoq - bu surunkali jismoniy yoki psixologik haddan tashqari kuchlanish natijasida odamda yuzaga keladigan patologik holat, uning klinik ko'rinishi markaziy asab tizimidagi funktsional buzilishlar bilan belgilanadi.

Ushbu holatning paydo bo'lishida endokrin tizim, ayniqsa gipofiz va adrenal korteks muhim ahamiyatga ega. SHunday qilib, G. Sele fikriga ko'ra, kuchli tirnash xususiyati beruvchi ta'sirida tanada adaptatsiya sindromi yoki stress rivojlanadi, bu davrda oldingi gipofiz va adrenal korteksning faoliyati kuchayadi. Endokrin tizimidagi bu o'zgarishlar tanadagi intensiv jismoniy yoki ruhiy faoliyatga moslashish reaksiyalarining rivojlanishini aniqlaydi. Ammo surunkali haddan tashqari yuklanish buyrak usti korteksining tushishiga va shu tariqa ilgari ishlab chiqilgan adaptiv reaksiyalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Ortiqcha charchash to'g'ridan-to'g'ri kortikal neyrodinamikaning nevrozga o'xshash jarayonlarining buzilishidan kelib chiqadi.

II- bosqich. Bu shikoyatlar yo'qligi yoki ba'zida sportchining yomon uxlab qolishida va tez-tez uyg'onishida ifodalangan uyqusizlik haqida shikoyat qiladi. Ko'pincha uxlashdan keyin bo'shshish hissi yo'qligi, ishtahaning pasayishi, diqqatning jamlanishi va ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Vaziyatning ob'ektiv belgilari tananing psixologik stressga moslashuvining yomonlashishi va eng yaxshi vosita koordinatsiyasining buzilishi.

III -bosqich. Bu ko'plab shikoyatlar, tananing ko'plab organlari va tizimlarida funktsional buzilishlar va jismoniy ko'rsatkichlarning pasayishi bilan tavsiflanadi. SHunday qilib, sportchilar befarqlik, letargiya, uyquchanlik, asabiylashish va ishtahaning pasayishi haqida shikoyat qiladilar. Ko'pchilik shikoyat qiladilar engil charchoq, noqulaylik va yurak mintaqasida og'riq, har qanday ishda sekin tortishish. Ba'zi hollarda ular mushaklarning keskinligini yo'qotishidan, jismoniy faoliyatga mos bo'lmagan reaksiyalar paydo bo'lishidan shikoyat qiladilar. Kutish buziladi, uxlash vaqti uzayadi, uyqu yuzaki, bezovtalanadi, tez-tez tushlar ko'pincha kabus xarakteriga ega. Kutish, qoida tariqasida, zarur dam olish va kuchni tiklashni ta'minlamaydi.

Yurak-qon tomir tizimida funktsional buzilishlar psixologik stressga etarlicha katta reaksiyada, ulardan keyin tiklanish davrining sekinlashuvida va yurak faoliyati ritmidagi buzilishlarda, yurak faoliyatining stressga moslashuvchanligining yomonlashuvida namoyon bo'ladi.

Haddan tashqari ishlaydigan odamning tana og'irligi tushadi. Bu tanadagi oqsillarning ko'payishi bilan bog'liq.

IV-bosqich. Bu giperstenik yoki gipostenik shaklda nevrastenianing rivojlanishi va umumiy holatning keskin yomonlashishi bilan tavsiflanadi. Birinchi shakl - bu inhibitatsiya jarayonining susayishining natijasi, ikkinchisi - miya yarim korteksidagi qo'zg'atuvchi jarayonning haddan tashqari kuchlanishi. Nevrasteniyaning giperstenik shaklidagi klinikasi asabiy qo'zg'aluvchanlik, charchoq, charchoq, umumiy zaiflik va uyqusizlik hissi bilan tavsiflanadi. Nevrasteniyaning hipostenik shaklidagi klinikada kun davomida umumiy zaiflik, charchoq, charchoq, apatiya va uyquchanlik bilan ajralib turadi.

V- bosqichning haddan tashqari charchashi holatlarida psixologik yukni kamaytirish va kun tartibini 2-4 haftaga o'zgartirish kerak, ya'ni yukning umumiy hajmini kamaytirish, uzoq va intensiv darslarni istisno qilish kerak. Kundalik rejimda asosiy e'tibor kichik jismoniy yuk bilan amalga oshiriladigan umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Umumiy holatni yaxshilash jarayonida rejim asta-sekin kengayadi va 2-4 haftadan so'ng. oldingi hajmga qaytadi.

Ortiqcha ovqatlanish bilan 1-2 hafta davomida VI- bosqich. tashqi ishlar bilan almashtirildi. Keyin 1-2 oy ichida. asta-sekin odatdagi rejimga kiritish birinchi bosqichni davolashda tasvirlanganidek amalga oshiriladi. SHu vaqt ichida mehnat va dam olish rejimini buzish taqiqlanadi.

CHarchoqning VII- bosqichida dastlabki 15 kun to'liq dam olish va davolanish uchun ajratiladi, ular klinik sharoitda o'tkazilishi kerak. SHundan so'ng, faol dam olish buyuriladi. Kunning odatiy rejimiga bosqichma-bosqich kiritish yana 2-3 oy davomida amalga oshiriladi. Bu vaqt davomida katta psixologik yoki jismoniy yuk taqiqlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, motivning past faolligi va shuning uchun yuzida stress darajasi past bo'lganida, hayajonli, hissiy hayajonli va dürtüsel bo'lganlar musobaqalarda yuqori natijalarni namoyish etadilar. Yuqori hissiy qo'zg'aluvchanlik va yuqori darajadagi stress bilan dürtüsellik, ushbu tadqiqot o'tkazilgan ayollar sportchilarining yutuqlariga salbiy ta'sir qiladi. Ushbu sportchilarning musobaqalardagi natijalarini mashqlardagi o'zlarining natijalari bilan taqqoslash shuni ko'rsatdiki, musobaqalardagi mashq natijalarining yomonlashishi yoki yaxshilanishi bir xil stress darajasida bo'lganligi ushbu temperament xususiyatlarining individual farqlari bilan bog'liq.

Bularning barchasi oxir-oqibat natijaning pasayishiga olib keladi. Ma'lumki, sportda yuqori natijaga erishish uchun shartlardan biri bu stressning maqbul darajasi. Ko'rsatilganidek, bu daraja asosan asab tizimi va temperamentning xususiyatlariga bog'liq. U qo'zg'alish jarayonining kuchi, asabiy jarayonlarning muvozanat, bezovtalik, hissiy qo'zg'aluvchanlik, dürtüsellik kabi xususiyatlarga ega bo'lib, ular musobaqalarda qatnashish munosabati bilan sportchilarda yuzaga keladigan ruhiy stressning maqbul va pessimenti aniqlanadi.

FOYDALANILGAN DABIYOTLAR VA ILMIIY NASHRLAR:

1. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Киев, 2000.
2. Гаппаров З.Г-Спорт психологияси-Мехридарё,2011.13-боб 275-277б.
3. Кокс Т. Стресс. - М.: Медицина, 2011. - 264, 275 с.
4. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Индустриальная социальная психология. - Спб.: Изд-во СПбГУ, 2009. С. 97-115.
5. Сатиев Ш.К . Футболчиларнинг эмоционал кечинмалари ва мусобақаларга тайёргарликда стресс холатларининг хусусиятлари // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2018йил 4 сон 227-231 бетлар. [13.00.00. №3]
6. Сатиев Ш.К Факторы, влияющие на психологическую подготовку и физическую самочувствие футболистов. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2018йил 4 сон 238-242 бетлар. [13.00.00. №3]
7. Сатиев Ш.К Футболчиларни эмоционал холатларини аниқлашнинг методик хусусиятлари. // НамДУ илмий ахборотномаси – Научный вестник НамГУ 2019 йил 12-сон ISSN:2187-0427 378-384-бетлар. [13.00.00. №3]
8. Сатиев Ш.К Свойство психической развития детей футболистов в подростковом возрасте // НамДУ илмий ахборотномаси - Научный вестник НамГУ 2020 йил Махсус сон.530-534 бетлар. [13.00.00. №3]



9. Сатиев Ш.К. Влияние стресса на успешность спортивной деятельности спортсменов-разрядников // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XXXIX междунар. науч.-практ. конф. – № 10(14). – М.: Изд. «МЦНО», 2019.