

## СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИР ЭТАДИГАН СТРЕССОРЛАРНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

**Раджабов Акмал Абдухалиқович**

*Самарқанд давлат университети Психология назарияси ва амалиёти кафедраси тадқиқотчиси*

**Аннотация:** Мақолада спортчи фаолиятига таъсир этадиган стрессорларнинг келиб чиқиш сабаблари, таъсир доиралари ва уларнинг психологик хусусиятлари ёритилган.

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

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

**Калит сўзлар:** Спортчи, стресс, стрессорлар, нерв системаси, мусобақа жараёни ва бошқалар.

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

**Keywords:** Athlete, stress, stressors, nervous system, competition process and more.

Спорт психологиясида спортчиларнинг психологик тайёргарлиги ва стресс ҳолатларини бошқариш мавзуси жуда долзарб бўлиб, ушбу муаммони узоқ ва яқин хориж психологиясида А.Ц.Пуни, Е.П.Ильин, А.В.Алексеев, Ю.Я.Киселев, Г.Д.Горбунов, И.П.Волков, А.Н. Николаев, П.А. Рудик, А.В.Родионов, Ж.К.Серова, Ю.Л.Ханин, В.Ф.Сопов ва бошқа олимлар томонидан ўрганиб чиқилган. Бирок спортчиларнинг стартолди вазиятларда эмоционал ҳолатини бошқариши ва уни бартараф этиш масаласи етарлича ўрганилмаган.

Стресс инсон фаолиятининг ажралмас йўлдоши бўлиб, фаолиятнинг амалга ошишида муайян даражада таъсир этади. Шундай экан, бошқа фаолият турлари каби спортчилар фаолиятига ҳам стресс омилларининг таъсири сезиларли бўлади. Спортчилар фаолиятига таъсир этувчи стрессорлар ўзига хос хусусиятга эга. Бу борада тадқиқот олиб борган олим Фрестер бу стрессорларни икки гуруҳга ажратган:

- *Мусобақа олди факторлар:* машғулотларда ва аввалги мусобақаларда кўрсатилган паст натижалар; мураббийнинг муносабат доираси, жамоадаги ўртоқлар ёки оилавий низолар; мусобақа олдидан фаворитнинг ҳолати ёки бир неча кун яхши ухламаслик; мусобақа ўтказиладиган жойнинг яхши жиҳозланмаганлиги; аввалги муваффақиятсизликлар; мураббийнинг юқори кўрсаткичларни талаб қилиши; мусобақа жойига узоқ масофа босиб келиш; қўйилган вазифани муваффақиятли бажариш лозимлигини доимо ўйлаш; нотаниш рақиб, улар ҳақида маълумотларнинг йўқлиги; мазкур рақибдан аввалги мағлубият;

- *Мусобақа мобайни факторлари*: стартдаги муваффақиятсизлик; ҳакамларнинг ноҳолислиги; стартнинг - мусобақа бошланишининг кечиктирилиши; мусобақа вақтидаги танбехлар; ортиқча ҳаяжонланиш; рақибнинг яққол устунлиги; рақибнинг кутилмаганда юқори натижалар кўрсатиши; ўйин жараёнида кўриш, эшитиш ва сезгидаги ноаниқликлар; томошабинлар реакцияси; ўзини жисмонан ёмон ҳис қилиш; оғриқли финиш синдроми;

Агар спортчида мусобақа жойи ва шароити борасида аниқ маълумот бўлмаса, спортчи одатда ўзига маълум характеристикаларни тасаввур қилади. Бу тасаввур олдин олинган маълумотлар билан тўлиқ мос келмайди, оқибатда мусобақанинг аниқ ўзига хос шароитини идрок қилишни қийинлаштиради.

Мусобақа олдидан спортчида ўзи ва рақиб томонни таққослаш жараёни кечади. Рақибнинг натижалари спортчини ўзининг натижаларидан кўра кўпроқ қизиқтиради. Спортчи рақибнинг натижасини кузатади ва ўзиники билан солиштиради. Агар рақиб ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлмаса, спортчида ўзига ишончсизлик ҳолати пайдо бўлади.

Мусобақа вақти қанчалик яқин бўлса, тасаввурлар шунчалик кўп ва шиддатли бўлиши кузатилади. Агар бу тасаввурлар салбий, масалан, кўрқув бўлса, фақат қийинчиликлар кўзга кўринади. Нейтрал тасаввурлар ҳам хавфли кўриниш олиши мумкин. Натижада, муваффақиятга эришишга тайёр ҳолат ҳам тез сусаяди. Оқибатда спортчида психик ўзгаришлар пайдо бўлади. Бу салбий барьерлар, «белгиланмаган таҳдид солувчи хавф ҳисси» ёки «омадсизликни олдиндан ҳис қилиш» сифатида белгиланувчи установка шакллантирилади. Шу сабабли спортчи ўзининг ҳолатини тўлиқ англай олмайди, мусобақада ўзини овутишдан бошқа фарқли тайёргарлик ёки ўзгаришнинг намоён эта олмайди. Тўсиқларни қанчалик кўп англаса, ўзининг ҳаракатларини шунчалик қийин тасаввур қилади, натижани, ғалаба ёки мағлубиятни шунчалик кўп ўйлайди. Оқибатда кучли аффектив установка пайдо бўлиши, хавотирланиш, нервозлик, ўзига ишончсизликнинг келиб чиқиши юз беради.

Мураббийнинг ортиқча ҳаяжонланиши ва мусобақа аввалида ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйган шогирдига кўп дашном бериши спортчида стресс ҳолатининг юзага келишига сабаб бўлади, оқибатда спортчининг хато қилмаслик ва мураббийдан дакки эшитмаслик учун ҳаракатларни бажаришдан қочиш ҳолати юз беради.

Спорт фаолиятига турли кўринишдаги бениҳоя юкламалар хос, шунинг учун спорт фаолиятида стресс тез – тез юзага келади. Спортчилар фаолиятига психик стрессоген юкламалар таъсири жисмоний юкламалардан кам эмас. Спортда стресснинг сабабини авваламбор фаолият жараёнида организмнинг асосий эҳтиёжи тўсилишидан қидириш лозим: масалан, энг кучли стрессорларга ҳаво етишмаслиги ҳисси киради. Чарчаш ҳолати спортда стресснинг асосий сабаби бўлиб, иродавий зўр бериш билан енгиш мумкин.



А.Ваххольдер айтганидек, умумий адаптацион синдром доирасида нормал чегарада чарчаш хавотир реакцияси босқичига мос келади, меҳнат нагрукасига мослашиш резистенция босқичига мос келади ва кейинги босқичларда нагруканинг ошиши ҳолдан тойиш босқичи бошланишига сабаб бўлади. Организмни қисман ёки тўлиқ ҳолдан тойдирувчи ҳаддан зиёд зўриқиш спортда шахсий стрессор сифатида намоён бўлади.

Спортда стресснинг келиб чиқишини ўрганиб, Б.Мирошников, муваффақиятсизликни кучли стрессор, фрустрация сифатида талқин қилади ва мусобақадан кейинги стресс сифатида ўрганади. Муваффақиятсизлик спорт фаолиятида курашиш даражасини пасайтиради. Бу субъект фаолиятида функционал элементларнинг ўзгариши билан боғлиқ. Спортчиларда курашиш даражаси юқори бўлади, муваффақиятсизликдан кейин эса инерт курашиш намоён бўлади. Муваффақиятсизликдан кейин фаолиятда курашиш даражасининг психологик пасайишини кейинги омадсизликни келтирувчи адаптацион механизм тарзида тушуниш мумкин. Шунинг учун спортда керакли натижага эришишни таъминловчи, муваффақиятсизлик бўлганда эса муваффақиятга эришишдан умуман умидни узмайдиған, ҳақиқий «уддабурон» курашувчанлик тавсия этилади.

Стрессорлар стресс ҳолатини келтириб чиқарувчи ички ёки ташқи олам омилларидир. Стрессорларни таснифлашда номаълум ва маълум, ўз навбатида уларни ички ва ташқи турларга бўлиш мумкин. Мусобақа пайтида бундай стресс омиллари куйидаги кўринишда ифодаланади:

– ички номаълум стрессорлар: спортчи ижобий натижани қўлга киритиш учун оптимал даражада ишлаши лозим бўлган барча ички механизмларнинг мусобақа пайтида оптимал даражада ишлашига тўлиқ ишонмаслиги сабабли пайдо бўлади. Спорт техникаси ва жисмоний сифатларни намоён этишда, функционал ҳолатида ва турли ички субъектив тўсиқларда иккилинишлар пайдо бўлади.

– ташқи номаълум стрессорлар: мусобақа жойи, шароити, ҳолати ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмаслик ва мусобақанинг ривожини олдиндан тўғри тахмин қила олмаслик, рақибнинг тактик ва жисмоний ҳолатини билмаслик, шерикларни яхши билмаслик ташқи объектив характердаги тўсиқлар оқибатида пайдо бўлади.

– ички маълум стрессорлар: спортчи мусобақа жараёнида ёки мусобақа омадсиз якунланганда ўзида субъектив кўнгилсиз кечинмалар пайдо бўлишидан, жароҳат олишдан ва мағлуб бўлишдан кўрқиши оқибатида пайдо бўлади.

– ташқи маълум стрессорлар: спортчи ўз фаолиятида мақсадни аниқ белгилай олмаслиги, моддий ва маънавий зарар кўриши, жамоа ва жамоа аъзолари манфаатига бўлган зарар, жамоада ўз ўрнини йўқотиш хавфи оқибатида келиб чиқади.

Номаълум стрессорлар фаолиятнинг характери билан боғлиқ бўлиб, у табиатан биринчи ҳисобланади. Маълум стрессорлар фаолиятнинг натижасига берилаётган баҳога жавобгарлик ҳисси билан боғлиқ; ички маълум стрессорлар шахснинг мотивларини амалга оширишда ички субъектив баҳолаш характери билан

белгиланади; ташқи маълум стрессорлар ташқи назорат характери ва мусобақага иштирок этишда фаолиятнинг индивидуал ва ижтимоий аҳамиятини баҳолаш билан белгиланади.

Спортнинг баъзи турларида ташқи тўсиқлар таъсири сезилмайди, уларга ички номаълум стрессорлар таъсир этади. Бундай ҳолат асосан индивидуал спорт турларида кўзга ташланади: енгил атлетика, гимнастика, оғир атлетика ва б. Ташқи номаълум стрессорлар жуфтлик ва яккакураш спорт турларига хос ҳисобланади. Чунки жуфтлик ва яккакураш спорт турларида мусобақа жараёни асосан шерик ва рақиб ҳаракатига боғлиқ бўлади. Таваккал қилиш ва хавфлилик белгилари бор бўлган спорт турларига ички маълум стрессорлар характерли бўлади. Жамоавий ўзаро муносабатга асосланган спорт турларига ташқи маълум стрессорлари хос бўлади.

Ҳозирги вақтда тажрибали спортчилар учун ҳам юқори даражали мусобақа шароити стрессорли ҳисобланади, мусобақа эса психик стресс манбаидир. Кучсиз ёки ўртача стрессда спортчи юқори натижага эришади, юқори даражали стресс эса натижага салбий таъсир этади. Ҳар бир спортчида унинг ўзига хос бўлган индивидуал стресснинг бошланиш нуқтаси мавжуд. Фақатгина маълум даражадаги стресс оптимал бўлиб, спортчига яхши натижа кўрсатишга имкон беради. Спортчининг нерв системаси типи ҳамда темпераменти маълум даражада стресснинг генезиси ва динамикасини, унинг мусобақада спортчи фаолиятига таъсирини белгилайди. Мусобақа натижасининг яхши бўлиши нерв тизими кучига боғлиқ. Спортчиларнинг машғулот вақтида эришган натижасини мусобақа жараёнидаги кўрсаткичлари билан таққосланганда шу нарса кўринадики, мусобақа вақтида кучсиз нерв системали спортчиларнинг натижаси паст бўлади. Юқори даражадаги стресс кучли нерв тизимига эга кишиларга сезиларли таъсир этмайди, кучсиз нерв тизимларга аксинча, кучли таъсир этиши кузатилган.

Мусобақа жараёнида стресс паст даражада бўлганда кучли ва кучсиз нерв тизимига эга спортчилар ўзларининг машғулот жараёнидаги кўрсаткичларига яқин натижа кўрсатишади. Мусобақа жараёни натижаси машғулот жараёни натижаси билан таққосланганда юқори даражали стрессда кучли нерв тизимли спортчилар натижаси кам даражада пасаяди, кучсиз нерв тизимли спортчиларнинг натижаси кўпроқ даражада пасайиши аниқланган.

Юқори тоифали спортчиларга кучли нерв тизими типи ва унинг хилма-хиллиги алоқадор. Улар учун вазмин нерв жараёни характерли. Нерв системасининг бу асосий типлари спортчиларга катта спортда юқори натижаларга эришиш учун бир қатор психик сифатларни шаклланишини таъминлайди: интеллектуал ва эмоционал иродавий жараёнлар пайдо бўлишида енгиллик ва тезлик, уларнинг динамикаси ва турғунлиги, сўндирувчи факторларга қаршилик кўрсатиш, фаолият активлиги, пластиклиги, жисмоний юкламаларга чидам, иш фаолиятини қайта тиклай олиш. Нерв системасининг бу хусусиятини юқори натижаларга эришишда спорт



фаолиятининг асоси сифатида қараш мумкин. Фақат куч, вазминлик, нерв жараёни ҳаракатлилигига эга бўлиш билан спортчилар юқори натижаларга эриша олмайдилар.

Шу соҳада олиб борилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, типологик хусусиятларни компенсация қилиш ва темпераментни спорт фаолияти талабига аста-секин мослаштириш мумкин. Юқори тоифали спортчилар орасида кучсиз, вазмин бўлмаган, инерт нерв системали кишилар бор, уларда ортиқча сезувчанлик ва психик қатъиятсизлик кузатилади. Лекин темпераментнинг бу нерв тизими хусусияти спортда муваффақиятга эришишда ҳалақит бермайди. Бунинг учун фаолиятнинг индивидуал усулини шакллантиришни тақозо этади.

Спортчилар фаолиятининг ўзига хос қатор динамик хусусиятлари нерв тизими хусусияти ва темпераментга боғлиқлиги психологлар томонидан исботланган. Турли хил нерв системали спортчилар айна натижага турли даражада куч ва энергия сарфлаб, ўзига хос йўл билан эришади. Ҳаракатчан ва вазмин бўлмаган нерв системали чанғичилар мусобақани бир текисда ўтказишганлиги, вазмин ва инерт чанғичилар эса масофани бир текисда босиб ўтганлиги яққол кузатилган.

Баъзи спортчилар машғулот жараёнида ўзларининг эмоционал ҳолати ва диққатини мусобақа жараёнидагига қараганда яхшироқ назорат қилишади. Мусобақа вақтида хатоликка йўл қўйишса, бу хатони қандай тўғрилаш ҳақида ўйлаш ўрнига, бу хатолик учун ўзларини койишни бошлайди, бу эса навбатдаги хатоликларни келтириб чиқариш тайин. Шу билан бирга рақибининг ўйинини кузатиш, унга тақлид қилиш психик зўриқишни ва оқибатда стрессни келтириб чиқаради.

Мусобақада бир турдаги стрессда баъзи спортчиларнинг машғулотлардаги натижаси пасайса, иккинчи хил спортчиларнинг натижаси яхши бўлади.

- биринчи хил спортчиларга кучсиз ва мувозанатсиз нерв системали, хавотирли, эмоционал таъсирчан, юқори импульсив, фаоллиги паст бўлган спортчилар киради;
- иккинчисига эса кучли ва мувозанатли нерв системали, хавотирланиш паст, эмоционал таъсирчан бўлмаган, фаоллиги юқори спортчилар киради.

Нерв системаси хусусияти ва темпераменти турли хил спортчиларнинг мусобақа стрессига чидамлилигини оширишда фаолиятнинг психик ўзини ўзи бошқариш асосидаги индивидуал усуллар ётади: масалан, кучсиз нерв системали, хавотирли эмоционал таъсирчан спортчиларга олдиндаги фаолиятни тўхтовсиз режалаштириш, уни назорат қилиш, кун тартибини белгилаш, паст даражадаги даъвогарлик хос. Бу спортчилар стрессли вазиятда тез ва мустақил қарор қабул қилишга қийналишади. Шу сабабли улар доим мураббий, жамоадаги ўртоқларига ёрдам сўраб мурожаат қилишади. Уларни мурожаатларига ўринли жавоб бериш ва уларни индивидуал психологик тайёрлаш мақсадга мувофиқдир.

Кучли нерв системали, кам хавотирли, эмоционал барқарор, импульсив, ригид бўлмаган спортчиларга доим юқори мақсад, хоҳиш, белгиланган фаолиятни бажариш характерлидир. Бу спортчилар ўзини юқори даражада стимуляция қилиши билан ажралиб туришади ва максимал даражадаги стресс бўлганда ҳам юқори натижага

эришади. Улар энгил ва тез қарор қабул қилишади, мустақил бўлишади ва мураббий ёки жамоадаги ўртоқлари ёрдамига эҳтиёж сезишмайди.

Жамоавий спорт турларига экстроверсия ва интроверсия кўрсаткичлари таъсир этади. Интровертларга, айниқса ўйин олдидан ёлғизлик зарур. Мураббий жамоани битта хонага йиғилишини айтганда ёки интроверт спортчини ёлғизликни ёқтирмайдиган спортчи билан бирга ўтиришини сўраса, бу интроверт спортчининг эмоционал кўзғалишини меъёрдагидан ҳам ошириб юбориши мумкин. Спортчиларни бирга бўлишини талаб этувчи мусобақавий ҳолат ҳам интроверт спортчилар учун жароҳатли бўлиши мумкин. Мусобақа вақтида ҳам интроверт спортчиларнинг ҳаракатига, муаммосига кўп эътибор қаратиш, уларга кўрсатмалар бериш ижобий натижа бермайди. Уларнинг мусобақадаги ҳаракатини машғулот вақтида мураббий ва спортчи ўзаро муҳокама қилиш мақсадга мувофиқ. Шу билан бирга экстроверт спортчиларни изоляциялаш бу спортчиларда юқори даражада эмоционал кўзғалиш ва фрустрацияни келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун алоҳида ёки бирга бўлиш спортчиларнинг хоҳишига қандай мос келаётганлигини билиш ва шунга асосан истагини амалга ошириш ҳар қандай ҳолатда мақсадга мувофиқдир.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб қувватлаш тўғрисида”ги Фармони. –Т.: 2017. -Б1-3.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: 2017. –№6 (766)-сон. -229 б.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4-декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг мутлоқ янги босқичга олиб чиқиш чора тadbирлари тўғрисида” Фармони. –Т.: 2019. -Б.1-2.
4. 2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли Қарор./Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.14.02.2019й.09/19/118/2612-сонли.–Т.: 2019. -Б-1-3.
5. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. –Тошкент.: Фан ва технология. 2013. -204 бет.
6. Алёшков И., Джанузак К. Индивидуальная подготовка-проблема № 1. //Футбол-хоккей. –М.:1994. –№ 32. -С.12-13.
7. Баротов Ш. Р. Психологик хизмат. –Т. 2018. -346 б.

8. 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.
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. –М.: 1997.-272 с.
10. Е.Миронов. Стресс. –Москва.: Санкт-Петербург. 2003. 10-бет
11. Загайнов Р.М. Психолог в команде. –М.: Фис. 1994. -144 с.