

**VOLLEYBOLCHILARNING STRESSGA BARDOSHLILIGINI TA’MINLASHNING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Rustamov Husanboy Xurshedjon o‘g‘li

O‘zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya (faoliyat turlari) I kurs magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8041418>

***Annotatsiya.** Sport mashg‘ulotlari sheriklar va raqiblar bilan doimiy hamkorlik sharoitida amalga oshiriladi. Shuning uchun sportda ijtimoiy-psixologik qonuniyatlar aniq namoyon bo‘lib, ijtimoiy munosabatlarni aks ettiradi. Shundan kelib chiqqan holda shuni tushunish kerakki, o‘yinchilarga qo‘yiladigan talablar doimiy ravishda o‘zgarib turadi va ulardan ko‘proq sport, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shuningdek, ular ko‘proq chidamli, jismonan tez, stressga chidamli va boshqa sifatlarga ega bo‘lishi kerak. Bu borada psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish jamoa uchun ham, murabbiy uchun ham ustuvor vazifa hisoblanadi.*

***Kalit so‘zlar:** Stress, psixologik tayyorgarlik, raqobat, hissiy charchash, stressor, chidamlilik, iroda kuchi, psixologik yordam.*

Hozirgi kunda volleybol ommaviy sport turiga aylandi. Dastlab volleybol dam olish va sog‘lom turmush tarzini saqlash uchun havaskor sport turi edi. XX asrda volleybol havaskorlikdan profesional Olimpiya sport turiga aylandi.

Sportning ijtimoiy-psixologik jihatlari juda xilma-xildir: jamoatchilik e‘tiborini yuqori toifali hakamlar faoliyatiga majburlash, sportchilarning ijobiy fikrlarini shakllantirish va guruhlarining o‘zaro munosabatlari. Sportchilar faoliyatida esa g‘alaba qozonish, jamoaviy harakat va shu kabi fikr ular uchun psixologik bosimdir, bu ularning stressga chidamliligini kuchaytiradi.

Psixologik tayyorgarlik - mashg‘ulotlarni muvaffaqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo‘lgan sportchilarning shaxsiyati va psixologik fazilatlarini shakllantirish uchun qo‘llaniladigan psixologik-pedagogik ta’sirlar tizimi hisoblanadi.

Bunday mashg‘ulotlar sportchiga jismoniy va texnik tayyorgarlikdan maksimal darajada foydalanishga hissa qo‘shadigan psixologik holatni yaratishga yordam beradi, shuningdek, unga raqobatdan oldingi va raqobatbardosh omillariga qarshi turishga imkon beradi, masalan: o‘z qobiliyatiga ishonchsizlik, mumkin bo‘lgan mag‘lubiyatdan qo‘rqish, qattqlik, haddan tashqari qo‘zg‘alish va boshqalar.

Stress organizmning filogenez jarayonida rivojlangan, uning yaxlitligini buzish xavfini haqiqatda yoki ramziy ravishda bildiruvchi vositalarning ta’siriga reaksiyasi sifatida ishlaydi, deb hisoblaydi L. Levi. Sport musobaqalari - bu aniq stressli vaziyat va bu, birinchi navbatda, bu musobaqalarda sportchi oldiga qo‘yilgan vazifalar va ularni amalga oshirish uchun hozirda qanday imkoniyatlarga ega ekanligi bilan bog‘liq. Shu bilan birga, hal qilinayotgan vazifaning nafaqat ob’ektiv qiyinligi, balki, birinchi navbatda, sportchi tomonidan uni amalga oshirish imkoniyatini ehtimoliy baholash alohida ahamiyatga ega. Shunga ko‘ra, raqobat faoliyatidagi stressning asosiy sababi sportchi oldida turgan vazifalar va uning imkoniyatlari o‘rtasidagi nomuvofiqlikning sub’ektiv hissidir. Shunga ko‘ra, stress, bu holda, sportchining ongi, fikrlash tarzi va o‘z imkoniyatlarini baholash, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot va musobaqaning ekstremal sharoitlarida o‘z xatti-harakatlarini o‘z-o‘zini tartibga solishga

tayyorligi mahsulidir. Bu organizmning bevosita yukga va undan keyin darhol fiziologik stress sifatida belgilanishi mumkin bo‘lgan reaksiyalaridan farqli o‘laroq, uni ruhiy stress deb hisoblash imkonini beradi. Shunday qilib, ruhiy stress - bu sport faoliyatining haqiqiy tahdidi yoki haqiqiy ekstremal stress omillari ta’siri ostida rivojlanadigan haddan tashqari ruhiy zo‘riqish va xatti-harakatlarning tartibsizligi holatidir.

Sport musobaqalarida qatnashish bilan bog‘liq holda sportchilarda yuzaga keladigan ruhiy (raqobat) stress - bu turli xil ierarxik darajadagi bir nechta shartlar tizimi bilan belgilanadigan shaxsning murakkab psixofiziologik holati. Ushbu stressning sportchi faoliyatidagi xususiyatlari va kuchi uning turli individual xususiyatlarining nisbati va o‘zaro bog‘liqligi bilan bog‘liq: ijtimoiy-psixologik, shaxsiy, psixologik, psixo-dinamik, fiziologik, ya’ni ularning munosabatlarining butun tizimi.

Stressor qanday his-tuyg‘ularni keltirib chiqarishidan qat’i nazar - charchoq, og‘riq, qo‘rquv, g‘azab va boshqalar - reaksiya o‘xshash bo‘ladi: endokrin tizimning faolligi oshadi, gormonal faollik keskin ko‘tariladi, steroid gormonlar chiqariladi, bu esa o‘z navbatida ko‘pgina funksional tizimlardagi o‘zgarishlar: puls va nafas olish tezligi oshadi, qon bosimi va mushak tonusi oshadi, tremor paydo bo‘ladi, kinestetik sezgirlik yomonlashadi, harakatlar kamroq muvofiqlashtiriladi va kamroq tejamkor bo‘ladi [8]. Bundan tashqari, xatti-harakatlar ustidan "intellektual" nazorat yomonlashadi, diqqatni taqsimlash va almashtirish qiyinlashadi, o‘z harakatlarini baholashning tanqidiyligi pasayadi va noto‘g‘ri qarorlar qabul qilinishi mumkin. Sport faoliyatidagi stress omillariga quyidagilar kiradi:

Sport faoliyatining stress omillariga quyidagilar kiradi:

-Rekordni qo‘lga kiritish yoki raqibni mag‘lub etishga qaratilgan raqobatbardosh sport kurashi;

-Kurash paytida sportchining barcha jismoniy va ruhiy kuchlarining maksimal kuchlanishi, ularsiz g‘alaba qozonish mumkin emas;

- Sportchining turmush tarziga jiddiy o‘zgarishlar kiritadigan uzoq, tizimli, doimiy mashg‘ulot jarayoni.

Sportchilarni psixologik tayyorlashning ikki turi mavjud - umumiy va maxsus.

Umumiy tayyorgarlik insonning ushbu sport turida muvaffaqiyatli faoliyati uchun zarur bo‘lgan aqliy funksiyalar va fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bu butun sport tajribasi davomida har bir mashg‘ulotda sodir bo‘ladi, chunki sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi psixologik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liqdir. Uning davomida sportchi o‘zining funksional imkoniyatlarini, g‘alabaning ob’ektiv shartlarini o‘rganadi, o‘z kuchiga ishonchini mustahkamlaydi va zarur psixologik munosabatni oladi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik - bu bo‘lajak musobaqaga tayyorgarlikni shakllantirishga va har bir aniq musobaqada qatnashayotganda sportchining optimal ko‘rsatkichlariga erishishga qaratilgan: muayyan sharoitlarda muayyan harakatlarni eng yaxshi bajarishga tayyorlik tartibga solinadi.

Volleybolchi ega bo‘lishi kerak bo‘lgan asosiy kuchli irodali fazilatlar:

- maqsadlilik va qat’iyatlilik (bu fazilatlar volleybolchilar oldida turgan maqsad va vazifalarni anglashda, sport mahoratini oshirishga bo‘lgan faol intilishda namoyon bo‘ladi)

- chidamlilik va o‘zini tuta bilish (bu fazilatlar charchoqni oldini olish uchun salbiy hissiy holatlarga qarshi kurashda namoyon bo‘ladi)

- qat’iyatlilik va jasorat (bu fazilatlar o‘yin daqiqalarida o‘ylangan qarorlarni tezda topish va qabul qilish va ularni ishonchli bajarish; mas’uliyatni o‘z zimmasiga olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi)

- tashabbus va intizom (bu fazilatlar sportchining o‘yinga ijodkorlik, tashabbuskorlik kiritish qobiliyatida namoyon bo‘ladi)

Shuni esda tutish kerakki, volleybolchilarning volleybol fazilatlarini notekis rivojlanadi. Bu fazilatlarini shakllantirish jarayoni boshqarilishi kerak. Demak, mashg‘ulot jarayoni qanchalik to‘g‘ri tashkil etilsa, volleybolchilarning irodaviy fazilatlarini shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi.

Shunday qilib, sportchilarning individual psixosomatik va shaxsiy xususiyatlarini, ularning raqobatbardosh faoliyatining o‘ziga xosligini va ichki va tashqi tabiatning ustun stress omillarini hisobga olgan holda psixologik tayyorgarlikning turli vositalari, usullaridan foydalanish sportchilarning shakllanishiga yordam beradi. Sportchiga psixologik yordamning o‘z vaqtida va malakali tashkil etilishi uning sportdagi uzoq umr ko‘rishi, jismoniy va ruhiy farovonligi, muvaffaqiyati, o‘zidan va sport natijalaridan qoniqishi, o‘ziga ishonchi va sportdagi va sportdan tashqaridagi kuchli tomonlariga bog‘liqdir.

REFERENCES

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М.: Перре; СПб.: Речь, 2004.
2. Беляева А.В, Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры //Физкультура, образование,наука,2000.-с.42
3. Вайнштейн, И.К. Эмоциональные структуры мозга и сердца. М., 1989. [URL: <http://trpedagogy.ru/journal/article/909/>].
4. Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. -М.:Академия, 2000.-с.73
5. Клещев Ю.Н.Волейбол.-М.:СпортАкадемПресс,2003.-с.33