

## VOLEYBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDIDAN STRESSNI BARQARORLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*O'zbekiston Milliy Universiteti  
Psixologiya (faoliyat turlari) II bosqich magistri  
Rustamov Husanboy Xurshedjon o'g'li*

**Annotatsiya.** Maqolada voleybolchilarda musobaqadan oldingi stressni barqarorlashtirishning nazariy va ilmiy asoslari ochib berilgan. Bundan tashqari, sportchi faoliyatidagi stress bosqichlari va olimlarning sport jarayonida stress bo'yicha olib borgan tadqiqotlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, ekstremal vaziyat, psixologik tayyorgarlik, raqobat, hissiy charchash, stressor, chidamlilik, iroda kuchi, psixologik yordam.

**Аннотация.** В статье раскрываются теоретические и научные основы стабилизации предсоревновательного стресса у волейболистов. Кроме того, освещены этапы стресса в деятельности спортсмена и проведенные учеными исследования стресса во время занятий спортом.

**Ключевые слова:** стресс, экстремальная ситуация, психологическая подготовка, соревнование, эмоциональное истощение, стрессор, выносливость, сила воли, психологическая поддержка.

**Annotation.** The article reveals the theoretical and scientific foundations of pre-competition stress stabilization in volleyball players. In addition, the stages of stress in an athlete's activity and the research conducted by scientists on stress during sports are highlighted.

**Key words:** stress, extreme situation, psychological preparation, competition, emotional exhaustion, stressor, endurance, willpower, psychological support.

Zamonaviy sport, ayniqsa voleybol sporti nafaqat mashg'ulot jarayonida balki musobaqalar paytida tanaga og'ir jismoniy stressni hamda yuqori ruhiy stressni ham o'z ichiga oladi. Sportchi ko'pincha ekstremal vaziyatlarga tushib qoladi, u moslashishi va ularni yengib o'tishni o'rganishi kerak, aks holda musobaqalarda muvaffaqiyat qozonib bo'lmaydi.

So'nggi o'n yilliklarda sport natijalarining sezilarli darajada oshishi va Olimpiya o'yinlari va Jahon chempionatlarida, mintaqaviy va boshqa yirik xalqaro va milliy chempionatlarda raqobatning kuchayishi tufayli ham sportdagi ruhiy stress sezilarli darajada oshdi desak mubolag'a qilmagan bo'lardik. Umuman olganda, psixologik muammolarni hal qilish sportchilarning holati va xatti-harakatlarini optimallashtirish, funktsiyalarni boshqarish tizimlarining samaradorligini oshirish orqali hamda ularning

tayyorgarligi va raqobatbardosh faolligining yuqori darajasini ta'minlashdan iborat bo'ladi.

Har bir sportchini tayyorlashning samarali usullarini tanlashda stress deb ataladigan hodisani nisbatan batafsil ko'rib chiqmasdan turib bo'lmaydi[1]. Hamma o'yinchilar buni mashg'ulot paytida ham, deyarli har bir o'yindan oldin ham uchratishadi.

Stress - bu yaqinlashib kelayotgan o'yin va ko'pincha mashg'ulotlar kabi stressorlar tufayli yuzaga keladigan tananing alohida holati. Bu sportchilarning psixologik va fiziologik qo'zg'aluvchanligi bilan tavsiflanadi. O'yin oldidan va o'yin davomidagi sportchilarning holati ko'p jihatdan o'yinning yakuniy natijasini belgilaydi.

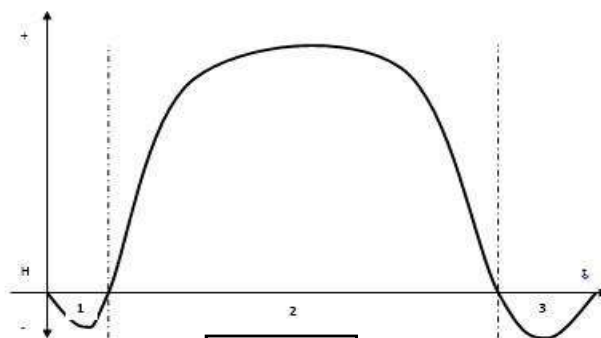
Adabiyotlarda stress ko'pincha odamlar salomatligini yomonlashtiradigan salbiy hodisa sifatida baholanadi va bu ajablanarli holat emas, chunki ko'pgina olimlar stressning inson salomatligiga ta'sirini o'rganishgan. Aniqlanishicha, uzoq muddatli yoki kuchli amalga oshirilmagan stress ko'plab tana tizimlarining holatining yomonlashishiga va ularning funktsiyalari sifatining kasallik darajasiga pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, ko'plab olimlar stress reaksiyasining o'zi ikki sababga ko'ra inson uchun foydali ekanligini tan olishadi.

L.Levi stress organizmning filogenez jarayonida rivojlangan, uning yaxlitligini buzish xavfini haqiqatda yoki ramziy ravishda bildiruvchi vositalarning ta'siriga reaksiyasi sifatida ishlaydi, deb hisoblaydi. 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

U tanani tanqidiy vaziyatlarda faol harakat qilish uchun safarbar qiladi. Evolyutsiya jarayonida shaxsni xavfli vaziyatlarda jang qilish yoki qochishga tayyorlashning shunday usuli shakllandi, bu organizmning funktsional tizimlarining barcha ichki zaxiralarini faol harakatlar uchun safarbar qilish - vaziyatning chaqiruviga javob tarzida namoyon bo'ladi.

Stressni o'rgangan birinchi olim G.Selye hisoblanadi va u tananing har qanday turdagi stressorlarga bir xil moslashuv reaksiyasi bilan javob berishini aniqlaydi. Bu reaksiya bir necha bosqichda rivojlanadi. G.Selye bo'yicha rasmda sxematik tarzda

stress reaksiyasining rivojlanish bosqichlarini ko'rsatadi, bu yerda vaqt o'qi gorizontaal, vertikal o'q esa inson tanasining hissiy va fiziologik stress darajasini aks ettiradi.



**1-rasm**

1-bosqich - signal bosqichi. Ushbu bosqich stressor ta'siridan kelib chiqqan umumiy tashvish reaksiyasi bilan tavsiflanadi. Tananing qarshiligi pasayadi, odam tushkun holatda bo'ladi. 1-sonli vaqt zonasida.

2-bosqich - qarshilik bosqichi. Tashvish holati asta-sekin tana tizimlarining fiziologik darajada moslashuv reaksiyasi bilan almashtiriladi. Organizmning stress omillariga chidamliligi ortadi va odatdagidan yuqori bo'ladi. Bu bosqich gorizontaal o'qda 2 belgilangan vaqt zonasiga to'g'ri keladi. Tanadagi fiziologik neyrogormonal o'zgarishlar yuzaga keladi, faol harakatlarni ta'minlash uchun barcha mavjud zaxiralarni faollashtiradi. Gipotalamus stress reaktivligining asosiy tuzilishi sifatida endokrin tizim va avtonom nerv tizimini faollashtiradi. Gipotalamus orqali gipofiz, buyrak usti bezlari, qalqonsimon va paratiroid bezlarining funktsiyalari faollashadi. Tana tizimlarining ishlashidagi stressli o'zgarishlarning bunday reaksiyasi quyidagicha ifodalanadi:

- nafas tezlashadi va yurak urishi tezlashadi;
- qon bosimi ko'tariladi;
- bronxial trakt va koronar arteriyalarning kengayishi sodir bo'ladi;
- metabolizm tezligi oshadi;
- qondagi shakar darajasi ko'tariladi;
- o'pkada va tananing periferiyasidagi qon tomirlari qisqaradi;
- iste'mol qilinadigan kislorod hajmi oshadi;
- skelet mushaklarining kuchi oshadi, charchoq hissi kamayadi;
- so'lak ajralishi kamayadi.

Stressning birinchi bosqichining roli katta - usiz ikkinchi bosqich sodir bo'lmaydi. Buni murabbiylar va sportchilar uzoq vaqtdan beri payqashgan va buni mashhur iborada ifodalagan: "Yaxshi hayajonsiz yaxshi natija bo'lmaydi!" Agar o'yin o'z vaqtida tananing stressga javob berish bosqichiga to'g'ri keladigan bo'lsa, ayniqsa

optimal kuchlanish darajasiga yetgan paytga to'g'ri kelsa, u holda sportchilar samarali o'yin namoyish etadilar.

3-bosqich - charchash bosqichi. Uzoq muddatli yoki nisbatan qisqa, lekin juda kuchli stress ta'sirida paydo bo'ladi. Tananing reaktiv kuchlarini faollashtirish va saqlash uchun sarflanadigan energiya tugaydi. Ushbu bosqich gorizontal o'q bo'ylab 3-vaqt zonasiga to'g'ri keladi. Inson tanasi dam olishni talab qiladi, bu faqat stressning to'xtashi yoki unga nisbatan munosabatning o'zgarishi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Agar bu sodir bo'lmasa, organizmda patologik o'zgarishlar boshlanishi mumkin, ba'zida inson salomatligi uchun halokatli oqibatlarga olib keladi.

Sport bilan bog'liq holda, olimlar, birinchi navbatda, sportchilarning start oldi holatini tushuntirish uchun stress tushunchasini ishlab chiqdilar. Ma'lum bo'lishicha, turli darajadagi reaktiv siljishlar va sportchi tanasining stressorga reaksiyasi rivojlanishining fazaviy tabiati, ya'ni yaqinlashib kelayotgan musobaqa, ularning boshlang'ich holatining tabiatini belgilaydi.

Stress holatida hissiy tarkibiy qism ustunlik qiladi, birinchi navbatda, irodali va motorli ko'rinishlarning yuqori darajasini belgilaydi. Stress paytida hosil bo'lgan dominant stressor muammosini tezda hal qilish uchun tananing barcha kuchlarini (shu jumladan intellektual) faollashtiradi. Shu bilan birga, yuqori darajadagi emotsionallik xatti-harakatni oqilona boshqarishga to'sqinlik qiladi.

Voleybol o'yini o'yinchilarning intellektual faolligiga ham, harakat faoliyatiga ham turli va yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun ma'lum bir o'rtacha dinamik holat optimal bo'lib, ikkalasini ham ta'minlaydi va individual o'zgarishlarga ega.

Shuni esda tutish kerakki, voleybolchilarning voleybol fazilatlari notekis rivojlanadi. Bu fazilatlarni shakllantirish jarayoni boshqarilishi kerak. Demak, mashg'ulot jarayoni qanchalik to'g'ri tashkil etilsa, voleybolchilarning irodaviy fazilatlari shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi.

Bundan kelib chiqib biz shuni taklif beramizki, 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 kerak bu esa sportchilarning stressga bardoshli bo'lishiga 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 ishonchining ortishiga sabab bo'ladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

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://rrpedagogy.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.: Спорт АкадемПресс,2003.-с.33