

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

СПОРТ ФАОЛИЯТИ КАФЕДРАСИ

САТИЕВ ШУХРАТ КОМИЛОВИЧнинг

**ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЭМОЦИОНАЛ КЕЧИНМАЛАРИ ВА
МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИКДА СТРЕСС
ХОЛАТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

НОМЛИ ИЛМИЙ МАҚОЛА

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЭМОЦИОНАЛ КЕЧИНМАЛАРИ ВА МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИҚДА СТРЕСС ХОЛАТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Хозирги кунда бутун дунёда олиб борилаётган илмий тадқиқот ишларида футболчиларнинг юқори стрессли омилларга тез берилувчанлиги ва уларни эмоционал стресс ҳолатларга дош бера олмаслиги ёки бардош бера олишининг сабаблари ва таъсирлари кенг миқёсда ўрганилмоқда. Кўпдан-кўп олиб борилган илмий изланишлардан маълум бўлишича футболчиларнинг эмоционал кечинмалари, хис-ҳаяжонлари ва стресс ҳолатларининг мазмун моҳияти, уларни келиб чиқиш сабаблари ва уларга қарши кураш йўлларини излаш ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

Шундай қилиб, ишнинг мақсади футболчилар эмоционал кечинмалари, хис-ҳаяжонлари ва улардаги стресс ҳолатларининг баъзи бир хусусиятларини мазмун моҳиятини ёритиб беришдан иборатдир.

Материал ва услублар: Маскур тадқиқотнинг манбаълари бўлиб: мавзу бўйича адабиётлар шархлари, ахборот воситалари маълумотлари ва услубий ҳужжатлардир. Мавзу бўйича тадқиқотлар жараёнида қуйидаги услублардан фойдаланилган: библиографик (адабиётлар) ва ретроспектив (тарихий манбаълар) тахлили, назарий умумлаштириш ва таққослаш, тизимли ва комплекс ёндашиш усулларида фойдаланилган. Мавзу тадқиқоти юзасидан ахборот манбаълари тарихий ва замонавий маълумотларни таққослаш асосий усули бўлиб саналади

Натижалар ва улар тахлили: Эмоционал кечинмалар ва хис – ҳаяжонлар, инсон (**футболчи**) ҳаётидаги эҳтиёжларни қондириш ва ҳаяжонларни бошдан кечириш жараёнининг маълум бир қисмини ташкил этади. Маълумки футболчиларнинг хис этадиган эмоционал ҳолатлари ва кечинмалари: *хиссиётлар, аффектлар ва муносабатларга* бўлинади.

Хиссиётлар (ҳаяжонлар) футболчилар фаолиятида шароитни ва ходисани тўғри ёки нотўғри баҳолаши, ҳаяжон сабабининг фаоллиги ёки пассивлиги, унинг бошланиш сабабларига боғлиқдир. Бу эса шу сабаблар натижасини, футболчининг хис-ҳаяжонини бошдан кечириши оқибатида муносабатларнинг ижобий ёки салбий бўлишига ва фаолият вазифаларини тўғри ёки аксини бажаришига сабаб бўлади.

Эмоция - оқибатида футболчи воқеликни ўйлаб кўриш ёки бошдан кечиришнинг мураккаблик даражасини қабул қилиш ва ўтказа олиши, хаттоки хали бўлиб ўтмаган воқеликни кўз олдига келтириб кўриши оқибатида яна ҳам олдига қўйилган вазифани бажаришини мураккаблаштириши мумкин.

Хиссиётлар – баъзи бир объектларда ғояларнинг ривожланиши ёки уни кўз олдига келтириб хис қилиб кўриш орқали характерланади. Ёхуд унинг бошқача хусусиятлари ҳам мавжуд бўлиб, хис-ҳаяжоннинг ривожланиш жараёнида футболчининг олий хисларини бошланиш ва тамомланишини ҳам бошқаради, унинг ишончларини ёки идеалларини тўла тан олишига ва акси улардан воз кечишига ҳам олиб келади. Футболчи ички кечинмалари тарихий характерга ҳам эгадир.

Футболчининг ҳаётий ички кечинмалари унинг ривожланиши ва ҳаётида муҳим роль ўйнайдиган жараёнлардан биридир. У ўзининг футболчи бўлиб шаклланиши ва ривожланиши даврида муҳим омиллардан бири бўлиб боради ва айниқса мотивацион даврийлик хусусиятларини келтириб чиқаради. Ижобий эмоционал кечинмалар ва хис-туйғулар оғушида ҳаёт кечириш мобайнида унда ишлашга, ижод қилишга, ҳаракатлар мажмуаларини бажаришга бўлган қизиқишлар ҳаётий эҳтиёжларни қондириш базасига айланиб боради. Бу жараёнда хиссиётлар стрессларга бардошлилик инстинкти ижобий ва футболчи атрофидаги футболчилар билан муносабатлари ва қизиқишлари ижобий мотивацияни келтириб чиқаради.

Аммо бу эффектив эмас, балки аффектив эмоционал хиссиётлар бўлиб таъсир кўрсатсачи?

Аффектлар (акс таъсир) - бу футболчи ҳуққ — атворининг ўзгаришлари, унинг хиссиётлари ва эмоционал кечинмаларининг салбий алоҳида кўринишдаги ҳолатларини ифодалайди. Аффект фаолиятнинг натижалари билан ҳисоблашмайдиган жараёндир. Бу реакция фаолият жараёнининг аввалида қилиб қўйилган салбий ҳаркатлардан келиб чиқадиган оқибатларни яна ҳам ёмонлашишига олиб келишига сабаб бўлувчи ҳатти-ҳаракатлар футболчининг салбий эҳтиёжларини қондирилишига олиб келади.

Аффектлар-ҳодиса ва воқеаларда ўзини хотиржам тутиб ёвузликни бажара олишни ривожлантирувчи стимулдор. Аффектларнинг ривожланиши куйидаги қонуниятларга бўйсунди:

-қанчалик ҳуққ — атвор стимулининг дастлабки мотивациясини кучли бўлиши ва бу мақсадга эришишдаги сарфланган катта кучлар кичик натижага олиб келиш ортидан яна ҳам аффектни кучлироқ келиб чиқиши ва ривожланишига олиб келади.

-ҳис-туйғулар ва ижобий эмоционал кечинмалардан кўра аффектлар кучли қатъий кўринишдаги органик ўзгаришлар ва ҳаракатлар реакциялари билан ривожланиб ўтади. Шунингдек аффектлар охир-оқибатда ўзидан ўчмас излар ва узоқ муддатли хотиралар қолдиради.

Эмоционал зўриқишлар оқибати эса депрессияни, чарчашлар, эзилишларни ўзидан из қилиб қолдиради ва ишга, фаолиятга бўлган муносабатларини ўзгартириб юборади.

Аффект ҳодисаларни тўхтамаслиги ёки бу вазиятдан футболчи чиқа олмаслиги эса унинг ҳодиса ва вазиятларни тўғри баҳолай олмайдиган, уларга тўғри муносабат билдира олмайдиган, ўзининг ҳатти-ҳаракатларини бошқара олмайдиган ва уларга жавоб бера олмайдиган стрессга бардошлилик даражаси сууст субъектга айланиб боради.

Эмоционал стрессларнинг физиологик механизмлари оқибатида организм ўзига ҳавф туғдираётган ҳаракатларга *муносабати* суустлаша бошлайди. Бундай реакциялар “курашиш” ёки “енгилиш ” даражасидаги ақлий *муносабат*ларни автоном асаб тизимида автоматлашувига олиб келади. Агар у бу реакцияларга ижобий “курашиш” *муносабати*ни билдирса стресслардан ўтиб бўлса ҳам интилиш муносабати кўрсатади. Ёхуд акс реакция ”енгилиш”га муносабати ижобий бўлса у иш фаолиятидан суустлаша

бориши, охир-оқибат ўзини кераксиз, иложсиз, фаолиятини хатто тўхтатишга ҳам олиб бориши мумкин.

Стресс-асаб тизимининг эмоционал психологик кечинмаларининг узок давом этиши ва кучли зўриқиши натижасида келиб чиқувчи вазиятдир. Стресс-футболчи фаолиятини чекловчи унинг хулқ-атворини меъёрида тўғри бошқаришига йўл қўймайдиган ходиса.

Стресслар-агар узок вақт давом этса у нафақат футболчининг психологик ҳолатига, балки, унинг саломатлиги ва жисмоний фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Улар юрак қон-томир ва ошқозон-ичак тизимлари органлари ва бош мия фаолиятини ривожланишига зарар келтиради.

Эмоционал стресслар хавф туғдирганда ёки кўнгилсиз воқеалардан хафа бўлиш оқибатларида инсоннинг узок вақт ўзи билан ёлғиз қолишидир.

Психологик стресслар ўз навбатида ўзига хос турларга бўлинади. Стресслар ижобий ёки салбий (информацион (ахборот берувчи) ва эмоция (хис-ҳаяжон) туғдирувчи турларга бўлинади

Ижобий эмоция ўз-ўзидан майдонда ҳаракатланиш завқини, маваффақиятли натижалар, хаттоки жароҳатларга ҳам эътибор бермай ҳаракатланишни таъминлайди. Жароҳат стресси бир муддат футболчи онгида мужассам бўлса ҳам у бунини кичик бир сабаб сифатида қабул қилади ва ҳаракатланишда давом этади.

Салбий психологик стресслар оқибатида, футболчи ўзига юклатилган вазифалар, футбол майдонидаги шериклари талабларини ўз вақтида бажаришга улгурмаса, ўз вақтида керакли қарорларга кела олмаса, шунингдек, информацион зўриқиш яъни нимани қандай бажаришини ҳар вақт уқтириш оқибатида информацион стресс вужудга келиши мумкин. Бу турдаги стрессга учраши эса, диққатни пасайиши, вазифаларни ўз вақтида бажаришга улгурмаслик, диққатни жамлай олмаслик, ҳар-дам хаёллик, хатоларга кўплаб йўл қўйиш, воқеликни тўғри баҳолай олмасликни келтириб чиқаради.

Футболчиларда эмоционал стресслар эса спортчининг шахсий характер сифатлари (жиззакилик, қўполлик, бошқаларни менсимаслик ва юлдузлик кассалиги) ва бу сифатлардаги нуқсонлар натижасида эмоционал юklar, депресциялар, шунингдек, энг асосийси жароҳат стресслари ва эмоционал ноҳушлиklar, рақиб билан муносабатлардан вужудга келадиган стрессларга бўлинади.

Хулоса. Юқорида тавсифланганидек футболчиларнинг кечинмалари ва хис-ҳаяжонлари, шунингдек, эмоционал стресснинг турларига оид фикрлар юзасидан олиб борилган илмий-тадқиқот ишлари, футболчиларни психологик тайёрлаш ва уларнинг ўйинлар, мусобақалар даврида ҳаракатларини моделлаштириш, футболчилар билан мулоқотларда стресслар ва уларни таъсири остида ҳаракатларни бошқаришга ўргатишда психологик кўрсатмалар курсларини ўтказишни, стресслар даражалари ва уларни енгиб ўтиш бўйича илмий мақолалар ва ўқув адабиётларини яратиш зарурлигини, соҳа олимлари ва мутахассислари тамонидан кенг оммага мутахассислик бўйича таҳсил олаётган талабалар учун ўқув қўлланмалар тақдим этиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар

- 1 Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Киев, 2000.
2. Кларин М.В. Корпоративный тренинг: от А до Я. М.: Дело, 2002
- 3 Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия. - Минск, 2002
4. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб., 2001
- 5Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в ЧС. Словарь-справочник. - Новогорск, 2000
6. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь - справочник. - Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001