

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

ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ.

РАЙХОНОВ АБРОР МУҲАММАДИЕВИЧ

**СПОРТ МУСОБОҚАЛАРИДА СТРЕСС ХОЛАТИДАН
ЧИҚИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЙЎЛЛАРИ**

**Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация**

**Илмий раҳбар: Ш.Р.Баротов
психология фанлари доктори,
профессор.**

Қарши - 2012

М У Н Д А Р И Ж А

Кириш

I – БОБ. Спорт мусобоқаларида стресс ҳолатидан чиқишнинг психология фанида назарий ўрганилганлиги.

- 1.1. Стресс ҳолати тўғрисида тушунча.
- 1.2. Психологияда стресс ҳолатининг психолог олимлар
томонидан ўрганилиши.
- 1.3. Спорт мусобоқаларида стресс ҳолатидан чиқишнинг аспекти.

II – БОБ. Спорт мусобоқаларида стресс ҳолатидан чиқишнинг амалий жиҳатлари.

- 2.1. Стресс ҳолатидан чиқиш масаласига турлича ёндошувлар.
- 2.2. Стресс ҳолатини бартараф этиш усуллари.
- 2.3. Спорт жамоаларидаги юзага келадиган стресс ҳолатини таҳлили.

III – БОБ. Спорт жамоаларида стресс ҳолатидан чиқишнинг психологик жиҳатлари.

- 3.1 . Спорт жамоаларида спортчиларнинг стресс ҳолатидан чиқиш
борасида олиб борилган тадқиқотлар натижалари.
- 3.2.

Хулоса ва тавсиялар.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Ҳозирги даврда жамиятимиз ривожланишининг навбатдаги босқичида психологик билимлар бошқа билим соҳалари билан бир қаторда такомиллашиб бормоқда. Бугунги ўзгаришлар, бизнинг хатти-ҳаракатларимизга тўсиқлик қилувчи ҳодисаларга фаол қаршилиқ кўрсата олиш ахлоқий покланиш характериға эгадир. Янги ёндашув жамиятнинг қандай ёшларни тарбиялаши билан белгиланади.

Спорт психологиясида спортчиларнинг психологик тайёргарлиги ва психик ҳолатларини бошқариш мавзуси жуда долзарб бўлиб, у 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, Л.К.Серова, Ю.Л.Ханин, В.Ф.Сопов ва бошқалар томонидан ўрганиб чиқилган. Бироқ спортчиларнинг стартолди вазиятлари, стресс ҳолатларининг бошқарилиши кўзланган оптимал жанговар ҳолати модели етарлича ишлаб чиқилмаган. Жуда кўп спорт турлари учун спортчиларнинг стресс ҳолатининг ўзаро таъсирини ифодалаб беришдаги ёндашув талаб қилинади ва бу муаммо ҳисобланади. Унинг ҳал қилиниши учун психик зўриқиш ўзаро таъсирнинг конкрет босқичларида спортчи шахси имкониятлари ўртасидаги ўзаро келишмовчилик натижаси сифатида қаралади.

Бу спортда стресс ҳолатларини енгишга ўргатиш тизимини қуриш учун асос бўлади. Спортчиларни стресс вазиятларни енгишга тайёрлаш инсонни, умуман, қийинчиликларни енгиш, хусусан, ғавқулдда вазиятларни енгиш борасидаги алоҳида тайёргарликни таъминлаб беради.

Стрессли вазиятларни, жароҳатли ҳодисалар ва жароҳатли кечинмалар оқибатларини ўрганиш Л.А. Китаев-Смык, М.Ш. Магомед-Эминов, Б. Колодзин, Н.В.Тарабрина, Е.О. Лазебной, М.Е. Зеленова, Е.М.Черепанова, Е.Е.Торчинская, И.П.Соловьев, Л.Г.Макпаков, М.М. Решетников, И.О. Котенев илмий тадқиқотларида кенг ёритилган.

Ана шундай фаолият модели сифатида спорт фаолиятини киритишимиз мумкин, чунки спортда юқори муваффақиятларга эришиш спортчининг инқирозли вазиятларни,

айниқса, расмий, халқаро мусобақаларда юз берадиган экстремал вазиятларни енга олиш малакасига боғлиқ бўлади.

Мазкур муаммо юзасидан спорт психологияси вакилларида В.А.Алексеев, Р.Загайнов, В.А.Бодров, А.Бандура, Р.Моос, Г.В.Ложкин, Б.Дж.Кретти, Б.А.Вяткин ва бошқалар тадқиқотлар олиб борганлар. Мазкур тадқиқотларда спортчининг стрессли вазиятлардаги психик ҳолатлари динамикаси, шунингдек, спортчининг мусобақаларга оптимал тайёргарлигини шакллантириш шароитлари муҳокама қилинади. Катта ёшдаги ва юқори малакали спортчиларда ўтказилган кейинги тадқиқотлар шуни кўрсатдики, мусобақа курашларига қўйиладиган талабларнинг ортиб бориши муносабати билан фақатгина мусобақага тайёргарликнинг ўзи эмас, балки спортчининг спорт курашлари экстремал шароитларида ўз хулқини бошқаришнинг юқори малакасига эга бўлиши биринчи ўринга чиқиб олмоқда. Тенг кучга эга бўлган спортчилар курашида мазкур омил ҳал қилувчи аҳамият касб этиши олимлар ва мутахассислар томонидан эътироф этилмоқда.

Қарийб 20 йил давомида спорт психологи лавозимида ишлаган олим Р. Загайновнинг эътироф этишича, амалиёт шуни кўрсатадики, спортчилар учун психологик-педагогик ёрдам кўрсатиш тизимини ишлаб чиқиш зарур, чунки спортчининг ёлғиз ўзи олдида турган жуда кўп масалаларни ҳал қилиши қийин, аynиқса, ўта мураккаб ва эмоционал жиҳатдан оғир спорт курашлари вазиятида мутахассис ёрдамисиз спортчи ўз муаммоларидан максимал даражада чиқиб кетиши ниҳоятда қийин

Спорт психологлари амалий тажрибасининг тўпланиши жараёнида инсон хулқ атворида психологик таъсир кўрсатишнинг турли усуллари ва воситалари қўлланилди ва экстремал шароитларда хулқни самарали бошқаришнинг энг самарали йўллари танлаб олинди. Амалиёт илмий адабиётларда тавсия қилинган ва ҳозир қўлланилаётган алоҳида методлар ва воситалар (масалан, аутоген машқлар) фақат алоҳида хусусий вазифаларни ҳал қилишда самара беришини кўрсатди.

Сресс ҳолатини енгиш кўникмаларини мақсадга йўналтирилган тарзда шакллантириш фаолият вазифаларини муваффақиятли ҳал қилиш манбаидир.

Тадқиқот мақсади. Спортчиларда сресс ҳолатида эмоционал ҳолатлар ўзгаришларини тадқиқ этиш ва уларни психологик усуллари ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот гипотезаси. Тахминимизча, спортчиларнинг стресс вазиятида эмоционал ҳолати ва ҳуқ-атвори унинг ёш ҳамда шахслилик хусусиятларига, спорт фаолияти турига, касбий тажрибаси ва спорт маҳорати даражасига боғлиқ бўлиши, шунингдек, спортчиларнинг доимий психолог назоратида бўлиши, психологик тадбирларининг мунтазам ўтказилиб турилиши уларни стресс вазиятлардаги эмоционал ҳолати ва ҳуқ-атвор стратегиясининг оптимал бўлишига замин ҳозирлаши эҳтимол.

Тадқиқот объектини Қарши педагогика коллежи , жисмоний тарбия бўлимида тахсил олувчи ва қўл тўпи спорт тури билан шуғулланувчи 44 нафар спортчи ташкил этди.

Тадқиқот вазифалари.

1. Мавзуга оид адабиётларни тўплаш, тизимлаштириш ва таҳлил қилиш.
2. Замонавий тадқиқот материаллари асосида спортчининг мусобоқалар жараёнидаги стресс ҳолатидан чиқишда спортчи ресурслари ва ўзини ўзи амалга ошириш чегараларини кенгайтиришга ижобий таъсирини назарий жиҳатдан асослаб бериш.
3. Стресс ҳолатида спортчилардаги эмоционал ҳолат ўзгаришларини уларнинг ёш, шахслилик хусусиятлари ва спорт маҳорати даражасига кўра хусусиятларини аниқлаш.
4. Спортдаги стресс ҳолатидан чиқишга спортчини психологик тайёрлаш бўйича тренинг дастурини ишлаб чиқиш ва синовдан ўтказиш.

Тадқиқотнинг назарий ва амалий аҳамияти спорт фаолиятидаги стресс вазиятлар феномени, унинг мураккаб тузилмаси таҳлили, спорт мусобоқаларида экстремал қўзғатувчиларга субъектив реакция билдириш ва бу вазиятлардаги эмоционал ҳолатлар хусусиятларини аниқлаш билан белгиланади. Спортчиларда стресс ҳолатини олдини олиш феномени тадқиқ этиш мусобақалашиш фаолияти шароитларида психологик концепциялар ва экстремаллик моделини яратиш ва апробация қилиш имконини беради. Тадқиқот натижаларидан малакали спортчиларни психологик тайёрлаш амалиётида, уларда спортга оид муҳим сифатларни шакллантириш жараёнида, спортчиларга психологик ёрдам кўрсатишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги шундаки, спортчиларда стресс ҳолатини енгишнинг ёш кўрсаткичлари ва спорт маҳорати даражасига кўра тафовутлари кўрсатиб берилди, спортчиларнинг мусобоқа жараёнида стресс ҳолатидан чиқишда эмоционал ҳолатларининг ўзига хос хусусиятлари ёритилди ва эмоционал ҳолатларни психокоррекциялаш усуллари кўрсатиб берилди.

Тадқиқотнинг методологик асосини умумий психология ва шахс психологиясида ишлаб чиқилган фундаментал ғоялар (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, А.В. Петровский, Л.С. Выготский ва бошқалар), спорт психологияси бўйича олиб борилган замонавий тадқиқотлар натижалари (А.Ц. Пуни, И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, В.Л. Марищук, Е.П. Ильин, А.Н. Николаев, Л.К. Серова, Н.Б. Стамбулова, А.В. Алексеев, В.С. Фомин, Ю.Я. Киселев, В.Ф. Сопов ва бошқалар) казусли ва экстремал вазиятлар муаммолари бўйича тадқиқотлар (О.С. Разумовский, 1988, 1999; В.Н. Лебедев, 1989; А.М. Столяренко, 2002; В.Н. Томалинцев, 2005, 2008, М.Ш. Магомед-Эминов, 2007, 2008, В.И. Лебедев, Л.А. Китаев-Смык, В.И. Медведев, Ц.П. Короленко, Л.Р. Правдина, 2004), таваккалчилик психологиясида баён этилган ғоялар (В.А. Петровский, Т.В.Корнилова, Ю. Козелецкий, Д. Атkinson, Я. Рейковский, М.А. Котик ва бошқалар), ҳаёт фаолияти хавфсизлиги психологияси бўйича тадқиқотлар (А.В. Непомнящий ва бошқалар) ташкил этади.

Тадқиқот методлари. Тадқиқотимизда суҳбат-интервью, Спилбергер-Ханиннинг хавотирланиш даражасини текшириш методикаси, Люшер ранглар тести, Кеттелл 16-омилли шахс сўровномаси, Айзенк шахс сўровномаси қўлланилди.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Математик статистика методлари мажмуаси бўйича ўртача қиймат ва унинг вариацияси, стандарт оғиш, Пирсон бўйича корреляция коэффициентини ҳисоблаб чиқиш билан асосланади.

Ҳимояга олиб чиқилаётган ҳолатлар:

Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва кўлами. Диссертация бет ҳажмда компьютерда ёзилган бўлиб, кириш, уч боб, хулоса, 79 номдаги (улардан 10 таси интернет сайти) фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва 3 та иловадан иборат. Ишда 2та жадвал ва 1 та расм мавжуд.

**I – БОБ. Спорт мусобоқаларида стресс ҳолатидан чиқишнинг
психология фанида назарий ўрганилганлиги.
Стресс ҳолати тўғрисида тушунча.**

Спорт фаолияти максимал тезлик, куч, чаққонликни уз гавдасини (ҳартомонлама идора қилиш хусусиятларини) таркиб топтириш воситаларидан биридир. Бизга маълум, интенсив (серунум) меҳнат қилиш учун уртача куч ва тезлик кифоя қилади. Спортда бирор разряд олиш ёки рекорд қуйиш учун максимал даражада асаб-мушак кучи сарфлашни юқори тезлик ва чаққонликни талаб қилади. Спорт узининг бу кучи билан киши фаолиятининг бошқа турларидан фарқланиб туради. Спорт жараёнида шахснинг ҳаракат малакалари юксак даражада ривож топади. Шунингдек спортда шахснинг иродавий ва бошқа психологик сифатлари такомиллашади.

Спорт одам ёшининг маълум даврида катта аҳамиятга эгадир. Анатомия, физиология ва психология фанидан равшанки, шахснинг усмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятни намоён қилиш учун жуда лойиқдир. Шу билан биргаликда бу ёки у даврида шахснинг психологик хусусиятларини тарбиялаш учун ҳам кенг имконият тугилади чунки, психологик хусусият ва сифатлар жисмоний ривожланиш билан боғлиқдир.

Бу даврда ёшларни спортнинг у ёки бу тури билан шугуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар усмир ёки ёш спорт билан шугулланиш даврини яхши утказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек дунёқараш шаклланади. Аксинча бола усишнинг бу муҳим даврида жисмоний ҳаракатли уйинларидан маҳрум булар экан ёки спорт билан шугулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук одам булолмайди. Демак, усиш жараёни муайян даврида спорт билан шугулланиш усмирда келгуси ҳаёт учун энг муҳим булган жисмоний тўлиқ чаққонлик, эпчиллик, ботирлик, жисмоний гузаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбиялайди. Спортчи спортнинг у ёки бу тури билан шугулланар экан, у доимо юқори натижаларига эришишини мақсад қилиб қўяди.

Бу эса спортчидан:

1.узок вақт давомида тренировка қилиш натижасида умумий жисмоний тараққиётни, организмнинг физиологик функцияларни юксак даражада[^] ривожланганлигини талаб қилади. Спорт фаолияти доимий равишда ҳар бир ҳаракатга ижобий қарашни талаб қилади. Бу ҳол айниқса бадий гимнастикада, боксёр, фектовальщик, футболист, курашчиларда, сакровчи ва бошқаларда яққол куринади.

2.Бу эса спортчида тафаккурнинг юритиш операциясининг юксак усишини талаб

қилади. Чунки спортда дархол ечилишни талаб қиладиган приёмга, тактикага оид масалалар тез-тез учраб туради. Бу зарурият спортида тафаккур қилиш қобилиятини ўстиради. Бундан ташқари спортда эмоция, идрок ва бошқа психик жараёнлар ҳам камол топади.

3.Спорт шахе темпераменти ва характерный тарбиялашда ҳам зур кучга эга. Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, куп йиллик тажрибага эга бўлган тренер ва спортчиларни текширилганда улар орасида бўш асаб тизимига эга бўлганлари кам учрайди. Вахоланки спорт билан шуғулланмаган кишилар ўртасида бўш асаб тизимли кишилар тез-тез учраб туради.

Флегматик - темпераментли киши яқин дистанцияга тез югираолмайди, боксда эса тез ҳаракат қила олмайди, аммо асаб тизими тренировка қилиш натижасида бундай типни ўзгариши спортнинг айрим турларини эгаллай олганлиги исботланган.

Холерик - темпераментли кишилар яқин дистанцияга югуришга, боксга жуда мое келадилар, лекин мусобақа пайтида ошиқча хаяжонланадилар, учраган тўсиқларни енгилда аччиқланадилар.

3.Шахсда иродавий - ғоявий сифатларни шакллантиришда спортнинг ахамияти.

Спорт мақсадга интилиш, интизомлилик ўз кучига-ишонч, ташаббускорлик, мустақиллик, мардлик, қътият, дадиллик, ўзини тута билиш, чидамлик каби иродавий сифатларни шакллантиришига таъсир кўрсатади. Спортчида бундай ижобий сифатлар режали ва тизимли тренировканинг, тренер меҳнатининг оқибатидир.

Спорт жараёнида айтилган воситалар бир бутунлигида спортчининг юқори даражадаги иродавий ғоявий сифатини тарбиялашга эришиш мумкин.

Спортчининг бу сифатлари қандайдир абстракт бўлмай балки, конкрет спорт фаолияти шароити билан боглиқдир. Чунки ўзидан равшанки, спортнинг ҳар қандай тури бўйича психологик сифатларни талаб қилади.

Спорт психологияси бўйича илмий текширишлар шуни тасдиқлайдики иродавий сифатлар спортнинг тури ва енгилга тегишли бўлган қаршиликлар даражасига қараб турлича бўлади.

Мисол: Штанга билан шугулланиш мушакларни максимал даражада таранглаштириш ва диққатни тўплашни талаб этеа, чанги спорти эса барқарор иродани талаб қилади. Бу мисолдан маълумки спортнинг у ёки бу турини эгаллаш ва спортчи ўз номини сақлаб туриш учун спортчи тизимли машқ билан шугулланади. Бу машқ жараёнида у ҳар қандай жисмоний ва рухий тусиқларга дуч келади. Ана шу тўсиқларни

енгиб ўтиш уни иродавий ғоявий сифатларини тарбиялайди. Борган сари такомиллашиш натижасида спортчида кучли ирода ҳам ўсиб боради.

Спортчида иродавий ғоявий сифатларнинг яққол кўринадиган шароит-спорт мусобақасидир.

Чунки мусобақада спортчининг барча қобилияти ва сифатлари намоён бўлади. Бу эса спортчини иродавий ғоявий жихатдан тарбиялаш учун бутун бир реал имкондир. Шу асосида тренер ҳамда спортсмен шахсан узи иродасидаги етишмовчиликларни тузатиш чорларини белгилай олади.

Спортчи ирода-ғоявий етуқлиги қатор мусобақаларда ютуқлари ва купчилик тасдиғи билан характерланади.

Маълумки спортчи спорт жараёнида ўз олдига мақсад ва вазифалар қўяди. Бу мақсад ва вазифалар иродавий сифатларни тарбиялашнинг шароитидир.

Лекин шуни ҳам айтиш керакки, бу мақсад ва вазифалар қанчалик ижтимоий аҳамиятга эга булса, буларни спортчи қанчалик аниқроқ англаган булса шунчалик яхши натижа келтираолади. Масалан: олдинги ҳамда тажрибангиздаги мисолардан маълумки, купинча спортчилар мусобақа жараёнида каттиқ жароҳатлансада курашни давом этдириб рекордлар келтирган. Бу улардаги ирода ва ижтимоий ғоявийликни қанчалик юксаклигидан бир намунадир. Лекин спорт майдонида аксинча ҳолатлар ҳам учратиб туриш мумкин.

Масалан: баъзи спортчилар уз шахсий устунлигини назарда тутиб мусобақада иштирок этадилар. Бу эса қўпинча индивидуализм, мақтончоқлик, уз шахсини ошиқча кўтариб юбориш каби салбий сифатларни шаклланишига олиб келади.

Демак бундан шундай хулоса келиб чиқади. Спорт жараёнида ижобий сифатлар билан биргаликда салбий сифатлар ҳам намоён бўлиб туради. Салбий сифатларнинг пайдо бўлиб туришнинг асосий сабаби спортчини биринчидан жисмоний, техникавий ва тактикавий етук эмаслигида булса, иккинчи томондан унинг иродавий ва ғоявий томондан етарли тайёрланмаганлигидадир. Шу сабабали тренер спортчининг бу икки муҳим томонига алоҳида эътибор билан қарамоғи лозим.

Спортчини техник жихатдан тайёрлаш - педагогик жараён бўлиб, айтиш мумкин спортга ҳос ҳаракатларни бажариш усулларини эгаллаш ва уларни такомиллаштиришдан иборатдир. ҳар хил спорт турларида спорт ҳаракатларини техник приёмлари ҳар хил психологик тузулишга эгадир. Спортчи техникани узлаштириши хилма хил ҳаракат малакаларни

узлаштириш билан боғлиқдир, чунки ҳар қандай спорт фаолиятида техникани асоси бўлиб малака ҳисобланади.

Ҳар бир спорт туридаги машқнинг техникасини эгаллаш - ҳаракат малакасини эгаллашдан иборатдир. Одам фаолиятидаги ҳаракатлар шартлари 2 турга ажратилади - кўникмалар ва малакалардир.

Ҳаракат малакаси деб спортчиларда бир хил шаклда жуда кўп марта такрорланиш натижасида автоматлашиб кетган ҳаракатларга айтилади. кўникма - шундай ҳаракатлардирки одам уларни илгари эгаллаган билимларини тадбиқ этган ҳолда бажаради(профессор А.Ц. Пуни айтишича ҳаракат малакалар - одамнинг ёдлаб олган ҳаракатидир. ҳаракат малакалари бош миёда дифференциялашиш (ажрата билиш) ва вақтли асаб боғланишлар асосида шаклланади.

Ҳар бир ҳаракат малакаси ўз физиологик асосига кўра шартли рефлекслар алоқалари тизимларидан иборат. Малакалар ҳосил бўлишнинг дастлабки босқичлари, уларни ҳар бир қисми ўйлаган ҳолда диққа тез, тежамли, енгил бажариладиган бўлиб қолади.

Ҳаракат малакаларини таркиб топишида онгнинг роли. Ҳаракат малакаларининг шаклланиш жараёни онгли жараён И.М.Сеченовнинг айтишича ҳаракат қанчалик ёдланган бўлса, у одамнинг иродасига шунчалик осонлик билан буйсунади ва аксинча лекин бу автоматлашган ҳаракат онгнинг контролидан ташқарида эмас, - дейди Сеченов. ҳар қандай ёдлаб олинган меҳнат, ҳаётий ва спорт ҳаракатлари онгнинг иштирокисиз бўлиши мумкин эмас.

Ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қуйидагилар билан характерланади. Малакаларнинг онг билан боғлиқ бўлиши. Малакадаги ҳаракатнинг аниқлиги. Бу мушак ҳаракат ва бошқа сезгиларнинг юксак оуспанлигига боғлиқдир. Малакалардаги ҳаракатларни тежамли бажарилиши.

Спортчини тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари

Спорт тактикаси деб, спорт мусобақасида энг юксак спорт натижа ва ғалабаларга эришиш учун ишлатиладиган приёмлар йигиндисига айтилади. Мусобақа ғалабага эришиш учун маълум спорт турида жисмоний жиҳатдан чиниқиш ва ҳатто мазкур спорт техникасини тўла эгалашнинг ўзи кифоя қилмайди. Шу билан бирга ўзининг жисмоний кучи ва техник кўникмаларидан тўғри фойдалана билишни ҳам талаб қилади. Тактикада команда ёки яқка спортчининг ҳаракат йўли намоён бўлади. ҳар бир спорт турида тактик режа тузилади. Лекин спорт тактикаси спорт тури ва унинг спецификасига қараб ҳар хил

булади. Тактик жиҳатдан тайёрлашнинг умумий муаммо билан психологик муаммо боғланган, ва куйидагилардан тахминий (шартли) тактик режа тузиш муаммоси туради. ушбу тахминий тузилган тактик режани мусобақа пайтида руёбга чиқариш муоммоси туради.

Яхши тактик булиш учун спортчи яхши кузатувчанлик хусусиятига эга булиши лозим. Бундан ташқари ташаббускорлик, мақсадга интилишда иродавий сифатларга эга булиши ҳам муҳимдир. Тахминий тактик режа тузиш ва уни мусобақа пайтида руёбга чиқариш учун умумий ва конкрет шарт-шароитлар туғдирилган булиши керак.

Умумий характерга эга бўлган шартлар куйидагилардир:

Жамоа ёки спортчи мусобақадаги курашнинг спорт турига дойр техник приёмларини эгалаши; жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик; спортчида психологик тайёргарликнинг юксаклиги.

Конкрет (специфик) шартларга: махсус билим, малака ва куникмаларни узлаштириш киради. Энг муҳим билимлар куйидагилар: спортчида спортнинг ҳар бир тури буйича тарихий тараққиёти жараёнида юзага келадиган тактика асослари ҳақидаги назарий билимлар. Спортчи мусобақа утказиладиган жойидаги шарт-шароитларни билиши керак. Спортчилар бошқа шаҳарга мусобақага борганларида купинча бу шароитлар билан танишмайдилар. Бу албатта нотутри. ушбу шарт-шароитларга: мусобақа утказиладиган жойининг муҳити, мусобақанинг профили, характери, табиий ва сунъий тусиқлари. Йўлларнинг сифати, залларнинг ёруғлиги, спорт куролларнинг сифати. ҳакамлар руйхати ва ҳоказолар киради. Шартли тузилган режа мусобақа пайтида ишлата билиш куникмалари ҳам турлича булади, булар куйидагича: 1) мусобақа ва тренировка пайтларида мустақил фикр-юрита билиш; 2) иштирок этган мусобақаларни таҳлил қилиш ва 3) умумлаштира билиш; 4) техник приёмларни мусобақадаги кураш пайтида мақсадга мувофиқ равишда танлаб, улардан фойдалана билиш ва 5) приёмларга ижодий узгартиришлар кирита билиш.

Мусобақанинг бориш ҳолатини кузатишда ўз ҳолатини, ҳатти-ҳаракатини кузата билиш. Рақиб ёки шерикларнинг ўйлаган тактик режани пайқай олиш ва назарда тутиш куникмаси энг муҳимдир.

Спортчи юксак эмоционал кузгалган ҳолатда, ҳамда рухий тушқинлик ҳолатида узини тутта билиш. Спортчи яхши тактик булиши учун куйидаги хусусиятларга эга булиши керак: кузатувчанлик, ташаббускорлик, олдиндан кўра билиш, яхши англаш қобилтиятига эга булиш. Спортчининг мусобақага қатнашишдан мақсади, рекорд қўйиш ҳамда шахсий

спорт натижасини яхшилашдан иборатдир. Бу режа мақсадга эришиш учун мусобақа олдидан спортчи томонидан тузилган шартли (тахминий) тактик режа жавоб бера олади. Бу режа мақсадга эришиш воситалари ва усуллари, йулларини англаш, ҳамда дуч келиши мумкин булган қаршилиқ, қийинчилик ва кутилмаган ҳодисаларни олдиндан сезиш, тасаввур қилиш кабиларни ўз ичига олади. купинча бундай режа тузиш курсатмали булмай фикран булади. Шу сабабли ҳам тахминий тактик режа тузиш ижодий жараёндир. Бу жараёнда тафаккур ва ижодий ҳаёл қилиш муҳим жойни эгаллайди. Тактик режа муваффақиятли тузилса, спортчида ишонч ва мамнунлик ҳосил булади. Аксинча эса унда шубҳа, ҳавотираланиши, ранжишни, баъзида эса узини йўқотишини пайдо қилади. Тактик режани ечиш асосан спортчини тафаккурига боғлиқдир. Чунки илмий текширишлардан ҳамда ҳар бир спортчининг тажрибасидан маълумки спортчи уйлаб ҳаракат қилади, ҳаракат қилиб уйлайди. Спортда тафаккур жараёни қисқа вақтда ўзгариб туриш хусусиятига ҳосдир. Айтиш мумкинки, режани аниқ ва мақсадга мувофиқ бажаришнинг манбаи аниқ тафаккур қилишнинг оқибатидир. Лекин, тафаккур қилиш учун мусобақанинг вазияти рақибнинг ҳаракати асосий материалдир. Бу материал олдинги тафаккур бўлмайди, фикрланган режа тасаввур асосида ижодийлашади. Спортчининг мусобақа олдидан ишлаб чиқилган тактик режани мусобақа жараёнида реал шароитда тафаккур, тасаввур ва диққатини фаол иштирокида қайта қурилиб туриши, ҳамда шароитни тез таҳлил ва синтез қилиб тадбирлаш натижасида ҳал қилинади.

1.2. Психологияда стресс ҳолатининг психолог олимлар томонидан ўрганилиши.

Ирода ақлнинг фаолияти томони ва манъавий ҳисидир. Иродавий тайёрлаш - спортчини психологик тайёрлаш мазмунига киради ва спорт тренировкасининг ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади. Ирода - кишининг шундай ҳаракатидирки, бу ҳаракат олдиндан бирор мақсад қўйиб ва шу мақсадга эришиш воситаларини олдиндан белгилаб, онгли равишда зўр бериш демакдир. Ирода мақсадга эришишдан қийинчиликларни, турли тўсиқларни инсондан қўпми -озми талаб этувчи жисмоний ва рухий кучиш ҳаракатларини енгитишда намоён бўлади. ҳозирги пайтда спортчиларнинг ғалаба учун курашишларида ирода омиллари катта аҳамиятга эга, чунки юқори малакали спортчиларда жисмоний техник, тактик, тайёргарликлар юқори даражали бўлади. Ироданинг тартибга солувчи функциясидир. Иродавий тайёргарлик мазмунига спортчи шахси иродасининг айрим томони сифатида: мақсадга интилиш, интизомлилик, ишонч, ташаббускорлик, мардлик мустақиллик, қатъиятлилик, матонат, дадиллик, ўзини тута билиш, чидамлилик киради. Юқорида айтилган иродавий сифатлар бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Сифатларнинг бирини ривожлантирсак иккинчиси сифатнинг такомиллашувига ёрдам беради. Лекин шундай бўлса ҳам спорт турларида у ёки иродавий сифат юксак ту ради. Филипп Генев иродавий сифатларни классификацияга ажратган. Генев классификацияси бўйича мақсадга интилиш, интизомлик ва ишонч ҳамма спорт турларида бир хил даражада шаклланган бўлади, қолган иродавий сифатлар уч категорияга бўлинади: айна спорт тури учун бошқарувчи иродавий сифат, уларга яқин ва кейинги иродавий сифатлар. Спорт фаолиятида иродавий зўр бериш қуйидагилар билан боғлиқ бўлган ҳолда намоён бўлади. Мушакларнинг таранг ҳолатидаги иродавий зўр бериш жисмоний машқларга боғлиқ. Машқларда ҳар вақт иродавий зўр бериш намоён бўлади. Диққат кучайтирилган пайтидаги иродавий зўр бериш одатда ихтиёрий диққат иродавий зўр беришни талаб қилиб, маълум вақт давомида зарур объектга қаратилади. Толиқишни чарчаш билан боғлиқ бўлган иродавий зўр бериш, кун тартибига (режим) буйсиниш билан боғлиқ булган иродавий зур бериш. қўрқиш ҳиссини енгитиш билан боғлиқ бўлган иродавий зўр бериш. Иродавий ҳаракат спортчиларда тайёргарлик жараёнида мақсадга эришишларига қаратилган ҳар хил тўсиқ ва қийинчиликларни бартараф қилишни талаб қиладиган ҳаракатдир, техник,

тактик, жисмоний назария. Спорт фаолиятидаги бир-биридан фарқ қилувчи 2-та асосий қийинчиликлар мавжуд: объектив қийинчиликлар ва субъектив. Объектив қийинчиликлар: маълум спорт тури учун специфик тўсиқларни енгишни шарт қилиб қўяди ва бу спортчи айни спорт турини эгаллай олмайди. Бу тўсиқлар ҳамма спортчилар учун бир хилдир. Субъектив қийинчиликларга асосан спортчидаги маълум спорт турининг хусусиятига тренировка шартига, спорт мусобақасига бўладиган спортчининг шахсий муносабатлари киради. қийинчиликларни батараф қилиш методикаси, иродавий сифатларни тарбиялашдан иборат бўлади: ишонтириш, ибрат кўрсатиш методи орқали, ҳар хил шароитда тренеровка ва мусобақалар ўтказиш, мусобоқа курашларида тажрибалар тўплаш, ўз ўзига буйруқ бериш.

Ишнинг мақсади: Иродавий сифатларнинг ривожланишини уларнинг спорт фаолиятида намоён бўладиган белгилари бўйича баҳолаш.

Материаллар: 1, Иродавий сифатлар белгиларнинг намоён бўлишини ёзиш. 2. уларни баҳолаш протоколи (балл бўйича).

I. Мақсадга интилишнинг перспективалилиги ва оралиғидаги мақсаднинг аниқлиги, хусусий вазифаларнинг аниқлиги мақсадга эришиш учун ҳаракатнинг режали ҳаракат қилишлик билан характерланади.

1. Перспективали ва ораликдаги мақсадларнинг аниқлиги:

а) перспективали мақсад белгиланган (разряд нормативини бажариш, терма команда таркибига кириш ва бошқалар, унга эришиш муддати белгиланган 2-4 йилдан сўнг);

б) ораликдаги мақсад белгиланган (... натижа кўрсатиш); унга эришиш муддати белгиланган (бир йилдан сўнг, мавсум охирида ва бошқалар);

в) перспектив ва ораликдаги мақсадларга эришишга ишонади.

2. Хусусий вазифаларнинг аниқлиги:

а) тренировкали машгулот вазифалари тизимли равишда яқин муддатларга белгиланади (бир ой олдин);

б) навбатдаги тренировкали машгулот вазифалари тизимли равишда белгиланади;

в) навбатдаги мусобақа вазифалари тизимли равишда белгиланади;

3. Мақсадга эришиш учун ҳаракатнинг режали бўлиши.

а) перспективали мақсадга эришишнинг умумий режаси мавжуд шубҳасиз амалга ошади;

б) ораликдаги мақсадга эришишнинг конкрет режаси мавжуд, у шубҳасиз амалга

ошади;

в) айрим вазифаларни бажариш режалари жуда ҳам аниқлик билан ишланади, булар шубҳасиз амалга ошади;

II. Саботлилик ва матонатлик мақсадга эришишда қатъийлиги, тусиқларини батараф қилишда серҳаракат ва фаоллик, самаралик билан характерланади.

4. Мақсадга интилишдаги қатъийлик.

а) тренировкали машғулотларга мунтазам равишда қатнашиши ва ҳамма режалаштирилган мусбақаларда қатнашиши;

б) тренировкали машғулот жараёнида белгиланган ҳамма машқларни (вазифаларни) тизимли бажариши, қўшимча машғулотларда иштирок этиши, вазифаларини бажариши;

в) машқларни бардошли ва қуп марталаб такрорлаши, айниқса бир ҳил, зерикарли, қизиқарсиз лекин керакли машқлар.

5. Тўсиқларни бартараф қилишда энергия ва фаоллиги:

а) тренировка ва мусобақа пайтидаги муваффақиятсизлик ва хатолар энергия ва фаоллигини бўшаштирмайди;

б) ички ёмон ҳолатда ҳам (толиқиш, улик нўқта, оғриқ езгиси, енгил жароҳат ва бошқалар) энергия ва фаоллик пасаймайди;

в) камчиликларни бартараф қилишга фаол интилиши (жисмоний, техник ва бошқа тайёргарлик турларида).

6 Тўсиқларни бартараф қилишнинг самаралилиги:

а) айрим машқлар, усуллар(приёмлар) техникаси ва тактик ҳаракатларни ўзлаштиришни такомиллаштириш;

б) айрим тренировкали машғулотлар, спорт тренировкасининг этап ва даврлари ҳамда бутун йилни цикл режаларини тизимини бажариш;

в) юқори натижа учун мусобақада охиргача фаол курашиши;

III. Мустақилик ва ташаббускорлик бошқа одамларнинг таъсирига чидам бериши, фикрда ва ҳаракатида новаторлиги, ижодкорлиги фаросатлилиги билан характерланади.

7.Бошқа одамларнинг таъсири ва уларнинг ҳатти-

Ҳаракатларига чидам бериши:

а) спорт такомили жараёнида бошқа спортчиларнинг маслаҳатларига, ҳукмларига, қарорларига ва ҳатти-ҳаракатларига танқидий муносабатда бўлиши; обрўларни тақлид қилишдай иштиёқи йўқлиги;

б) навбатдаги машғулот ва мусобақаларга мустақил тайёрланиш (дарслик қўлланмаларини ўқиш, бошқа спортчиларнинг ҳаракатларини узатиш, улар билан, мураббийлар ҳамда мутахассислар билан суҳбатлар, махсус машқларни бажариш ва бошқалар;

в) спорт техника ва тактикасини узлаштириш якунларига мустақил таҳлил. Амалиётда ўтадиган дарс машғулотлар, мусобақаларга алоҳида эътибор бериш, камчиликлар ва келажакни алоҳида ўйлаган ҳолда якун ясаш.

8Фикр ва амалда шахсий ташаббус ва ижодкорлик.

а) эски машқларни такомиллаштириш ва янги оригинал машқларни кашф қилишга майиллиги приёмларни қўшиш ва комбинацияларштириши, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари ва бошқалар;

б) тактик ҳаракатлар комбинациялари. Мусобақада чиқиш режаларни мустақил ижодий ишлаш майиллиги;

в) спорт материаллигини ошириш жараёнида машқнинг янги илғор методлари ва воситаларидан фойдаланишга интилиши (тез ахборот методлари, тренажёрлар (тренировкага муносиб аппарат), ҳар хил аппаратлар, юқори жисмоний юкланишлар, аутоген (уз-узини ишонтириш) тренировкеси ёмон психик ҳолатларнинг ўз-ўзидан тўғриланиш приёмлари ва бошқалар).

9. Топқирлик ва зийраклик (зеҳни ўткирлик).

а) машқлар, приёмлар, тактик комбинация л арни бажариш пайтида хато ва тўсиқларга зарур тузатишлар киритиш;

б) уз ҳулқи ва ҳатти-ҳаракатини тусатдан узгарган фаолият шароитга (айниқса мусобақада) муносиб ҳолда зарур узгаришлар киритиши (об-ҳаво, кучлар нисбати, узининг шахсий кайф аҳволи ва бошқалар).

в) мусобақа жараёнида шерик ва рақибларининг ҳаракатлари ақлига мувофиқ ёки мувофиқ эмаслигини бегоналарнинг ёрдамсиз баҳолаш ва бунга боғлиқ ҳолда мустақил ҳаракатлар танлаш.

IV. қатъийлилик ва дадиллик - ўз вақтида қарор қабул қилиш ва қабул қилинган қарорнинг пухта уйланганлиги, унинг уз вақтида ижро этилиши билан характерланади.

10. Ўз вақтида қабул қилинган ижро:

а) хавф-хатар шароитда, вазиятни секинлаштиришга ёрдам берилганда машқни бажариш, приёмларни амалга ошириш, тактик комбинацияларини жорий қилиш ва бошқаларни ўз вақтида (кечиктирмасдан қабул қилинган қарор);

б) ҳавфли ёки ҳатар шароитда, вазият шошилишни талаб қилмаганда машқларни бажариш, приёмларни ўтказиш, тактик комбинацияларни жорий қилиш ва бошқалар ҳақида ўз вақтида (унча шошилмасдан) қабул қилинган қарор;

в) жамоат ёки жамоа олдида маънавий жавобгарлик шароитида кўрсатилган ҳаракатларни бажариш ҳақида қабул қилинган қарор.

11. Қабул қилинган қарорларнинг пухта ўйланганлини;

а) қачон, қандай ва негиз қилиш кераклигини тушунган, пухта ўйланган қарор;

б) қарор қабул қилиш жараёнида ахлоқий ёки жисмоний ҳавф- ҳатарлар билан боғлиқ салбий мотивларни тия билиш (гумон, ишончсизлик, ваҳима кўрқиш ва бошқалар);

в) қатъий ва муҳим қабул қилинган қарор, ўз кучига ишонч, ижро қилишга тезроқ утиш ҳоҳиш.

12. Қабул қилинган қарорнинг ўз вақтида ижро этилиши:

а) қабул қилинган қарорнинг амалга оширилиши, айниқса ҳавф-ҳатар қилинган қарор амалга оширилиши, айниқса ҳавф-ҳатар билан қарама-қарши мотив билан курашмаслик, шошилиш ёки секинлик билан боғлиқ пайтда;

б) ҳавф ёки ҳатар билан боғлиқ бўлган қарорларни ижро этиш пайтида бажарилаётган иш-ҳаракат ва эмоционал кўтаринкиликни англаш;

в) қабул қилинган қарорни бажаришда қўнғилиқ ва бажарилишнинг тўлалиги.

V. Бардошли ва узини тута билиши - фикрнинг аниқлигини сақлай билиш, уз туйғуларини бошқара олиш ва уз ҳаракатларини бошқара билиши билан характерланади.

13. Фикрлар аниқлигининг сақланиши.

а) мусобақадаги муваффақиятсизлик ҳато ва тусиқларнинг таъсиридан пайдо бўлган, кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиш;

б) рақибнинг юқори натижаларига боғлиқ ҳолда пайдо бўлган кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиш (айниқса бу қўтилмаган бўлса).

в) мусобақани уюштириш ва ҳакамликдаги каму - кўстлар таъсирида пайдо бўладиган кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиниши.

14. Туйғуларини бошқариш.

а) астенер (пассив) эмоцияларни бартараф қила билиш (азоб чекиш ўзини йўқотиш кўрқинч ва бошқалар);

б) рақибнинг юқори натижалари, мусобақани уюштириш ва ҳакамликдаги каму-кўстлари туйғайли пайдо бўлган ортиқча хаяжонланишни бартараф қилиш;

в) тренировка ва мусобақадаги ютуқларга боғлиқ ҳолдаги салбий кечинмаларни бартараф қилиш (устунлик зарарли тусдаги ўзига ишонч; (Бепарволик. Тоқатсизлик ва бошқалар).

15. Ҳаракатларни бошқариш:

а) мусобақада вужудга келган муваффақиятсизлик, хато ва тўсиқлар, рақибнинг юқори натижалари, мусобақани уюштириш ва ҳакамликдаги каму- кўстлардан қатъий назар юқори натижа учун охиригача курашиш қобилияти;

б) чарчашни ҳис этиш, оғриқ сезгиси ва бошқа нохуш ички ҳолатлар пайдо бўлганда мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш, ҳаракат техникасини сақлаш қобилияти;

в) кераксиз хато зарарли ҳатти-ҳаракатлардан ўзини тия билиш (тренировка ёки мусобақанинг тўхтатилиши, қўполлик, айтишиб қолиш ва бошқаар)

Спортда онгли, иродавий ҳаракат катта урин эгаллаб, купинча реакция шаклида намоён бўлади. Реакция онгли жавоб ҳаракат булиб, спортчи бўлажак кўзғовчини олдиндан билади ва унга тегишли маълум жавобни олдиндан тайёрлайди. Реакция жараёнига стартни олиш мумкин. Спортчи стартга тайёрланар экан, у фақат олдиндан қуйган узининг мақсадини тасаввур қилиб қолмай, балки унга эришиш воситаларини ҳам тасаввур қилади. Реакция жараёнининг узига ҳос хусусияти шундан иборатки, у қисқа муддатда угади. Сигма билан улчанади. Сигма сония мингдан бир қисми.

Реакциянинг структураси (тузилиши).

Реакция жараёни олдин маълум булган шартли кўзғовчини идрок қилиш, бу кўзғовчини англаш ва унга мувофиқ жавоб ҳаракат қилишдан иборатдир. Реакциянинг 3-та даври мавжуддир:

Дастлабки даври - бунга стартни мисолга олсак, дастлабки сигналдан то стартгача булган вақтни уз ичига олади. Дастлабки давр сигнални кутиш жавоб ҳаракатга тайёргарлик қилиш билан чегараланади.

Марказий ёки яширин (латент) даври - бу сигналнинг берилишидан то жавоб ҳаракатгача булган даврни уз ичига олади. Бу давр жуда ҳам қисқа вақтда ўтсада, лекин реакция жараёнида катта роль ўйнайди. Бу даврда спортчи ҳаракатсиз қолади, лекин мия ярим шарлар пўстида жавоб ҳаракатни тайёрлашдан иборат кучли асаб жараёнида ривожланади.

Якунловчи давр - бу жавоб ҳаракатидан то тугаллашгача бўлган даврини ўз ичига олади.

Реакциялар сенсор, мотор ва нейтрал типларга ажратилади.

Сенсор типда спортчиларда дастлабки даврда сигнални идрок қилишда асосан эшитиш анализаторлари кўзгалган ҳолда бўлади ва диққатни сигналнинг берилишига қаратилади.

Мотор (мускул) ҳаракат анализаторлар бир мунча тормозланган ҳолда бўлади. Реакция вақти 160-175 сигма. Мотор (мушак-ҳаракат) типдаги реакцияда дастлабки даврда спортчининг мушак-ҳаракат анализаторлари фаол кўзгалган ҳолда бўлиб, диққатни жавоб ҳаракатга тайёргарлик қилиш билан характерланади. Эшитиш анализаторлари эса бир мунча суёт ёки бутунлай тормозланган бўлади. Реакция вақти 100-125 сигма.

Нейтрал типда спортчиларда дастлабки даврда эшитиш ва мушак-ҳаракат анализаторларида кузғалиш мувозанат ҳолатда булади. Реакция вақти 140-150 сигма.

Реакция оддий ва мураккаб деб 2 та реакцияга ажратилади:

Оддий реакция да, олдиндан маълум булган кузғовчига олдиндан урганиб олинган жавоб ҳаракат билан мазкур сигналга жавоб қайтарилади.

Мураккаб реакцияда, олдиндан маълум булмаган кузғовчига маълум бўлмаган жавоб билан ҳаракатланиш мураккаб реакция дейилади (мисол футболда дарвозобоннинг ҳаракатланиши).

Спорт мусобақасига психологик характеристика ҳар қандай спорт фаолияти спорт мусобақаси билан узвий боғлиқдир; ҳеч қандай спорт фаолиятини спорт мусобақасиз тасаввур этиб булмайди. Спорт тренировкасида уқитиш ва тарбиялаш ишларни олиб борилиши конкрет мусобақада муваффақиятли қатнашишга тайёрлашдан иборатдир: - мусобақа -олиб борилган тренировкани якунлаш даври деса ҳам булади;

Мусобақа - педагогика фанининг таърифича киши фаолиятини белгиловчи, кузатувчи омилдир, яъни кузғатувчи рағбатлантирувчи омилдир. Спорт мусобақасининг тарбияловчи аҳамияти каттадир. улар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Спорт муваффақияти учун кураш-спорт мусобақасининг характерли томонларидан биридир. кескин кураш биргина индивидуал мақсадлар билан чекланмайди, балки жамоавий ҳамда ижтимоий мотивларни ҳам пайдо қилинади.

2. Спорт мусобақаси жисмоний куч ва психик фаолиятни зур бериб ишга солиш

билан характер ланади. Зўр бериш спорт мусобақасининг специфик хусусиятидир. Бу хусусият спортчида ахлоқий, ирода ва характер, психик сифатларни тарбиялаш воситаларидан биридир.

3. Спорт мусобақасидаги идиддатли кураш юрак, қон айланиш фаолиятини кучайтиради, модда олмашувни тезлаштиради. Буларни барчаси юрак-асаб фаолиятини мустаҳкамлайди. Организмнинг иш қобилиятини оширади.

4. Спорт мусобақаси юксак эмоционал ҳолатнинг манбаидир. Чунки мусобақада спортчи доимо муваффақиятга эришади ёки мағлубиятга учраб туради. Бу ҳол табиий равишда, гоҳ хурсандлик, гоҳ нохушликни пайдо қилиб туради. Натижада спортчида ёки ишчанлик ошади ёки камаяди.

5. Спорт мусобақасида спортчининг барча психик жараёнлари кескинлашади.

Демак, юқорида кўрсатиб ўтилган мусобақанинг ўзига хос хусусиятларидан маълумки, спорт мусобақаси спортчининг ўз фаолиятини юксак даражада намоён қилиш ва юксак инсоний сифатларни тарбиялаш воситасидир. Спортчиларни тайергарлик ҳолатига қараб, мусобақа шароитлари уларга ҳар хил таъсир кўрсатади.

Старт олди ҳолати спортчининг бўладиган мусобақага қатнашиши билан боглиқ бўлган ҳолда вужудга келадиган юксак эмоционал ҳолатдир. Старт олдида пайдо бўладиган эмоционал ҳолат бўладиган мусобақага мослашиш имконини туғдиради ҳамда эришадиган якунлар даражасига кучли таъсир утказади.

Старт олди ҳолатини профессорлар П.А.Рудик ва А.Ц. Пуни илмий экспериментал ишларига асосланиб 4 (ҳолатга) буладилар.

- 1, Старт олди лихорадкаси (старт ҳаяжони).
- 2, Старт олди ағатияси (старт ланжи).
- 3, Жанговор ҳолат.
- 4, Хотиржам ҳолат.

Старт олди ҳаяжони қуйидагилар билан ифодаланади: 1) эмоционал ҳолатнинг беқарорлиги; 2) битта эмоционал ҳолат иккинчиси билан тезда алмашилиб туриши; 3) ҳатто кўз ёшигача бориб етиши ва яна аксинча қайтиши. Диққатнинг тартибсизланиши, паришонлик ҳолатининг вужудга келиши; фикрни туплайолмаслик. Хотиранинг пасайиши, мусобақага оид муҳим моментларни хотирадан чиқиб кетиши. Бу ҳолатни ташқаридан кузатганда оёқ - қўлларнинг қалтираши, юзнинг оқариши, оёқ - қул учларининг совиб кетиши, юзда, қул қафтида оёқ учларида тернинг пайдо булиши билан ифодаланади. Старт ағатияси (рухсизланиш, ҳафасизлик, ланж, ҳеч нарсага қизиқмаслик).

Бу ҳолат старт ликорадкасининг аксидир. Старт ағатияси қуйидаги белгилар билан ифодаланади: 1.уйқу босиш ҳолатини пайдо булиши; 2) мусобақага қатнашишкиси келмаслиги; 3) салбий кайфият -(астеник) нинг намоён бўлиши 4) идрок ва диққатнинг пасайиб кетиши ва бошқалар.

Старт ағатиясининг физиологик асоси бош мия пустлоғида тормозланишнинг кучайиши, кўзголиш жараёнининг эса пасайиб кетиши (билан ифодаланади).

Старт лихорадкаси ва ағатияси мусобақада юксак натижаларга эришиш учун тусик булса, жанговор ҳолат эса аксинча спортчига йул очади, катта имконият яратади. Бу ҳолат қуйидаги белгилар билан ифодаланади: диққатнинг тўппланишининг доирасини кенгайиши (ифодаланади) тафаккур ва идрокнинг яхшиланиши. Стеник (ижобий) кайфиятнинг пайдо булиши кабилар, Жанговор ҳолатнинг физиологик асоси бош мияда оптимал асаб кўзгалишининг содир булиши. Бошқача айтганда кўзгалиш ва тормозланиш жараёнлар ўтрасида мувозанатнинг вужудга келиши. Бундай ҳолат, яъни жанговор ҳолат мусобақада ижобий натижага олиб келади!

Спортчини тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари

Спорт тактикаси деб, спорт мусобақасида энг юксак спорт натижа ва ғалабаларга эришиш учун ишлатиладиган приёмлар йигиндисига айтилади. Мусобақа ғалабага эришиш учун маълум спорт турида жисмоний жиҳатдан чиникиш ва ҳатто мазкур спорт техникасини тўла эғалашнинг ўзи кифоя қилмайди. Шу билан бирга ўзининг жисмоний кучи ва техник кўникмаларидан тўғри фойдалана билишни ҳам талаб қилади. Тактикада команда ёки якка спортчининг ҳаракат йўли намоён бўлади. ҳар бир спорт турида тактик режа тузилади. Лекин спорт тактикаси спорт тури ва унинг спецификасига қараб ҳар хил булади. Тактик жиҳатдан тайёрлашнинг умумий муаммо билан психологик муаммо боғланган, ва қуйидагилардан тахминий (шартли) тактик режа тузиш муаммоси туради. ушбу тахминий тузилган тактик режани мусобақа пайтида руёбга чиқариш муоммоси туради.

Яхши тактик булиш учун спортчи яхши кузатувчанлик хусусиятига эга булиши лозим. Бундан ташқари ташаббускорлик, мақсадга интилишда иродавий сифатларга эга булиши ҳам муҳимдир. Тахминий тактик режа тузиш ва уни мусобақа пайтида руёбга чиқариш учун умумий ва конкрет шарт-шароитлар туғдирилган булиши керак.

Умумий характерга эга бўлган шартлар қуйидагилардир:

Жамоа ёки спортчи мусобақадаги курашнинг спорт турига дойр техник приёмларини эғалаш; жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик; спортчида

психологик тайёргарликнинг юксаклиги.

Конкрет (специфик) шартларга: махсус билим, малака ва куникмаларни узлаштириш киради. Энг муҳим билимлар куйидагилар: спортчида спортнинг ҳар бир тури буйича тарихий тараққиёти жараёнида юзага келадиган тактика асослари ҳақидаги назарий билимлар. Спортчи мусобақа утказиладиган жойидаги шарт-шароитларни билиши керак. Спортчилар бошқа шаҳарга мусобақага борганларида купинча бу шароитлар билан танишмайдилар. Бу албатта нотутри. ушбу шарт-шароитларга: мусобақа утказиладиган жойининг муҳити, мусобақанинг профили, характери, табиий ва сунъий тусиқлари. Йўлларнинг сифати, залларнинг ёруғлиги, спорт куролларининг сифати. ҳакамлар руйхати ва ҳоказолар киради. Шартли тузилган режа мусобақа пайтида ишлата билиш куникмалари ҳам турлича булади, булар куйидагича: 1) мусобақа ва тренировка пайтларида мустақил фикр-юрита билиш; 2) иштирок этган мусобақаларни таҳлил қилиш ва 3) умумлаштира билиш; 4) техник приёмларни мусобақадаги кураш пайтида мақсадга мувофиқ равишда танлаб, улардан фойдалана билиш ва 5) приёмларга ижодий узгартиришлар кирита билиш.

Мусобақанинг бориш ҳолатини кузатишда ўз ҳолатини, ҳатти-ҳаракатини кузата билиш. Рақиб ёки шерикларнинг ўйлаган тактик режани пайқай олиш ва назарда тутиш куникмаси энг муҳимдир.

Спортчи юксак эмоционал кузгалган ҳолатда, ҳамда рухий тушқинлик ҳолатида узини тутта билиш. Спортчи яхши тактик булиши учун куйидаги хусусиятларга эга булиши керак: кузатувчанлик, ташаббускорлик, олдиндан кўра билиш, яхши англаш қобилтиятига эга булиш. Спортчининг мусобақага қатнашишдан мақсади, рекорд қўйиш ҳамда шахсий спорт натижасини яхшилашдан иборатдир. Бу режа мақсадга эришиш учун мусобақа олдида спортчи томонидан тузилган шартли (тахминий) тактик режа жавоб бера олади. Бу режа мақсадга эришиш воситалари ва усуллари, йулларини англаш, ҳамда дуч келиши мумкин булган қаршилиқ, қийинчилик ва кутилмаган ҳодисаларни олдиндан сезиш, тасаввур қилиш кабиларни ўз ичига олади. купинча бундай режа тузиш курсатмали булмай фикран булади. Шу сабабли ҳам тахминий тактик режа тузиш ижодий жараёндир. Бу жараёнда тафаккур ва ижодий ҳаёл қилиш муҳим жойни эгаллайди. Тактик режа муваффақиятли тузилса, спортчида ишонч ва мамнунлик ҳосил булади. Аксинча эса унда шубҳа, ҳавотираланиши, ранжишни, баъзида эса узини йўқотишини пайдо қилади. Тактик режани ечиш асосан спортчини тафаккурига боғлиқдир. Чунки илмий текширишлардан ҳамда ҳар бир спортчининг тажрибасидан маълумки спортчи уйлаб ҳаракат қилади, ҳаракат

қилиб уйлайди. Спортда тафаккур жараёни қисқа вақтда ўзгариб туриш хусусиятига хосдир. Айтиш мумкинки, режани аниқ ва мақсадга мувофиқ бажаришнинг манбаи аниқ тафаккур қилишнинг оқибатидир. Лекин, тафаккур қилиш учун мусобақанинг вазияти рақибнинг ҳаракати асосий материалдир. Бу материал олдинги тафаккур бўлмайди, фикрланган режа тасаввур асосида ижодийлашади. Спортчининг мусобақа олдидан ишлаб чиқилган тактик режани мусобақа жараёнида реал шароитда тафаккур, тасаввур ва диққатини фаол иштирокида қайта қурилиб туриши, ҳамда шароитни тез таҳлил ва синтез қилиб тадбирлаш натижасида ҳал қилинади.

II- Боб.

Фаолият - бу онгни назорати остида одамнинг психик ва Ҳаракат фаоллигидир, бу фаоллик онгли равишда ижтимоий аҳамиятга эга бўлади. Мақсадга Қаратилган фаолликдир. Спорт фаолияти шахсни шакллантиришда катта рол ўйнайди уни иродасини мустаҳкамлайди, характерини тарбиялайди. Ҳар бир фаолият бир неча бўлимлардан иборат: фикрлаш фаолиятини бу бўлими иш мобайнида келиб чиқадиган масалаларни ечиш билан боғлиқ.

Хаёл-хаёлнинг бойлиги билан боғлиқ. Бунда янги машқларни ўйлаб чиқариш Ҳаракат бўлими жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятида жуда муҳим ўрин тутди. Ҳар

бир фаолият этаплар бўйича бажарилади: Тайёргарлик этапи режани амалга ошириш этапи, бажарилган ишни тайёргарлик этапи режани амалга ошириш этапи, бажарилган ишни баҳолаш. Жисмоний тарбия ўқитувчиси биринчи этапда жуда катта иш бажаради площадкаларни тайёрлайди, дарсга оид бўлган Курулларни тайёрлайди 2-чи этапда ўқитувчи назорат қилиши уларни тарбиялаши, тартиб сақлаши, уларни травмалардан сақлаш ва хоказолар киради. Бу этапда жисмоний тарбия ўқитувчисига фақат психик жихатдан эмас, балки жисмоний жихатдан ҳам жисмоний юкланиш тушади. Фаолиятнинг учинчи этапида ўтказиладиган дарсдаги ютуқ ва камчиликларга баҳо берилади. Жисмоний тарбия ўқитувчисини фаолияти, функцияси жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларидан келиб чиқади. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг асосий мақсади ўқувчиларнинг гармоник шаклланишига ва жамиятга садоқатли бўлиб етишишига ёрдам беришдир. Илмий, тарбиявий, таълимий, соғломлаштириш мана шу вазифаларидан жисмоний тарбия ўқитувчисини функцияси келиб чиқади. Тарбиявий, илмий, ташкилий, рахбарлик функцияси режалаштириш, лойихалаштириш функцияси киради.

Административ - ҳўжалик функцияси. Жисмония тарбия ўқитувчисининг профессионал жихатдан муҳим бўлган сифатлари аввало бор уни ўзида бўлган шахсий сифатлари билан белгиланади. ҳамма профессионал жихатдан муҳим бўлган сифатларни қуйидаги гуруҳларга бўлиш мумкин: ғоявий - сиёсий, коммуникатив (шу жумладан педагогик тактик, иродавий, интеллектуал ва психомотор. Ғоявий - сиёсий сифатлар ўқитувчининг дунё қарашини акс эттиради. Ахлоқий сифатлар ҳулқ атворда одатларда акс этади. Ахлоқий сифатларнинг бутун бир мажмуасига, ҳушмуомилалик, софдиллик, талабчанлик, оптимизм ва хоказолар киради. ўқитувчиларнинг ахлоқий тарбиялаши фақатгина сўз орқали таъсир қилишга асосланмасдан, балки ўқитувчининг шахсий намунаси (ибратига асосланиши лозим).

Жисмоний тарбия ўқитувчисини обрўси.

Обрўли - деб шундайларни айтишадики, унинг фикри билан ҳисоблашган, унга тақлид қилишга интилан ва у ёки бу саволларни ҳал этишга ишонч билдира олган одамни обрўли деб айтилади. Обрў ўқитувчининг фаолияти жараёнида пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам у ўқитувчи маҳоратида бирламчи эмас, балки иккиламчи компонент бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг обруси қуйидагилардан ташкил топган.

Жисмоний тарбия соҳасида билим ва кўникмаларга эга бўлиши, ёш обруси - ўқувчиларнинг охириги кунларда хайирлашганда уларнинг кўз ёши бу, яъни

Ўқитувчиларнинг тажрибали одам сифатида обрўга эга эканлигини билдиради. Мансаб обрўси яъни Ўқитувчи педагог сифатида мавжудлиги ва ундан келиб чиқадиган тартиб, Қоида ва бурч одам сифатида маънавий обрў, бунинг йўқлиги жисмоний тарбия Ўқитувчисининг обрўсини бошқа Ҳамма компонентларни йўққа чиқазиши мумкин.

Спортчи психологик жihatдан тайёрланишда ортиқча асаб кўзғалиш жараёнларини енгишга Ўрганиш лозим. Чунки ортиқча асаб кўзғалиш машқланган Ҳолатига (спорт формасига) ёмон таъсир этади, спорчининг яхши натижа кўрсатишига Ҳалақат беради.

Кейинги вақтда ортиқча асаб кўзғалишини камайтириш учун спортсменлар Ўз - Ўзини ишонтириш машғулотида фойдаланаяптилар. Жумладан Токиодаги Олимпиадада Польша штангистлари Ўз-Ўзини ишонтириш машғулотида жуда кенг фойдаланадилар ва шу яхши натижаларга олиб келди.

Ауто-Ўзим-Генно-яратама, эришаман-грекча сўз бўлиб, бу метод, яъни Ўз-Ўзини ишонтириш методи иккинчи сигнал тизимида таянади, маълум сўзлар билан спортчи Ўзидаги ортиқча асаб кўзғалишларини камайтиради. Айтиладиган сўзлар мушакларни бўшаштиради, нафас олишни чуқурлаштиради ва бошқа физиологик жараёнларни нормаллаштиради.

Спортчи махсус тренировка Қилиш натижасида Ўзини ишонтираолади. Бунинг учун аввало методикасини билиб олиб ва 3-4 марта машқ Қилиш лозим. Шундагина маълум натижага эришиш мумкин. Машғулотни Ўтириб ва ётиб бажариш мумкин. Албатта ётиб бажариш устун, чунки бунда мушакларнинг бўшашиши онсон, Ўтириб бажариш Қулайроқ, нега деганда кўпингча ётишга имконият бўлмайди. Ҳозирча спортчилар Қуллаётган машғулот аслида шифокор Шульснинг тизимидан олинган.

У асосан касаллар учун ишлатган (Роткевич. Польша психологи). Унинг тизимини бироз Ўзгартириб спортчиларга тадбиқ этганлар. Яна чуқурроқ кўрса, бу машғулот аслида тоғларда Қўлланилган.

Масалан: улар Ўз-Ўзини ишонтириши шундай кучли эдики, геологлар хатто бир ойлаб Ҳам Ўзини ухлатиб Қўйишар эди.

Хуллас, спортга нисбатан йог тизимидан фақат фойдали томони олинган кераксизи ташланган. Ҳозирги вақтда асосан икки хил Ўз-Ўзини ишонтириш машғулот тизими вужудга келди.

Гессен деган бизнинг психоневролог психологизмиз, спорт фаолиятидан маълумки, тренер сўз орқали спортсмен Қайғирган пайтларида ёрдам бериши мумкин.

Яъни тренер Ўқувчини сўзлар билан ишонтираолади. Тренерни Ўз обрўси Қанчалик юксак бўлса Ўқувчини шунчалик Ўзининг сўзларига ишонтираолади. Лекин мусобақаларда тренер Ҳар вақт спортчининг олдига келиб, ёрдам бера олмайди, чунки Қоида бўйича тренер ёрдам беришга ҳаққи йўқ. Шунинг учун спортчи Ўзини ишонтира олса, мусобақаларда Ўзини яхши ҳис Қилиши мумкин.

Машғулот Қилиш натижасида спортчи Ўз-Ўзини ишонтириш Қобилиятига эга бўлаолади. Бу тренировкани аутогенная тренировка деб аталади. Ауто-Ўзим Генно яратаман, эришаман (грекча сўз). Бу метод яъни Ўз-Ўзини ишонтириш: ГДР, Чехословакия, Польша спортчиларини тарбиялашда охириги пайтларда кенг Қулланилаяпти. Асосий мақсад спортчиларнинг машҚланган Ҳолатини янада такомиллаштиришдир. Аутоген тренировкаси билан шуғилланиш натижасида спортсмен диҚқатини бир нўқтага тўплаб Ўзини тинчалантириш натижасида ярим уйҚу Ҳолатигача олиб келиши мумкин.

Ярим уйҚу Ҳолатида бу машғулотни Қилиш одамнинг организимига ижобий таъсир Қилади, унинг ортиҚча эмоционал Қўзғалган Ҳолатини камайтиради, саломатликни яхшилаиди. Жисмоний ва ақлий ишчанликни оширади, хатто оғриҚни Ҳам йўҚотади. (м-н: бола йиҚилиб тушди, катта одам оғириган жойини Ўпса бола овинади).

Аутоген тренировкаси Қуйидаги мақсадда Қўлланилади.

1) МашҚ ёки мусобақадан кейинги жисмоний толиҚиш (утомления) ни йўҚотиш ёки пасайтириш ва спорт билан шуғулланиш Қобилиятини тиклаш.

2) Мусобақа пайтидаги эмоционал зўр бериш билан боғлиҚ бўлган умумий асаб толиҚишини йўҚотиш ёки пасайтириш.

3) Мусобақани ёки старт олдидан вужудга келадиган кўнғилсиз Ҳолатларда Ҳаддан ташҚари Қўзғалган асаб тизимини вазминлик Ҳолатига солиш.

4) ЎйҚусизлик Ҳолати билан курашиш. Ўзини ишонтириш методини спортда Қўллашда Қўйидаги вазифаларни очади.

1.Тренировкадан олдин оладиган дам унимли бўлади.

2. ЎйҚусиз Ҳолати билан курашишга ёрдам беради, айнаҚса мусобақа олдидан.

3. Эмоционал Ҳолатнинг Ҳаддан ташҚари ошиб кетишига йўл Қуймаслик.

4. Мусобақа пайтидаги хаяжонланиш Ҳолатларни камайтириш (старт лихорадкаси).

Польшада штангистлар билан аутоген тренировка Қилиш маълум даражада яхши натижаларга олиб келди. Мисол: штанга спорти бўйича Башанковский Токиода

мусобаҚалашганда Ҳар подход орасида шу аутоген тренировкасида фойдаланади.

Башанковскийнинг айтишича бундай машғулот чемпион бўлишига катта ёрдам беради. Спортчи ўзини ишонтириш Қобилиятига эга бўлиш учун у махсус методика бўйича 3-4 ой давомида машғулот Қилиши шарт. Ким билан шуғулланиш керак? Бу машғулотни фаҚат хоҳлаган киши билан шуғилланиш мумкин. Агар спортчи хоҳламаса машғулот бекор Қилиниши мумкин.

Машғулот чалҚанча ётиб бажарилади, ёки креслода ўтириб бажарилади. Шу икки Ҳолатлардан юҚорида айтганимиздек энг устуни ётиб машғулот Қилишдир, чунки бундай Ҳолатда мушакларнинг бўшаштириш осонроҚ бўлади. Машғулот фаҚат кароватда, ёки девонда ўтказилмай балки очиҚ, хавода ўтнинг устида ўтказилиши Ҳам мумкин.

ФаҚат бошнинг тагига одеал ёки шунга ўхшаш юмшоҚ нарса Қуйилади. Қўл бир оз букилган бўлади, Қўлнинг кафти пастга Қараган бўлади. Қўл оёҚҚа тегмайди, оёҚ тўғри узатилган бўлиб оралиғи бир-биридан тахминан 20см. Шундан кейин оёҚ мушакларини Ҳам бўшаштирдик, оёҚ - Қўлнинг мушакларини бўшаштиргандан сўнг, кўз юмилади. Ундан кейин врач, ёки психолог сўз орҚалик машғулот билан шуғулланувчиларни тинч Ҳолатга олиб келади. Шуғилланувчилар билан Қуйидаги машғулотлар олиб борилади.

Мушакларни бўшаштириш машҚи.

МашҚни бошлашдан олдин тренер ёки психолог спортчини тинчлантириш керак. Бунинг учун тренер ёки психолог Қуйидаги формулаларни айтади. "Мен тинчланаяпман". "Мен жуда тинчландим". "Менинг атрофимда ҳеч ким йўҚ". "Мен жуда яхши тинчландим". Бир неча марта Қайтарилгандан кейин Қўлни мушакларни бўшаштиришга ўтилади. Менинг ўнг Қўлим оғирлашяпти. Менинг чап Қўлим оғир. Мана шу формулаларни Қайтариш натижасида ўнг Қўл оғирлашади (яъни Қон томирлар кенгаяди) Шунинг учун Қўл оғирга ўхшайди. Худди шундай Қилиб чап Қулни бўшаштирилади, сўнг ўнг оёҚ, чап оёҚ, Қориннинг мушаклари, кўкрак мушаклари, бўйинни мушаклари ва юзнинг мушаклари бўшаштирилади. Кейинчалик иррадиация бўлиш туфайли мушакларни бўшаштириш осонроҚ бўлади. Яъни тормзланиш жараёни марказда тез тарҚалади. Мушакларни бўшаштириш машҚни жараёни 10-14 кун Қилинади. Ҳар кун 3 марта бажарилади. Спортчилар бошҚаларга Қараганда тезроҚ машҚни эгаллашадилар.

ИссиҚни хис Қилиш машҚи. Маълумки скелет мушакларини бошҚарувчи асаб марказлар билан Қон томирларни бошҚарувчи асаб марказларининг бевосита алоҚаси

бор. Маълумки, мушакларни бўшаштирилганда, уйқу Ҳолатида, гипноз Ҳолатида Қон томирлари кенгаяди. Шунинг учун мушакларни бўшаштириш машқини эгаллаб олгандан кейин иссиқни хис қилиш машқига ўтилади, спорт билан шуғулланмайдиган кишиларда қўл оғирлашганда иссиқни хис қилади. Спорчиларда бир-икки кундаёқ, иссиқни хис қилади. Поляк спортчилари Башанковский, Полинский, Трембацкий ва бошқалар буни тасдиқлашган. Иссиқни хис қилиш Қон томирларни кенгайтиришга асосланади. Бу машқни асосий формулалари Ўнг Қулим исияпти, Ўнг қўлим иссиқ, сўнг чап, қўл, Ўнг оёқ, чап оёқ. Секин-секин мушакларни бушаштириш билан иссиқни хис қилиш аралашиб боради. Менинг оёқ қўлим оғир бир неча марта Қайтарилгандан кейин менинг Ўнг қўлим иссиди ва хокозо. Кейинчалик формулалар ҚисҚаради. Менинг қўлларим иссийди. Бу машқни 4-8 Ҳафта Ўтказилиши лозим. Агар иссиқни хис қилинмаса машқ қилишдан олдин оёқларни иссиқ сувга солиб сўнг машқни бошлаш керак.

Юрак фаолиятини тартибга солиш машқи. Бу машқни қилишда ўнг Қўл юракнинг устига Қўйилади. Бу камлик Қилса чап Қўлнинг, Ўнг Қўлнинг устига Қўйилади. Кўп одамлар Ўз юрак уришини соғлом пайтларида сезмайдилар. Шунинг учун машқни бошлашдан олдин, юрак ургандек фараз қилиш керак, сўнг Қуйидаги формулани айтади. Юрагим тинч ва бир хилда ураяпти, кейинчалик юрагим тез ураяпти формуласини ишлатиш керак. Бу машқни жуда эҳтиётлик билан қилиш керак, чунки юрак фаолиятини бутунлай тартибсизлантириш мумкин.

Нафас олишни тартибга солиш машқи. Юқоридаги машқларни эгалаб олингандан кейин бу машқ бошланади. Бу машғулотни асосий вазифаси спортчининг нафас олишига Ўзининг таъсирини кучайтириш Бунинг асосий формуласи нафасимни эркин олаяпман. Бу машқ натижасида нафас олиш чуқирлашади, нафас олиш тезлиги камаяди.

Қорин бўшлиғида иссиқни хис қилиш машқи. Физиотерапиядан маълумки, Қорин бўшлиғига бўлган (иссиқ) Ҳолатдан одам организми бўшашади, асаб тизимини тинчлантиради, машқ мушакларни янада бўшаштиришга ёрдам беради. Бу машқда Қоринни ичи исийди. Асосий формула Менинг диаффрагма иссиқ: Диаффрагмага иссиқ етиб борди. Кўп шугилланувчилар диаффрагма нималигини тушинмайди. Шунинг учун олдиндан тушинтириш лозим.

Психик Ҳодисалар 3 та бир-бирига боғланган гуруҳларга ажралади, психикжараёнлар, шахснинг психик хусусиятлари ва психик Ҳолат. Булар ичида охиргиси

(психик Ҳолат) Ҳар хил давомийлик ва суратлиликг эгадир. Психологик тайёргарлик натижасида спорт мусобақасида иштирок этиш учун психик тайёргарлик Ҳолати вужудга келади. У мусобақали кураш учун психик жараёнларни фаоллаштиришда зарурлиги билан характерланади. Спорт фаолиятида спортчининг психик тайёргарлигининг аҲамияти катта бўлиб, у ютуқларнинг асосий шартларидан бири бўлиб қолади. Спортчини Ўз кучига ишончи, спорт курашига интилиш, бутун кучни сафарбар қилиш ва ғалабага эришиш. Эмоционал кузғалишнинг оптимал даражада чидам бериш. Спорт курашила Ўзининг Ҳатти-Ҳаракатлари билан кураша олиши.

Мусобақага психологик тайёргарлик тизими:

Мусобақага психологик тайёргарлик тизими Ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни Ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақага психик тайёргарлиги шаклланади. Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига қуйидаги звенолар киради: мусобақа шароити Ҳақида ахборотлар тўплаш, мусобақа олдидан спортчини машқланган Ҳолатини баҳолаш ва Ўз -Ўзини баҳолаш. Мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари. Мусобақада чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш. Ақлий фаолият экспериментларини режалаштириш спортчида Ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга ишонч хиссини шакллантириш. Максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш. Оптимал эмоционал Ҳолатни шакллантириш. Мусобақа шароитида психик Ҳол Ҳолатларни бошқариш ва Ўз-Ўзини бошқариш приёмларини эгаллаш. Юқоридаги звенолар бир бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар звенолардан биттасида бўшашиш вужудга келса, Ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин. Мусобақа тайёргарлик пайтида спортчи учун мусобақа шароити, рақиб, мусобақа ўтказиладиган жой ва тамошабинлар Ҳақидаги Ҳабарлар жуда Ҳам зарурдир. Ўзини рақиб Ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради, рақиб Ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида хавотирланиш Ҳолатини вужудга келтиради. Психологик тайёрлаш жараёнида ахборотлар етказиш формаси катта аҲамиятга эгадир. Бир хилдаги Ҳабарни шундай эълон қилиш мумкиндирки, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Юқори даражали машқланган Ҳолатни (спорт формасида) спортчи Ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсата олади. Спорт амалиётида спортчини машқланган Ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд лекин айна методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас (масалан бутун объектив

маълумотларга кўра спортчи яхши машқланган деб фарз қилайлик, лекин у ўзи субъектив равишда спорт формаси Ҳолатига эришмадим деб хис қилса, бу ҳол унинг мусобақага мувоффақиятли иштирок этишига тўсқинлик қилади. Мусобақада иштирок этувчи спортчи ёки команда маълум конкрет аниқ ва тушунарли вазифага эга бўлиши керак. Мусобақа вазифасининг характери ва унга спортчининг муносабатини унинг ўзига Ҳос маълум кучга эга эмоционал кечинмаларни шарт қилади. Шунинг учун Ҳам спортчи олдида Қўйган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини очиши керак. Мусобақанинг мақсади спортчи учун мусобақа унинг эътиқодига айланиб кетиши керак. Спортчиларнинг психологик тайёрлашда социал аҲамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҲамияти, айтилса жавобгарлик мусобақаларидаги аҲамияти каттадир. Бўлажак спорт фаолиятини режалаштириш идеомотор Қонунига бўйсунувчи

Бугунги кунимизда стресс нима эканлигини билмайдиган одамнинг ўзи йўқ. Ҳаёт мураккаб, унда ҳамма жараёнлар ҳам бир текисда кетмайди, шундай стресслар келиб чиқадики, уларнинг ҳаддан зиёд ортиб кетиши саломатликнинг бузилиши, рухий мутаносибликнинг издан чиқишига олиб келади. Мазкур термин биринчи бўлиб канадалик физиолог Ганс Селье (1907-1982) томонидан киритилган. Селье фикрича стресс бу ҳаёт. Инсон сувсиз, ҳавосиз, овқатсиз яшай олмаганидек, стресссиз ҳам яшай олмайди. Лекин стресс тўпланиши ва шундай кучга эга бўлиши мумкинки, натижада одам у билан курашишга қодир бўлмай қолади ва касалликка чалинади. Шу нарса жуда муҳимки, эмоционал стресс даражаси, авваламбор, конкрет одамнинг стресс ҳолатига муносабати, уни қандай талқин этиши ва кечинишига боғлиқ. Кучли эмоционал стресс организмнинг касалликларга берилувчанлигини ошириши мумкин.

Стресс муаммоси янги асримизнинг умум қабул қилинган муаммоларидан ҳисобланади. Биз эмоционал стрессларнинг олдини ололмаймиз, ундан четлаша олмаймиз, муаммо ҳам шундаки, биз стрессорлар билан келиша олмаймиз.

Стресс ҳолатларини инсон ҳаётининг турли давларида турлича бўлиши олимлар томонидан тадқиқ этилган (Н.Н.Бехтерева, 1974; Ф.Е.Васильюк, 1999, М.В.Коркина, 1998, Л.А.Китаев-Смык, 1983). Бу тафовутлар ҳам асаб, ҳам гормонал тизимдаги ёш давларига хос ўзгаришлар билан боғлаб тушунтирилади.

Стресс сабаблари организмнинг биологик бутунлиги ҳамда инсондаги психологик ҳолатга ҳам таҳдид солади. Ана шу асосда олимлар стресс ҳолатларини 2 гуруҳга – физиологик ва психологик стрессга тафовутлашади. Физиологик стрессни физиологик таъсирлар – турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг

юқори ҳарорати, вибрациялар ва ҳ.к. келтириб чиқаради. Психологик стресс вазиятнинг фавқулоддалиги инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккабликни баҳолаши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тизимлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек топширилган вазифа учун шахсий масъулият – психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Шунингдек, психологик стресс ахборот ва эмоционал стрессга тафовутланади.

Ахборот стресси ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли бўлганида, керакли алгоритмни тополмайди, талаб қилинган маромда тўғри қарорлар қабул қилишга улгурмайди. Информацион стрессга бошқарувнинг техник тизимлари операторлари иши мисол бўла олади.

Эмоционал стресс инсоннинг жисмоний хавфсизлигига таҳдид уйғонганда (урушлар, жиноят, авария, фалокат, оғир касалликлар,, унинг иқтисодий муваффақияти, ижтимоий мавқеи, шахслараро муносабатлари хавф остида қолганида (ишини йўқотиш, пулсиз қолиш, оилавий муаммолар, касалликлар ва ҳ.к.) юзага келади.

Стрессга муносабатнинг ташқи кўринишдан турлича, лекин якуний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб 2 тури ажратилади: улардан биринчиси тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эсда олиб қолишнинг қийинлиги, ҳаттоки оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида кўрқув, ёрдамга муҳтожлик, апатия кузатилади.

Ташқи кўринишдан қарама-қарши бўлган реакция импульсив реакция номини олган. Бундай реакцияда ташқаридан инсон максимум даражадаги фаолликни намоён этади, доимий ҳаракатда бўлади, шошқалоқ, кўп гапиради, бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳар хил ишларни бажаришга киришади, бироқ уларнинг бирортасини ҳам охирига етказмайди. Фикрлаш тез ва кўпинча майда нарсаларда қотиб қолади. Кайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, кўзғалувчанлик агрессия билан ўрин алмашиб туради.

Турли одамлар учун қийин вазиятда хулқ-атвор типининг турли кўринишлари хосдир. Баъзи инсонларда тормоз реакцияси устунлик қилса, бошқа одамларда импульсив реакция етакчилик қиладди.

Лекин шуни унутмаслигимиз керакки, стресс бу оддий асабий зўриқиш эмас. Кўпгина олимлар биологик стрессни асабий зўриқиш билан ёки кучли эмоционал кўзғалувчанлик

билан бир ҳолат деб қарайдилар.

Стресс — аффектни эслатади. У ҳам аффектга ўхшаб қийин ҳаётий шароитларда, хавфли вазиятларда, қайсики жуда тез, кутилмаганда содир бўладиган ва зудлик билан уни бартараф этиш зарур бўлган ҳолларда. Стресс ҳолатида инсон хатти-ҳаракатлари чигаллашади, тартибсиз ҳаракатлар қила бошлайди, нутқ бузилади. Қабул қилиш, фикрлаш ва эслаш қобилиятида хатоликлар кузатилади. Вазият мос келмайдиган ноадекват эмоциялар намоён бўлади.

Эмоционал зўриқишда кўз олмаларини чап томонга ҳаракати тезлашади. Бу ўнг ярим шар активлашганини кўрсатади. Чап ярим шарларнинг фаолияти кўпроқ низоли вазиятларда, конкрет масалани ечимини топиш керак бўлганда ортади. Чап ярим шар кўпроқ ижобий эмоциялар билан боғлиқ, ўнг ярим шар эса салбий эмоциялар билан боғлиқ.

Чет эл олимлари стрессни 3 та формага ажратадилар: ижтимоий, руҳий, жисмоний.

1) Ижтимоий стресс турли хил ижтимоий конфликтлар ва инқирозлар натижасида инсонда доимий зўриқиш ва ўз-ўзига ишонмасликни ортиши натижасида келиб чиқади.

2) Руҳий стресс — кундалик турмушда ниҳоятда информация кўплиги, инсон ҳаёти учун масъулликни ортиши катта шаҳарларда яшаш шароитининг қийинлиги руҳий зўриқишга олиб келади.

3) Жисмоний стресс — касалликка, кўркувга ва оғриққа жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлади. Кўпгина олимлар, стрессни унга яқин бўлган ҳолатлардан фарқлаш керак деб ҳисоблайдилар. Бу ҳолатларнинг барчаси ёқимсиз вазиятларга жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлади. Мазкур ҳолатларга безовталаниш, фрустрация, дискомфорт киритилади.

1) Безовталаниш - ички мувозанатнинг бузилишидан келиб чиқадиган руҳий ҳолат.

2) Фрустрация - ички зўриқишдан, асаб тизими қўзғалувчанлигининг ошишидан келиб чиқадиган руҳий ҳолат.

3) Дискомфорт - жисмоний ва руҳий фаолият ўртасидаги мувозанатнинг бузилишидан келиб чиқадиган руҳий ҳолат. Бу кўпинча инсон яшаши учун ноқулай бўлган шароитларда юзага келади. Масалан, вазнсизлик, сенсор "очлик", зўриқиш.

Стрессни классификациялашда турли хил принципларга асосланган ҳолда ёндашилади:

1) Стрессга олиб келувчи шароит ва факторлар таҳлили асосида: булар -

тирик организм бутунлиги ва гомеостазнинг бузилишига олиб келувчи стимуллар; индивиднинг фаолиятини бузувчи стимуллар (мақсаднинг йўқолиши, эътиборнинг чалғиши); ижтимоий таъсир этувчи стимуллар (ижтимоий конфликтлар, турмуш тарзи);

2) Таъсир этувчи куч қандай интенсивликда таъсир этишини ҳисобга олиш асосида: бунда юқори даражада таъсир этувчи салбий таъсир руҳий эмоционал жароҳат чақиради, кам интенсивликдаги салбий таъсир эса фрустрацияга олиб келади.

3) Стресс ҳолатида жавоб реакциясининг баҳолаш орқали. Туғма шартсиз салбий рефлекслар маълум бир даражада стресс ҳолатини чақиради, шартли ўз ҳаётий тажрибаси давомида орттирилган рефлекслар эса бошқача даражада стресс ҳолатини чақиради.

4) Зўриқиш ҳолатидаги эмоционал омилнинг ролини таҳлил қилиш асосида.

Стресс, инқирозли вазиятлар, тушунчаларини тадқиқ эта туриб, бир қатор муаллифлар уларга хос умумий назариянинг йўқлигини, шу муносабат билан мазкур тушунчаларнинг умумқабул қилинган таърифлари ҳам йўқлигини таъкидлаб ўтадилар (В.Л. Бодров, 1995). Ўз навбатида улар стрессни тушунишда бир нечта ёндашувларни ажратиб кўрсатадилар. Стрессни стимул, жавоб реакцияси ва трансакция сифатида қараш мумкин. Ана шу ёндашувларга мос равишда мавжуд бўлган стресс моделлари стимулли модель, жавоб реакция ва трансакт моделларга бўлинади (К.В. Matheny, D.W. Ayscock, et al. 1996; Т. Кокс, К. Маккей 1995).

1. Стимул моделлар. Буларга шундай моделлар киритиладики, улар стрессни шахслилик зўриқишига олиб келувчи психологик талаб сифатида қараб чиқадиладар. Стресс бунда мустақил ўзгарувчанлик, атроф муҳитнинг объектив хоссаси деб таърифланади. Стимулли ёндашувни ривожлантирган ҳолда бир қатор муаллифлар стресс бу — инсон билан юз берувчи ҳолат, унинг ичидаги эмас, бу сабаблар йиғиндиси, симптомлар йиғиндиси эмас, деб эътироф этадилар (22,32). Стресс ҳар доим оптимал шароитлардан оғиш юз берганда ва инсон бу оғишни енга олмаган ҳолда ёки қийинчилик билан енганида юзага келади (20).

Стресс таҳлилига стимулли ёндашув эргономик тадқиқотларга хосдир (Т. Кокс, К. Маккей 1995). Қўзғалишнинг психофизиологик тушунчасини қўллаган ҳолда бу ёндашув ташқи муҳитнинг фаолиятни бажариш даражасига таъсирини таҳлил қилиш учун ишлатилади. Мазкур ёндашув намояндалари ишларида психофизиологик ва ижтимоий-психологик методикалар ёрдамида инсонга зўриқиш таъсири тадқиқ этилди (25). Қараб чиқиладиган ёндашув доирасида “стрессоген” деб классификация қилинган 8 та вазият

типлари ажратиб кўрсатилади: информацияни қайта ишлашнинг катта тезлиги, зарарли ташқи таъсиротлар, кечинилаётган хавф-хатар, физиологик фаолиятнинг бузилиши, изоляция, тўсиқлар, гуруҳий босим, фрустрация.

Стресснинг стимулли моделлари ташқи муҳитнинг ҳаётий воқеалар каби омиллари ролига алоҳида урғу беради. Ҳар қандай ҳодиса стресс, унга тана томонидан бериладиган жавоб эса зўриқиш ва кучаниш билан намоён бўлади. Уруш, очлик, бахтсиз ҳодисалар, босим ва бошқа салбий ҳодисалар стресс ҳисобланади. Стимулли моделларда тасдиқланишича, ҳаётий воқеалар гуруҳи кўринишидаги стресс, стресс симптомлари, масалан, касалликларга олиб келади. Шундай қилиб, стимулли моделда асосий диққат-эътибор стресс омиллар ёки стрессорларни тадқиқ этишга қаратилади.

2. Қайта жавоб бериш модели тарафдорлари стрессни атроф муҳит талабларига физиологик жавоб реакцияси сифатида талқин этадилар. Юқорида таъкидлаганимиздек, бу модел намоёндаларидан бири Г.Сельедир. Д. Механик (1992) ва Х.Вольф (1993) моделлари ҳам стресс жавоб реакцияси сифатида баҳолайди. Х.Вольф стрессни организмнинг динамик ҳолати сифатида талқин этиб, уни мослашиш талабларига жавоб сифатида ривожланишини таъкидлайди. Мазкур модел намояндалари организмнинг физиологик мобилизацияси казусли ёки стрессли вазиятларни бошқариш учун ўта муҳим эканлигини қайд этганлар. Т. Кокс (1995) фикрича, юқорида зикр этилган ёндашувларнинг ҳар иккаласи ҳам бир қатор камчиликларга эга. Улар механистик характерда бўлиб, инсонни стресс таъсирининг пассив объекти сифатида қарайди. Шунингдек, улар кўпинча психологик жараёнлар кечишининг индивидуал хусусиятларига урғу берадилар. Бундан ташқари, мазкур моделларда стрессли вазиятларни енгишдаги психологик ресурслар тадқиқ қилинмаган.

3. Стресснинг трансакт моделлари ўз навбатида стресс шахс ва атроф муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир деб қарайди (Кокс Т., 1978; Ф.Б. Березин (1988). Стресс характеристикасини талқин эта туриб, улар физиологик ва психик стресс ҳолатларини ажратадилар, бу ҳолатларни тафовутловчи асосий хусусият психик стресс юзага келиши учун зарур бўлган хавф-хатарни идрок қилишдир. Бу звенонинг киритилиши стимулни баҳолаш когнитив жараёнларининг қатнашувини хавф-хатар солувчи сифатида қарашни, бўлажак хавфни олдиндан кўра олувчи маълум вазиятда хавф-хатарни ҳис қилишни шахс хусусиятлари ва аввалги тажрибага боғлиқлигини тақозо этади (25). Трансакт модель намояндалари инсон фаоллигини аниқлашда унинг когнитив қобилияти ҳал қилувчи роль ўйнашини алоҳида таъкидлайдилар. Уларнинг фикрича, стресс вазиятда ҳам, шахсда ҳам

эмас, лекин атроф -муҳит ва шахс ўртасидаги ўзаро таъсирдадир. Стресснинг когнитив назарияси асосчиси Р. Лазарус фикрича, стресс фақатгина атроф муҳит талаблари инсон имкониятлари чегарасида ёки ундан ташқарида бўлганда юзага келади [7]. Бу ерда асосийси, ташқи муҳит талаблари, инсоннинг индивидуал хусусиятлари ва жалб қилинган ҳимоя механизмларининг адекватлигидир. Р.Лазаруснинг когнитив модели стресснинг ривожланишдаги етакчи роли ҳақидадир [Цит. по: В.А. Бодров, (1995), с.27]. Р.Лазарус тахминича, шахс адаптациясини талаб қилаётган ҳодиса икки шаклдаги баҳолашга олиб келади: талаб жиддийлигини бирламчи баҳолаш ва мавжуд ресурслар адекватлигини иккиламчи баҳолаш ҳамда ўзаро таъсир усулини талаб билан танлаш [8].

С.Хобфоль (1988) фикрича, стресс ҳақидаги когнитив модель жуда мураккаб ва бўлиши мумкин бўлган вариантлар, оғишларни қараб чикмайди. Мазкур моделда, унинг фикрича вазиятларни идрок этиш ва англашга ҳаддан зиёд кўп эътибор берилади, бу эса мазкур вазиятлардан қочиш ва стресснинг олдини олишда стратегияларни тузиш эҳтиёжлари ва инсон ресурслари аҳамиятини акс эттирмайди [18].

Т. Кокс (Сох Т., 1978) фикрича, стресс – бу инсон ва вазият ўртасидаги ўзаро таъсир натижаси бўлган индивидуал феномендир [25]. Бу жараён табиати фаол характерга эгадир.

Ҳаракат қилувчи инсон доимий равишда мазкур вазиятдаги турли ташқи стимулларни ва ўзининг уларни енгил билан боғлиқ имкониятларини баҳолайди. Вазият инсондаги мавжуд эҳтиёжларни қондирилишига ё ёрдам бериши ёхуд тўсқинлик қилиши мумкин. Бу эса янги ички эҳтиёжларни вужудга келтиради. “Эҳтиёж” термини Т.Кокс талқинида инсон томонидан объектив реалликка ёки психик жараёнларга ёхуд ҳолатларга даврий характердаги ҳаракатни ҳисобга олган ҳолда қўйиладиган талабларни ифодалаш учун ишлатилади. Бундан ташқари, ташқи таъсирот характери ҳақидаги перцептив тасаввур бўлаётган ўзгаришларнинг масофавий характеристикалари (яқинлик-узоқлик), пайдо бўлиш частотаси, тезлиги унинг бир хилда эмаслиги ва бошқа стимуллар билан биргаликдаги ёки уларсиз янгилиги асосида шаклланади [25]. Индивидуал ресурслар тушунчаси остида Т.Кокс мазкур вазиятда фаолиятни амалга ошириш билан боғлиқ махсус ва орттирилган кўникмаларни ҳамда инсоннинг умумий характеристикаси – шахслик сифатлари ва шаклланган хулқ формаларини тушунади [25].

Вазият хусусиятлари ва инсоннинг хусусий баҳолаш тизими орқали юзага келадиган чегараланишлар ва ташқи томондан олинadиган қўллаб-қувватлаш юз бераётган ҳодисани баҳолашда ҳал қилувчи жабҳа ҳисобланади. Вазият босими инсонни хатти-

ҳаракатларни танлашда чегаралаб чўяди. Агар ички эҳтиёжлар қондирилса, унда таъсир қилаётган стимул билан унга жавоб кўрсатиш имконияти ўртасидаги дисбаланс инсон учун чидаса бўладиган даражада бўлади. Акс ҳолда, дисбаланс ҳаддан зиёд стрессни келтириб чиқаради. Дисбаланснинг юзага келиш сабаби баъзи одамларнинг юқори муваффақиятларга, юқори ижтимоий мавқега интилиши билан боғлиқ. Кўпинча бундай дисбаланс ҳолати А типга мансуб одамларда юзага келади.

Сўнгги йилларда психологик адабиётларда “стресс” “инқирозли вазиятлар” терминлари билан бир қаторда «енгиш» (coping (ингл.)) термини қўлланилмоқда. Замонавий психологияда уни адаптив, енгиш хулқ-атвори, психологик енгиш, вазиятни психологик қўлга олиш деб баҳоламоқдалар. С.К. Нартова-Бочавер (1997), психологик енгишга қаратилган хулқ тушунчасини таҳлил қила (“coping behavior”), шуни таъкидлайдики, енгиш, вазиятни психологик жиҳатдан “қўлга олиш” вазият билан ана шу вазиятнинг ўз мантиқи, инсон ҳаётидаги аҳамияти ва унинг психологик имкониятларига мос равишда ўзаро таъсирга киришишнинг индивидуал усулидир. Психологик енгиш жараёни вазиятнинг ўзи орқали юзага келтирилади. С.К.Нартова-Бочавер фикрича, вазият субъект учун кўзгатувчи сифатида ўз аҳамиятини йўқотганда ва шу билан унинг энергиясини бошқа вазифаларни ҳал қилиш учун озод қилганда психологик енгиш жараёни тугалланган ҳисобланади. Енгиш самарадорлиги мезонлари, асосан, субъектнинг психологик муваффақияти билан боғлиқ ва унинг невротизация даражаси пасайиши билан белгиланади. Самарали енгишнинг яна бир мезони стресс ёки казусли вазиятларга берилувчанлик ҳиссиётининг заифлашуви ҳисобланади [37].

Т.Кокснинг стресс ҳақидаги илгари сурган ғояларида “енгиш” муҳим психологик категория деб эътироф этилади, у балансни инсон психологик ресурслари ҳисобига ушлаб туришни билдиради. Енгиш жараёнининг биринчи босқичи мос реакцияларни танлаш ва шакллантириш билан, иккинчи босқичи эса уларни амалга ошириш билан боғлиқ [25].

Шундай қилиб, мазкур модель бир томондан когнитив моделлар билан тўғридан-тўғри боғлиқ, чунки ўз ичига индивид томонидан вазиятлар талаблари ва уни енгиш борасидаги ўз имкониятларини когнитив баҳолашни олади. Бошқа бир томондан бу моделда инсоннинг индивидуал хусусиятлари, унинг учун одат тусига кирган хулқ-атвор паттернлари, шунингдек, шахслилик психологик ресурслари, реакция бериш стратегияси ва ташқи муҳитдан қўллаб-қувватлашга эришиш имкониятлари ҳисобга олинади.

4. Мос келмаслик моделлари. Мазкур моделда стресс психологик ресурсларни қўйилаётган талабларга мос равишда ҳаракатга келтирувчи динамик жараён деб эътироф

этилади. Кўпгина муаллифлар бу моделни ҳам трансакт моделга киритиш тарафдоридирлар. Ю.Я Голиков, А.Н. Костин (1996) фикрича объектив борлиқнинг субъектив аҳамиятли ўзгариши ва уни акс эттирилиши оқибатида юзага келадиган психик ҳодисани енгиш психик бошқариш механизмлари ёрдамида таъминланади. Ўз навбатида, бу муаллифлар фикрича, казусли вазиятларнинг вужудга келиш жараёнлари ундовчи бошқариш мазмунини очиб беради, мазкур муаммоларни енгиш жараёнлари эса ижро этувчи бошқариш мазмунини характерлайди. Кутилмаган муаммоли вазиятнинг мураккаблиги объектив борлиқ ва уни психик акс эттириш ўртасидаги мос келмаслик даражаси билан белгиланади. Бундан ташқари, мос келмаслик даражаси қанчалик кучли намоён бўлса, субъект учун юз бераётган ўзгаришлар шунчалик аҳамиятли, шунингдек, унинг учун мазкур ўзгаришларни баҳолаш ва тушуниш ҳам, ўз навбатида фаоллиги хулқи, фаолиятини вазиятга мос ҳолга келтириши қийин, бинобарин, мазкур вазиятни енгишга ҳам кўп вақт сарфлаш зарур бўлади [15].

Психологик стресснинг ресурс моделларида стресс идрок қилинаётган талаблар билан қабул қилинаётган ресурслар ўртасидаги номутаносиблик сифатида қаралади. Бизга маълумки, эмоционал стрессни бошқариш механизмлари ўз ичига физиологик, психологик, когнитив, хулқ-атвор жараёнларини қамраб олади, шунингдек, субъект қобилиятлари, унинг шахслилик хусусиятлари, илгариги тажрибаси, билимлари, қадриятлари, эҳтиёжлари ва мотивларини ўз ичига олган шахс ресурслари ҳам ана шу механизм доирасига киритилади.

Бир қатор муаллифлар фикрича [8,15,24], психик бошқариш даражали тузилмага эгадир. Унинг қуйидаги даражалари тафовутланади: бевосита ўзаро таъсир кўрсатиш, бавосита координация, дастурли-мақсадли ташкил этиш, норматив ўзгаришлар ва дунёқарашни коррекциялаш. Бошқарув даражаси муаммоли вазиятларнинг юзага келиши ва уни енгиш жараёнлари хусусиятларига боғлиқ бўлади. Шунинг учун бошқарувнинг белгиланиши унинг даражаларини танлашда асосий бўлиши керак. Турлича мураккабликлардаги муаммоли вазиятларнинг юзага келиши ва уларни енгиш турли даражаларда шаклланувчи бошқариш жараёнлари орқали таъминланади, шунингдек, инсоннинг психологик ресурсларига мурожаат қилишни, уларни қўллашга таъсир кўрсатишни ўз ичига олади.

Бироқ мос келмасликнинг ортиб бориши билан муаммоларнинг юзага келиши ва уларни енгиш вақти интерваллари фақатгина ортиб қолмасдан, турли хил психологик ресурслар, жумладан, энергетик ресурслар ҳам ортиб боради. Бундай ҳолларда инсондан

вазиятни абстрактлаштириш, ҳаётий муҳим йўналишларни қайта кўриб чиқиш, принципиал янги билимлар ва ахборотни излаш, ўзига ва ўз кучига ишониш, жисмоний чиниққанлик, ижтимоий қўллаб-қувватлашга эга бўлиш талаб қилиниши мумкин.

5. Стресснинг интегратив модели. Юқорида кўриб чиқилган моделлардан ҳар бири ҳодиса-стрессор, идрок этиш ва физиологик реакция каби компонентларнинг мавжудлигини тан олган ҳолда улардан фақат биттасининг ролига алоҳида аҳамият беради, ҳолбуки, стрессли вазиятлар феноменини тушуниш учун барча компонентлар муҳимдир. Ўз навбатида интегратив модель намояндалари стресс моделига шахсга қўйиладиган ички ва ташқи талабларни, бу талабларнинг жиддийлигини ва ўз ресурсларининг адекватлигини баҳолаш ва қўйилган талабларни енгил вариантларини танлаш ҳамда стрессли реакцияни киритадилар.

Уларнинг фикрича, эмоционал стрессни кечиниш инсонга қўйилган талаблардан бошланади. Талаблар манбалари биздан ташқарида жойлашган ва ҳаётий ўзгаришлардан келиб чиқиши мумкин. Талаблар ижтимоий ролларимизнинг кўплигидан келиб чиқиши мумкин. Талаблар манбаи биз ўзимизни ҳаётнинг қандайдир соҳасида нималаргадир эришишга ундаганимизда, воқеа-ҳодисаларга нисбатан ўз эмоционал реакцияларимизни назорат қила олишимиз ёки унга нисбатан масъуллигимизда, яъни ўзимизда мужассам бўлиши мумкин. Бундан ташқари, маълум талаблар инсон томонидан дарҳол ҳис қилинадиган ўта хавфли стимулни ҳам ўз ичига қамраб олиши мумкин. Бундай тоифадаги талаблар шартли стимуллар бўлиб, стрессли реакцияни автоматик тарзда чақиради. Мазкур шартли стимул онгли баҳолашни четлаб ўтиб, организмнинг стрессли мобилизация қилинишига рефлектор тарзда олиб келади. Талабларга жавоб беришнинг индивидуал тафовутлари фақатгина талаблар ва ресурсларни баҳолаш усулларидаги фарқлар билан эмас, балки ҳаётий воқеаларга индивидуал одатий муносабат мароми билан тақозо этилади. Стрессга мойилроқ бўлган бундай маромни “А” типдаги ҳулқ-атвор паттернига эга ва воқеа-ҳодисаларга хавотирланиш билан жавоб берувчи шахсларда кузатиш мумкин. Талабларга мослашишда инсон ўз ресурсларига мурожаат қилади. Улар когнитив кўникмаларда, эмоционал эҳтиёжларни қондириш учун ижтимоий қўллаб-қувватлашда, юқори даражадаги энергия ва чиниққанлик кафолати сифатидаги саломатликда, стрессорларни енгилдаги илгариги муваффақиятларда, ҳаммаси яхши бўлади, деган оптимизм ёки кутилмаган, талабларни назорат қилиш ҳиссида, ҳаракатчанлик, қатъиятлилиқ, ўзини ўзи баҳолашда, ўзига бўлган ишончда намоён бўлади. Ресурсларнинг нисбатан муҳимлиги талаблар табиатига боғлиқ. Масалан, моддий

талаблар билан тўқнаш келганда, молиявий ресурслар муҳим ҳисобланади. Агар одам атрофдаги ижтимоий муҳитдан – дўстлари, ота-онасидан қўллаб-қувватлашга эга бўлса, ишини йўқотиши ҳам унга унчалик катта психик жароҳат етказмайди [8].

Талаблар ва ресурслар ролини баҳолаш ҳақида гап борар экан, кўп олимлар Р.Лазарус томонидан ажратиб кўрсатилган бирламчи ва иккиламчи баҳолаш жараёнлари ҳақида тўхталиб ўтадилар [30]. Мазкур жараёнлар қўйилган талаб стрессор бўла оладими ёки йўқми, аниқлаш учун зарурдир. Долзарб талаблар ва ресурс талаблар ва ресурсларни идрок этишга нисбатан стрессли реакцияларнинг юзага келишида унчалик муҳим эмас [24].

Стрессга реакция психологик, хулқ-атвор ва физиологик симптомлардан ташкил топган. Психологик симптомларга идрокнинг торайиши, диққат концентрациясининг қийинлиги ва унинг етишмаслиги, хавотирланиш киради. Хулқ атвор симптомлари ўз ичига қочувчи хулқ-атворни, треморни, нутқ маромининг бузилишини, уйқудаги бузилишларни қамраб олади. Физиологик симптомларнинг кўпчилиги инсон организмни инкирозли, казусли вазиятларга тайёрлайди. Организмни мобилизация қилишдан иборат мазкур босқич Г.Селье томонидан умумий адаптацион синдром деб таърифланади. Бундан ташқари, стресснинг интегратив модели доирасида стрессни енгиш стратегияси ҳақида ҳам гап боради. «Мазкур стратегиялар бизнинг енгиш моделимизга мурожаат қилади, биз стрессорга тўқнаш келганимизда ва у билан ўзаро таъсирга киришишимиз керак бўлганда “жанговар енгиш” (combative coping) ишга тушади. Енгишнинг бошқа бир стратегияси эса превентив енгиш моделига мурожаат қилади (preventive coping)» [24].

Замонавий инсон ҳаёт фаолиятининг ўзига хос хусусиятларидан бири у томонидан вазифалар ва вазиятларни ҳал этишнинг турли-туманлиги ва мураккаблигидир. Энг юқори муваффақиятга эришишга йўналтирилган фаолият ҳар доим мазкур фаолиятга хос бўлган инкирозли вазиятларни енгиш зарурати билан боғлиқ бўлиши муқаррар. Тадқиқотларда кўрсатилганидек, спорт фаолиятидаги казусли вазиятлар ўз характери жиҳатидан кўпроқ ғалаба ва ютказиш, курашнинг бошланишини зўриқиш билан кутиш, ўзи ва бошқалар устидан доимий ғалаба қозониш, натижалардаги турғунлик, фаолиятдан кетиш, яъни фаолиятнинг алмашинуви типик ҳисобланган фаолият турларига яқинроқдир. Шу муносабат билан спорт фаолиятини казусли вазиятлар ва уларни енгиш муаммоларини кўриб чиқиш мумкин бўлган полигонга айлантирса ҳам бўлади (Р.Загайнов).

“Катта спорт” фаолият сифатида шунчалик мураккаб ва ўзига хос хусусиятларга эгаки, унда энг юқори, муқим ва узок муддатли муваффақиятга фақатгина унинг алоҳида талабларига жавоб бера оладиган алоҳида намоёндалари эришадилар. Ҳар доим фаолият натижасининг юқори аҳамияти ва унга масъулиятлилиқ мазкур фаолиятни амалда тенги йўқ фаолият деб белгилаш имконини беради. Шароитларнинг алоҳида ўзига хослиги спортчи учун аҳамиятли кечинмалар комплекси манбаи ҳисобланиб, фаолиятнинг алоҳида вазиятларини, жумладан, инқирозли вазиятларни, бунинг орқасидан эса спортчининг бутун ҳаёт фаолиятини ҳам ўзгартириб юборади ва мазкур фаолиятни казусли вазиятлар модели, яъни уни доимий енгиш модели сифатида қараб чиқишни тақозо этади. Бошқа белгилардан фарқли ўларок, аҳамиятли кечинмалар инқирозли вазиятларнинг “эрта” белгиси ҳисобланади ва инқирозли, казусли вазиятларнинг юзага келиши ҳақида сигнал беради. Бундан ташқари, олимлар спорт фаолиятининг бошқа махсус хусусиятлари ичида қуйидагиларни санаб ўтадилар:

- унинг натижага йўналтирилганлиги;
- шароитларнинг экстремаллиги (ҳам машқларда, ҳам мусобақаларда);
- жароҳат олишга “қулай”лиги;
- спортдаги ҳаётнинг "қисқалиги".

Бундай мураккаб фаолиятни бажариш натижасида спортчи ўзининг бутун спорт ҳаёти мобайнида турли хил казусли вазиятларга тушиб қолади, уларни енгиш муваффақияти эса тўғридан-тўғри фаолиятнинг ўзидаги муваффақият билан алоқадор.

Экспериментал тадқиқотлар шуни кўрсатадики, казусли вазиятлар бу фаолиятни бажаришдаги алоҳида ўта қийин вазият бўлиб, унинг махсус шароитлари спортчи ички дунёсида аҳамиятли кечинмалар тарзида акс этади, уларнинг коррекцияси учун, хулқ-атвор коррекцияси каби ташқаридан профессионал психологик ёрдам зарур.

Спортда инсон ёшлигидан бошлаб мураккаб ва масъулиятли вазифаларни ҳал қилади ва уларни ҳал қилиш учун энг яхши шароитларни яратиш мақсадида “психологик ҳимоя”нинг турли шакллари излайди, яратади, кейин такомиллаштиради, ўз фаолиятининг бу жабҳасида малакали ёрдамни ололмасдан, кўпинча, одатлар, белгилар,

маросимлардан ўзига “ҳимоя” излайди. Психологик ҳимоянинг бундай “стихияли” шакллари спортчига ўз фаолиятини амалга оширишда зарур шарт-шароитларни яратиши ҳам мумкин, жумладан, казусли вазиятларни енгишда ҳам, лекин кўп ҳолларда улар етарли бўлмай қолади. Мазкур “етишмовчилик” шунда намоён бўладики, “тренер-спортчи” тизимида тренер роли паст даражада бўлади. Тренер қоидага кўра, “лидер” эмас, энг яхши ҳолатда у фақат спортчининг у ёки бу топшириғи ёки илтимосини бажарувчи “ёрдамчи” бўлиб қолади, холос. Мана шу пассив позиция муносабати билан тренер ўз олдида спортчи ички дунёсига кириб бориш ва ўз шогирдини “чуқур тарбиялаш”ни амалга ошириш мақсадида мана шу ички дунёни бошқариш вазифасини қўймайди. Шу боис тренер амалда спортчи шахсига, жумладан, унинг мотивацияси, профессионализм ва бошқа шахс тузилмаларига зарур таъсирни ўткази олишга қодир эмас.

Мазкур стихияли шаклнинг етишмовчилиги яна шунда намоён бўладики, спортчи ўзини психологик қўллаб-қувватловчи шахсий гуруҳини малакасиз танлайди ва уни оптимал бошқаришга қодир бўлмай қолади. Бундан ташқари, мазкур гуруҳда “ортиқча” одамларнинг мавжудлиги муносабати билан нафақат психологик ёрдам кўрсатиш вазифасини ҳал эта олмайди, балки кўпинча ҳалақит ҳам беради.

Юқорида кўрсатилган “етишмовчилик”, шунингдек, спортчи тренер-лидер ёки шахсий психологи (идеалда – маънавий устози) бўлмаганида ўз вақтида ишида амалиётда маълум бўлган “аҳамиятли кечинмалар кундалиги”, ҳар куни ўзини ўзи назорат қилиш тизими каби психологик қўллаб-қувватловчи амалий воситалардан фойдаланишга ўрганмайди. Бироқ бундай одамлар бўлмаганида (тренер-лидер ёки шахсий психолог назарда тутиляпти) спортчи аҳамиятли кечинмалар кундалиги, оғзаки ва ёзма диалогларни биргаликда олиб бориш каби биргаликдаги фаолият шакллари амалга ошири олмай қоларди. Шу тариқа спортчи психологик тайёргарлигида фақатгина стихияли шаклларнинг мавжудлигини спортчининг айби эмас, унинг учун фалокат сифатида қабул қилса бўлади.

Шунга қарамай спортчи-чемпионлар ўз фаолиятларидаги асосий ва типик казусли вазиятларни енгиш борасида синовлар ва хатолар методи ёрдамида тажриба орттириб, махсус амалий усулларнинг бутун бир тизимини яратдилар ва унга кўра мазкур казусли вазиятларни кўпинча муваффақиятли енгиб келдилар.

Шу нараса қайд қилинганки, ҳар бир чемпион-спортчида асосий фаолиятнинг казусли вазиятларида ўзининг индивидуал, яхши ишлаб чиқилган ўзини ўзи назорат қилиш, ўзини ўзи оптималлаштириш, ўз ҳолати ва хулқини бошқариш тизими бор. Ана шу асосда чемпион-спортчилар бошқа спортчиларнинг кўпчилигидан фарқли ўларок инқирозли вазиятларга уларни муваффақиятли енгитиш мажбуриятига эга установкадан иборат ўзининг фаол позициясини қўя билади.

Мазкур фаол позиция билан бир қаторда чемпион-спортчи казусли вазиятлар таъсирига, ундаги экстремал шароитларга шахслилик сифатларининг бутун бир мажмуасини қарама-қарши қўяди, бу эса унинг ҳар қандай казусли вазиятларни муваффақиятли енгитиш таъминлайди.

Мана шу конкрет шахслилик характеристикаларини билиш ҳар қандай спортчи шахсини унинг асосий фаолиятидаги казусли вазиятларни енгитишга тайёрлаш дастури сифатида тақдим этиш имконини беради.

Мазкур мажмуа қуйидагилардан иборат:

- установка - мотивация;
- профессионализм;
- мустақиллик;
- "ёпиқлик" ("ниқоблашиш");
- "ритуализм".

Шундай қилиб, спортчи казусли вазиятлар таъсирига ўз шахсини “психологик ҳимоя” сифатида қарама-қарши қўяди. Айтиш мумкинки, кўпинча ташқаридан, бошқа одамлардан ўз вақтида ёрдам олмайдиган спортчи номаъқул муҳит шароитида психологик ҳимояланишнинг ўз тизимини ихтиро қилади ва шу тариқа казусли вазиятни енгитиш борасида ўз концепциясини ишлаб чиқади.

Мазкур стихияли тажриба спортчи томонидан тренернинг тугалланмаган иши оқибати, унинг ўз вақтида шогирдини казусли вазиятларни ташкиллашган ҳолда енгилшга ўргатмаганлиги борасидаги “педагогик-психологик вакуум”ни тўлдириш натижасидир.

Казусли вазиятни енгилш ташкиллашган ва самарали жараён сифатида “енгилш шароитлари”нинг барчаси ҳаракатга келтирилганда, жумладан, қуйидаги ҳолларда тўғри деб баҳоланади:

- асосий фаолиятни юқори профессионал даражада бажариш;
- махсус шахслилик сифатлари комплексининг мавжудлиги;
- фаолиятнинг барча турли-туман омилларини билиш ва албатта, ҳисобга олиш (казусли вазиятлар ва улар белгилари ҳарактеристика, мусобақалар шароити – ўз майдонида ёки бегона майдонда мусобақалашилш, ҳакамлар, томошабин ва оммавий ахборот воситалари муносабатлари);
- тренер-спортчи, спортчи-команда, психолог-спортчи, тренер-спортчи-психолог тизимида максимал самарали фаолиятни таъминлаш;
- спорт атрофидаги муҳит фаолиятининг ўзаро таъсири ва оптимизацияси (спортчи – психологик қўллаб- қувватлаш гуруҳи). Амалий тажриба шуни тасдиқладики, казусли вазиятларни енгилшдаги муваффақият-муваффақиятсизлик фаолиятнинг бутун мажмуаси, ижтимоий-психологик ва шахслилик омиллари билан белгиланади. Уларни мақсадга йўналтирилган ҳолда ҳисобга олиш спортчиларни (командани) казусли вазиятларни енгилшга тайёрлаш жараёнини оптималлаштириш имконини беради, охир оқибатда эса шахсни шакллантириш интеграл вазифасини ҳал қилиш, унинг профессионал камолотини таъминлаш учун замин ҳозирлайди. Р.Загайнов фикрича, спорт фаолиятида казусли вазиятларни енгилшнинг психологик-педагогик концепцияси ана шулардан иборат. Мазкур концепцияни амалий ҳаётга татбиқ этиш ҳар бир типик казусли вазиятни енгилшга ўргатишнинг мақсадли дастури ва технологиясини ишлаб чиқишдан иборат.

Бир қатор олимлар фикрича, психологик ҳимояни ташкил этиш психологик тайёргарликнинг асосий вазифасидир, у қанчалик эрта яратилса, шунчалик спортчи ўзининг асосий фаолиятидаги вазифаларни осон ҳал қила олади.

Шу муносабат билан олимлар спорт психологияси назарияси ва амалиётига “эрта психологик тайёргарлик” тушунчасини киритишни таклиф этадилар ва уни қуйидаги шароитларни таъминлашдан иборат деб ҳисоблайдилар.

1) психологик ҳимоянинг амалий воситаси бўлган “аҳамиятли кечинмаларни қайд қилиш кундалиги”ни тутишга ўргатиш (мазкур кундалик ўз кечинмалари, яъни ўз– ўзи билан курашишга ўргатиш мақсадида олиб борилади);

2) амалий ёрдамчиларни излашга ўргатиш (психологик қўллаб-қувватлаш гуруҳлари)

3) шахслик сифатларини тарбиялаш: доимий мотивациялашиш, “ёпиқлик”, “ритуализм”.

Эрта психологик тайёргарлик масалаларини ўз вақтида ҳал этиш спортчини унинг асосий фаолиятидаги типик казусли вазиятларнинг исталмаган омиллари таъсиридан психологик ҳимояланиш тизими билан қуроллантиради.

енгишга тайёргарликни ташкил этиш казусли вазиятларни муқим ва муваффақиятли енгилни таъминловчи психологик ҳимоянинг актив шакллари ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришдан иборат. Улар қуйидагилардан иборат:

- психолог билан биргаликда аҳамиятли кечинмалар кундалигини олиб бориш, бунда психологнинг роли ёзувларни, демакки, кечинмаларни коррекция қилишдан иборат бўлади;
- спортчининг аҳамиятли кечинмалари ва хулқини ўз вақтида коррекция қилишнинг турли шакллари қўллаш (психолог билан оғзаки ва ёзма диалог, бавосита шакллар: хат, телеграмма, телефон қўнғироқлари ва ҳ.к.);
- психологик қўллаб-қувватлаш гуруҳи аъзолари хулқини самарали танлаш ва бошқариш.

Мазкур воситаларни малакали қўллаш казусли вазиятларни енгилга маъқул шарт-шароитларни яратишни таъминлайди. Спорт мисолида шуни тан олиш зарурки, энг муҳим психологик-педагогик вазифа сифатида ёш спортчига реал психологик ёрдамни амалга оширишни кўрсатиш мумкин. Олимлар тадқиқотлари шуни кўрсатадики, бундай ёрдам бўлмаганида шахснинг ўзини ўзи тарбиялашидаги олдинлаб кетувчи самара” кузатилади,

унинг натижасида кўпинча “шахснинг қийшайиши” (Кемпинский термини) юзага келади. У, хусусан, спортчининг салбий мотивацияга эга бўлишида намоён бўлади, бу мотивация асосида спорт кураши ва рақибга нисбатан негативизм, аламзадалик, нафрат ва шунга ўхшаш ҳиссиётлар намоён бўлади, натижада шахсда негативизм, индивидуализм, меркантилизм, инсонни ёмон кўриш каби характеристикалар мустаҳкамланиб қолади.

Шундай қилиб, казусли вазиятларни ташкиллашган ҳолда энгиш профессионал жиҳатдан тайёргарлик кўрган мутахассисларсиз, жумладан, психологсиз амалга оширилиб бўлмайди. Психологнинг профессионал ва инсоний ресурсларига эса бир қатор талаблар қўйилади. Жумладан, у қуйидаги малакаларга эга бўлиши керак: а) спортчининг инсоний ва профессионал ишончини қозона олиши; б) у билан ўрнатилган ишончли алоқани сақлай олиши ва доимий ривожлантириб туриши; ҳаётнинг ва спортчи фаолиятининг барча бўлиши мумкин бўлган вазиятларида (айниқса, казусли вазиятларда) реал ҳам профессионал, ҳам инсоний психологик қўллаб-қувватлашни амалга ошира билиши.

Психологнинг амалий ишини йўналтиришнинг шартли принципи инсонга шахслилик-инсонпарварлик ёндашувидир. Амалий психологни тайёрлаш ўз ичига икки ўзаро алоқадор йўналишни қамраб олади: биринчиси, психологни умумий тайёрлаш йўналиши бўлиб, универсал мақсадли дастур билан таъминланади, у ўз ичига умумий амалий малакалар, принциплар, ёндашувларни шакллантиришни қамраб олади. Иккинчи йўналиш психологга конкрет казусли вазиятларда самарали ҳаракат қилиш имконини берадиган тайёргарликни назарда тутади.

Баъзи муаллифларнинг таъкидлашларича стресс вазиятларни энгишни тадқиқ этувчи инструментарийларнинг кўпчилиги энгиш ресурсларини эмас, энгувчи реакцияларни тадқиқ этишга мўлжалланган. Бир вақтда эса энгиш реакциялари стрессорлар ҳаракатга тушгандан кейин юзага келадиган у ёки бу хулқ-атвордан иборат бўлади, энгиш ресурслари эса шахс стрессорлар таъсир этишни бошламасдан олдин эга бўлган категориядир [24]. Айнан ресурслар стрессорлар билан ўзаро таъсирнинг салбий оқибатларини камайтиришга олиб келади (33). Стресни энгиш ресурсларини тадиқ этишга асосан стресснинг трансакт моделларида алоҳида урғу берилишини ҳисобга олсак, бу моделларни шахсдаги стрессни энгиши учун индивидуал ресурсларини ўрганишга бўлган ёндашувни аниқлаш мақсадида қараб чиқиш зарурати туғилади. Айнан бир стрессорга

турли хил индивидлар турлича реакция билдирадилар. Мазкур шароитлардаги реакция типи ва хулқнинг йўналганлиги шахснинг индивидуал хусусиятлари, жумладан, унинг стрессни енгишда индивидуал психологик ресурсларига боғлиқ бўлади.

В.А. Бодров (2000) ресурсли ёндашувга психологик стресс назарияси ривожланишининг замонавий йўналишларидан бири сифатида қарайди ва бу ҳолатнинг келиб чиқиши ва ривожланишида шахс ресурслари ролини ишлаб чиқишни таклиф этади [8]. Ресурсли ёндашув инсон психик активлиги хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган ҳамда информацияни қайта ўзгартириш жараёнларига максимал талаблар қўйилганда инсон фаолиятини информацияни қабул қилиш ва ўзгартириш нуқтаи назаридан жадал ишлаб чиқилмоқда. Стрессни бошқаришга ресурсли ёндашувда тасдиқланадики, информацияни ишловчи тизим вақтнинг ҳар бир лаҳзасида ўзгарувчан, бироқ чегараланган ресурсларга эга. В.А. Бодров (2000) таъкидлашича психологик стресснинг ҳар қандай тури (шахслилик, шахслараро, оилавий, профессионал ва ҳ.к.) ўз асосига кўра, информацион характерга эга, яъни унинг ривожланиш манбаи ташқи хабарлар, реал ёки тахмин қилинаётган воқе-ҳодисалар, нохуш воқеаларнинг таъсир кўрсатиш эҳтимоли, уларнинг хавфи ҳақидаги информация ёки психикани жароҳатловчи ҳодисалар, вазиятлар ва уларнинг оқибатлари билан боғлиқ ўтмиш тасаввурларидан иборат “ички информация”дир [8, с.88].

Фаолиятни бошқариш жараёнларини ўрганиш асосида шахс ресурсларининг кўплиги ғоясини илгари суриб, Д.Навон (1989) инсон ресурслари концепциясининг бир қатор постулатларини илгари суради:

- “инсон тизими” ҳар қандай пайтда ҳам ресурслар деб аталувчи информацияни ўзгартиришнинг маълум сонли имкониятларига эга бўлади;

- фаолият қўлланилган ресурслар ва уларни қўллаш самарадорлиги сони билан характерланади;

- конкрет инсон учун маълум пайтларда меҳнат вазифаси информациянинг (стимуллар сифати ва сони, жойлашиш ва ҳ.к.) ҳамда инсоннинг (профессионал қобилиятлар, аҳамиятлилик, мураккаблик ва ҳ.к.) бир қатор параметрлари билан белгилаб берилади, уларнинг мутаносиблиги фаолиятнинг ресурслар билан таъминланишини тақозо этади.

- фаолият функцияси ишчи информация ва ресурслар катталиги мутаносиблиги билан характерланади [20].

С.Хобфолль (1988) таъкидлашича, стресс моделлари фокуси психологик ресурслар

томонига йўналган бўлиши керак. Шунингдек, унинг тахминича, инсон ресурслари предметли соҳани (хулқ-атвор фаоллиги) ҳолат ресурслари, шахслилик хусусиятлари ва энергетик кўрсаткичларни ўз ичига олади (8). Ресурсларнинг сақланиш назариясига, асосан, стресс даврида ва уни енгишда асосий жараён ресурсларни сақлашдир. Бундан ташқари, ресурсларнинг йўқотилиши адаптация давомида салбий оқибатларга эга бўлиши мумкин. Муаллиф фикрича, одамлар доимо енгиш ресурсларини сақлашга, эҳтиёт қилишга ва тўлдириб боришга интиладилар. Психологик стресс ресурс қисмининг (хулқ-атвор фаоллиги, соматик ва психик имкониятлар, шахслилик характеристикалари, вегетатив ва алмашинув жараёнлари) реал ёки ҳаёлан йўқотилишида ёки кетказилган ресурсни қайта тиклаш тўхтаб қолганда ривожланади. Бу назарияда ресурсларнинг сарфланиши марказий роль ўйнайди. С.Хобфолль шуни исботлайдики, енгиш ресурсларини ўлчаш стрессли реакцияларга нисбатан огоҳлантириш ролини ўйнайди [8]. Табиий офатлар қурбонлари бўлиб қолган одамларни тадқиқ этиш ресурсларнинг йўқотилиши психологик дистресснинг оғирлик даражаси ортиши билан боғлиқлигини кўрсатди. Ресурсларнинг сақланиш назарияси том маънода шахс индивидуал ресурсларининг йўқолишини тадқиқ этади.

С.Голаган ҳам муаллифлари билан стресс ва енгиш жараёнларига тааллуқли деярли барча моделларнинг чегараланганлигини таъкидлайди. Ўз навбатида улар 326 нафар катта ёшдаги одамларда кўп йиллар мобайнида тадқиқотлар ўтазиб, психологик ресурслар ролини тушунишда динамик ёндашувни таклиф этадилар. Аниқланишича, ресурсларнинг йўқотилиши депрессив симптоматиканинг ортиши билан аҳамиятли боғлангандир, шу билан бир вақтда ўрганилаётган давр мобайнида ресурсларнинг ортиши (тўлдирилиши) депрессив симптоматиканинг камайиши билан аҳамиятли боғлиқдир. Бундан ташқари, салбий ҳодисаларнинг ижобий ҳодисалардан устунлиги давридаги ўзгаришлар шу даврдаги ресурслар ўзгаришига тесқари пропорционал эканлиги аниқланди. Психологик ресурсларнинг ортиши шахснинг салбий ҳодисаларга мослашуви жараёнида ижобий оқибатларга эга бўлиши мумкинлиги кўрсатилди. Ресурсларнинг ривожланиши, уларнинг қўллаб-қувватланиши ва ресурсларни йўқотишни енгиш ёшларда, етуқлик ва кексалик ёшидаги одамларда норматив адаптацион ўзгаришларга олиб келиши кузатилди. Муаллифларнинг тасдиқлашича, шахс эга бўлган ресурслар сонигаги ўзгаришлар умумий характерга эга. 10 йил мобайнида олиб борилган тадқиқотлар синалувчиларнинг ярмида шахслилик ва ижтимоий ресурслар бир маромда турғун эканлигини кўрсатди [24].

Баъзи бир тадқиқотчилар ресурснинг йўқотилиши ҳаётӣ ўзгаришларга ва психологик фаолиятнинг ёмонлашувига олиб келишини таъкидлайдилар.

М.Зейндер ва А.Хаммер (1990) психологик манбалар – мураккаб вазиятларни енгиш ресурслари классификациясини таклиф этдилар: 1) билиш ва тасаввурлар соҳаси; 2) ҳиссиётлар соҳаси; 3) одамлар билан муносабатлар соҳаси; 4) маънавият соҳаси; 5) жисмоний мавжудлик соҳаси. У ёки бу соҳага мурожаат қилиш муаммоли вазиятлар мазмуни билан тақозо этилади. [24].

С. Голаган ва Р. Мосс (1997) ижтимоӣ қўллаб-қувватлаш ва шахснинг казусли вазиятларни психологик енгиши ҳамда профессионал вазиятлар ўртасидаги боғлиқликни намоён қилувчи жуда кўп маълумотларни келтириб ўтадилар. Шунингдек, уларнинг кўрсатишича, шахслилик ва ижтимоӣ ресурслар психологик енгиш билан бавосита адаптив енгиш стратегиялари орқали боғлангандир.

Оғир стрессорлар таъсири остида адаптив шахслилик характеристикалари ва оилавий қўллаб-қувватлаш истикболда енгиш ресурслари сифатида ҳаракатга келади. Ўз навбатида енгиш бирламчи ресурслар ва кейинги саломатлик ҳолати билан бавосита звено (moderator) ҳисобланади.

Шу ҳолат эътиборни тортадики, индивиднинг казусли вазиятларга реакциясида шахснинг турғун типологик хусусиятлари муҳим роль ўйнайди. Эмоционал жиҳатдан реактив индивидларда фаолиятнинг казусли вазиятларида психик ҳолатларининг ёмонлашуви яққол намоён бўлади. Экстравертларда интравертларга қараганда стрессли стимулларга жавобан тормозли жараёнлар тезроқ ривожланади ва секинроқ нормаллашади [11]. Т. Роттер(1990) казусли вазиятларга ички ва ташқи назорат локусига эга инсонларнинг турли характерда реакция билдиришини таъкидлаб ўтади.

Превентив енгишда биз қараб чиққан стресснинг интегратив модели доирасида енгиш стратегиясининг тўртта синфи тафовутланади: Улардан бири – бу индивидуал енгиш ресурсларини ривожлантириш стратегиясидир. Ресурслар жуда кўп шаклларни қараб олиши мумкин: яхши генлар ва касалликлар, жисмоний камчиликлар ва таваккал хулқ-атвор йўқ бўлган яхши омиллар; ўзига ишонганлик, назорат ҳисси ва ўзини ўзи баҳолаш каби психологик сифатлар; функционал конструктив эътиқодлар, вақтни бошқариш кўникмалари, академик ўзлаштириш ва ўқишга қобилият каби когнитив сифатлар; ижтимоӣ қўллаб-қувватлаш; моддий таъминланганлик ва ҳ.к. (163). Ресурсларнинг ортиши идрок қилинаётган хавф-хатар ва ресурслар ўртасидаги муносабатларга уларни баҳолаш босқичида ижобий таъсир кўрсатиши кераклиги

таъкидланади. Инсонларга стрессорларни енгишда ёрдам бериш учун муаллифлар фикрича, ресурсларни тузишда ва мавжуд ресурсларни англашда ёрдам бериш алоҳида аҳамият касб этади. Психологлар, кўпинча ресурсларни айнанлаштиришга эмас, муаммоларни айнанлаштиришга эътибор қаратадилар. К.В. Мани ва унинг ҳаммуаллифлари (1986) фикрича, шахснинг ижтимоий қўллаб қувватлаш ва ўз-ўзига муносабатини яхшилаш, унинг ўзини ўзи баҳолаши, ўзига ишончи ва ўзини ўзи назорат қилишини орттириш каби ресурсларини ривожлантиришга йўналтирилган саъй-ҳаракатлар негатив ўз-ўзига муносабатнинг салбий самараси таъсирини тўхтатиш ва стрессорларни енгиш вазифасида янада кўпроқ диққатни тўплашга ёрдам беради. Бундан ташқари, шахснинг физиологик маълумотлари каби ресурс ҳам превентив қўллаб-қувватлашнинг бир тури ҳисобланади ва стресс томонидан юзага келтириладиган касалликлар, чарчаш ва тана дискомфортини камайтиришга олиб келади. Муаллифлар инсонга никоҳ, карьера ва бошқа муҳим қарорларга оид танловларни англашдаги психотерапевтик превентив ёрдамни муҳим деб биладилар, чунки бундай англаш сурункали стресснинг олдини олади. Бундай ёрдам, шунингдек, шахсни қўйилаётган талаблар даражаси ва стимуляциянинг шахсий оптимал чегарасини бошқара олиш малакасига ўргатишга ҳам тааллуқлидир. Бундай кўникма стресснинг ҳар қандй, шунингдек, ишлаб чиқариш вазиятларида ҳам таъсир кўрсатиш вақтини қисқартиришга олиб келади. Енгишнинг бу барча стратегиялари мазкур муаллифлар томонидан превентив енгиш доирасида қараб чиқилади, бизнингча буни мавжуд ресурсларга мурожаат қилиш ёки уларни бошқариш кўникмаларига киритиш мумкин. Мазкур кўникманинг мавжудлиги ўз ўзидан енгиш ресурсидир. Шундай қилиб, шахснинг стрессни енгишдаги индивидуал ресурсларини тадқиқ этиш ва уларни ўлчаш методлари нисбатан иккита модел доирасида олиб борилади. Стресснинг трансакт моделларида енгиш ресурсларига шахснинг физиологик ва типологик хусусиятлари, когнитив жараёнлар ва шахслилик сифатлари, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, моддий таъминланганлик киритилса, стресснинг интегратив модели доирасида мавжуд ресурсларни англаш кўникмасини ривожлантириш, уларни стрессни енгиш жараёнида бошқара олиш ва рационал қўллаш малакасини шакллантириш киритилади. Умумлаштирган ҳолда айтиш мумкинки, стрессни енгиш ресурслари сифатида фақатгина шахсга казусли ёки стрессли вазиятни енгишга ёрдам берадиган, стресснинг салбий таъсирини камайтирадиган, айнан ўзига ишонч, ўзини ва бошқаларни қабул қилиш, жисмоний саломатлик, муаммоларни ҳал қилиш кўникмаси, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, стрессни ва зўриқишни назорат қилиш кўникмалари ва ҳ.к.ларни ўз

ичига қамраб олган томонларни қараб чиқиш лозим бўлади.

Спорт мусобақаларининг стрессли вазиятларида кўпинча нимадандир хавотирланаётган, кўрқаётган спотчиларни кўришимиз мумкин. Безовталаниш ва хавфни ҳис қилиш тенденциясини ўрганиш кўп йиллар мобайнида психологик тадқиқотлар предмети бўлиб келган. З.Фрейд фикрича, инсон сурункали стресс таъсирига тушганида ва ўзига нисбатан хавфни ҳис қилганида ундаги “мен” (эго) кучли намоён бўладиган хавотир билан тўлади. Баъзи психоаналитиклар ҳаддан зиёд кўнгил хираликни олдиндан сезишни ифодалаш учун “хавотир”, “хавотирланиш” терминини қўллайдилар. Умуман олганда эса хавотирланиш деганда ҳам инсондаги хусусиятни, ҳам ҳолатни тушуниш мумкин. Шахс хусусияти сифатида кўп вазиятларда хавотирланиш хавф-хатар, кўркувни ҳис қилишга мойиллик тенденцияси ифодаланади. Баъзи муаллифлар фикрича, умумий хавотирланиш даражаси инсон ўзидаги тугалланишни қанчалик яқин ҳис қилиши орқали юзага келади ва бу хусусият ўлим кўркуви билан боғлиқ. Хавотирланиш ҳолат сифатида қаралганда одатда вазиятга кўра хавотирланиш ёки фақат махсус вазиятлардагина безовталанишни ҳис қилиш тушунилади. Бундан ташқари, баъзиларда фақатгина фавқулодда ва махсус вазиятлардагина хавотирланишни ҳис қилишга мойиллик бор, масалан, спортчиларда мавсум сўнггидаги жуда муҳим ўйинда қатнашиш. Бунда, одатда, ўйинчи аҳамиятсизроқ учрашувлар олдиндан хавотирланишни ҳис қилмайди.