

STRESSLI KECHINMALARNI BARTARAF ETISHDA SPORTCHILARDA OPTIMAL MASHQLAR

Radjabov Akmal Abduxaliqovich
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti, Pedagogika kafedrası
assistenti

akmalradjabov0609@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sportchi faoliyatiga ta’sir etadigan stresslarning kelib chiqish sabablari, ta’sir doiralari va ularning psixologik xususiyatlari, stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etish, shuningdek, sportchilarda barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo’shashtiruvchi mashqlardan foydalanish yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sportchi, autogen, stress, stressorlar, nerv sistemasi, musobaqa jarayoni va boshqalar.

Stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etish, shuningdek, sportchilarda barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo’shashtiruvchi mashqlardan foydalanish, sportchilar psixologik jixatdan tayyorlanish jarayonida ortiqcha emotsional ko‘zgalish holatlarini yengishga o‘rganish lozim. Chunki ortiqcha asabiy qo‘zgalish sportchining tayyorgarlik holatiga (sport formasiga) yomon ta’sir etadi va ularning yaxshi natija ko‘rsatishiga xalaqit beradi.

Keyingi paytlarda ortiqcha asab qo‘zgalishini kamaytirish uchun sportchilar o‘z-o‘zini ishontirish mashg‘ulotlaridan foydalanmoqdalar. Shulardan biri autogen mashqi hisoblanadi.

Autogen mashqlar yordami bilan sport faoliyatida organizmning funksional holatini boshqarish, tartibga solish va nazorat qilish usullari asosan keng qo‘llanilmoqda.

Sport sohasi va amaliyotida “o‘zini-o‘zi psixik boshqarish mashqi” keng miqiyosida ommalashib ketganini (A.V.Alekseyev, L.D.Gissen; A.V.Alekseyev, V.Ye.Rojkov), keyinchalik esa “psixomushak mashqi” (A.V.Alekseyev) va sportchilarni “hissiy-irodaviy tayyorlash” (A.T.Filatov) nomi bilan keng tarqalganini kuzatishimiz mumkin. Har ikkala ko‘rinish ham mualliflar tomonidan yetarli darajada ta’riflangan, ular orasida biroz farqlar bo‘lgani bilan sportchilarni tayyorlashda umumiylik xarakteriga ega hisoblanadi. O‘rgatuvchi kurs maqsadiga ko‘ra bosh miya qobig‘ida faza holatini chaqiruvchi muskul relaksatsiyasi mashqi yotadi. Keyingi holatlarda umumiy tinchlantiruvchi mashqlar o‘rganiladi; maqsadga yo‘naltirgan holda sensor xotirada qolgan narsalarni tiklash qobiliyati shakllantiriladi; o‘zini-o‘zi ishontirish qobiliyatini rivojlantiruvchi usullar qo‘llaniladi. Sportda autogen mashqlarni qo‘llashning asosiy variantlarini uch kompleks mashqlarga birlashtirish mumkin: 1) “yo‘naltiruvchi”, u startoldi loqaydlik va ko‘p mashq qilishni oldini olish uchun mo‘ljallangan; 2) “tinchlantiruvchi”, u yuqori startoldi hayajonida hamda musobaqadan keyingi

holatda qo'llaniladi; 3) "bo'shashtiruvchi" bo'lib, u keskinlik holatida va musobaqa oldidan uyquni buzilishida foydalaniladi.

Yuqorida aytilgan ikkala ko'rinishda ham asosiy e'tibor ichki organlar funksiyasini boshqarishga, asosan nafas olish, yurak faoliyati, shu bilan birga asab-muskul apparatining ideomotor mashqlarini o'rgatishga qaratiladi.

Psixomushak mashqlari. A.V.Alekseyevning fikriga ko'ra, psixomushak mashqlari asosida to'rtta komponent yotadi: "muskullarni bo'shashtirish mahorati", "o'zini-o'zi ishontirish formulasining mazmunini psixik zo'riqishsiz aniq tasavvur qilish qobiliyati", "tanlangan obyektga diqqatni ushlash mahorati" va "kerakli so'zlar bilan o'ziga-o'zi ta'sir ko'rsata olish mahorati". Ushbu shakldagi autogen mashqlar geterotrening usulida o'tkaziladi. Muallifning ta'kidlashicha, mushaklarning navbatma-navbat taranglashishi va bo'shashtirishi bilan bog'liq bo'lgan sport mashqlarini muntazam bajarishni sportchilar yengil o'zlashtirib oladilar. Turli mushak guruhlarini bo'shashtirishning izchilligi qo'ldan boshlanadi. Ushbu qo'llaniladigan usul ko'p jihatdan M.Jeykobson tomonidan ishlab chiqilgan usullarga o'xshab ketadi. Nafas olganda mushaklar sekin taranglashadi, shu bilan birga "mening qo'lim" deb aytiladi, so'ngra nafas o'pkada ushlab turiladi va mushaklarni 2-3 sekund davomida tarang holda ushlab turiladi, keyin nafas chiqarishda "bo'shashtirishda" deb aytiladi. So'ngra yana nafas olinadi, nafas chiqarayotganda esa "isiyapti" degan so'z aytiladi. Bu o'zini-o'zi ishontirish qo'llarga tarqalayotgan issiq harorat haqidagi tasavvur bilan birga yuz beradi. Shunday qilib, birinchi mashg'ulotdan boshlab, muallif mushak relaksatsiya mashqini issiqni his qilish mashqi bilan birlashtiradi.

Avvalo qo'l uchun beriladigan mashqlarni egallab olgandan so'ng oyoq, bo'yin va badan mushaklariga beriladigan mashqlarga o'tiladi. Ushbu mashqlar ham xuddi shu prinsip asosida bajariladi. Qachonki barcha mushaklarning "bo'shashtirish, taranglashish" jarayoni yaxshi egallab olingandan so'ng, sportchilar "Men bo'shashtirib ketyapman va tinchlanayapman" formulasi asosida shug'ullanishni boshlaydilar. Bu mashqlar ham oldingi tartib va belgilangan qoidalar asosida o'tkaziladi. A.V.Alekseyevning fikricha, mashqning asosiy prinsipi oddiyligi sportchilarning autogen mashqlari psixomushak variantini yaxshi o'zlashtirib olishiga yordam beradi. Mashg'ulotlar quyidagi formulalar bilan yakunlanadi: "Chuqur tinchlanish holatidaman", "Butun organizmim dam oldi", "Men dam oldim va tinchlandim", "Kayfiyatim oldingidan ancha yaxshi".

Sportchilar asosiy psixomushak mashqlarini o'zlashtirib olganlaridan so'ng qo'rquvni yengish, og'riqni his qilmaslik, psixofiziologik holatni faollashtirish usullariga qaratilgan o'ziga ta'sir ko'rsatuvchi psixotrening usullarini ham o'rganadilar. Yaxshi shug'ullanish asosida har qanday vaqtda uyquga ketish va qat'iy belgilangan vaqtda uyg'onish mumkinligini e'tirof etgan holda A.V.Alekseyev sportchi uchun ancha foydali ma'lumotlarni keltiradi. Uning ma'lumotiga ko'ra, pedagog-psixolog V.B.Gorskiyni kuzatishicha, yosh sportchilar basseynda masofani suzib o'tish vaqtida 5-8 sekund davomida uyquga ketishni o'rganib olganlar, lekin bu vaqtda tezlikni ham, yo'nalishni ham yo'qotmaganlar. Psixomushak mashqlarining biron bir maqsadga qaratilganligini

hisobga olib, asosiy diqqat nafas va yurak tizimi funksiyalarini boshqarish usullarini o'rganishga qaratiladi.

Sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda obrazli tasavvurdan keng foydalanish ham ahamiyatlidir. A.V.Alekseyev ularni uch guruxga ajratadi: "jangovar holat" tasavvuri, "harakatlarni a'lo darajada bajarish" va "ishtiroki juda muvaffaqiyatli bo'lganini tasavvur qilish holati". Obrazli tasavvurni "aniq so'zlar pardasida" ifodalash kerak, chunki bu ularning ta'sirini oshiradi. Shu bilan birga, psixomushak mashqlarida foydalaniladigan o'zini-o'zi ishontirish formulalari cheksizdir.

Autogen so'zi grekcha "auto"- o'zim, genno-"yarataman, erishaman" mazmunidagi so'zlardan olingan. U o'z-o'zini ishontirish mashqi bo'lib, ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini nazorat qiladi va stressni pasaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni me'yorlashtirish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Autogen mashqlarni bajarishdan maqsad sportchi oliy nerv faoliyatini belgilangan tartibga monand boshqara olishni o'rganishdir. G'azablangan insonning peshonasi tirishib, bo'yin va lablari taranglashishi, qo'llari musht holatga kelishi yoki barmoqlari tartibsiz harakatlanishi, qaltirashi kuzatiladi. Bunday vaziyatda inson muskullar tonusini kamaytirsada, u bo'shashadi, natijada bosh miyada faollikning pasayishi haqida signallar paydo bo'ladi va ushbu bo'shashish bevosita javob reaksiyasi sifatida markaziy nerv sistemasiga tarqaladi, bu esa sportchidagi ortiqcha zo'riqishlarning pasayishiga olib keladi.

Sportchi maxsus mashq qilish yordamida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo sportchi metodika shartlarini bilib olib va uch-to'rt marta mashq qilishi lozim hisoblanadi. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish afzal, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi oson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pincha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qullayotgan mashg'ulot aslida shifokor I.Shulsning mashg'ulot tizimiga asoslangan.

Mazkur mashg'ulot tizimi Polshalik psixolog S.Rotkevich tartibini biroz o'zgartirib sportchilarga tatbiq etilgan. Xullas, sportga nisbatan yoga tizimidan faqat foydali tomoni olingan, keraksiz tomoni chiqarib tashlangan. Hozirgi vaqtda, asosan, ikki xil o'zini-o'z ishontirish mashg'ulot tizimidan foydalanish an'anaga aylangan.

Psixonevrolog A.Gessen fikriga ko'ra, sport faoliyatidan ma'lumki, trener so'z orqali sportchi qayg'urgan paytlarida yaqindan yordam bera oladi. Ya'ni murabbiy sportchini so'zlar bilan ishontira oladi. Trenerning o'z obro'si jamoada va sport sohasida qanchalik yuksak bo'lsa sportchini o'zining so'zlariga shunchalik ishontira oladi. Lekin musobaqalar jarayonida murabbiy har doim ham sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi. Shuning uchun sportchi murabbiyning ko'rsatmalariga tayanib, o'zini ishontira olsa, musobaqalarda o'zini yaxshi xis qilishi mumkin [68].

Autogen mashqi ko'pincha quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

1) Mashg‘ulot yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqishni yo‘qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug‘ullanish qobiliyatini kuchaytirishda;

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo‘r berish bilan bog‘liq bo‘lgan umumiy asab toliqishini yo‘qotish yoki pasaytirishda;

3) Musobaqa paytida yoki o‘yin oldidan vujudga keladigan ko‘ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo‘zg‘algan asab tizimini vazminlik holatiga tushirishda;

4) O‘yqusizlik holati bilan kurashishda (uyg‘oqlik va uxlash holatini me‘yorlashtirishda).

O‘zini ishontirish usulining sportda qo‘llanilishi qo‘yidagi vazifalarni ta‘minlaydi:

1) mashg‘ulotdan oldin oladigan dam unumli bo‘ladi;

2) uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa, musobaqa oldidan;

3) emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo‘l qo‘ymaydi;

4) musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarini kamaytirishga yordam beradi (start lixoradkasi) va boshqalar.

N. Bashankovskiyning aytishicha, bunday mashqlar sportchining chempion bo‘lishiga katta yordam beradi. Sportchilar o‘zini ishontirish qobiliyatiga ega bo‘lish uchun u maxsus metodika bo‘yicha 3-4 oy davomida autogen mashqlar bilan murabbiyning nazorati ostida shug‘ullanishlari shart hisoblanadi [78].

Relaksatsion trening esa guruhviy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi, ya‘ni emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, nerv tizimida yuzaga kelgan o‘zgarishlarni tartibga solishda, xarakter aksentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda keng foydalanish mumkin.

Mayin va yoqimli musiqa (sportchini bo‘shashtiruvchi va ruhiyatida sokinlik uyg‘otuvchi) qo‘yiladi, relaksatsion matn o‘qib eshittiriladi. Dastlab ishtirokchilardan butun diqqatni nafas olishga qaratish so‘raladi, va nafas olgan sari ishtirokchilar ongining tiniqlashib borayotgani va nafas chiqarish orqali ortiqcha fikrlar chiqib ketayotganligi ustanovka sifatida qo‘yiladi. Shundan so‘ng “endi esa butun e‘tiboringizni mening so‘zlarimga qarating deya matn o‘qib boshlanadi”.

“Chuqur nafas olib chiqaring, diqqatingizni nafas olishingizga qarating. Har nafas olishingizda kislorod bilan ichingizga ijobiy hislar to‘lib borayotganini his qiling, har nafas chiqarayotganingizda karbonat angidrit bilan barcha salbiy hislarni chiqarib yuboring. 5-10 sekund o‘tgach so‘z davom ettiriladi. Siz sharshara yonidasiz, undan sehrli buloq suvi sharros quyilib turibdi, sharshara ostiga sekin kirdingiz, ustingizdan iliq va toza buloq suvi butun vujudingizni silab oqib tusha boshladi, suvning taftini his eting, sehrli buloq suvi nafaqat vujudingizni balki butun qalbingizni poklab yubormoqda, barcha g‘am va tashvishlaringiz, hatto gunohlaringiz ham suv bilan yuvilib ketmoqda. Siz yengillikdan osmonga ko‘tarilmoqdasiz, bulutlarga yaqin parvozdasi, bulutlardagi yomg‘ir tomchilari yuzlaringizga tegkanini sezmoqdasiz, uzoq uchdingiz, siz o‘zingizning

manzilingizdasiz, siz o'zingizning manzilingizda eng baxtiyor, eng samimiy, hurmat va izzatga sazovor bo'lgan eng mamnun insonsiz, barcha sizdan mamnun va siz ham atrofingizdan mamnunsiz, hamma sizni tushunadi va siz ham atrofingizni tushunasiz, barcha alam va hafagarchiliklar kechirilgan va unutilgan. Yuzingizda samimiy tabassum, sizning insoniyatingiz hammani maftun etadi. Siz mas'uliyatli insonsiz, sizda orzu va maqsadlaringizga erishish uchun shijoat va kuch bor, buni his eting! Maqsad va orzular sari doimo olg'a yuring! Albatta shu kuch shu mamnuniyat ko'tarinki kayfiyat har vaqt sizga yor bo'lsin!"

Bir-ikki daqiqa trener kutadi va nisbatan baland ovozda 3-2-1 deb sanab ishtirokchilarga mashg'ulot yakuniga yetganini aytadi. Hamda shu mashg'ulotni doim uyqudan oldin tez-tez mustaqil takrorlab turishni tavsiya etadi. Shuningdek, ishtirokchilardan taassurotlarini so'raydi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki bu mashg'ulot har qanday insonda ijobiy hislarni shakllantirish va ruhiy yengillik xosil qilishda samara beradi. Bu mashg'ulotni psixolog bilan har 3 ta uchrashuvdan so'ng qaytarib turish yanada foydalidir.

Polshalik psixolog S.Rotkevich taklif qilgan o'z-o'zini ishtirokchilarga mashg'uloti chalqancha yotib yoki kresloda o'tirib bajariladi, chunki bunday holatlarda mushaklarning bo'shashtirish osonroq kechadi. Mashg'ulot faqat karavot yoki divanda o'tkazilmay balki ochiq xavoda o'tkazilishi sportchida yanada yaxshiroq ta'sir etadi [55;54].

Faqat chalqancha yotganda boshning tagiga yostiq yoki shunga o'xshash yumshoq narsa qo'yiladi. Qo'l bir oz bukilgan va qo'lning kafti pastga qaragan bo'ladi. Qo'l oyoqqa tegmaydi, oyoq to'g'ri uzatilgan bo'lib, oralig'i bir-biridan taxminan 20smda joylashgan bo'lishi kerak. Shundan keyin oyoq mushaklari ham bo'shashtiriladi, oyoq-qo'lning mushaklari bo'shashtirilgandan so'ng, ko'z yumiladi. Undan keyin vrach, yoki psixolog so'z orqali mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi:

1. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.
2. Issiq nafasni xis qilish.
3. Yurak faoliyatini tartibga solish.
4. Nafas olishni tartibga solish.
5. Qorin bo'shlig'ida (diafragma) issiqni xis qilish.
6. Peshanani muzlatish.

Mushaklarni bo'shashtirish mashqi. Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirishi kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Odam hamma qiyinchiliklarni yenga oladi", "Men tinchlanyapman", "Men juda tinchlandim", "Mening atrofimda hech kim yo'q", "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo'l mushaklarini bo'shashtirishga o'tiladi. "Mening o'ng qo'lim og'irlashyapti". "Mening chap qo'lim og'ir". Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o'ng qo'l og'irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) Shuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qo'l bo'shashtiriladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko'krak mushaklari, bo'yinning mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo'lish tufayli mushaklarni

bo'shashtirish osonroq bo'ladi. Ya'ni tormozlanish jarayoni markaziy nerv tizimiga tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi jarayoni 10-14 kun tizimli bajariladi. Har kun 3 martadan amalga oshiriladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni o'zlashtiradilar.

Yuqoridagi mulohazalardan ma'lumki, sport faoliyatida paydo bo'ladigan stressli kechinmalarni yengib o'tish va tezda bartaraf etish uchun ushbu mashqlarning xizmati beqiyos hisoblanadi. Mashqlar sportchilarning keyingi musobaqalarga yaxshi va puxta tayorlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя//Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. –М.:Фис. 1968. -С.-68.

2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс. - М.: Медицина, 2010. – 78.

3. Gaziyeva F.E, Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari:Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya avtoreferati. –Toshkent.: 2019. -55 bet.

4. Фромм Э. Характер и социальный процесс// Психология личности. – М.:1992. -С.49-54.

5. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni. Monografiya. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. - 204.

6. Белинская Е.П. Временные аспекты «Я-концепции» и идентичности // Мир психологии. №3. –М.:1999. -С.140 - 147.

7. Fayziyev Z.X. Kazusli vaziyatlarda sporchi emotsional holatini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari. Avtoreferat. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)//-Buxoro. -2020. -52b

8. Бордов В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. //Психол. журн., 1996. -Т.17. №4. -С.32-42.

9. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости //Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. –М. Дело, 2011. –194 с.