

**SPORTCHI MURABBIYLARDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISH
HOLATLARI PROFILAKTIKASI**

Nasimov Sadriddin Xurazboyevich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand
filiali o'qituvchisi (PhD)

Abdujalilova Mohichexra Nurpulat qizi
SamDU talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchi murabbiylar o'rtasida kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarining yuzaga kelishi, ularning sabablarini aniqlash hamda oldini olish va bartaraf etish usullari ko'rib chiqiladi. Maqolada stressni boshqarishning samarali texnikalari, ish va shaxsiy hayot balansini topish, qo'llab-quvatlash tizimining ahamiyati va o'zini tiklash uchun dam olishning zarurligi haqida so'z yuritiladi. Shuningdek murabbiylarning malakalarini oshirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar. Profilaktika, stress, emotsional so'nish, kasbiy stress, motivatsiya, charchoq, o'z o'zini tiklash.

Аннотация

В данной статье рассматривается возникновение профессионального стресса и эмоционального выгорания у спортивных тренеров, их причины и методы профилактики и устранения. Стресс в статье обсуждаются эффективные методы управления, поиск баланса между работой и личной жизнью, важность системы поддержки и необходимость отдыха для восстановления. Также даются рекомендации по повышению квалификации тренеров и укреплению психического здоровья.

Ключевые слова: профилактика, стресс, эмоциональное истощение, профессиональный стресс, мотивация, утомление, самовосстановление.

Annotation

This article examines the occurrence of professional stress and emotional burnout among sports coaches, their causes, and methods of prevention and elimination. Stress in the article effective management techniques, finding work-life balance, the importance of a support

system, and the need for rest to recover are discussed. Recommendations are also given for improving the skills of trainers and strengthening mental health.

Key words: prevention, stress, emotional exhaustion, professional stress, motivation, fatigue, self-recovery.

Hozirgi vaqtda xalqaro sport maydonidagi shiddatli raqobat sharoitida yuqori natijalarga erishish uchun innovatsion sport tayyorgarligi dasturlarini amalga oshirish talab etiladi. Ma'lumki, murabbiyning kasbiy faoliyati o'ziga hos xususiyatlarga ega va yuqori darajadagi jismoniy va psixo-emotsional stress bilan bog'liq. Ko'p yillar davomida o'ziga xos stress omillarining tasiri sport o'qituvchilarining ishlashi va sog'lig'iga salbiy tasir ko'rsatib, jismoniy, hissiy va aqliy charchoq holatini keltirib chiqaradi. Shu sababli, ko'p yillik sport mashg'ulotlari dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun murabbiy nafaqat o'z faoliyati soxasida malakali va professional bo'lishi, balki jismoniy salomatligi va ijobiy munosabatiga ham ega bo'lishi aniq. Shu sababli sport o'qituvchilarida kasbiy charchoqni shakillantirishning oldini olishning zamonaviy usullarini izlash dolzarbdir.

Zamonaviy sport olamida murabbiy shaxsi faqatgina bilim va tajriba manbai emas, balki sportchilar ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy psixologik tayanch hisoblanadi.

Yuqori natijalarga erishish yo'lida murabbiylar nafaqat jismoniy, balki ruhiy bosim ostida ham faoliyat yuritadilar. Doimiy raqobat, sportchilar muvaffaqiyatiga bo'lgan javobgarlik, natija kutish bosimi kabi omillar ularning kasbiy stress va emotsional so'nish holatlariga duchor bo'lish ehtimolini oshiradi. [5:38 b]

Mazkur maqolada sportchi murabbiylar orasida uchraydiga kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarining sabablari, ularning sport faoliyatiga salbiy ta'siri hamda bunday holatlarining oldini olish bo'yicha samarali yondashuvlar tahlil qilinadi. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, murabbiy salomatligi va ruhiy holati bevosita sport jamosining umumiy natijasiga tasir qiladi.

Kasbiy stress-bu shaxsning ish faoliyati davomida duch keladiga psixologik bosim, hissiy toliqish, ichki ziddiyatlar va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladigan holatdir. U murabbiylik kasbida ayniqsa tez-tez uchrab turadi, chunki sport soxasida natija har doim birinchi o'rinda turadi.

Emotsional so'nish esa doimiy stress holatining davomiy oqibati bo'lib, u shaxsning ruhiy holdan toyishi, motivatsiya pasayishi, hissiy befarqlik va kasbiga nisbatan sovuqlik bilan ifodalanadi. Bu holat murabbiylik sifatiga bevosita ta'sir qiladi va professional rivojlanishni to'xtatib qo'yishi mumkin. [5:45 b]

Murabbiylarda kasbiy stress va emotsional so'nishga olib keluvchi omillar quyidagilardan iborat:

- Natijadorlik bosimi
- Ish va shaxsiy hayot muvozanatining buzilishi
- Sportchilarning psixologik muommolari
- Mehnat sharoitlari va ijtimoiy e'tirof etmasligi

Kasbiy stress sportchi murabbiylar faoliyatida bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi. Avvalo, stress tufayli qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi, bu esa mashg'ulotlar samaradorligiga va musobaqa taktikalariga salbiy tasir qiladi.

Stress holatida murabbiylar sportchilar bilan bo'ladigan muloqotda sabirsiz va tajovuzkor yoki befarq bo'lishi mumkin. Bu esa jamoviy muhitni izdan chiqaradi va sportchilarning ruhiy tayyorgarligini susaytiradi.

Emotsional so'nish belgilari:

1. Energiya va motivatsiya kamayishi
2. Hissiy charchoq
3. Ijtimoiy befarqlik
4. Kassbiy ishdan ko'ngil sovushi
5. Somatik belgilar

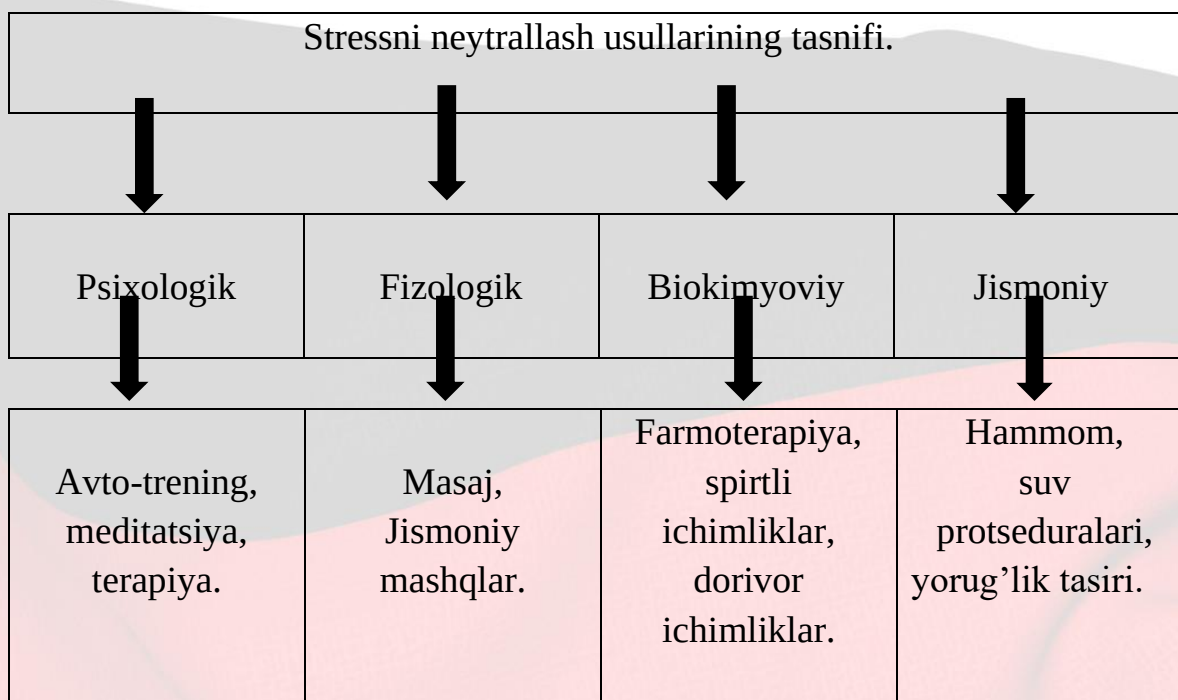
Bu belgilarning barvaqt aniqlanishi murabbiy faoliyatining uzoq davomiyligini taminlashda muhim ahamiyatga ega.

Profilaktika va samarali yondashuvlar.

Profilaktika-bu kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sog'liqni saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimidir. U odam organizimida kasallik paydo bo'lishining oldini olish, sog'liqni mustahkamlash va salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga qaratilgan faoliyatni o'z ichiga oladi. Profilaktika tibbiyotda muhim o'rin tutadi, chunki u nafaqat individual salomatlikni, balki jamiyatning umumiy sog'lomligini taminlashga xizmat qiladi.

- Psixologik yordam va treninglar
- Yaxshi tashkil etilgan dam olish
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
- Kasbiy rivojlanish
- Sport tashkilotlari darajasida qo'llab-quvvatlash

Psixologik adabiyotlarda tavsiya etilgan stressga qarshi ta'sirlarning tasniflaridan birini ko'rib chiqamiz.



Quyidagi jadval asosida stressni bartaraf etishning jismoniy usullarini ko'rib chiqaylik. Hammom va saunalar stressga qarshi mukammal usuldir. Oqilona dozalarda quyosh botish ham asab tizimiga, aqli va foydali ta'sir ko'rsatadi.

Stressni bartaraf etishning biokimyoviy usullari farmakalogik preparatlar, dorivor o'simliklardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Fiziologik usuliga esa masaj, jismoniy mashqlar, nafas olish texnikalarini o'z ichiga oladi. Psixologik usuliga esa avto-trening, meditatsiya va turli hil terapiya usullari kiradi. [1:30 b]

Bu usullardan tashqari sportchi murabbiylarda stressing oldini olish bo'yicha aniq chora-tadbirlardan tashqari, profilaktika, umumiy mustahkamlash choralarini qo'llash kerak. O'z vaqtida dam olish, normal uyqu va ovqatlanishni o'z ichiga olgan kun tartibiga rioya qilish lozim.

Z. G. Trovskayaning fikricha, emotsional stress davrida simpatik reaksiyalar ustun bo'lgan odamlarda stenik, tajovuzkor xatti-harakatlar, parasimpatik reaksiyalar, ustun bo'lgan odamlarda depressiv xatti-harakatlar, ko'proq uchraydi, deb takidlaydi. [4:17 b]

Kasbiy stresss-bu bajarilgan kasbiy faoliyat bilan bog'liq hissiy salbiy va ekstremal omillar ta'siri ostida yuzaga keladigan xodimning keskin holati. Axborot, hissiy va kommunikativ stress kabi professional stress turlari mavjud.

Emotsional stress odam tomonidan keskin ravishda boshdan kechirilishi mumkin, chunki xodimning kasbi bilan bog'liq chuqur munosabati va qadriyatlari yo'q qilinadi. Hissiy stress haqiqiy yoki sezilgan xavf mavjud bo'lganda, kamsitish, aybdorlik, g'azab va norozilik hissi

paydo bo'lganda, ishdagi hamkasblar bilan munosabatlarining ziddiyatlari yoki uzilishi yoki rahbariyat bilan ziddiyat holatlarida yuzaga keladi. [2:31 b]

R. S. Ueynberg va D. Gould sportchilarning ruhiy charchash sohasidagi taniqli tadqiqotchilar sifatida “charchash” xususiyatlarini ta’kidladilar. “Charchash” organizimning jismoniy yoki ruhiy kuch sarfiga javoban energiya zaxiralarining kamayishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. U vaqtincha bo’lishi mumkin yoki doimiy holatga aylanishi ham mumkin.

Sport psixologlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni tasdiqlaydiki, oilaning yetishmasligi va yaqin insonlaridan uzoqda vaqt o’tkazish murabbiyning hissiy stressini kuchaytiradigan va keyinchalik uning farovonligiga ta’sir qiladigan kuchlik stress omilidir.

Stress omillarining uzoq muddatli ta’siri birinchi navbatda murabbiyning kayfiyati va farovonligiga ta’sir qiladi va ortiqcha ish holatida o’zini namoyon qiladi. Keyin tananing faol ishlaydigan funksional tizimlarining (asab, yurak-qon tomir, mushak-skelet tizimi) uzoq muddatli haddan tashqari kuchlanishi kasalliklarning rivojlanish sabablaridan biridir.

Shuni aytib o’tishimiz kerakki, har qanday kasb vakillarida ma’lum bir stress omillariga uzoq vaqt ta’sir qilish bilan kasbiy stress shakillanadi-organizimning mehnat sharoitlariga fiziologik va psixo-emotsional reaksiyalarining murakkab kompleksi. Haqiqatdan ham sport sohasidagi kasbiy faoliyatning o’ziga hos stress omillariga uzoq vaqt ta’sir qilish murabbiyning sog’lig’iga sezilarli ta’sir ko’rsatadi va tabiiy ravishda kasbiy stress yoki “charchash”-jismoniy, hissiy va aqliy charchoq holatini rivojlanishiga olib keladi. Hozirgi vaqtda kasbiy charchash sindromini tashkil etuvchi uchta asosiy alomatlar guruhi aniqlangan. Jismoniy alomatlar turli xil uyqu buzilishi, bosh og’rig’i va gastroenterologik muammolar shaklida namoyon bo’ladi. Jismoniy faollikning pasayishi kuzatiladi, shamollash va yuqumli kasalliklarga moyillik kuchayadi, ortiqcha vazin yoki charchoq paydo bo’ladi. Xulq-atvor belgilari xulq-atvorda xarakterli o’zgarishlar ko’rinishida namoyon bo’ladi: murakkab shaxslararo munosabatlar, kasbiy faoliyat natijalariga qiziqishni yo’qotish, ish sifatining pasayishi, qo’pol kasbiy xatolarga yo’l qo’yish, shaxsiy aloqadan qochish, spirtli ichimliklarni suiistimol qilish, chekish, ortiqcha ovqatlanish, internetda uzoq vaqt o’tkazish. Ijtimoiy-psixologik alomatlar hissiyotlarning o’zgarishi bilan tavsiflanadi: asabiylashish, g’azab, tajovuzkorlik, xavotirning kuchayishi, befarqlik, yuqori hissiy zaiflik. Ko’pincha kasbiy faoliyatda motivatsiyaning pasayishi va qadiryatlarni qayta baholash, salbiy munosabat paydo bo’ladi, hayotdan umumiy norozilik paydo bo’ladi.

Kasbiy charchash holatida kasbiy vazifalarni bajarish nafaqat mavjud surunkali kasalliklarning shikastlanishi va kuchayishiga olib kelishi, balki miyokard infarkti, o’tkir miya qon aylanishining buzilishi yoki to’satdan o’lim xavfini oshirishi, stressli kardiomiopatiyaning shakillanishiga hissa qo’shishi aniq malum.

Sport murabbiylari o'rtasida kasbiy charchashni shakillantirish muommosini o'rganishga bag'ishlangan P. Schaffran, P. Olusoga tadqiqotlari murabbiylarga psixologik o'zini o'zi boshqarish, vaqtni boshqarish va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilish usullarini o'rgatish zarurligiga etibor qaratdi. Tadqiqotchilar ushbu strategiyalardan foydalanish hissiy charchoqning sezilarli darajada pasayishiga olib kelishini aniqladilar. Malumki, kasbiy stress omillarining tasiridan keyin tananing funktsional holatini normallashtirishga qaratilgan tiklanish choralari bilan birgalikda psixofizologik o'zini o'zi boshqarish usullaridan foydalanish samaradorligi oshadi. Shunday qilib, ortiqcha ish va jismoniy zo'riqishning dastlabki bosqichlari, rivojlanayotgan "kasbiy charchash" holatining alomatlari kabi, bunday murakkab ta'sir bilan tanaga oqibatlarisiz oldini olish va yo'q qilish mumkin.

Sportchilar muvaffaqiyatga zamin yaratadigan asosiy shaxs-bu murabbiydir. Murabbiy nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining ruhiy holatiga ha kuchli ta'sir ko'rsatadi. Biroq, sportchilar yuksak natijalarga erishish yo'lida bosim ostida ishlayotgan bo'lsa, murabbiylar undanda katta stressga duch keladilar. Bu holat uzoq davom etsa, murabbiylar undanda katta stressga duch keladilar. Bu holat uzoq davom etsa, kasbiy stress va emotsional so'nishga olib keladi.

Kasbiy stress va emotsional so'nish: tushuncha va sabablari

Kasbiy stress-bu murabbiyning mehnat faoliyatida doimiy zo'riqish, javobgarlik va muvaffaqiyat bosimi ostida bo'lishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Emotsional so'nish esa-insonning ichki kuchlarining pasayishi, hissiy jihatdan charchashi va ishga nisbatan befarqlik paydo bo'lishi bilan kichadi.

Sportchi murabbiylarda bu holat quyidagi omillar ta'sirida tuzaga keladi:

Uzoq muddatli jismoniy va hissiy zo'riqish;

Sportchilarning yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari uchun ortiqcha mas'uliyat hissi;

Jamiyat yoki tashkilotdan yetarli e'tibor qo'llab-quvatlash yetishmasligi;

Shaxsiy hayot va ish muvozanatini saqlay olmaslik.

Profilaktika usullari

Murabbiylar sog'lom kasbiy faoliyat yuritishlari uchun quyidagi profilaktika choralari muhim ahamiyatga ega:

Psixologik yordam va treninglar. Murabbiylar uchun maxsus psixologik mashg'ulotlar, stressni boshqarish texnikalari samarali vositalardan biridir.

Jamoviy qo'llab-quvatlash tizimini yo'lga qo'yish

Sport tashkilotlarida murabbiylar o'zaro tajriba almashadigan ruhiy yordam oladigan muhit yaratilishi kerak.

Ish va dam olish muvozanatini saqlash

Murabbiylarning ish jadvali o'ptimal tuzilishi, yetarli dam olish vaqti, oila bilan vaqt o'tkazish imkoniyati bo'lishi stressni kamaytiradi.

Motivatsiyani saqlash

Murabbiy mehnatining qadirlanishi, moddiy va manaviy rag'batlantirish tizimi kasbiy charchoqning oldini olishda muhim ro'l o'ynaydi.

O'zini anglash va rivojlantirish

Murabbiy o'zining emotsional holatini anglay olishi, kuchli va zaif tomonlarini bilish orqali o'z ustida ishlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, sportchi murabbiylarda kasbiy stress va emotsional so'nish holatlari ularning mehnat samaradorligi varuhiy salomatligiga salbiy tasir ko'rsatadi. Ushbu holatlarning profilaktikasi sifatida psixologik barqarorlikni oshirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda psixologik qo'llab-quvatlash tizimini yo'lga qo'yish muhimdir. Bunday yondashuv murabbiylarning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, sport jamoalarining umumiy natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Бильданова. В. Р, Бисерова Г. К, Шагиволеева Г. Р. Психология стресса и методы его профилактики, Элабуга. 2015. 118.с.
2. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса. Южно-Сахалинск СахГУ. 2019.
3. Masharipov.Y. Sport psixologiyasi. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent. 2010. 69.b.
4. Мельникова.М. Л, Психология стресса: теория и практика Екатеринбург. 2018. 17.с.
5. Tadjiboyeva N. G. 2020. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent. O'zDJTI nashriyoti. 38.b.