TRENERLIK FAOLIYATIDA EMOTSIONAL STRESS VA BUNGA BARDOSHLILIKNI TA'MINLASH OMILLARI

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasisslarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
Tayanch doktaranti
Tursunbayev Sandjar Bahtiyorovich
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-3119-4209

Annotatsiya: Mazkur maqolada trenerlik faoliyatida emotsional stressning yuzaga kelish sabablari, uning kasbiy samaradorlikka ta'siri hamda stressga bardoshlilikni ta'minlovchi psixologik-pedagogik omillar ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Trener faoliyati yuqori mas'uliyat, musobaqa bosimi, sportchilar natijasi uchun javobgarlik, jamoa ichidagi munosabatlar, ota-onalar va sport tashkilotlari bilan hamkorlik, vaqt tanqisligi hamda doimiy emotsional zo'riqish bilan bog'liq murakkab kasbiy faoliyat sifatida tahlil qilingan. Maqolada emotsional stressning trener shaxsiga, qaror qabul qilish jarayoniga, sportchilar bilan muloqotiga va mashg'ulot sifatiga ta'siri ochib berilgan. Shuningdek, stressga bardoshlilikni ta'minlashda emotsional intellekt, o'zini o'zi boshqarish, kasbiy motivatsiya, kommunikativ kompetentlik, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiv yondashuvning ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: trenerlik faoliyati, emotsional stress, stressga bardoshlilik, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, kasbiy kuyish, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, kommunikativ kompetentlik, sportchi-trener munosabatlari.

Kirish

Zamonaviy sport tizimida trener shaxsi sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini shakllantiruvchi asosiy subyektlardan biri hisoblanadi. Trener faqat mashg'ulot jarayonini tashkil etuvchi mutaxassis emas, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga, musobaqaga psixologik tayyorgarligiga, motivatsiyasiga va irodaviy sifatlari shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi pedagog va psixologik yetakchi sifatida ham namoyon bo'ladi. Shu bois trenerlik faoliyati ko'p qirrali, yuqori mas'uliyatli va emotsional jihatdan murakkab kasbiy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi.

Trenerlik faoliyatining murakkabligi shundaki, u doimiy natija talabi, musobaqa jarayonidagi bosim, sportchilarning individual xususiyatlari, jamoa ichidagi ziddiyatlar, sport tashkilotlari va ota-onalar bilan munosabatlar, vaqt cheklovi, yuqori yuklama va kutilmagan vaziyatlar bilan bog'liq holda kechadi. Bunday sharoitda trenerda emotsional stressning yuzaga kelishi tabiiy jarayon bo'lib, agar u o'z vaqtida boshqarilmasa, kasbiy charchash, emotsional sovuqlashuv, qaror qabul qilishdagi xatolar va sportchilar bilan munosabatlarda keskinlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, trenerning emotsional holati sportchilar ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Trener o'zini tutishi, nutqi, mimikasi, baholash uslubi, qo'llab-quvvatlashi yoki tanqid qilishi orqali sportchilarning o'ziga ishonchi, musobaqa oldi kayfiyati va motivatsiyasini shakllantiradi. Shu sababli trenerning stressga bardoshliligi nafaqat uning shaxsiy psixologik salomatligi, balki butun sport jamoasining samarali faoliyati uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Bugungi sport psixologiyasida trenerlarning emotsional stressini o'rganish va unga bardoshlilikni shakllantirish muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Trenerning

stressga bardoshliligi uning emotsional barqarorligi, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari, kasbiy motivatsiyasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi, kommunikativ madaniyati va refleksiv tahlil qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolaning asosiy maqsadi trenerlik faoliyatida emotsional stressning namoyon bo‘lish xususiyatlarini va unga bardoshlilikni ta’minlovchi omillarni nazariy-metodik jihatdan yoritishdan iboratdir.

Psixologiyada stress inson organizmi va psixikasining tashqi yoki ichki bosim, xavf, zo‘riqish yoki moslashuvni talab qiluvchi vaziyatlarga javob reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Emotsional stress esa shaxsning kuchli hissiy zo‘riqish, xavotir, bosim, noaniqlik yoki mas’uliyat holatlarida yuzaga keladigan psixologik holatidir. Trenerlik faoliyatida emotsional stress ko‘pincha musobaqa natijasi, sportchilarning tayyorgarlik darajasi, jamoa ichidagi muhit, rahbariyat talablari va shaxsiy kasbiy mas’uliyat bilan bog‘liq holda yuzaga keladi.

Emotsional stress har doim ham salbiy hodisa emas. Ma’lum darajadagi stress trenerni faollashtirishi, mas’uliyatni kuchaytirishi va muhim vaziyatlarda diqqatni jamlashga yordam berishi mumkin. Biroq stress haddan tashqari kuchayib, uzoq davom etsa, u kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq muddatli emotsional zo‘riqish trenerda charchoq, asabiylashish, befarqlik, motivatsiyaning pasayishi, sportchilarga nisbatan sabrsizlik va kasbiy kuyish belgilarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trenerlik faoliyatida emotsional stressning o‘ziga xos jihati shundaki, trener ko‘pincha o‘z hissiyotlarini yashirishga yoki nazorat qilishga majbur bo‘ladi. Musobaqa vaqtida sportchi trenerdan ishonch, xotirjamlik va qat’iylik kutadi. Agar trener o‘z xavotiri, qo‘rquvi yoki noroziligini nazoratsiz namoyon etsa, bu sportchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli trener uchun emotsional o‘zini boshqarish kasbiy kompetensiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Trener faoliyatida emotsional stressni keltirib chiqaruvchi omillar ko‘p qirrali bo‘lib, ular tashkiliy, psixologik, ijtimoiy va shaxsiy omillar bilan bog‘liq. Eng muhim stress manbalaridan biri natija uchun javobgarlikdir. Sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligi ko‘pincha trener faoliyati bilan baholanadi. Bu esa trener zimmasiga katta psixologik bosim yuklaydi.

Ikkinchi muhim stress omili musobaqa jarayonidagi noaniqlikdir. Sportda har doim kutilmagan holatlar yuzaga kelishi mumkin: sportchining jarohatlanishi, raqibning kuchli tayyorgarligi, hakam qarorlari, sportchining ruhiy tushkunligi yoki taktik xatolar. Bunday vaziyatlarda trener tezkor qaror qabul qilishi, sportchini ruhlantirishi va vaziyatni boshqarishi zarur.

Uchinchi omil sportchilar bilan individual ishlash murakkabligidir. Har bir sportchi o‘ziga xos temperament, xarakter, motivatsiya, emotsional sezgirlik va irodaviy sifatga ega. Trener bir sportchiga nisbatan talabchan, boshqasiga esa ko‘proq qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni tanlashi kerak bo‘ladi. Bu esa trenerdan yuqori psixologik sezgirlik va kommunikativ moslashuvchanlikni talab qiladi.

To‘rtinchi stress manbai ota-onalar, rahbariyat va sport tashkilotlari bilan bog‘liq tashqi bosimdir. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlovchi trenerlar ota-onalarning kutishlari, talab va e’tirozlari bilan tez-tez to‘qnash keladi. Natija, o‘yin vaqti, mashg‘ulot yuklamasi yoki sportchining rivojlanishi bo‘yicha turli fikrlar trenerda qo‘shimcha emotsional zo‘riqish keltirib chiqarishi mumkin.

Beshinchi omil vaqt tanqisligi va ish yuklamasining yuqoriligidir. Trener mashg‘ulot rejasini tuzadi, sportchilarning holatini kuzatadi, musobaqalarga tayyorlaydi, tahlil qiladi, hujjatlar bilan

ishlaydi va doimiy ravishda natija uchun mas'ul bo‘ladi. Bunday faoliyat dam olish va tiklanish yetarli bo‘lmaganda stressni kuchaytiradi.

Emotsional stress trener faoliyatining barcha yo‘nalishlariga ta'sir qilishi mumkin. Avvalo, stress qaror qabul qilish jarayoniga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Kuchli emotsional zo‘riqish holatida inson vaziyatni tor doirada baholaydi, ayrim muhim omillarni e'tibordan chetda qoldiradi va shoshilinch qaror qabul qiladi. Trener uchun bu musobaqa vaqtida noto‘g‘ri taktik ko‘rsatma, sportchini vaqtida almashtirmaslik yoki mashg‘ulot yuklamasini noto‘g‘ri belgilash shaklida namoyon bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, stress trenerning kommunikativ uslubiga ta'sir qiladi. Emotsional zo‘riqish kuchayganda trener sportchilarga nisbatan keskinroq, sabrsizroq yoki ortiqcha tanqidiy bo‘lib qolishi mumkin. Bu esa sportchilarning o‘ziga ishonchini pasaytiradi, jamoada psixologik noqulaylik tug‘diradi va trener-sportchi munosabatlariga salbiy ta'sir ko‘rsatadi.

Uchinchidan, stress motivatsion sohaga ta'sir qiladi. Uzoq muddatli stress trenerda kasbiy qoniqishning pasayishi, faoliyatga nisbatan befarqlik va kasbiy kuyish holatini yuzaga keltirishi mumkin. Kasbiy kuyish trenerning sportchilarga individual e'tiborini kamaytiradi, ijodiy yondashuvni susaytiradi va mashg‘ulot sifatini pasaytiradi.

To‘rtinchidan, stress jismoniy salomatlikka ham ta'sir qiladi. Uyqu buzilishi, bosh og‘rig‘i, mushak zo‘riqishi, yurak urishining tezlashishi, charchoq va immunitetning pasayishi uzoq muddatli stress oqibatlari sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Trenerning jismoniy holati yomonlashsa, uning kasbiy faoliyatdagi faolligi va samaradorligi ham pasayadi.

Stressga bardoshlilik shaxsning murakkab, bosimli va emotsional jihatdan og‘ir vaziyatlarda o‘z psixologik barqarorligini saqlab qolish, vaziyatni oqilona baholash va samarali faoliyat yuritish qobiliyatidir. Trenerlik faoliyatida stressga bardoshlilik kasbiy muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Stressga bardoshli trener musobaqa va mashg‘ulot jarayonidagi kutilmagan vaziyatlarga xotirjam munosabatda bo‘ladi, sportchilar oldida o‘zini ishonchli tutadi, keskin holatlarda konstruktiv qaror qabul qiladi va salbiy emotsiyalarini boshqara oladi. Bunday trener sportchilarga ruhiy tayanch bo‘la oladi va jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratadi.

Stressga bardoshlilik tug‘ma sifat emas, balki rivojlantiriladigan psixologik kompetensiya sifatida qaralishi lozim. U emotsional intellekt, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya, kasbiy tajriba, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzi va psixologik tayyorgarlik orqali shakllanadi.

Trenerning emotsional intellekti uning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, sportchilarning emotsional holatini tushunish va ijobiy muloqot muhitini yaratish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Emotsional intellekti rivojlangan trener stressli vaziyatlarda o‘z reaksiyalarini nazorat qiladi, sportchining ruhiy holatini sezadi va unga mos pedagogik ta'sir ko‘rsatadi.

Masalan, musobaqa oldidan sportchi hayajonlanishi, o‘ziga ishonmasligi yoki qo‘rquvni boshdan kechirishi mumkin. Emotsional intellekti rivojlangan trener bunday holatni vaqtida sezadi va sportchini keskin tanqid qilish o‘rniga ruhlantiruvchi, ishonch beruvchi va vaziyatni yengillashtiruvchi yondashuvni tanlaydi.

Emotsional intellekt trenerning o‘z stressini boshqarishda ham muhimdir. Trener o‘zida xavotir, g‘azab yoki charchoq kuchayayotganini anglay olsa, uni boshqarish choralarini ko‘radi. Bu esa stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

Kommunikativ kompetentlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Trenerning stressga bardoshliligini ta’minlashda kommunikativ kompetentlik ham muhim ahamiyatga ega. Sog‘lom muloqot trenerga sportchilar, ota-onalar, hamkasblar va rahbariyat bilan konstruktiv munosabat o‘rnatish imkonini beradi. Ko‘plab stress holatlari aynan noto‘g‘ri muloqot, tushunmovchilik yoki ochiq aytilmagan muammolar sababli kuchayadi.

Trener sportchi bilan ochiq va ishonchli munosabat o‘rnatsa, mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi psixologik bosim kamayadi. Sportchi trenerni faqat talab qiluvchi shaxs emas, balki qo‘llab-quvvatlovchi mutaxassis sifatida qabul qiladi. Bu esa jamoaviy muhitga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham stressga bardoshlilikning muhim omilidir. Hamkasblar, sport psixologi, rahbariyat va oila tomonidan ko‘rsatiladigan ma’naviy yordam trenerning emotsional resurslarini tiklashga yordam beradi. Trener o‘z muammolarini yolg‘iz hal qilishga majbur bo‘lmasa, stress darajasi kamayadi.

Trenerning refleksiv qobiliyati o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini anglash, muvaffaqiyat va kamchiliklardan xulosa chiqarish hamda keyingi faoliyatni takomillashtirish imkonini beradi. Refleksiya stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi, chunki u trenerga vaziyatni shaxsiy mag‘lubiyat sifatida emas, balki tajriba va rivojlanish manbai sifatida ko‘rishga yordam beradi.

O‘zini o‘zi boshqarish esa trenerning emotsional holatini nazorat qilish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, dam olishni tashkil etish, nafas mashqlari, diqqatni boshqarish va ijobiy fikrlash strategiyalaridan foydalanishida namoyon bo‘ladi. O‘zini boshqara oladigan trener stressli vaziyatda ham kasbiy pozitsiyasini yo‘qotmaydi.

Trenerlik faoliyatida uzoq muddatli stress kasbiy kuyish xavfini oshiradi. Kasbiy kuyish emotsional charchoq, faoliyatga nisbatan sovuqlashuv va kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatning oldini olish uchun trener o‘z mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etishi, psixologik tiklanishga vaqt ajratishi va professional rivojlanishni davom ettirishi zarur.

Kasbiy kuyishning oldini olishda muntazam malaka oshirish, murabbiylar o‘rtasida tajriba almashish, sport psixologi bilan hamkorlik qilish, sog‘lom turmush tarziga rioya etish va shaxsiy hayot bilan kasbiy faoliyat o‘rtasida muvozanatni saqlash muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Trenerlik faoliyatida emotsional stress tabiiy va ko‘p uchraydigan psixologik holat bo‘lib, u sport natijasi uchun mas’uliyat, musobaqa bosimi, sportchilar bilan individual ishlash murakkabligi, ota-onalar va sport tashkilotlari bilan munosabatlar hamda yuqori kasbiy yuklama bilan bog‘liq holda yuzaga keladi. Stress boshqarilmasa, trenerning qaror qabul qilish qobiliyati, kommunikativ uslubi, motivatsiyasi, jismoniy salomatligi va kasbiy samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressga bardoshlilik trenerning kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlovchi muhim psixologik sifatdir. Uni shakllantirishda emotsional intellekt, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, refleksiya, o‘zini o‘zi boshqarish, kasbiy motivatsiya va sog‘lom turmush tarzi muhim omillar hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, trenerning emotsional barqarorligi sportchilarning ruhiy holati va sport jamoasining samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli sport ta’limi tizimida trenerlarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, stressni boshqarish bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish va sport psixologiyasi xizmatlarini rivojlantirish muhim vazifalardan biridir.

Tavsiyalar

Trenerlar uchun stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish va kommunikativ kompetentlikni oshirishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Sport tashkilotlarida trenerlarning emotsional holatini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik maslahat xizmatlari yo‘lga qo‘yilishi zarur.

Trenerlar o‘z faoliyatida refleksiv tahlil, vaqtni boshqarish, nafas mashqlari, sog‘lom dam olish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resurslaridan muntazam foydalanishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye H. Stress without Distress. – New York: Lippincott, 1974.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
5. Gould D., Carson S. Life skills development through sport. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2008.
6. Martens R. Successful Coaching. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2012.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2010.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
11. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2007.
12. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
13. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2005.
14. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
15. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.