MUSOBAQA OLDI STRESSNI YENGISH STRATEGIYALARI

Narzullayev Ogʻabek Dilshod oʻgʻli

Oʻzbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti magistranti

Elektron pochta manzil: ogabeknarzullayev10@gmail.com

Telefon raqami: +998930537541

Annotatsiya: Sport psixologiyasi sohasida musobaqa oldi stressni yengish strategiyalari insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish, sport samaradorligini oshirish va musobaqa paytida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu strategiyalar sportchilarni stressga qarshi immunitetini kuchaytirish, motivatsiyani oshirish hamda konsentratsiyani yaxshilashga qaratilgan samarali usullarni oʻz ichiga oladi.

Kalit soʻzlar: stress, sport psixologiyasi, musobaqa oldi stress, stressni yengish strategiyalari, motivatsiya, konsentratsiya

Annotation: In the field of sports psychology, pre-competition stress coping strategies play a crucial role in stabilizing mental state, enhancing athletic performance, and achieving high results during competitions. These strategies include effective methods aimed at strengthening athletes' immunity to stress, increasing motivation, and improving concentration.

Keywords: stress, sports psychology, pre-competition stress, coping strategies, motivation, concentration

Аннотация:

В области спортивной психологии стратегии преодоления стресса перед соревнованиями имеют важное значение для стабилизации психического состояния, повышения спортивных

результатов и достижения высоких показателей во время соревнований. Эти стратегии включают эффективные методы, направленные на укрепление устойчивости спортсменов к стрессу, повышение мотивации и улучшение концентрации.

Ключевые слова: стресс, спортивная психология, стресс перед соревнованиями, стратегии преодоления стресса, мотивация, концентрация

Inson hayotining har bir sohasida psixologik holatning oʻrni nihoyatda muhim va beqiyosdir, chunki u insonning fikrlash, his-tuygʻulari, xulq-atvori va jismoniy holatiga toʻgʻridan-toʻgʻri taʼsir qiladi. Ayniqsa, sport sohasida stress va uning oldini olish masalalari alohida ahamiyatga ega boʻlib, sportchining nafaqat professional faoliyatidagi natijalariga, balki shaxsiy ruhiy farovonligiga ham katta taʼsir koʻrsatadi. Musobaqa oldi vaziyatlarda yuzaga keladigan stress holati sportchining diqqatini jamlash, motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turish, shuningdek, tananing jismoniy holatini maksimal darajada samarali boshqarish qobiliyatini sinovdan oʻtkazadi. Shuning uchun ham sport psixologiyasi fanining asosiy vazifalaridan biri sifatida musobaqa oldi stressni samarali yengish strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish qaraladi. Bu strategiyalar nafaqat stress darajasini pasaytirish, balki sportchining psixofiziologik holatini barqarorlashtirish, uning oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish hamda oʻzini ijobiy ruhiy muhitda ushlab turish imkonini yaratadi. Zamonaviy sport psixologiyasi olimlari va amaliyotchilari tomonidan taklif etilayotgan turli metod va texnikalar stressga qarshi kurashishda sportchiga kuch-quvvat beradi, shu bilan birga, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosimlarni yengilroq yengib oʻtishga yordam beradi.

Musobaqa oldi stressni yengish strategiyalari psixologik tayyorgarlikning

muhim qismidir, ular sportchining psixologik holatini barqarorlashtirish va jismoniy faolligini yuqori darajada saqlashga xizmat qiladi. Ushbu strategiyalar ichida nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari, vizualizatsiya texnikalari, o‘zo‘zini motivatsiya qilish va ijobiy fikrlash kabi samarali usullar alohida ajralib turadi. Bu yondashuvlar sportchining stressga bo‘lgan immunitetini oshirish bilan birga, uning musobaqaga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga, shu bilan birga, jamoaviy ruhni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Bundan tashqari, stressni boshqarish strategiyalari sportchilarning ruhiy barqarorligi, mustahkamligi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli integratsiyasi uchun ham zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bu esa o‘z navbatida sportchining nafaqat musobaqalarda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatli va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga imkon beradi.

Sport psixologiyasining asosiy maqsadi sportchilarni nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlash bo‘lib, ayniqsa musobaqa oldi stress holatini samarali boshqarish muhim vazifalardan biridir. Stress — bu sportchining musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixofiziologik holati bo‘lib, u yuqori darajada bo‘lsa, sportchining e’tiborini jamlash, qaror qabul qilish va jismoniy imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishiga to‘sqinlik qiladi. Shu bois, sport psixologlari tomonidan ishlab chiqilgan stressni yengish strategiyalari sportchilarning samarali ishlashida beqiyos ahamiyatga ega. Bu strategiyalar psixologik barqarorlikni ta’minlash, motivatsiyani oshirish va ruhiy holatni optimal darajada ushlab turish imkonini yaratadi.

Nafas olish mashqlari — stressni yengishda eng oddiy va samarali usullardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri, chuqur va ritmik nafas olish orqali organizmda kislorod ta’minoti yaxshilanadi, nerv tizimi tinchlanadi va psixologik bosim kamayadi. Bunday mashqlar sportchining ruhiy holatini

barqarorlashtiradi, u musobaqaga koʻngildan va ishonch bilan kirishga yordam beradi. Shuningdek, relaksatsiya texnikalari, masalan, progressiv mushaklarni boʻshashtirish, meditatsiya va vizualizatsiya usullari ham stressni kamaytirish, sportchining oʻziga boʻlgan ishonchini mustahkamlash, oʻzini boshqarish va diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim oʻrin tutadi.

Sportchilar orasida qoʻllaniladigan boshqa muhim strategiyalar qatorida ijobiy fikrlash va oʻz-oʻzini motivatsiya qilish usullari alohida ahamiyatga ega. Bu usullar sportchiga murakkab vaziyatlarda oʻziga ishonchni yoʻqotmaslik, oʻz qobiliyatlariga tayanib, har qanday qiyinchiliklarni yengib oʻtishga tayyor boʻlish imkonini beradi. Musobaqa oldidan yuzaga keladigan stressni boshqarish orqali sportchi oʻzining eng yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy holatini namoyon etadi, bu esa muvaffaqiyatga erishishdagi asosiy kalit hisoblanadi.

Shu bilan birga, jamoaviy psixologik tayyorgarlik ham stressni yengishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy muhitdagi ijobiy muloqot, oʻzaro qoʻllabquvvatlash va ishonch sportchining stressga chidamliligini oshiradi, ularni ruhiy jihatdan mustahkamlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy sport psixologiyasi yondashuvlari stressni yengish uchun turli texnologiyalarni ham qoʻllaydi. Masalan, biofeedback usullari orqali sportchi oʻzining fiziologik koʻrsatkichlarini nazorat qilishni oʻrganadi, bu esa uning stressga qarshi kurashish qobiliyatini yanada kuchaytiradi. Shuningdek, virtual reallik, multimodal treninglar va interaktiv oʻyinlar yordamida sportchilarni musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlikka tayyorlash amaliyotlari ham rivojlanmoqda.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda, sport psixologiyasining stressni boshqarish boʻyicha strategiyalari individual yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchining psixologik xususiyatlari, tajribasi, musobaqa turi va sharoitlari inobatga olinishi shart. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik dasturlari individual sportchilar

uchun moslashtirilgan bo‘lishi lozim, bu esa ularning stressni samarali yengib o‘tish imkoniyatini maksimal darajada oshiradi.

Umuman olganda, musobaqa oldi stressni yengish strategiyalari sportchilarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash, ularning professional faoliyatida muvaffaqiyatga erishishini ta’minlash, shuningdek, sportning xalqaro maydondagi nufuzi va raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim vositalardir. Bu boradagi ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar yanada rivojlanib borayotgani, sport psixologiyasining kelajagi yanada yorqin va istiqbolli ekanligini ko‘rsatadi

Shuningdek, stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi sportchining ijtimoiy-madaniy muhitiga ham bog‘liq bo‘lib, oilaviy qo‘llabquvvatlash, murabbiylar bilan mustahkam aloqalar va sport jamoasining birligi ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Sportchi psixologiyasida yuzaga keladigan har qanday stress holatlari atrof-muhit omillari, shaxsiy tajribalar va motivatsion holatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, shuning uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Shu bois, stressni yengish uchun ishlab chiqilgan psixologik treninglar va mashg‘ulotlar nafaqat sportchi shaxsining ichki holatini, balki uning tashqi ijtimoiy aloqalarini ham rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bu esa, o‘z navbatida, sportchining musobaqa oldi psixologik barqarorligini ta’minlashda va eng yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Xulosa

Musobaqa oldi stressni yengish strategiyalari sport psixologiyasining eng murakkab, ammo hayotiy ahamiyatga molik sohalaridan biri hisoblanib, bu strategiyalar sportchilarning nafaqat ruhiy holatini barqarorlashtirish, balki

ularning jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirishda, yuqori sport natijalariga erishishda, shuningdek, uzoq muddatli professional faoliyatini davom ettirishda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Zamonaviy sport psixologiyasining rivojlanish jarayonida stressni samarali boshqarish va uni yengish usullarining turli xil turlari va texnikalari ishlab chiqilgan bo‘lib, ular sportchining individual xususiyatlari, sport turi va musobaqa sharoitlariga moslashtiriladi.

Nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya va progressiv mushak bo‘shashtirish kabi psixologik texnikalar sportchining ichki tinchligini saqlashga, e’tiborini jamlashga, shuningdek, salbiy ruhiy holatlarni bartaraf etishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, murabbiylar, sport psixologlari va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlashi stressga qarshi kurashishning ajralmas qismi hisoblanadi, chunki ular sportchining motivatsiyasini mustahkamlashda, o‘zini ishonch bilan tutishida, va musobaqada eng yuqori samarani ko‘rsatishida beqiyos yordam beradi.

Qo‘shimcha ravishda, stressni yengish bo‘yicha taklif etilgan strategiyalar sportchining shaxsiy rivojlanishi, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashishini ham ta’minlaydi. Shu sababli, zamonaviy sport psixologiyasi stressni boshqarish usullarini doimiy ravishda takomillashtirish, yangi metodlarni joriy etish va sportchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirish ustida faol ish olib bormoqda. Musobaqa oldi stressni yengish strategiyalari nafaqat sportchi hayotining sifatini oshirish, balki milliy sport sohasining rivojlanishi, xalqaro maydonda muvaffaqiyatlarga erishishda ham muhim omil bo‘lib qoladi.Natijada, stressni samarali boshqarish sportchilarning o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etishida, ularning ruhiy va jismoniy sog‘lig‘ini mustahkamlashda, shuningdek, ularning ijtimoiy faolligi va professional

barqarorligini ta’minlashda markaziy o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zinnser, W. (2018). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education.

2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

3. Vealey, R. S. (2017). Mental Skills Training in Sport. In Advances in Sport Psychology (pp. 75-89). Human Kinetics.

4. Smith, R. E. (2020). Psychological Factors in Athletic Performance.

5. Taylor, J., & Wilson, G. (2018). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics.

6. Martens, R. (2017). Successful Coaching. Human Kinetics.

7. Gould, D., & Udry, E. (2019). Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. Journal of Sport & Exercise Psychology, 21(3), 324-338.