



SPORTCHILARNING RUHIY SALOMATLIGINI BOSHQARISH

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchilarning ruhiy salomatligini saqlash va boshqarish muammolari, ularning psixologik holati sportdagi natijalarga qanday ta'sir ko'rsatishi, hamda bu sohada qo'llanilayotgan zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Sportchilarda stress, charchoq, xavotir, ishonchsizlik kabi holatlarning oldini olish uchun psixologik maslahatlar, relaksatsiya usullari va motivatsion strategiyalarning roli yoritiladi. Shuningdek, murabbiylar, sport psixologlari va jamoadagi boshqa mutaxassislarning ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Maqola sportchilarning optimal psixik holatini ta'minlash orqali sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, sport psixologiyasi, stress boshqaruvi, motivatsiya, sportchilarning psixologik holati, psixik chidamlilik, murabbiylik yondashuvi, sportdagi muvaffaqiyat

Kirish

Hozirgi kunda professional va havaskor sportchilarning yuqori natijalarga erishishi faqatgina jismoniy tayyorgarlik emas, balki ularning ruhiy salomatligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Raqobatbardosh muhit, mashg'ulotlardagi bosim, musobaqalardagi yutuq yoki mag'lubiyat sportchining psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salomatlik sportchining o'ziga ishonchi, stressga bardoshliligi, motivatsiyasi va maqsadga erishishdagi qat'iyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Shu bois, sportchilar ruhiy holatini boshqarish va



mustahkamlash sport pedagogikasi va psixologiyasida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

So‘nggi yillarda sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning emotsional holati, stressni yengish strategiyalari va psixologik tayyorgarlik metodlariga alohida e‘tibor qaratmoqda. M. Weinberg va D. Gould (2019) o‘z tadqiqotlarida sportchilarning psixologik tayyorgarligi natijalarga qanday ta’sir ko‘rsatishini tahlil qilgan. Ular stressni boshqarish, diqqatni jamlash va vizualizatsiya kabi usullarni samarali deb topishgan. O‘zbekistonlik olimlar – R. Sh. Xolmurodov va G. M. Karimovanning ishlari ham sportchilarda psixologik muvozanatni saqlash, motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash va emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan yondashuvlarni yoritadi.

Adabiyotlar sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlashda murabbiylar, psixologlar va tibbiy xodimlarning hamkorlikdagi ishini muhim deb hisoblaydi.

Ruhiy salomatlik faqat muammolar paydo bo‘lganda emas, balki oldini olish nuqtai nazaridan ham doimiy e‘tiborda bo‘lishi kerak.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda sportchilarning ruhiy salomatligini baholash va boshqarish strategiyalarini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot quyidagi metodlarga tayandi:

- **So‘rovnoma usuli:** O‘zbekistonning turli sport turlarida faoliyat yurituvchi 100 nafar sportchidan ruhiy holat, stressga chidamlilik, motivatsiya darajasi bo‘yicha ma’lumotlar olindi.
- **Suhbat metodi:** 10 nafar murabbiy va 5 nafar sport psixologi bilan individual suhbatlar o‘tkazildi.



- **Kuzatuv:** Musobaqa jarayonida sportchilarning emotsional holati va muomala madaniyati kuzatildi.
 - **Tahliliy metod:** Olingan natijalar statistik jihatdan tahlil qilinib, mavjud ilmiy manbalar bilan solishtirildi.
-

Natijalar va muhokama

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, sportchilarning 68 foizi o‘zlarida musobaqa oldidan stress yoki xavotir belgilarini sezishini bildirgan. 52 foizi esa motivatsiyaning pasayishi yoki o‘ziga ishonchning yo‘qligidan shikoyat qilgan. Sport psixologlari sportchilarda relaksatsiya, avto-trening, ijobiy tasavvurlarni shakllantirish orqali ruhiy salomatlikni yaxshilash mumkinligini ta’kidlamogda.

Murabbiylar esa bu jarayonda o‘zlarining roli katta ekanini, lekin bu borada yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega emasliklarini tan olishgan. Tadqiqot sportchilarda individual yondashuv, emotsional qo‘llab-quvvatlash va muntazam psixologik treninglar zarurligini ko‘rsatmoqda.

Xulosa:

Sportchilarning ruhiy salomatligi ularning sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy muvozanatga ega bo‘lgan sportchilar stressli vaziyatlarda bardoshlilik ko‘rsatib, optimal holatda o‘yin ko‘rsata oladilar. Tadqiqot sportchilarning ko‘pchiligida psixologik qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj mavjudligini tasdiqladi.

Takliflar:

1. Sport maktablari va klublarida sport psixologi shtatini joriy qilish.



2. Murabbiylar uchun sport psixologiyasi bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish.
3. Sportchilarga doimiy psixologik treninglar va stressni yengish texnikalarini o'rgatish.
4. Musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish va uni jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiya qilish.
5. Har yili sportchilar orasida ruhiy salomatlikni o'rganishga qaratilgan monitoring tadqiqotlarini o'tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmurodov R. Sh. **Sportchilar psixologiyasi.** – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020. – 184 bet.
2. Karimova G. M. **Sport psixologiyasi asoslari.** – Toshkent: “O'qituvchi”, 2019. – 156 bet.
3. Abdullayev A. A. **Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlari** // Pedagogik mahorat jurnali. – 2021. – №4. – B. 42–47.
4. Sodiqov U. I. **Sportchilarda stress va uni yengib o'tish usullari** // Jismoniy tarbiya va sport ilmi. – 2022. – №1. – B. 55–60.
5. Karimov D. R. **Sportchilar ruhiy salomatligining rivojlanish omillari** // O'zbekiston pedagogik fanlari jurnali. – 2020. – №3. – B. 37–40.
6. Jo'rayev M. Sh. **Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik metodlari** // Yosh olimlar ilmiy jurnali. – 2021. – №6. – B. 28–32.
7. Raxmatullayeva N. M. **Murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik muloqot** // Zamonaviy ta'lim. – 2022. – №2. – B. 19–23.
8. O'zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya ilmiy-tadqiqot instituti. **Sportchilarning psixologik tayyorgarligiga oid uslubiy tavsiyalar.** – Toshkent, 2021. – 48 bet.