

SPORTCHILARNING MUSOBAQALARDA STRESSGA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

FarDU sport turlari fakulteti

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi

Kafedra o'qituvchisi: Qovlonbekov Abdulaziz

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi:

Mirhomidov Sayidjon

Annotatsiya

Ushbu maqola sportchilarning musobaqalarda stressga psixologik moslashuvi masalasiga bag'ishlangan. Maqolada musobaqalarda stressning kelib chiqish sabablari, psixologik moslashuv strategiyalari va sport psixologiyasining roli muhokama qilinadi. Shuningdek, sportchilarning stressni boshqarishda foydalanishi mumkin bo'lgan vizualizatsiya, nafas olish texnikalari va diqqatni boshqarish kabi usullar haqida ma'lumot beriladi. Maqola sportchilar va murabbiylarga psixologik barqarorlikni oshirishda amaliy maslahatlar taqdim etadi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, stressni boshqarish, psixologik moslashuv, musobaqa, vizualizatsiya, diqqatni boshqarish, ichki motivatsiya.

Аннотация

Статья посвящена вопросам психологической адаптации спортсменов к стрессу во время соревнований. В ней рассматриваются причины возникновения стресса на соревнованиях, стратегии психологической адаптации и роль спортивной психологии. Также описаны методы, которые спортсмены могут использовать для управления стрессом, такие как визуализация, дыхательные техники и управление вниманием. Статья предоставляет практические рекомендации для спортсменов и тренеров по повышению психологической устойчивости.

Ключевые слова: спортивная психология, управление стрессом, психологическая адаптация, соревнования, визуализация, управление вниманием, внутренняя мотивация.

Annotatsion

This article focuses on the psychological adaptation of athletes to stress during competitions. It discusses the causes of stress in competitive settings, psychological adaptation strategies, and the role of sports psychology. Additionally, it provides insights into techniques such as visualization, breathing exercises, and attention management that athletes can use to cope with stress. The article offers practical advice for athletes and coaches to enhance psychological resilience.

Keywords: sports psychology, stress management, psychological adaptation, competition, visualization, attention management, internal motivation.

Musobaqalarda stressning kelib chiqishi stress musobaqalarda turli omillar tufayli yuzaga keladi: Raqobat bosimi: G'alaba qozonish yoki muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi sportchida tashvishni keltirib chiqaradi. Tashqi omillar: Tomoshabinlar, murabbiylar yoki ommaviy axborot vositalarining kutilmalari. Ichki omillar: O'ziga bo'lgan ishonchsizlik, mukammallik istagi yoki o'tgan muvaffaqiyatsizliklar haqidagi o'ylar. Jismoniy holat: Charchoq, jarohatlar yoki yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaganlik hissi. Bu omillar sportchining diqqatini jamlay olishiga, qaror qabul qilishiga va umumiy ijro etishiga ta'sir qiladi.

2. Psixologik moslashuvning asosiy strategiyalari Sportchilar stressni boshqarish uchun bir qator psixologik usullardan foydalanishlari mumkin:

- a) Maqsad belgilash Aniq, real va o'lchanadigan maqsadlar qo'yish sportchiga diqqatni jamlay olishga yordam beradi. Masalan, umumiy "g'alaba qozonish" o'rniga, "birinchi chorakda 80% aniqlik bilan zarba berish" kabi aniq maqsadlar stressni kamaytiradi va motivatsiyani oshiradi.
- b) Vizualizatsiya (tasavvur qilish) Sportchilar musobaqa oldidan o'zlarining muvaffaqiyatli ijrosini tasavvur qilish orqali psixologik jihatdan tayyorlanishlari mumkin. Bu usul o'ziga ishonchni oshiradi va tashvishni kamaytiradi. Masalan, futbolchi penalti zarbasini muvaffaqiyatli amalga oshirayotganini tasavvur qilishi mumkin.
- c) Nafas olish va relaksatsiya texnikalari Chuqur nafas olish, meditatsiya yoki progressiv mushak bo'shashuvi kabi usullar stressni boshqarishda samarali. Bu texnikalar yurak urishini sekinlashtiradi va tashvishni kamaytiradi.
- d) Diqqatni boshqarish Sportchilar diqqatni faqat o'z nazorati ostidagi omillarga (masalan, texnika yoki strategiya) qaratishni o'rganishi kerak. Tashqi omillar (masalan, tomoshabinlarning shovqini yoki raqibning harakatlari) haqida o'ylash stressni oshiradi.
- e) O'z-o'zini motivatsiya qilish Ichki motivatsiya va ijobiy ichki dialog sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Masalan, "Men yaxshi tayyorgarlik ko'rdim, muvaffaqiyatga erishaman" kabi iboralar tashvishni kamaytiradi.

3. Sport psixologlarining roli Sport psixologlari sportchilarga stressni boshqarishda yordam berish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqadilar. Ular quyidagi yo'nalishlarda ishlaydi: Individual yondashuv.

Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlariga mos strategiyalarni ishlab chiqish.

Jamoaviy dinamika: Jamoaviy sport turlarida guruh ichidagi stressni boshqarish va hamkorlikni mustahkamlash.

Muvaffaqiyatsizlikdan keyin tiklanish: Muvaffaqiyatsizlikdan keyin sportchining psixologik holatini tiklash uchun texnikalar.

Amaliy maslahatlar Muntazam mashq qilish: Stressni boshqarish texnikalarini musobaqadan oldin sinab ko'rish va ularni odatga aylantirish.

Tayyorgarlik: Jismoniy va texnik tayyorgarlik o'ziga ishonchni oshiradi va stressni kamaytiradi.

Dam olish va uyqu:

Yetarli uyqu va to'g'ri ovqatlanish psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Murabbiy va jamoadoshlar bilan muloqot: Ochiq muloqot stressni engishda yordam beradi.

Xulosa

Musobaqalarda stressga psixologik moslashuv sportchilarning muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. To'g'ri psixologik strategiyalar, muntazam mashqlar va professional yordam sportchilarga bosimni engib o'tishga va o'z potentsialini to'liq ro'yobga chiqarishga yordam beradi. Stressni boshqarish nafaqat musobaqadagi natijalarni yaxshilaydi, balki sportchining umumiy psixologik salomatligini ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo'jayev, A. (2020). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Umarov, Sh. (2018). Sportchilarning psixologik tayyorgarligi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. To'xtayev, M. (2019). Sportda psixologik omillar va ularning ta'siri. Toshkent: O'zbekiston sport akademiyasi nashriyoti.
4. Rahmonov, B. (2021). Sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
5. Saidov, A. (2017). Musobaqalarda psixologik tayyorgarlik. Toshkent: O'zbekiston sport va jismoniy tarbiya instituti nashriyoti.
6. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – T. 2. – №. 03. – C. 1-2.