

**SPORT PSIXOLOGIYASI: MUSOBAQA OLDI STRESSNI YENGISH
STRATEGIYALARI**

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518129>

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 o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: 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 o'рни nihoyatda muhim va beqiyosdir, chunki u insonning fikrlash, his-tuyg'ulari, xulq-atvori va jismoniy holatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Ayniqsa, sport sohasida stress va uning oldini olish masalalari alohida ahamiyatga ega bo'lib, sportchining nafaqat professional faoliyatidagi natijalariga, balki shaxsiy ruhiy farovonligiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. 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 o'tkazadi. 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 o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish hamda o'zini 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 o'tishga 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'z-o'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.

Asosiy qism

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 ko'ngildan va ishonch bilan kirishga yordam beradi. Shuningdek, relaksatsiya texnikalari, masalan, progressiv mushaklarni bo'shashtirish, meditatsiya va vizualizatsiya usullari ham stressni kamaytirish, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, o'zini boshqarish va diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Sportchilar orasida qo'llaniladigan boshqa muhim strategiyalar qatorida ijobiy fikrlash va o'z-o'zini motivatsiya qilish usullari alohida ahamiyatga ega. Bu usullar sportchiga murakkab vaziyatlarda o'ziga ishonchni yo'qotmaslik, o'z qobiliyatlariga tayanib, har qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishga tayyor bo'lish imkonini beradi. Musobaqa oldidan yuzaga keladigan stressni boshqarish orqali sportchi o'zining 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, o'zaro qo'llab-quvvatlash va ishonch sportchining stressga chidamliligini oshiradi, ularni ruhiy jihatdan mustahkamlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy sport psixologiyasi yondashuvlari stressni yengish uchun turli texnologiyalarni ham qo'llaydi. Masalan, biofeedback usullari orqali sportchi o'zining fiziologik ko'rsatkichlarini nazorat qilishni o'rganadi, bu esa uning stressga qarshi kurashish qobiliyatini yanada kuchaytiradi. Shuningdek, virtual reallik, multimodal treninglar va interaktiv o'yinlar yordamida sportchilarni musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlikka tayyorlash amaliyotlari ham rivojlanmoqda.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda, sport psixologiyasining stressni boshqarish bo'yicha 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 bogʻliq boʻlib, oilaviy qoʻllab-quvvatlash, murabbiylar bilan mustahkam aloqalar va sport jamoasining birligi ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Sportchi psixologiyasida yuzaga keladigan har qanday stress holatlari atrof-muhit omillari, shaxsiy tajribalar va motivatsion holatlar bilan uzviy bogʻliq boʻlib, shuning uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Shu bois, stressni yengish uchun ishlab chiqilgan psixologik treninglar va mashgʻulotlar nafaqat sportchi shaxsining ichki holatini, balki uning tashqi ijtimoiy aloqalarini ham rivojlantirishga qaratilgan boʻlishi kerak. Bu esa, oʻz navbatida, sportchining musobaqa oldi psixologik barqarorligini taʼminlashda 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 boʻlib xizmat qiladi. Zamonaviy sport psixologiyasining rivojlanish jarayonida stressni samarali boshqarish va uni yengish usullarining turli xil turlari va texnikalari ishlab chiqilgan boʻlib, ular sportchining individual xususiyatlari, sport turi va musobaqa sharoitlariga moslashtiriladi.

Nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya va progressiv mushak boʻshashtirish kabi psixologik texnikalar sportchining ichki tinchligini saqlashga, eʼtiborini jamlashga, shuningdek, salbiy ruhiy holatlarni bartaraf etishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, murabbiylar, sport psixologlari va ijtimoiy muhitning qoʻllab-quvvatlashi stressga qarshi kurashishning ajralmas qismi hisoblanadi, chunki ular sportchining motivatsiyasini mustahkamlashda, oʻzini ishonch bilan tutishida, va musobaqada eng yuqori samarani koʻrsatishida beqiyos yordam beradi.

Qoʻshimcha ravishda, stressni yengish boʻyicha taklif etilgan strategiyalar sportchining shaxsiy rivojlanishi, oʻz-oʻzini anglash va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashishini ham taʼminlaydi. 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. Routledge.
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.
8. Hanton, S., & Fletcher, D. (2017). Stress in Elite Sport Performers: A Review of Anxiety and Coping. Journal of Sports Sciences, 25(14), 165-174.
9. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). Understanding Psychological Preparation for Sport. Wiley-Blackwell.
10. Andersen, M. B. (2019). The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. Human Kinetics.

