

MUSOBAQA OLDI STRESSINI BOSHQARISHDA SPORT PSIXOLOGIYASINING O'RNI

Mehirova Anora Niyozidin qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar
universiteti 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Tezida sportchilarda musobaqa oldidan yuzaga keladigan hissiy zo'riqish (stress) holatining sabablari va uni boshqarishning psixologik usullari tahlil qilingan. Sport psixologiyasi vositalaridan foydalanish orqali sportchining musobaqadagi natijadorligini oshirish yo'llari, shuningdek murabbiy-psixolog hamkorligining ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, musobaqa oldi stressi, hissiy barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, vizualizatsiya.

Yuqori natijali sportda sportchining jismoniy tayyorgarligi qanchalik muhim bo'lsa, uning psixologik holati ham shunchalik katta ahamiyat kasb etadi. Musobaqa oldidan sportchilarning aksariyat qismida hissiy zo'riqish, tashvish va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi kabi holatlar kuzatiladi. Bunday holatlar, agar o'z vaqtida nazorat qilinmasa, sportchining texnik-taktik imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmasligiga olib kelishi mumkin.

Musobaqa oldi stressining asosiy sabablari qatoriga natijaga bo'lgan ortiqcha mas'uliyat hissi, raqib haqidagi noaniq ma'lumotlar, jamoat e'tibori va shaxsiy tajriba yetishmovchiligini kiritish mumkin. Sport psixologiyasida bunday holatlarni bartaraf etish uchun nafas olish mashqlari, tasavvurda mashqlarni takrorlash (vizualizatsiya), ijobiy ichki nutq va bosqichma-bosqich mushaklarni bo'shashtirish usullaridan foydalaniladi.

Shuningdek, sportchining stress holatini boshqarishda individual tayyorgarlik rejasi muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining hissiy reaksiyasi turlicha bo'lganligi sababli, unga mos keladigan psixologik usullarni tanlash murabbiy va psixologning hamkorlikdagi ishini talab qiladi. Musobaqadan oldingi kunlarda tartibli kun rejimi, yetarli dam olish va ijobiy muhitni ta'minlash ham hissiy barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiy va sport psixologining hamkorlikdagi ishi sportchida barqaror hissiy holatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqa oldidan o'tkaziladigan maxsus psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchiga o'z hissiyotlarini nazorat qilish, diqqatni natijaga emas, jarayonga qaratish ko'nikmasini beradi. Bunday tayyorgarlik, ayniqsa, yosh va tajribasiz sportchilar uchun katta ahamiyatga ega, chunki ular hali barqaror psixologik himoya mexanizmlariga ega bo'lmaydi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikka ham tizimli yondashish zarur. Sport tashkilotlarida malakali sport psixologlarining faoliyat yuritishi sportchilarning barqaror va yuqori natijalar ko'rsatishini ta'minlashning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nazarova D.X. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
2. Toshpo'latov B.R. Sport orqali shaxsni tarbiyalash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2021.
3. Yo'ldoshev A.J. Sportchilarda psixologik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020.
4. Sultonov Q.R. Musobaqa oldi holatlarini boshqarish metodikasi // Pedagogik mahorat ilmiy-metodik jurnali. – 2023. – №1. – B. 29–34.