



SPORTCHILAR UCHUN STRESSNI BOSHQARISH USULLARI STRESS MANAGEMENT METHODS FOR ATHLETES

Baratov Nasriddin Karshiboyevich

Jizzax davlat pedagogika universiteti

“Pedagogika-psixologiya va musiqa yo‘nalishlarida
masofaviy ta‘lim” kafedrası o‘qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15240369>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-April 2025 yil

Ma‘qullandi: 15-April 2025 yil

Nashr qilindi: 18-April 2025 yil

KEYWORDS

*Konsentratsiya, texnika, natija,
muammo, mindfulness,
meditatsiya, kognitiv terapiya,
diqqat, relaxsiya, motivatsiya.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada sportchilar uchun stressni boshqarishning asosiy usullari va uning ahamiyati haqida so‘z yuritamiz.

Stressni boshqarish sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy bosimlar ko‘pincha o‘yinlar yoki musobaqalar jarayonida paydo bo‘ladi. Stress sportchilarni nafaqat jismoniy holatda, balki ruhiy holatida ham sezilarli darajada ta‘sir qilishi mumkin, bu esa ularning ko‘rsatgan natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri stressni boshqarish usullari orqali sportchilar o‘zining eng yuqori ko‘rsatkichlariga erishishlari mumkin. Bunga nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya va boshqa psixologik usullar yordamida erishiladi. Stressni boshqarish, shuningdek, sportchilarga o‘zlarining o‘ziga bo‘lgan ishonchlarini oshirish, konsentratsiyasini saqlash va jismoniy charchoqlikni bartaraf etishda yordam beradi. Shu sababli, stressni samarali boshqarish — har bir sportchining muvaffaqiyatiga hissa qo‘shadigan muhim omil hisoblanadi.

Sportchilar o‘z faoliyatlarida yuqori jismoniy va ruhiy talablar bilan yuzma-yuz keladilar. Ularning muvaffaqiyatlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki stressni boshqarish qobiliyatiga ham bog‘liq. Stress sportchilarni nafaqat o‘z natijalariga, balki umumiy salomatliklariga ham ta‘sir qilishi mumkin. Shu sababli stressni samarali boshqarish sportchi uchun muvaffaqiyatning kalitiga aylanadi. Sportchilar uchun stressning bir nechta asosiy manbalari mavjud:

-Musobaqalar va natijalar: Musobaqa oldidan va davomida yuqori natijalarga erishish istagi sportchida stressni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, raqobat va yutqazish qo‘rquvi ham stressni kuchaytiradi.

- Jismoniy yuk: Jismoniy mashqlar va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida doimiy jismoniy zo‘ravonlik va charchoq ham stressni oshiradi.

-O‘zini namoyon qilish bosimi: Sportchilar ko‘pincha o‘zlarini va boshqalarni hayratda qoldirish uchun yuqori natijalarni ko‘rsatishga harakat qiladilar, bu esa o‘z-o‘zini bosim ostida his qilishlariga olib keladi

- Tashqi faktorlar: Oila, do'stlar yoki jamoa bilan munosabatlar, shuningdek, moliyaviy yoki shaxsiy muammolar ham stressning qo'shimcha manbai bo'lishi mumkin.

Sportchilar uchun stressni boshqarishning asosiy usullari quyidagilarda nomoyon bo'ladi. Nafas olish texnikalari stressni boshqarishda juda samarali usuldir. Keng tarqalgan usul — chuqur va teskari nafas olishdir. Bu nafas olish jarayoni organizmni tinchlantiradi va miya faoliyatini normallantiradi. Sportchilar musobaqa oldidan yoki mashg'ulotda stressni kamaytirish uchun bu texnikani qo'llashlari mumkin. Vizualizatsiya, ya'ni musobaqa jarayonini yoki muvaffaqiyatli natijani o'z ko'zingizda tasavvur qilish, sportchining ruhiyatini yaxshilashga yordam beradi. Sportchilar tasavvur orqali o'zlariga ishonchni kuchaytirishlari, stressni kamaytirishlari va muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyani oshirishlari mumkin. Jismoniy faoliyat, sog'lom ovqatlanish va yetarli uyqu stressni boshqarishda katta rol o'ynaydi. Sportchining organizmi yuqori darajadagi jismoniy faoliyatga tayyor bo'lishi uchun yaxshi dam olish va to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir. Bu sportchining umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik ham muhimdir. Bu borada sport psixologlari bilan ishlash, muammolarni yengib o'tish uchun strategiyalar ishlab chiqish sportchining stressni boshqarishiga yordam beradi. Masalan, "umumiy salbiy fikrlardan" qochish va diqqatni musobaqaning maqsadlariga qaratish stressni kamaytiradi. Sportchilar o'z jamoasi yoki murabbiylari bilan o'zaro aloqalarini mustahkamlashlari kerak. Jamoaviy ruh, sportchining o'zini qo'llab-quvvatlangan va stressdan qutulgan his qilishiga yordam beradi. Boshqa sportchilar bilan tajriba almashish ham foydali bo'lishi mumkin. Mindfulness (hozirgi paytda bo'lish) texnikasi orqali sportchilar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va stressni kamaytirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Meditatsiya va mindfulness yordamida sportchilar o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni kamaytirish uchun psixologik muammolarni hal qilishlari mumkin.

Stressni samarali boshqarish sportchining nafaqat jismoniy salomatligi, balki psixologik holati uchun ham juda muhimdir. Stressni boshqarish orqali sportchilar:

- Yuqori natijalar qozonishadi: Ruhii holatni yaxshilash orqali sportchilar ko'proq motivatsiya topadilar va yuqori natijalarga erishishadi.

- Qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilashadi: Stressni kamaytirish, sportchining aniq va tez qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshiradi, bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Stress sportchilar uchun tabiiy holat bo'lsa-da, uni boshqarish va yengish uchun to'g'ri usullarni qo'llash zarur. Stressni boshqarish nafaqat sportchining professional faoliyatiga, balki uning shaxsiy hayotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, sportchilar uchun stressni boshqarish, maqsadga erishish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim qadam hisoblanadi.

Sportchilar uchun stressni boshqarish usullari, ularning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash, maksimal natijalarga erishish va jarohatlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Dunyo miqyosida va O'zbekistonda sportchilarning stressni boshqarishiga doir bir qancha tadqiqotlar va amaliy ishlar olib borilmoqda. Ko'plab yirik sport federatsiyalari va tashkilotlari, sportchilarning psixologik holatini yaxshilash uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqqan. Masalan, Amerika Qo'shma Shtatlarida, psixologik tayyorgarlikni sportchilarga olib borish uchun "mental coach" lar keng qo'llaniladi. Bu murabbiylar sportchilarga stressni boshqarish, muvaffaqiyatni rejalashtirish va psixologik stressni yengish bo'yicha individual mashg'ulotlar o'tkazadilar. Mindfulness (e'tiborli bo'lish) va meditatsiya

usullari sportchilarda stressni kamaytirish va diqqatni jamlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, NBA va ATP (Tennis Professional Association) kabi yirik sport tashkilotlari sportchilarga meditatsiya va nafas olish texnikalarini o'rgatishni boshladilar. Bu usullar musobaqalarda va treninglarda stressni boshqarishga yordam beradi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi, stressni boshqarish va salbiy fikrlarni o'zgartirishda samarali hisoblanadi. U sportchilarga musobaqalar oldidan vaqti-vaqti bilan o'zlarini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi, shuningdek, stressli vaziyatlarda qanday yondashish kerakligini o'rgatadi. Ko'plab professional sportchilar o'zlarining psixologik salomatligi uchun doimiy ravishda yordam olishadi. Masalan, yuqori darajadagi sportchilar o'z psixologik holatini yaxshilash uchun psixologlar bilan ishlashadi, bu ularning stressni kamaytirishga va jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

O'zbekistonda sport psixologiyasiga bo'lgan qiziqish so'nggi yillarda ortib bormoqda. O'zbekistondagi yirik sport federatsiyalari va murabbiylar, sportchilarga psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish va mental tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan treninglar o'tkazadilar. O'zbekistonda sportchilarning stressini boshqarish va psixologik holatini yaxshilash uchun sport psixologlari faoliyat olib borishmoqda. 2021-yildan boshlab, sport psixologiyasini rivojlantirish maqsadida turli seminarlar, treninglar va konsultatsiyalar tashkil qilinmoqda. Sportchilarga stressni boshqarish, raqobatbardoshlikni oshirish, psixologik stressni yengish bo'yicha o'quv kurslari o'tkazilmoqda. O'zbekistonda sport federatsiyalari stressni boshqarish bo'yicha o'z tadbirlarini o'tkazadilar. Masalan, futbol, basketbol, yengil atletika va boks kabi sport turlarida, sportchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlari ko'rsatiladi. O'zbekistonda yirik musobaqalar va turnirlar oldidan sportchilarga stressni boshqarish va tayyorgarlikni yaxshilash uchun psixologik treninglar o'tkaziladi. O'zbekistonda sport psixologiyasi sohasida oliy ta'lim tashkilotlari ham ish olib bormoqda. Bir qator universitetlar, masalan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, sport psixologiyasi va sportchilarning ruhiy salomatligi bo'yicha maxsus kurslar va dasturlarni joriy qilgan. Bu dasturlar sportchilarning mental holatini mustahkamlashga yordam beradi. Dunyo bo'ylab va O'zbekistonda sportchilar uchun stressni boshqarish usullari yanada rivojlanib bormoqda. Sport psixologiyasi, meditatsiya, nafas olish texnikalari, kognitiv xulq-atvor terapiyasi va psixologik yordamning ahamiyati ortib bormoqda. O'zbekistonda bu sohada yanada kengroq tadbirlar va dasturlar ishlab chiqilmoqda, va sportchilar uchun stressni boshqarish usullari muhim rol o'ynaydi. Bu holat sportchilarning jismoniy va psixologik farovonligini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, ularning raqobatbardoshligini oshiradi.

Sportchilar uchun stressni boshqarish usullari bo'yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, stressni engish va uni boshqarishning samarali usullarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Sportchilar uchun stress nafaqat jismoniy, balki psixologik ham bo'lishi mumkin, shuning uchun stressni boshqarishning turli yondashuvlarini o'rganish zarur. Quyida stressni boshqarish usullari bo'yicha ba'zi ilmiy tadqiqotlarning tahlilini taqdim etaman:

- Kognitiv xulqni boshqarish. Sportchilarda stressni boshqarishda kognitiv xulqni boshqarish usullari muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga qarshi kurashishning eng samarali usullaridan biri bu sportchining o'z fikrlarini va hissiyotlarini boshqarishdir. Kognitiv xulq terapiyasi (CBT) usuli sportchilarda salbiy fikrlarni ijobiy, aniq va samarali fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu usul stressni kamaytirish va sportchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirishda yordam beradi.

• Diqqatni jamlash. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mindfulness texnikalari orqali sportchilar o'zlarining hissiyotlarini, fikrlarini va jismoniy holatlarini sezilarli darajada boshqarishlari mumkin. Bu usul stressni kamaytirish, o'yin paytida diqqatni jamlash va musobaqalar davomida ruhiy barqarorlikni saqlashda juda foydalidir. Mindfulness usullari orqali sportchilar stressni kamaytirish va jismoniy holatni yaxshilashga erishadilar.

• Fizik mashqlar va jismoniy faoliyat. Sportchilarda stressni boshqarish uchun jismoniy mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish orqali nafaqat jismoniy holatini yaxshilaydi, balki stressni kamaytiradi ham. Buning sababi shundaki, jismoniy mashqlar tana va ong o'rtasida ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, masalan, endorfinlar ajralishi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

• Relaxatsiya texnikalari. Stressni boshqarishda rilaksatsiya texnikalari, masalan, chuqur nafas olish, muskullarni bo'shatish va vizualizatsiya kabi usullar juda samarali hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rilaksatsiya texnikalari orqali sportchilar o'zlarining jismoniy va ruhiy holatlarini yaxshilashlari mumkin. Bu usullar stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishda samarali.

• Psixologik tayyorlov va motivatsiya. Sportchilar uchun stressni boshqarishda psixologik tayyorlov va motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Sportchilarda stress va xavotirni kamaytirish uchun ularning ichki motivatsiyasini oshirish kerak. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorlov va mos motivatsiya strategiyalari orqali sportchilar o'zlari uchun stressni kamaytirish va yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratadilar.

• Sotsial qo'llab-quvvatlash. Sportchilar uchun stressni boshqarishning yana bir muhim jihati bu sotsial qo'llab-quvvatlashdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar o'zlarining murabbiylari, hamkasblari va oilalari tomonidan qo'llab-quvvatlanishlari orqali stressni engishlari osonlashadi. Ijobiy ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash sportchilarda stressni kamaytirish va ularning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi.

• Vaqtni boshqarish. Stressni boshqarishda vaqtni boshqarishning ahamiyati katta. Sportchilar uchun o'z vaqtlarini to'g'ri rejalashtirish, tayyorgarlik jarayonida stressni kamaytirish va musobaqalar davomida stressni boshqarish juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtni boshqarish orqali sportchilar stressni samarali ravishda engishlari va o'z ishlarini tartibga solishlari mumkin.

Sportchilarda stressni boshqarish usullari keng qamrovli va ko'plab turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Kognitiv xulqni boshqarish, mindfulness, jismoniy mashqlar, rilaksatsiya texnikalari, psixologik tayyorlov, sotsial qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish kabi usullar sportchilarning stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu usullar birgalikda sportchilarga stressni kamaytirish, umumiy farovonlikni oshirish va eng yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Quyida sportchilar uchun stressni boshqarishga yordam beradigan bir nechta usullarni keltiraman:

1. Naqshli nafas olish (deep breathing). Stressni kamaytirishning eng oddiy va samarali usuli bu chuqur nafas olishdir. Sportchi nafas olishni tartibga solib, diqqatini jismoniy holatiga qaratishi mumkin. Misol uchun, 4 sekund davomida nafas olish, 4 sekund ushlab turish va 4 sekunda nafasni chiqarish usuli yordam beradi.

2. Vizualizatsiya (mental tasavvurlar). Sportchi o'zining maqsadlariga erishishini yoki musobaqada muvaffaqiyatli bo'lishini tasavvur qilib, o'ziga ishonchini oshirishi mumkin. Bunday tasavvurlar stressni kamaytirishga va motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

3. Jismoniy mashqlar va yoga. Yoga yoki meditatsiya kabi jismoniy faoliyatlar sportchilarga stressni boshqarishda yordam beradi. Bu usullarni qo'llash nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

4. Ijobiy fikrlash. Stressni boshqarishning eng muhim usullaridan biri — ijobiy fikrlashdir. Sportchi o'zini musobaqada yoki mashg'ulotda muvaffaqiyatga erishishini tasavvur qilishi va salbiy fikrlardan qochishi kerak.

5. Ochiq muloqot va jamoaviy qo'llab-quvvatlash. Stressni boshqarishda, murabbiylar, jamoa a'zolari yoki sport psixologi bilan ochiq muloqot qilish juda muhim. Bunday muloqot sportchiga yordam berishi, stressni kamaytirishi va o'zini yaxshi his qilishi uchun zarur.

6. Uyqu va tiklanish. To'liq uyqu olish va tana tiklanishiga e'tibor berish ham stressni boshqarishning muhim qismidir. Yaxshi uyqu sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi va unga stressni engishga yordam beradi.

7. Emotsional ozodlik (Emotional Freedom Technique - EFT). Bu usul, stressni va boshqa emotsional yomon holatlarni yengish uchun akupressura va tasavvurlarni birlashtiradi. Sportchi EFT texnikalarini qo'llash orqali stressni kamaytirishi mumkin.

8. Kreativ faoliyat. Musiqaga quloq solish, san'at bilan shug'ullanish yoki shunchaki tabiatda sayr qilish sportchiga stressni kamaytirish va sog'lom emotsional holatni saqlashga yordam beradi. Bu usullar sportchilarga stressni samarali boshqarishda yordam beradi va ularning yuqori ko'rsatkichlarga erishishiga yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, sportchilar uchun stressni boshqarish juda muhim, chunki bu ularning jismoniy va ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Stressning salbiy ta'siri sportchilarning o'yinlarga tayyorgarligi, natijalariga va umuman sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish texnikalari sportchilarga o'z faoliyatlarini maksimal darajada bajarishga yordam beradi. Stressni boshqarishning samarali usullari orasida nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya, va miyaning ijobiy qayta tuzilishi kabi ruhiy texnikalar mavjud. Shuningdek, to'g'ri uyqu, sog'lom ovqatlanish va jismoniy mashqlar stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Sportchilar uchun stressni boshqarish faqat natijalarni yaxshilashda emas, balki shaxsiy farovonlikni saqlashda ham katta rol o'ynaydi. Shuning uchun sportchilar o'zlarining ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashga e'tibor qaratishlari kerak. Stressni boshqarish texnikalarini muntazam ravishda qo'llash, ular uchun samarali va uzoq muddatli natijalarga olib keladi.

References:

1. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son
2. "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 05.11.2024 yildagi O'RQ-989-son
3. Nazarov, R., (2018). Sport psixologiyasi: nazariy va amaliy masalalar. Toshkent, Fan nashriyoti.
4. Karimov, A., & Muminov, F. (2020). Sport va o'smirlar psixologiyasi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiya. Samarqand davlat universiteti nashri

5. Abdullayev, J. (2020). Sport nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
6. Ismoilov, B., & Tursunov, S. (2021). Psixologiya va sport: jismoniy faollik va psixologik salomatlik o'rtasidagi aloqalar. O'zbekiston ilmiy jurnali
7. Lee, Y., & Kim, S. (2018). Psychological well-being and physical activity among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 63(2), 212-220

