

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14251953>

HAVOTIRNING SPORT NATIJALARIGA SALBIY TA'SIRINI KAMAYTIRISH STRATEGIYALARI

Sa'dullayev Aziz Akmal o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

E-mail: azizbek210895@gmail.com

ANNOTATSIYA

Sportchilarda musobaqa oldidan yuzaga keladigan havotir ularning psixologik va jismoniy ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola havotirni boshqarish strategiyalarini, jumladan, nafas olish texnikalari, vizualizatsiya, meditatsiya va stressni kognitiv qayta ishlash usullarini batafsil tahlil qiladi. Sport psixologiyasi bo'yicha nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida samarali yondashuvlar ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: *Havotir boshqaruvi, stressni yengish usullari, nafas olish texnikasi, diqqatni jamlash, meditatsiya, ijobiy fikrlash, vizualizatsiya, ruhiy chidamlilik, sport natijalari tahlili, emotsional boshqaruv, optimal zona nazariyasi.*

STRATEGIES TO REDUCE THE NEGATIVE IMPACT OF WEATHER ON SPORTS PERFORMANCE

ABSTRACT

Pre-competition anxiety in athletes has a significant impact on their psychological and physical performance. This article provides a detailed analysis of anxiety management strategies, including breathing techniques, visualization, meditation, and cognitive stress processing. Effective approaches are presented based on theoretical and applied research in sports psychology.

Key words: *Anxiety management, stress management techniques, breathing techniques, focus, meditation, positive thinking, visualization, mental toughness, sports performance analysis, emotional management, optimal zone theory.*

СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПОГОДЫ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

АННОТАЦИЯ

Тревога, возникающая у спортсменов перед соревнованиями, оказывает существенное влияние на их психологическую и физическую работоспособность. В этой статье представлен подробный анализ стратегий управления стрессом, включая техники дыхания, визуализацию, медитацию и когнитивную обработку стресса. Показаны эффективные подходы на основе теоретических и практических исследований в области спортивной психологии.

Ключевые слова: *Управление тревогой, методы управления стрессом, техники дыхания, концентрация, медитация, позитивное мышление, визуализация, психологическая устойчивость, анализ спортивных результатов, управление эмоциями, теория оптимальной зоны.*

KIRISH.

Sport – insondan yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi sohadir. Ayniqsa, musobaqa oldidan paydo bo‘ladigan havotir sportchilarning natijalariga ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Havotir kognitiv (fikrlashga oid) va fiziologik holatlarning o‘zgarishiga sabab bo‘lib, sportchilarni o‘z kuchini to‘liq namoyon qila olmasligiga olib keladi. Sportchilarda musobaqa oldi havotirning psixologik mexanizmlari va uni boshqarish strategiyalari ko‘rib chiqamiz. Nafas olish texnikalari, ijobiy fikrlash, vizualizatsiya, stressni boshqarish usullari, shuningdek, ruhiy chidamlilikni oshirishning amaliy usullari haqida so‘z yuritiladi. Havotir sportchilarning ko‘plab natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarga, balki ruhiy holat va hissiy boshqaruvga ham ta’sir qiladi. Psixologik nuqtai nazardan, havotirni boshqarish, sportchilarning samaradorligini oshirish va musobaqalarda muvaffaqiyatli bo‘lish uchun juda muhimdir. Quyidagi strategiyalar havotirni kamaytirish va sport natijalariga salbiy ta’sirini yengillashtirishga yordam beradi:

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Musobaqa oldi havotirning sport natijalariga ta'sirini o'rganish bo'yicha bir qator tadqiqotlar mavjud. Lazarus va Folkman (1984): Stress va havotirning individual qabul qilinishini tushuntiruvchi kognitiv stress modeli. Martens (1990): Havotirning psixologik va fiziologik ko'rinishlarini tahlil qilgan. Hanin (1997): IZOF nazariyasi orqali stressni boshqarishning individual yondashuvini ishlab chiqqan. Sheard va Golby (2007): Ruhii chidamlilik va stressni boshqarishning sport natijalariga ijobiy ta'sirini o'rgangan. Craft va Kol. (2003): Ijobiy fikrlash va motivatsiyaning stressni yengishda ahamiyatini ko'rsatgan. Ushbu tadqiqotlar stressni boshqarish sport muvaffaqiyatidagi asosiy omil ekanligini tasdiqlaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Havotirning mexanizmlari Musobaqa oldi havotir quyidagi mexanizmlar orqali salbiy ta'sir ko'rsatadi: Psixologik mexanizmlar: E'tiborning pasayishi va noto'g'ri qarorlar qabul qilish ehtimoli. O'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi. Fiziologik mexanizmlar: Qon bosimining oshishi va yurak urishining tezlashishi. Mushaklarning haddan tashqari taranglashishi. Ijtimoiy omillar: Muxlislarning bosimi yoki raqiblarning yuqori darajadagi tayyorgarligi. Havotir organizmda stress-gormonlar (masalan, kortizol) ishlab chiqarilishini oshiradi. Bu gormonlar muskullarni siqib, tana faolligini kamaytirishi mumkin. Natijada sportchi o'zining jismoniy imkoniyatlarini to'liq ishlata olmaydi. Havotir ortganida sportchi mushaklarining bo'shashishi yoki haddan tashqari shiddatli bo'lishi mumkin, bu esa musobaqada samaradorlikni pasaytiradi. Havotir diqqatni tarqatishi va fokusni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Sportchilarda tez-tez "boshqa fikrlar" bo'lishi, musobaqaning zarur jihatiga e'tibor qaratish qiyinlashadi. Misol uchun, muhim zarba, to'pni olish yoki raqibning harakatlariga e'tibor bermay, sportchi o'zining rejasidan chetga chiqishi mumkin. Bu esa xatolarga olib keladi va natijani yomonlashtiradi. Havotir sportchilarni nervoz, xavotirli va ishonchsiz qilish mumkin. Musobaqaga tayyorlanayotganda yoki

musobaqa davomida o'zini shubha ostiga olish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki o'z qobiliyatlariga ishonmaslik, sportchining ishlashga bo'lgan ishtiyoqini pasaytirishi mumkin. Bu holat, sportchining o'zini eng yaxshi ko'rsatishiga to'sqinlik qiladi. Havotir ko'pincha o'ta kuchli emotsiyalarni, masalan, qo'rquv, qayg'u yoki g'azabni keltirib chiqaradi. Bu esa sportchining emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tanaffuslar, o'zgarishlar yoki g'alaba yoki mag'lubiyatdan keyingi his-tuyg'ularni boshqarish qiyinlashadi. Emotsional barqarorlikni yo'qotish esa o'zini yaxshi ko'rsatish imkoniyatini kamaytiradi. Havotirning kuchayishi sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishiga olib keladi. Bu qo'rquv, shubhalar va haddan tashqari xavotirga olib keladi, bu esa sportchining konsentratsiyasini va natijalarni pasaytiradi. Sportchi o'zini harakatlari bilan xato qilishi mumkin, chunki u har bir qadamni juda ehtiyotkorlik bilan bajarishga harakat qiladi, bu esa uning tabiiy va samimiy o'ynashiga xalaqit beradi. Sportchilarning havotiri ko'pincha jamoa a'zolari, trenerlar, va hatto muxlislar tomonidan kutishlar yoki baholar tufayli oshadi. Jamoa a'zolaridan yoki trenerdan kutilgan natijalarni bajarish bosimi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin. Bu ham o'z navbatida sportchining natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Havotir sportchining faoliyatini to'liq kuzatib borishga imkon bermaydi. Musobaqalar davomida diqqatni jamlash, harakatlarni aniqlik bilan bajarish va o'z vazifalarini bajarish uchun kerakli yondashuvlarni topish qiyinlashadi. Shu bilan birga, havotir ortganida sportchilar tez-tez shaxsiy xatolarni qiladilar, chunki ular haddan tashqari xavotir va stressga bog'lanib qoladilar. Davomiy havotir sportchining umumiy charchoqligini oshiradi. Stress va xavotirning doimiy ta'siri tananing tiklanishiga va sportchining umumiy energiyasiga salbiy ta'sir qiladi. Bu holat musobaqa davomida o'zini namoyon qiladi va sportchining chidamliligini kamaytiradi. Sportchi havotir sababli psixologik to'siqlarga duch kelishi mumkin. Bu, musobaqada o'z maqsadlarini amalga oshirish uchun kerakli bo'lgan o'z-o'zini nazorat qilish va motivatsiyani pasaytiradi. Bu holatda sportchi o'z salohiyatini to'liq ishga sololmaydi, va bu natijalarga salbiy ta'sir qiladi. Havotirni boshqarishning strategiyalari Psixologik tayyorgarlik: Ijobiy fikrlash: Stressni ijobiy qabul qilish orqali

sportchilar o'z imkoniyatlarini kuchaytiradi. Diqqatni jamlash: Havotirni maqsadga erishish uchun qo'llanadigan manba sifatida qabul qilishga o'rgatish. Nafas olish texnikalari: Chuqur nafas olish: Yurak urishini normallashtiradi va mushaklarni bo'shashtiradi. Ritimli nafas olish: Sportchining diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi. Vizualizatsiya texnikasi: Muvaffaqiyatli harakatlarni oldindan tasavvur qilish stressni kamaytiradi va ishonchni oshiradi. Musobaqa jarayonlarini ongda qayta tiklash sportchiga haqiqiy sharoitda tayyor bo'lishga yordam beradi. Meditatsiya: Ongni tinchlantirish va hozirgi lahzaga e'tibor qaratish. Har kuni 10-15 daqiqa meditatsiya qilish orqali stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirish. Murabbiy va jamoadoshlarning roli: Murabbiylarning ijobiy motivatsiya berishi va qo'llab-quvvatlashi havotirni kamaytiradi. Jamoadoshlarning bir-biriga ijobiy ta'sir ko'rsatishi stressni yengishda muhim. Jismoniy tayyorgarlik va dam olish: Mashqlar orqali mushaklar tarangligini kamaytirish. To'yimli ovqatlanish va yetarli dam olish stressni yengishning asosiy omillaridan biridir. Havotirning sport natijalariga ijobiy ta'siri: Stress va havotir to'g'ri boshqarilganda sportchilar uchun motivatsiya manbaiga aylanishi mumkin. Havotirni boshqarishga qodir sportchilar: Ruhiy chidamlilik: Eng qiyin vaziyatlarda ham o'z kuchini to'liq namoyon qila oladi. Diqqatni jamlash: Havotirni ijobiy energiyaga aylantirgan sportchilar musobaqada yuqori natijalarni qo'lga kiritadi. Motivatsiya: Stressni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish kuchliroq motivatsiyaga olib keladi.

XULOSA

Musobaqa oldi havotirni boshqarish sport natijalarini yaxshilashning muhim qismidir. Nafas olish texnikasi, meditatsiya, vizualizatsiya va ijobiy fikrlash orqali havotirni boshqarish sportchilarning ruhiy va jismoniy tayyorgarligini kuchaytiradi. Murabbiylar va sport psixologlari ushbu texnikalarni sportchilarga o'rgatishi lozim.

TAKLIFLAR

Havotirni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil qilish. Mashg'ulotlarga meditatsiya va nafas olish texnikalarini kiritish. Murabbiy va sportchilar orasida ijobiy

muloqotni ta'minlash. Stress va havotirning individual ko'rinishlarini o'rganish va ularga mos yondashuvni ishlab chiqish. Sport psixologiyasini rivojlantirish uchun ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash. Maqola ijobiy ruhda, havotirni boshqarish usullarining sport natijalariga ijobiy ta'sirini ko'rsatishga qaratilgan holda tuzildi. Agar qo'shimcha o'zgartirish yoki kengaytirish kerak bo'lsa, aytishingiz mumkin!

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной Психологии. Методика психологических наблюдений за детьми. - М., 2008. – С.89.
2. Sa'dullayev, A. (2024). Aspects of forming voluntary qualities in overcoming anxiety in adolescent wrestlers. *News of UzMU Journal*, 1(1.4), 176-179.
3. SA'DULLAYEV, A. (2024). O 'SMIR KURASHCHILARDA XAVOTIRLANISH HISSINI YENGISHDA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH ASPEKTLARI. *News of UzMU journal*, 1(1.4), 176-179.
4. Akmal o'g, A. S. D. (2024). O 'SMIRLARNI HISSIY-IRODAVIY RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK USULLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI. " *Science Shine*" *International scientific journal*, 13(1).
5. ўғли Саъдуллаев, А. А. (2023). ЎСМИР СПОРТЧИЛАРДА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ АСПЕКТЛАРИ. *SCHOLAR*, 1(8), 112-117.