

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI STRESSNI KAMAYTIRISH VA O'ZINI BOSHQARISH TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

Ziyodullayeva Oyimjon Abdurasul qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

jismoniy madaniyat mutaxassisligi

1-bosqich magistranti

Ilmiy rahbar: Xudoyberdiyev Shuxrat Mamayusupovich

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani, dotsent, (PhD)

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot maktab o'quvchilarida sport mashg'ulotlarining stress darajasini kamaytirish hamda o'zini boshqarish (self-regulation) ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida jismoniy faollikning psixologik holatga ta'siri, sport mashg'ulotlari orqali emotsional barqarorlikni shakllantirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Tajriba-sinov ishlari natijalari sport bilan muntazam shug'ullangan o'quvchilarda stressga chidamlilik va o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish darajasi yuqori ekanini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlari, stress, maktab o'quvchilari, o'zini boshqarish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi, emotsional holat, motivatsiya, ta'lim jarayoni.

Bugungi kunda maktab o'quvchilari turli omillar ta'sirida kuchli psixologik bosim va stressga duch kelmoqdalar. O'quv yuklamalarining ortishi, ijtimoiy muhit, oilaviy omillar va raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi bolalarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Stressning uzoq davom etishi esa o'quvchilarning o'qishdagi muvaffaqiyati, sog'lig'i va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi. Shu sababli stressni kamaytirish va o'quvchilarda o'zini boshqarish texnikalarini

shakllantirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlashi, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim vosita ekanini ko'rsatmoqda. Sport orqali o'quvchilarda intizom, iroda, mas'uliyat va o'z hissiyotlarini nazorat qilish ko'nikmalari shakllanadi.

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: Ruhiy 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 jihatini 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.

Vaqtning boshqarish. Stressni boshqarishda vaqtning 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, vaqtning 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 vaqtning 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.

Tadqiqot metodologiyasi Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish kuzatish metodi so'rovnoma va testlar tajriba-sinov metodistatik tahlil Metodologiya sport mashg'ulotlarining o'quvchilar stress darajasiga va o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'sirini aniqlashga yo'naltirildi.

Tajriba sinov jarayoni; Tajriba-sinov ishlari ikki bosqichda amalga oshirildi: Dastlabki bosqich – o'quvchilarning stress darajasi va o'zini boshqarish ko'nikmalari

maxsus test va so‘rovnomalar orqali aniqlandi. Asosiy bosqich – 3 oy davomida haftasiga 3 marotaba sport mashg‘ulotlari (harakatli o‘yinlar, yengil atletika, jamoaviy sport turlari) tashkil etildi. Yakuniy natijalar shuni ko‘rsatdiki, sport mashg‘ulotlarida muntazam qatnashgan o‘quvchilarda stress darajasi sezilarli darajada kamaygan, o‘zini boshqarish va ijobiy xulq-atvor ko‘rsatkichlari oshgan.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash joizki, Sport mashg‘ulotlari maktab o‘quvchilarining nafaqat jismoniy rivojlanishida, balki ularning ruhiy sog‘lomligi va shaxsiy kamolotida muhim o‘rin tutadi. Tadqiqot natijalari sportni ta’lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish o‘quvchilarda stressni kamaytirish, o‘zini boshqarish va hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda samarali vosita ekanini tasdiqladi. Shu bois, maktablarda sport mashg‘ulotlarini yanada rivojlantirish va psixologik yondashuv bilan uyg‘unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent, 2008.
- 2.Abdurahmonov A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2016.

3. Ismoilov S. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – USA,
5. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2015.
6. Husanov M. Sogʻlom turmush tarzi va yoshlar. – Toshkent, 2020.
7. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. – New York, 2017.
8. Mahmudov B. Taʼlimda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent, 2021.
9. Selye H. Stress without Distress. – London, 2016.
10. UNICEF. Children, Stress and Physical Activity. – 2022.