

ЮГУРИШДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК: СТРЕССНИ БОШҚАРИШ ВА МОТИВАЦИЯНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Бурхонов Баходир Хаётович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақола югуриш спортчилари учун психологик тайёргарликнинг аҳамиятини ва унинг самарали усуллари ўрганишга қаратилган. Спортчиларнинг стрессга қарши курашиш қобилияти ва мотивацияни сақлаб қолиш учун қўлланиладиган релаксация техникаси, когнитив-бихевиорал терапия ва уйқу ҳамда дам олиш каби усуллар таҳлил қилинган. Мақолада стрессни бошқариш ва мотивацияни ошириш учун шахсий мақсадлар белгилаш, ижобий мукофотлар тизими ва гуруҳда ишлаш стратегиялари кўриб чиқилган. Ушбу усуллар орқали спортчиларнинг психологик ҳолати яхшиланиши ва уларнинг умумий самарадорлиги ошиши мумкин. Мақоланинг натижалари спортчилар ва мураббийлар учун югуриш машғулотларида психологик тайёргарликнинг самарадорлигини оширишга ёрдам беради.

Таянч сўзлар: югуриш, стресс, психологик тайёргарлик, мотивация, стратегия, усуллар, машқлар, мақсад, жамоа, мукофот.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К БЕГУ: МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Данная статья направлена на изучение важности и эффективных методов психологической подготовки бегунов. Проанализированы такие методы, как релаксационная техника, когнитивно-бихевиоральная терапия, сон и отдых, применяемые для поддержания мотивации и способности спортсменов бороться со стрессом. В статье рассматриваются личные цели по управлению стрессом и повышению мотивации, система положительных наград и стратегии работы в группе. Этими методами может быть улучшено психологическое состояние спортсменов и повышена их общая эффективность.

Результаты этой статьи помогут спортсменам и тренерам повысить эффективность психологической подготовки.

Ключевые слова: бег, стресс, психологическая подготовка, мотивация, стратегия, методы, упражнения, цель, команда, вознаграждение.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR RUNNING: METHODS FOR MANAGING STRESS AND INCREASING MOTIVATION

Burkhonov Bakhodir Khayotovich

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article aims to explore the importance and effective methods of psychological training for runners. Methods such as relaxation techniques, cognitive behavioral therapy, sleep and relaxation used to maintain motivation and the ability of athletes to deal with stress are analyzed. Personal goals to manage stress and increase motivation, positive reward systems, and group work strategies are discussed. Athletes' psychological well-being and overall performance can be improved by these methods. The results of this article will help athletes and coaches to improve the effectiveness of psychological training.

Key words: running, stress, psychological preparation, motivation, strategy, methods, exercises, goal, team, reward.

КИРИШ

Югуриш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги билан бир қаторда, уларнинг психологик ҳолати ҳам юқори натижаларга эришишда муҳим аҳамият касб этади. Психологик тайёргарлик спортчиларнинг стрессга қарши курашиш қобилиятини оширишга ва уларнинг мотивациясини сақлаб қолишга ёрдам беради. Мазкур мақолада югуришда психологик тайёргарликнинг асосий жиҳатлари, стрессни бошқариш усуллари ва мотивацияни ошириш стратегиялари кўриб чиқилади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Психологик тайёргарликнинг аҳамияти.

Югуришда психологик тайёргарлик спортчиларнинг умумий самарадорлигини оширишда муҳим ўрин тутди. Спортчиларнинг рухий ҳолати уларнинг жисмоний имкониятларини тўлиқ намоён қилиши учун муҳимдир. Психологик тайёргарлик қуйидаги жиҳатларда ўз ифодасини топади:

- Стрессни бошқариш: Югуришдаги рақобатчи муҳит спортчиларнинг стрессга тушишига сабаб бўлиши мумкин. Стрессни бошқариш усуллари орқали спортчиларнинг эмоционал барқарорлиги таъминланади.

- Мотивацияни ошириш: Югуришда узоқ муддатли машғулотлар ва мусобақалар давомида мотивацияни сақлаб қолиш муҳимдир. Психологик тайёргарлик мотивацияни оширишга ёрдам беради.

Стрессни бошқариш усуллари.

Югуришда стрессни бошқариш учун қуйидаги усуллар самарали бўлиши мумкин:

1. Релаксация техникаси:

- Нафас олиш машқлари: Тўғри нафас олиш техникаси спортчиларга стрессни камайтиришда ёрдам беради. Чуқур нафас олиш ва аста-секин нафас чиқариш орқали стрессни бошқариш мумкин.

- Медитация: Медитация орқали спортчиларнинг онгини тозалаш ва уларни мусобақаларга тайёрлаш мумкин. Медитация стрессни камайтиришда самарали усуллардан бири ҳисобланади.

2. Когнитив-бихевиорал терапия (КБТ):

- Мусбат фикрлаш: Спортчиларга ўзларининг салбий фикрларини мусбатга ўзгартиришни ўргатиш. Бу уларга стрессни камайтиришга ёрдам беради.

- Мақсадли визуализация: Спортчиларга ўз мақсадларини аниқлаш ва уларни амалга ошириш йўллари тасаввур қилишни ўргатиш.

3. Муносиб уйқу ва дам олиш:

- Уйқу режими: Муносиб уйқу стрессни камайтириш ва спортчиларнинг умумий ҳолатини яхшилашда муҳимдир.

- Дам олиш: Югуриш машғулотлари оралиғида етарлича дам олишни таъминлаш.

Мотивацияни ошириш усуллари.

Югуришда мотивацияни ошириш учун қуйидаги стратегиялар қўлланилиши мумкин:

1. Шахсий мақсадлар белгилаш:

- Қисқа муддатли мақсадлар: Спортчилар учун қисқа муддатли ва реалистик мақсадларни белгилаш. Бу уларнинг мотивациясини сақлаб қолишга ёрдам беради.

- Узоқ муддатли мақсадлар: Спортчиларнинг узоқ муддатли мақсадлари ва уларга эришиш йўллари аниқлаш.

2. Ижобий мукофотлар тизими:

- Мукофотлаш: Мусобақалардаги муваффақиятлари учун спортчиларни мукофотлаш. Бу уларнинг мотивациясини оширади.

- Таркибий мукофотлар: Машғулотлардаги ижобий натижалар учун ҳам мукофотлар белгилаш.

3. Гуруҳда ишлаш:

- Жамоа руҳини шакллантириш: Гуруҳда ишлаш спортчиларнинг мотивациясини оширишда муҳимдир. Жамоа бўлиб машқ қилиш уларни бири-бирига ёрдам беришга рағбатлантиради.

- Ижтимоий қўллаб-қувватлаш: Спортчиларнинг бири-бирини қўллаб-қувватлаши уларнинг мотивациясини оширади.

ХУЛОСА

Югуришда психологик тайёргарлик спортчиларнинг юқори натижаларга эришишлари учун муҳимдир. Стрессни бошқариш ва мотивацияни ошириш усуллари орқали спортчиларнинг психологик ҳолати яхшиланади ва уларнинг умумий самарадорлиги ошади. Мазкур мақолада келтирилган усуллар ва стратегиялар спортчиларнинг тайёргарлик жараёнида самарали қўлланиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Хамроев, Ш. Спорт психологияси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2019.

2. Рахмонов А. Спортчи психологик тайёргарлиги. Тошкент: Шарқ нашриёти. 2018.

3. Каримов У. Машғулот психологияси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2017.

4. Юсупов Б. Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2016.

5. Мамадалиев И. Спортда мотивация ва унинг аҳамияти. Тошкент: Фан нашриёти. 2015.

6. Абдурахмонов Ш. Югуришда психологик тайёргарлик. Тошкент: Фан ва технологиялар. 2014.

7. Насриев Н. Спорт ва стрессни бошқариш. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2013.

8. Ибрагимов Ҳ. Югуриш спортчилари учун психология. Тошкент: Олимпия адабиётлари. 2012.

9. Хўжаев А. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2011.

10. Жўраев Р. Машғулотларда психологик тайёргарлик. Тошкент: Шарқ нашриёти. 2010.