

**PSIXOLOGIK TIKLASH VOSITALARINING YUGURUVCHILAR RUHIYATIGA  
TA'SIRI****Bektosheva Gavhar G'anisher Qizi****ChDPU "Jismoniy madaniyat fakulteti" 7011201- Jismoniy tarbiya va  
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi ta'lim yo'nalishi 24-1-guruh,  
2-kurs magistr**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20355501>**Annotatsiya**

Mazkur maqolada yuguruvchilarning sport faoliyati davomida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish, emotsional charchoq va psixologik bosim holatlarini kamaytirishda psixologik tiklash vositalarining ahamiyati tahlil qilingan. Sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida sportchilarning ruhiy holatini barqaror saqlash, motivatsiyasini oshirish hamda stress darajasini pasaytirishda autogen mashqlar, meditatsiya, musiqaterapiya, nafas mashqlari va psixologik relaksatsiya usullarining samaradorligi yoritilgan.

Shuningdek, psixologik tiklanish vositalarining yuguruvchilarning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va sport natijalariga ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida sportchilarda psixologik tiklanish usullaridan muntazam foydalanish jismoniy va ruhiy tiklanish jarayonini tezlashtirishi, sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qilishi aniqlangan.

**Annotation**

This article analyzes the importance of psychological recovery tools in reducing mental stress, emotional fatigue, and psychological pressure experienced by runners during sports activities. The study highlights the effectiveness of autogenic training, meditation, music therapy, breathing exercises, and psychological relaxation methods in maintaining athletes' emotional stability, increasing motivation, and reducing stress during training and competitions. Furthermore, the positive impact of psychological recovery methods on runners' emotional resilience, self-confidence, and athletic performance is scientifically substantiated. The research findings indicate that regular use of psychological recovery techniques accelerates both mental and physical recovery processes and contributes to achieving higher sports results.

**Аннотация**

В данной статье рассматривается значение средств психологического восстановления в снижении психоэмоционального напряжения, эмоциональной усталости и психологического давления у бегунов в процессе спортивной деятельности. Освещается эффективность аутогенных тренировок, медитации, музыкотерапии, дыхательных упражнений и методов психологической релаксации в поддержании эмоциональной устойчивости спортсменов, повышении мотивации и снижении уровня стресса во время тренировок и соревнований. Также научно обосновано положительное влияние средств психологического восстановления на эмоциональную стабильность, уверенность в себе и спортивные результаты бегунов. В ходе исследования установлено, что регулярное применение методов психологического восстановления способствует ускорению процессов физического и психического восстановления, а также повышению эффективности спортивной деятельности.

**Kalit so'zlar:** psixologik tiklanish, yuguruvchilar, ruhiy holat, stress, motivatsiya, relaksatsiya, meditatsiya, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, nafas mashqlari, sport faoliyati.

**Key words:** psychological recovery, runners, mental state, stress, motivation, relaxation, meditation, sports psychology, emotional stability, breathing exercises, athletic performance.

**Ключевые слова:** психологическое восстановление, бегуны, психическое состояние, стресс, мотивация, релаксация, медитация, спортивная психология, эмоциональная устойчивость, дыхательные упражнения, спортивная деятельность.

Respublikamizda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga iqtidorli sportchilarni saralab olish, maqsadli tayyorlash, ular uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, milliy terma jamoaga zaxira sportchilarni yetkazib berish hamda ularni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "Sportchilar organizmini tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish borasida sport turlariga ixtisoslashgan sportchilarni jahon arenalarida raqobatbardosh, iqtidorli, shuningdek, yurt sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash" chora-tadbirlar rejasi sifati belgilab berilgan. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, yurtimizda olimpiya sport turlari bo'yicha nufuzli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash, ularning mashg'ulot jarayonini bugungi kun talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalarni taqsimlanishi va yillik tayyorgarlikni o'tish davrlarida psixologik tiklash vositalari asosida sportchilar organizmining tiklanishini psixologik nazorat qilishning ilmiy uslubiy asoslarini ishlab chiqish soha olimlari va mutaxassisleri oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Psixologik vositalar sportchining mashg'ulotlardan, ayniqsa musobaqalardan keyingi ruhiy holatini tezda me'yorlashtirishga qaratilgan bo'lib, organizmning fiziologik tizimlari faoliyatini tiklash uchun zarur sharoit yaratadi. Autogen mashg'ulotlar jismoniy charchoq hamda asabiy taranglikni bartaraf etishga yordam beradi. Shuningdek, ular uyquni me'yorlashtiradi, sportchini keyingi murakkab faoliyatga tayyorlaydi va ayrim kasalliklarni davolashda ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'plab olimlar tomonidan sportchilarni tayyorlash jarayonida stressli kechinmalarni bartaraf etishga qaratilgan optimal mashqlar majmuasidan foydalanish muhimligi ta'kidlangan. Sportchi ruhiyatiga ta'sir etishning samarali vositalaridan biri sifatida ritmik musiqa tavsiya etiladi. Bu esa katta hajmdagi jismoniy ishlarni bajarishga hamda kuchni tezroq tiklashga yordam beradi. Turli ritmdagi musiqalarning sportchilar ruhiyatiga ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Musiqa nafas ritmiga ham ta'sir ko'rsatadi: sokin kuylar nafas olishni chuqur va ritmik holga keltirsa, tez ritimli musiqa nafas olish tezligini oshiradi. Musiqa tanlashda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Ayrim sportchilar ritmik musiqani yoqtirsa, boshqalari rok yoki klassik musiqani afzal ko'rishadi.

Dam olish davrida musiqa quvonch, xotirjamlik va ruhiy yengillikni ta'minlab, sportchi ruhiyatini tiklashning muhim vositasi hisoblanadi. Bundan tashqari, sportchilar ruhiyatiga ranglarning ta'siri ham o'rganilgan. Jumladan, qizil rang hayajon uyg'otadi, sariq rang iliqlik va yorug'lik hissini berib, umid uyg'otadi, yashil hamda binafsha ranglar esa sokinlik va ruhiy barqarorlik ramzi sifatida e'tirof etilgan.

Sportchilarda passiv dam olishning eng ko'p tarqalgan usullaridan biri - uxlashdir. Bunga oddiy uxlash gigiyenasini faqatgina bajarilsa kifoya. Uxlashga 1-1,5 soat qolganda katta aqliy va

jismoniy yuklamalarni to'xtatib, yengil boshqa bir ishga o'tish, ya'ni, musiqa eshitish, raqsga tushish, radio tinglash kabi ruhiy tinchlantiruvchi vositalardan foydalanish kerak. Psixologik tiklanishga qaratilgan mashg'ulotlarda sportchilarning kundalik hayotidagi kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bizning fikrimga ko'ra, psixologik tiklanish vositalari orasida autogen mashg'ulotlarini qo'llash, sportchining his – tuyg'ularini va vegetativ reaksiyalarni boshqarishga imkon beradi. Chunki so'z (oddiy formulalar) ta'sirida inson psixologik yoki jismoniy dam olishni boshdan kechiradi va qayta tiklanib start oldi hayojoni bartaraf etishiga erishiladi.

Respublikamiz olimlari D.N. Arzikulov, Z.G. Gapparov hamda D.B. Vaxabovalarning ilmiy tadqiqot ishlarida sportchilarning mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratilgan. Ular tomonidan turli xil dam olish shakllari, qulay yashash sharoitlarini yaratish, salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etish, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, autogen mashg'ulotlardan foydalanish hamda sportchilar organizmini qayta tiklashda psixologik vositalarning samaradorligi asoslab berilgan. Shuningdek, madaniy dam olishni tashkil etish va sportchilarda motivatsiyani shakllantirish muhim omillardan biri sifatida tavsiya etilga

Sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayonida asosan, tiklovchi vositalardan foydalanishda ruhiy holatiga qo'rquv, vahimalilik, xavotirlanish holatlarini bartaraf etish usullarini qo'llashni ta'kidlab o'tgan

Faol dam olish muammosini ko'p tadqiqotchilar o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni psixologik holatini yaxshilashda model xususiyatlarini tavsiya etgan. Jumladan, faol dam olishda yengil yoki o'rta hol mashg'ulotlar o'tkazish, koordinatsiyasi murakkab bo'lgan mashqlar qo'llanilsa, bunda faol dam olish holati buziladi yoki faol dam olish bo'lmaydi deb hisoblashgan

Bizning fikrimizga ko'ra, faol dam olganda mashg'ulotlar jarayonida yassi mushaklarga yengil yuklamalar berilsa, sportchilarda ruhiy to'siqlar bo'lmaydi va ularning kayfiyati ko'tarishlari kuzatiladi. Faol dam olish hamma sportchilarda bir xil bo'lmaydi. Ularning yoshi bunda muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchilarni faol dam olganda yoshi katta sportchilarga nisbatan tez tiklanishiga amin bo'ldik. Faol dam olishga mashg'ulotlar jarayonini yanada samarali bo'lishini ta'minlash tadbirlariga juda katta e'tibor berib sust dam olishga alohida e'tibor qaratish lozim. Agarda sportchida charchoq holati kuzatilsa va u to'liq charchash kuzatilsa bunda faol dam olish o'rniga sust dam olgan ma'quldir.

Sportchilarda sust dam olishning eng ko'p tarqalgan usullaridan biri - uxlashdir. Bunga oddiy uxlash gigiyenasini faqatgina bajarilsa kifoya. Uxlashga 1-1,5 soat qolganda katta aqliy va jismoniy yuklamalarni to'xtatib, yengil boshqa bir ishga o'tish, ya'ni, musiqa eshitish, raqsga tushish, radio tinglash kabi ruhiy tinchlantiruvchi vositalardan foydalanish kerak. Psixologik tiklanishga qaratilgan mashg'ulotlarda sportchilarning kundalik hayotidagi kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Xulosa:** Xulosa qilib aytganda talaba sportchilarning tiklanish jarayonini psixologik jihatdan to'g'ri tashkil qilish ularning sport natijalarini yaxshilash va akademik samaradorligini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi. Tiklanish vositalari sport ta'limining ajralmas qismi bo'lib, ularni ilmiy va amaliy yondashuvlar orqali tatbiq etish lozim. Murabbiylar va pedagoglar hamda trenirlar talaba sportchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda tiklanish jarayonini boshqarishlari kerak.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.

2. "Sport pedagogikasi asoslari"(2020) Toshkent: Milliy Universiteti nashriyoti.
3. Yunusova D.I. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 215 b.
4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2018. – 320 b.
5. Kerimov F.A. Sportda boshqaruv va psixologik tayyorgarlik. – Toshkent, 2019. – 187 b.
6. Ismoilov A.A. Yuguruvchilarda tiklanish jarayonlarini tashkil etish usullari. – Toshkent, 2021. – 156 b.
7. American Psychological Association sport stressi va psixologik tiklanish bo'yicha ilmiy manbalari, 2020–2023.
8. Sport Psixologiyasi bo'yicha ilmiy jurnal maqolalari va konferensiya materiallari.
9. Jismoniy Tarbiya va Sport yo'nalishidagi zamonaviy tadqiqot ishlari va ilmiy maqolalar.
10. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-uslubiy ishlanmalari.
11. O'zbekiston Olimlar Assotsiatsiyasi tomonidan chop etilgan sport va psixologiyaga oid ilmiy to'plamlar.
12. Sport Psychology – sportchilarning psixologik tayyorgarligi va tiklanish jarayonlari haqida muhim manba.
13. Foundations of Sport and Exercise Psychology – sport psixologiyasi bo'yicha fundamental adabiyot.
14. Stress nazariyasi asosida sportchilarda ruhiy tiklanish mexanizmlarini o'rganish ishlari.
15. Psixologik relaksatsiya bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlar.
16. Meditatsiya va autogen mashqlar yuzasidan zamonaviy ilmiy izlanishlar.