



PROFESSIONAL SPORTDA STRESS VA BOSIM MUAMMOLARI.

Umidulla Mukhamedjanov Fayzullayevich,

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi

o`qituvchisi,

O`zbekiston davlat jahon tillari

universiteti,

muxamedjanovumidulla@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada professional sportda uchraydigan stress va psixologik bosim muammolari keng tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish talabi sportchilardan nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham kuchli bo'lishni talab etadi. Maqolada sportchilarga ta'sir qiluvchi asosiy stress omillari, jumladan musobaqa bosimi, ommaviy axborot vositalari ta'siri, muxlislar kutgan natijalar va shaxsiy mas'uliyat kabi jihatlar ko'rib chiqiladi.

Shuningdek, stressning sportchi faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'siri, uning natijalarga ta'siri hamda psixologik barqarorlikni ta'minlash usullari tahlil qilinadi. Maqolada sportchilarning ruhiy salomatligini saqlash, stressni boshqarish va professional faoliyatda muvaffaqiyatga erishishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Professional sport, stress, psixologik bosim, sport psixologiyasi, sportchilarning ruhiy holati, musobaqa bosimi, motivatsiya, sport va ruhiy salomatlik, g'alaba va mag'lubiyat, jamoaviy sport, individual sport, stressni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, sport natijalari, sportchi shaxsiyati.

Abstract: This article examines the issues of stress and psychological pressure in professional sports. In modern sports, achieving high performance requires athletes to be not only physically strong but also mentally resilient. The article



analyzes the main sources of stress affecting athletes, including competitive pressure, media influence, expectations from fans, and personal responsibility.

Furthermore, it explores both the positive and negative effects of stress on athletic performance, as well as its impact on overall results. The article also highlights effective ways of managing stress and maintaining psychological stability. It emphasizes the importance of mental preparation and emotional well-being in achieving success in professional sports.

Key words: Professional sport, stress, psychological pressure, sports psychology, athletes' mental state, competition pressure, motivation, mental health in sports, victory and defeat, team sports, individual sports, stress management, psychological preparation, sports performance, athlete personality

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы стресса и психологического давления в профессиональном спорте. В условиях современного спорта достижение высоких результатов требует от спортсменов не только физической подготовки, но и высокой психической устойчивости. В статье анализируются основные источники стресса, влияющие на спортсменов, такие как давление соревнований, влияние средств массовой информации, ожидания болельщиков и личная ответственность.

Кроме того, рассматриваются как положительные, так и отрицательные последствия стресса для спортивной деятельности, а также его влияние на результаты спортсменов. Особое внимание уделяется способам управления стрессом и поддержанию психологической стабильности. Подчеркивается важность психологической подготовки и сохранения эмоционального здоровья для достижения успеха в профессиональном спорте.

Ключевые слова: Профессиональный спорт, стресс, психологическое давление, спортивная психология, психическое состояние спортсменов,



давление соревнований, мотивация, психическое здоровье в спорте, победа и поражение, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, управление стрессом, психологическая подготовка, спортивные результаты, личность спортсменов.

Hozirgi zamonaviy sport dunyosida professional sportchilar oldiga qo‘yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Yuqori natijalarga erishish, rekordlar o‘rnatish va xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonish sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va texnik mahorat, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Shu sababli professional sportda stress va psixologik bosim muammolari dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Sportchilarga turli omillar ta‘sir ko‘rsatadi: musobaqa oldi hayajoni, raqobatning keskinligi, murabbiylar va muxlislar tomonidan bildiriladigan yuqori talablar, shuningdek ommaviy axborot vositalarining bosimi. Bunday omillar sportchining ruhiy holatiga sezilarli darajada ta‘sir qilib, uning natijalariga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ayrim hollarda stress sportchini yanada kuchliroq harakat qilishga undasa, boshqa holatlarda esa uning faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Bugungi kunda sport psixologiyasi sohasi aynan ushbu muammolarni o‘rganishga alohida e‘tibor qaratmoqda. Chunki sportchining muvaffaqiyati nafaqat uning jismoniy tayyorgarligiga, balki ruhiy holatiga ham bog‘liqdir. Shu bois stressni boshqarish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va sportchilarning ruhiy salomatligini saqlash masalalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada professional sportda uchraydigan stress va psixologik bosim omillari, ularning sportchi faoliyatiga ta‘siri hamda bu muammolarni bartaraf etish yo‘llari keng tahlil qilinadi.

Professional sportda stress tushunchasi va uning kelib chiqish omillari



Professional sportda stress – bu sportchining yuqori talablar, mas’uliyat va raqobat sharoitida yuzaga keladigan psixologik bosim holatidir. Zamonaviy sport tizimi sportchilardan doimiy ravishda yuqori natijalarni talab qiladi. Bu esa ularda ichki va tashqi bosimlarning ortishiga olib keladi. Stressning asosiy manbalari sifatida musobaqa oldi hayajoni, murabbiylar talablari, muxlislar kutgan natijalar va ommaviy axborot vositalarining bosimini ko‘rsatish mumkin.

Masalan, yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchi o‘z mamlakati sharafini himoya qilayotganini his qiladi. Bu esa uning zimmasiga katta mas’uliyat yuklaydi. Natijada u haddan tashqari hayajonlanishi yoki o‘ziga ishonchini yo‘qotishi mumkin. Shu sababli stress professional sportning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Stressning sportchi faoliyatiga ijobiy va salbiy ta’siri

Stress har doim ham salbiy holat emas. Ma’lum darajadagi stress sportchini faolroq harakat qilishga, diqqatini jamlashga va o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solishga yordam beradi. Buni “ijobiy stress” yoki motivatsion bosim deb atash mumkin. Masalan, musobaqa oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon sportchining energiyasini oshirib, yaxshi natija ko‘rsatishiga turtki beradi.

Biroq haddan tashqari stress salbiy oqibatlarga olib keladi. Kuchli psixologik bosim sportchining diqqatini buzadi, qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytiradi va xatolar sonini oshiradi. Masalan, muhim penalti zarbasini amalga oshirish paytida haddan tashqari hayajonlangan futbolchi oddiy xatoga yo‘l qo‘yishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq davom etgan stress sportchida charchoq, tushkunlik va hatto sport faoliyatidan voz kechishga olib kelishi mumkin.

Professional sportda psixologik bosim manbalari

Professional sportchilarga ta’sir qiluvchi psixologik bosim manbalari juda ko‘p va xilma-xildir. Eng asosiylaridan biri – musobaqa bosimidir. Har bir sportchi



g'alaba qozonishga intiladi va bu intilish kuchli ichki bosimni yuzaga keltiradi. Shuningdek, murabbiy va jamoa tomonidan qo'yiladigan talablar ham sportchiga ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy davrda ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar ham katta bosim manbai hisoblanadi. Sportchilarning har bir harakati jamoatchilik tomonidan kuzatiladi va baholanadi. Masalan, mag'lubiyatdan so'ng sportchi tanqidga uchrashi mumkin, bu esa uning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yana bir muhim omil – shaxsiy hayot bilan bog'liq muammolar. Oilaviy muammolar, sog'liq bilan bog'liq qiyinchiliklar yoki moliyaviy bosim ham sportchining psixologik holatiga ta'sir qiladi. Shu sababli professional sportda stress ko'p omilli jarayon hisoblanadi.

Stressni boshqarish va psixologik tayyorgarlik usullari

Professional sportda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilar nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikka ham ega bo'lishi zarur. Stressni boshqarishning turli usullari mavjud bo'lib, ular sportchilarga ruhiy barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya va relaksatsiya texnikalari sportchining asab tizimini tinchlantiradi. Bundan tashqari, vizualizatsiya usuli – ya'ni musobaqani oldindan tasavvur qilish – sportchiga o'z harakatlarini aniq rejalashtirishga yordam beradi. Ko'plab professional sportchilar musobaqadan oldin aynan shu usullardan foydalanadi.

Shuningdek, sport psixologi bilan ishlash ham muhim ahamiyatga ega. Psixolog sportchiga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressni kamaytirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda yordam beradi. Bu esa sportchining natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Professional sportda ruhiy salomatlikning ahamiyati

So‘nggi yillarda professional sportda ruhiy salomatlik masalasiga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Sportchining jismoniy tayyorgarligi qanchalik muhim bo‘lsa, uning ruhiy holati ham shunchalik muhim hisoblanadi. Chunki ruhiy barqarorlik sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta‘minlaydi.

Masalan, ruhiy jihatdan barqaror sportchi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi, mag‘lubiyatdan tezda tiklanadi va o‘z ustida ishlashda davom etadi. Aksincha, ruhiy muammolarga duch kelgan sportchi o‘z potensialini to‘liq namoyon qila olmaydi.

Shu sababli bugungi kunda ko‘plab sport tashkilotlari sportchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashga alohida e‘tibor bermoqda. Psixologik yordam, motivatsion treninglar va stressni boshqarish dasturlari sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida muhim rol o‘ynamoqda.

Professional sportda stress muqarrar va ko‘p qirrali hodisa bo‘lib, u sportchining faoliyatiga ham ijobiy, ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ma‘lum darajadagi stress sportchini yanada faol, diqqatli va motivatsiyalangan holga keltirsa, ortiqcha psixologik bosim uning natijalarini pasaytiradi va ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi. Shuning uchun stressni to‘g‘ri boshqarish professional sportning ajralmas qismi hisoblanadi.

Zamonaviy sport tizimida nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya kabi usullar hamda sport psixologlari bilan ishlash sportchining ruhiy barqarorligini ta‘minlaydi. Shu bilan birga, sport tashkilotlari tomonidan ruhiy salomatlikka e‘tibor qaratilishi sportchilarning uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta‘minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, professional sportda yuqori natijalarga erishish uchun stressni inkor etish emas, balki uni boshqarishni o‘rganish zarur. Aynan shu



yondashuv sportchining nafaqat sportdagi, balki hayotdagi muvaffaqiyatini ham belgilab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. – Foundations of Sport and Exercise Psychology.
2. Smith, R. E. – Stress and Anxiety in Sport.
3. Lazarus, R. S. – Psychological Stress and the Coping Process.
4. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. – Understanding Psychological Preparation for Sport.
5. Fletcher, D., & Scott, M. – Psychological Stress in Sports Performers.
6. Anshel, M. H. – Sport Psychology: From Theory to Practice.
7. Jones, G. – Stress, Anxiety and Performance in Sport.