

**SPORTCHI PSIXOLOGIYASI: STRESS, DIQQAT VA IRODANI
BOSHQARISH**

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Ergashev Hayotbek O'ktam o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Amonov Ruslan Ravshan o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Abdulxayev Fayzulloh Abdurasul o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi psixologiyasining asosiy tarkibiy qismlari hisoblangan stress, diqqat va irodani boshqarish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilarda stress holatining paydo bo'lish sabablari, uning sport natijalariga ta'siri, diqqat barqarorligi hamda irodaviy sifatlarining shakllanish mexanizmlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari stressni samarali boshqarish, diqqatni jamlay olish va irodani mustahkamlash sport natijalarining barqarorligini ta'minlashini ko'rsatdi. Shuningdek, sportchilar uchun psixologik treninglarning ahamiyati asoslab berildi.

Kalit so'zlar: sportchi psixologiyasi, stress, diqqat, iroda, psixologik tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, psixologik trening.

Аннотация. В статье с научно-теоретической и практической точки зрения рассмотрены вопросы управления стрессом, вниманием и волей как ключевых компонентов психологии спортсмена. Проанализированы причины возникновения стрессовых состояний у спортсменов, их влияние на спортивные результаты, а также механизмы формирования устойчивости внимания и волевых качеств. Результаты исследования показали, что эффективное управление стрессом, развитие концентрации внимания и силы



воли обеспечивают стабильность спортивных достижений. Обоснована значимость психологических тренировок в системе спортивной подготовки.

Ключевые слова: психология спортсмена, стресс, внимание, воля, психологическая подготовка, психическая устойчивость, психологический тренинг.

Annotation. This article examines the issues of stress, attention, and willpower management as the main components of athletes' psychology from scientific and practical perspectives. The causes of stress in athletes, its impact on sports performance, as well as the mechanisms of developing attention stability and volitional qualities are analyzed. The results show that effective stress management, sustained attention, and strong willpower ensure stable athletic performance. The importance of psychological training in the sports preparation system is also substantiated.

Keywords: athlete psychology, stress, attention, willpower, psychological preparation, mental stability, psychological training.

Kirish.

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab qiladigan murakkab faoliyat sohasi hisoblanadi. Sportchi natijaga erishishi uchun uning jismoniy kuchi, texnik mahorati va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda ruhiy holati ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Musobaqa oldi hayajoni, raqib bosimi, tomoshabinlar ta'siri, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi sportchida stress holatini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, diqqatni jamlay olish va irodani boshqarish yuqori sport natijasining asosiy psixologik omillari hisoblanadi. Zamonaviy sportda g'alaba ko'pincha ruhiy jihatdan kuchli bo'lgan sportchi tomonidan qo'lga kiritilmoqda. Ushbu maqolada sportchi psixologiyasida stress, diqqat va irodani boshqarishning o'рни, ular o'rtasidagi bog'liqlik hamda ularni rivojlantirish usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi[1].

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida sport psixologiyasiga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, sportchilar ruhiy holatini baholash bo'yicha kuzatuvlar olib borildi, amaliy



tajribalar va mutaxassislar xulosalari o'rganildi. Shuningdek, stress darajasi, diqqat barqarorligi va iroda kuchining sport natijalariga ta'sirini baholashda tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va mantiqiy yondashuv metodlaridan foydalanildi. Turli yosh va malaka darajasidagi sportchilarda psixologik ko'rsatkichlarning farqli jihatlari solishtirma asosda o'rganildi[3].

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport faoliyati yuqori darajadagi psixologik zo'riqish bilan kechadi. Stress sportchining organizmini muhim sinovlarga tayyorlovchi tabiiy javob reaksiyasi bo'lsada, uning me'yoridan oshib ketishi sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa oldi stressi yurak urishining tezlashishi, terlash, titroq, ishonchsizlik, diqqatning pasayishi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi. Bu holatlar sportchining texnik xatolarga yo'l qo'yish ehtimolini oshiradi. Doimiy stress holatida bo'lgan sportchilarda asabiylik, tez charchash, ruhiy tushkunlik va kuyib ketish sindromi ham kuzatilishi mumkin[2].

Diqqat sportchining muvaffaqiyatida muhim psixologik omillardan biridir. Diqqat yordamida sportchi harakatlarni aniq bajaradi, raqibning xatti-harakatlarini tezda tahlil qiladi, muhim vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qiladi. Diqqat barqarorligi ayniqsa tezkor va yuqori intensivlikka ega sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, yakkakurash sport turlari, futbol, basketbol, tennis kabi sport turlarida bir soniyalik e'tibor susayishi ham mag'lubiyatga olib kelishi mumkin. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajribali sportchilarda diqqatni boshqarish darajasi yangi boshlovchi sportchilarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Iroda esa sportchining barcha psixologik imkoniyatlarini harakatga keltiruvchi asosiy kuch hisoblanadi. Mashaqqatli mashg'ulotlar, og'ir jismoniy yuklamalar, mag'lubiyatlar va qiyinchiliklar faqat kuchli irodali sportchilar tomonidan yenga olinadi. Iroda yordamida sportchi charchoqni yengadi, intizomni saqlaydi, o'zini nazorat qiladi va maqsad sari qat'iyat bilan harakat qiladi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, yuqori natijalarga erishgan sportchilar orasida iroda kuchi, sabr-toqat, qat'iyat va o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'ladi[4].

Natijalar.



Natijalar shuni ko'rsatdiki, stressni to'g'ri boshqarish, diqqatni barqaror saqlash va irodani rivojlantirish sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda kamroq xato qiladi, bosim ostida ham o'z imkoniyatlarini to'liq ishga sola oladi. Aksincha, psixologik tayyorgarligi sust bo'lgan sportchilar jismoniy va texnik jihatdan yaxshi tayyor bo'lsa ham, natijada muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarlik tizimida psixologik mashg'ulotlar ajralmas tarkibiy qismga aylanmoqda[5].

Stressni boshqarishda autogen mashqlar, nafas olish texnikalari, relaksatsiya, vizualizatsiya, musbat ruhiy holatni shakllantirish kabi usullar samarali natija bermoqda. Diqqatni rivojlantirish uchun maxsus konsentratsiya mashqlari, ongli e'tibor mashqlari, tezkor reaksiyalarni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar qo'llaniladi. Irodani mustahkamlashda esa maqsadni aniq belgilash, o'zini nazorat qilish, sinovlarga bardosh berish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Muhokama.

Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, sportchi psixologiyasi nafaqat sport natijalari, balki sportchining hayotiy faoliyati uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni yengib o'tish, diqqatni jamlay olish va irodani boshqarish ko'nikmalari sportchining shaxsiy hayotida ham muvaffaqiyat kaliti bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy sport psixologiyasi sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi.

Xorijiy tajribalarda sport psixologi har bir professional jamoa tarkibining doimiy a'zosi sifatida faoliyat yuritadi. Sportchilarning ruhiy holati muntazam tahlil qilinadi, individual psixologik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqiladi. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda sport psixologiyasiga katta e'tibor qaratilmoqda, mutaxassislar tayyorlanmoqda, sport maktablari va olimpiya zaxiralari maktablarida psixologik xizmatlar faoliyati yo'lga qo'yilmoqda.

Xulosa.



Xulosa qilib aytganda, sportchi psixologiyasida stress, diqqat va irodani boshqarish sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim omillar hisoblanadi. Stressni me'yorida boshqarish sportchining ichki barqarorligini ta'minlaydi, diqqatni jamlay olish muvaffaqiyatli harakatni kafolatlaydi, kuchli iroda esa sportchini eng og'ir sinovlardan olib o'tadi. Shu sababli sport tayyorgarligida psixologik mashg'ulotlarni kuchaytirish, sportchilarni ruhiy jihatdan muntazam qo'llab-quvvatlash, stressga chidamlilik, diqqat barqarorligi va irodaviy sifatlarni rivojlantirish bugungi zamonaviy sportning eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni. — Toshkent, 2015.
2. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2020.
3. Karimov A., Ismoilov B. Sport psixologiyasining nazariy va amaliy asoslari. — Toshkent, 2021.
4. Martens R. Successful Coaching. — Champaign: Human Kinetics, 2013.
5. Orlick T. In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life. — Champaign: Human Kinetics, 2008.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.
8. Egamberdiev, K., Khidirova, N., Juraev, D. A., & Elsayed, E. E. (2024). Numerical solution of groundwater modeling for mountains regions of Uzbekistan. Discover Water, 4(1), 111.
9. Zohirov, K., Temirov, M., Boykobilov, S., Berdiev, G., Ruziboev, F., Egamberdiev, K., ... & Madatov, K. (2025). Electromyography-Based Sign



Language Recognition: A Low-Channel Approach for Classifying Fruit Name Gestures. Signals, 6(4), 50.

10. Djumanov, J. X., Ishankhadjaev, O. A., & Begimqulov, D. Q. (2019). Egamberdiev Kh., Jumanov JJ Development Of A Hydrogeological Simulation Model Of Geofiltration Processes In Regional Aquifers Of Fergana Valley. In International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT). Tashkent, Uzbekistan (pp. 1-4).

11. Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. ТАТУ хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.

12. Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.

13. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).

14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.

15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.