

SPORTCHILARDA EMOTSIONAL HOLATNING MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI VA UNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Eshnazarova F. J.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Zamonaviy sport tobora kuchayib borayotgan raqobat, yuqori natija talabi va doimiy psixologik bosim sharoitida rivojlanmoqda. Bunday sharoitda sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati nafaqat uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, balki emotsional holatini boshqara olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Ko'plab holatlarda jismoniy jihatdan teng kuchga ega bo'lgan sportchilar orasida g'olibni aynan psixologik ustunlik, xususan, emotsional barqarorlik belgilaydi. Chunki musobaqa vaziyati sportchidan bir vaqtning o'zida yuqori tezlikda fikrlashni, aniq harakat qilishni, zo'riqishga bardosh berishni va ichki hissiy tebranishlarni nazorat qilishni talab etadi. Shu ma'noda sport faoliyatida emotsional holat masalasi faqat yordamchi omil emas, balki natijadorlikka bevosita xizmat qiluvchi markaziy psixologik mexanizmlardan biri sifatida namoyon bo'ladi [1.24].

Sportchi musobaqa oldidan yoki musobaqa davomida turli ko'rinishdagi emotsional kechinmalarni boshdan kechiradi. Ular orasida hayajon, xavotir, ruhiy ko'tarinkilik, mas'uliyat hissi, qo'rquv, g'alabaga intilish, mag'lubiyatdan qochish motivi va o'z kuchiga ishonch kabi holatlar mavjud. Mazkur kechinmalarning har biri sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, mo'tadil darajadagi hayajon sportchini safarbar qiladi, energiyasini oshiradi va diqqatini vazifaga yo'naltiradi. Biroq ortiqcha emotsional zo'riqish mushaklarning keraksiz taranglashuvi, fikrlashning torayishi, diqqatning bo'linishi, mayda xatolar sonining ortishi va o'ziga ishonchning pasayishiga olib keladi. Demak, muammo emotsiyaning mavjudligida emas, balki uning intensivligi, yo'nalishi va boshqarilish darajasidir [2.41]. Sport psixologiyasida emotsional holat odatda sportchining ichki tajribasi, tashqi vaziyatni idrok etishi va unga nisbatan psixofiziologik javob reaksiyalarining birligi sifatida talqin qilinadi. Ushbu holat yurak urishi, nafas ritmi, mushak tonusi, fikrlash tezligi, affektiv fon va xulqiy tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Musobaqa vaziyati esa bunday holatni keskinlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik maydon vazifasini bajaradi. Tomoshabinlar bosimi, hakam bahosi, murabbiy kutishi, jamoa mas'uliyati va shaxsiy maqsadlar sportchi emotsional fonining o'zgarishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli sport natijalarini tahlil etishda emotsional omillarni e'tibordan chetda qoldirish ilmiy jihatdan to'liq bo'lmaydi [3.18].

Musobaqa faoliyatining samaradorligi ko'p komponentli tizimdir. U faqat yakuniy natija yoki g'alaba bilan emas, balki sportchining o'z imkoniyatini qay darajada ro'yobga chiqara olgani bilan ham o'lchanadi. Ba'zan kuchli tayyorgarlikka ega sportchi musobaqada o'z potensialini namoyon eta olmaydi. Bunday holatlarning muhim sababi sifatida ichki emotsional disbalans, o'z-o'zini salbiy baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki haddan tashqari mas'uliyat hissi namoyon bo'ladi. Aksincha, psixologik jihatdan puxta tayyorlangan sportchi murakkab vaziyatda ham o'zini yo'qotmaydi, diqqati sochilib ketmaydi va qaror qabul qilishda barqarorlikni saqlaydi. Bu esa emotsional boshqaruv sport mahoratining tarkibiy qismi ekanini ko'rsatadi [4.56]. Emotsional holatning sport faoliyatiga ta'siri bir necha psixologik omillar orqali amalga oshadi. Birinchidan, u diqqat jarayonlariga ta'sir etadi. Musobaqa jarayonida sportchi asosiy belgilarni tez ajratib olishi, vaziyatni to'g'ri baholashi va keraksiz stimullardan chalg'imasligi lozim. Xavotir kuchayganida diqqat hajmi torayadi yoki aksincha, beqarorlashadi, natijada sportchi zarur signallarni kech qabul qiladi. Ikkinchidan, emotsional zo'riqish tafakkur moslashuvchanligiga ta'sir qiladi. Bosim ostida qolgan sportchi vaziyatni ijodiy hal qilish o'rniga stereotip harakatlarga beriladi, bu esa taktik xatolarni ko'paytiradi. Uchinchidan, emotsiyalar motorika aniqligiga ta'sir etadi. Keraksiz qo'rquv yoki hayajon mushak harakatlarini keskinlashtirib, koordinatsiyani susaytiradi. To'rtinchidan, emotsional holat motivatsion yo'nalishni o'zgartiradi: sportchi "g'alaba qozonish" maqsadidan "yutqazib qo'ymaslik" himoya strategiyasiga o'tib qolishi mumkin [5.73].

Musobaqa oldi emotsional holat sport psixologiyasida alohida o'rganiladi. Chunki aynan start oldi daqiqalarida sportchining ichki tayyorgarligi eng sezgir bosqichga kiradi. Ba'zi sportchilar uchun start oldi hayajoni safarbar qiluvchi omil bo'lsa, boshqalar uchun u ortiqcha qo'rquv va ichki tarqoqlik manbai bo'lib qoladi. Musobaqaoldi emotsional fonni belgilovchi omillar qatoriga sportchining shaxsiy tajribasi, o'ziga bahosi, musobaqa ahamiyati, murabbiy bilan munosabati, oldingi muvaffaqiyat yoki mag'lubiyat tajribasi, raqib haqidagi tasavvurlari va jismoniy holati kiradi. Tajribali sportchilarda emotsional reaksiyalar nisbatan diferensial va boshqariluvchan bo'lsa, yosh sportchilarda ular ko'proq spontan, keskin va beqaror ko'rinishda namoyon bo'ladi [6.92].

Emotsional holatni tushunishda stress tushunchasi markaziy ahamiyatga ega. Sportdagi stress bu sportchining ichki resurslari bilan tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblikni subyektiv his etishidir. Musobaqada g'alaba qozonish zarurati, ommaviy kutishlar, saralash bosqichidan o'tish mas'uliyati yoki jamoa sha'nini himoya qilish vazifasi stressni kuchaytirishi mumkin. Biroq stress har doim salbiy emas. Ma'lum darajadagi stress organizmni safarbar qiladi, fiziologik faollikni oshiradi va maqsadga yo'naltiradi. Muammo sportchi stressni qay tarzda qabul qilishi va qayta ishlashidir. Agar stress tahdid sifatida qabul qilinsa, u qo'rquv va ichki tarqoqlikni kuchaytiradi; agar imkoniyat sifatida idrok etilsa, u safarbarlikni kuchaytiradi [7.38].

Sportchilarda emotsional boshqaruvning psixologik mexanizmlarini tahlil qilishda avvalo o'zini anglash darajasi e'tiborga olinadi. O'z hissiyotlarini tanib olish, ularning kelib chiqish sabablarini tushunish va qaysi vaziyatda qanday emotsional reaksiya yuzaga kelishini oldindan bilish o'zini boshqarishning birinchi bosqichidir. Aksariyat sportchilarda muammo hissiyotning o'zida emas, balki uni anglamasdan unga bo'ysunib qolishdadir. Masalan, sportchi o'zidagi ichki qo'rquvni "tayyorsizlik" deb noto'g'ri talqin qilishi mumkin, holbuki bu musobaqa oldidan tabiiy safarbarlik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Shu bois emotsional savodxonlik sportchi psixologik tayyorgarligining muhim elementi sifatida

qaralishi kerak [8.44]. Ikkinchi muhim mexanizm bu kognitiv qayta baholashdir. Sportchi musobaqa vaziyatini qanday ma'noda talqin qilsa, uning emotsional javobi ham shunga mos shakllanadi. Agar musobaqa "hamma narsa hal bo'ladigan sinov", "xato qilish mumkin bo'lmagan maydon" sifatida idrok etilsa, ichki zo'riqish ortadi. Agar ayni vaziyat "o'z imkoniyatini sinash", "tajribani namoyon etish", "o'sish nuqtasi" sifatida ko'rilsa, emotsional fon ancha barqarorlashadi. Demak, sportchining ichki dialogi, o'ziga bergan instruksiyalari va vaziyatga yuklayotgan ma'nosi uning psixologik holatini belgilaydi. Murabbiy va sport psixologi aynan mana shu ichki baholash jarayoniga ilmiy asosda ta'sir ko'rsatishi zarur [9.61]. Uchinchi mexanizm bu nafas va tanani boshqarish orqali emotsional holatni me'yorlashtirishdir. Emotsiyalar faqat ruhiy tajriba emas, ular tanaviy ifodaga ham ega. Yurak urishining tezlashuvi, nafas ritmining buzilishi, mushaklarning keraksiz taranglashuvi, kaftlarning terlashi va umumiy vegetativ qo'zg'alish emotsional bosimning tashqi ko'rinishlaridir. Shu sababli diafragmal nafas, ritmik nafas mashqlari, mushaklarni izchil bo'shashtirish va qisqa relaksatsion usullar sportchining ichki holatini tezkor me'yorlashtirishga yordam beradi. Bu usullar ayniqsa start oldi daqiqalarida va tanaffuslar paytida samarali hisoblanadi [10.27]. To'rtinchi mexanizm vizualizatsiya va ideomotor tayyorgarlikdir. Sportchi bo'ladigan harakatni ichki tasavvurda bir necha bor muvaffaqiyatli amalga oshirib ko'rsa, uning emotsional noaniqligi kamayadi, vaziyatga psixik moslashuvi ortadi va o'ziga ishonchi mustahkamlanadi. Vizualizatsiya faqat texnik harakatni ko'z oldiga keltirish emas, balki butun musobaqa kontekstini, muhitni, bosimni, qaror qabul qilish jarayonini va o'zini xotirjam tutish obrazini ham tasavvur qilishni anglatadi. Shunda sportchi real vaziyatga kirganda u unga notanish muhit sifatida emas, avvaldan psixik jihatdan "sinab ko'rilgan" holat sifatida munosabat bildiradi [2.88]. Beshinchi mexanizm ijobiy o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish. Musobaqa jarayonida sportchining ichki nutqi uning emotsional foniga kuchli ta'sir ko'rsatadi. "Men xato qilmasligim kerak", "raqib mendan kuchli" kabi fikrlar zo'riqishni kuchaytiradi. Buning o'rniga "vazifaga e'tibor ber", "nafasni tekisla", "har bir harakatni alohida bajar", "men tayyorman" kabi aniq, qisqa va vazifaga yo'naltirilgan formulalar sportchining ichki tartibini saqlaydi. Bunday verbal o'zini boshqarish texnikalari muntazam mashq qilingandagina samarali natija beradi [4.103].

Oltinchi mexanizm motivatsion muvozanatni saqlash bilan bog'liq. Sportchi faqat natijaga mahkam yopishib qolsa, u ko'pincha jarayon ustidan nazoratni yo'qotadi. Chunki natija har doim ham to'liq boshqariladigan omil emas. Ammo jarayon maqsadlari-texnik topshiriqni to'g'ri bajarish, taktik intizomni saqlash, har bir epizodga alohida diqqat qaratish-sportchining nazorat zonasiga kiradi. Psixologik nuqtayi nazardan jarayonga yo'naltirilgan motivatsiya emotsional bosimni pasaytiradi va samaradorlikni oshiradi. Bu esa sportchining "g'alabani o'ylash"dan ko'ra "to'g'ri bajarishga" diqqatini qaratishini talab qiladi [6.117].

Emotsional boshqaruvning yana bir muhim omili murabbiy shaxsidir. Murabbiy nafaqat texnik-taktik yo'riq beruvchi, balki sportchi uchun emotsional muhitni shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy figuradir. Musobaqa oldidan murabbiyning haddan tashqari bosim berishi, qo'rqitishi yoki faqat natijani talab qilishi sportchida ichki qarama-qarshilikni kuchaytiradi. Aksincha, ishonch beruvchi, vazifani aniq belgilovchi, emotsional fonni me'yorlashtiruvchi va sportchining shaxsiy resurslarini eslatib turuvchi murabbiy sport natijasining yashirin psixologik kafolatiga aylanadi. Shu bois murabbiylarning psixologik kompetensiyasini oshirish sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi bo'lishi kerak [3.64]. Jamoaviy sport turlarida emotsional holatning ijtimoiy yuqumlilik xususiyati ham alohida ahamiyatga ega. Bir o'yinchi yoki jamoa sardorining ishonchsizligi, affektiv portlashi yoki tushkunligi butun jamoaning umumiy emotsional foniga ta'sir etishi mumkin. Aksincha, bir a'zoning ruhiy bardamligi, vazminligi va tashabbuskorligi butun jamoani safarbar etadi. Demak, sportda emotsional boshqaruv individual darajadagina emas, balki guruh psixologiyasi nuqtayi nazaridan ham tashkil etilishi lozim. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash, o'zaro ishonch, vazifalarning aniq taqsimlanishi va jamoa ichidagi ijobiy muloqot emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi [7.85].

Yosh sportchilar bilan ishlashda emotsional boshqaruv mexanizmlarini shakllantirish ayniqsa muhimdir. Chunki ular ko'pincha sport natijasini shaxsiy qadr-qimmat bilan aynanlashtiradilar. Yutqazish ular uchun "men yomonman" degan xulosaga olib kelishi mumkin. Bunday noto'g'ri umumlashtirish esa keyingi musobaqalarda qo'rquv, qochish motivi va o'ziga ishonchsizlikni kuchaytiradi. Shu sababli bolalar va o'smirlar sportida murabbiy hamda ota-onalar sport natijasini baholashda ehtiyotkor yondashuvni qo'llashi zarur. Ular bolaning shaxsini emas, faoliyatdagi konkret harakatni tahlil qilishi, xatoni rivojlanish nuqtasi sifatida tushuntirishi va muvaffaqiyatni faqat g'alaba bilan bog'lab qo'ymasligi kerak. Yuqori malakali sportchilarda esa muammo ko'proq ortiqcha mas'uliyat, ommaviy kutish va avvalgi muvaffaqiyatni takrorlash bosimi bilan bog'liq bo'ladi. Mashhur sportchi ko'pincha raqib bilan emas, o'z maqomi bilan kurashadi. Bu holatda ichki emotsional bosim oshib, spontanlik yo'qolishi, tabiiy o'yin uslubi buzilishi mumkin. Bunday vaziyatda psixologik ishning maqsadi sportchini "mening kimligim" savolidan "men hozir nima qilayapman" savoliga qaytarishdir. Ya'ni o'tmishdagi nufuz yoki kelajakdagi natijadan ko'ra, ayni damdagi vazifaga yo'naltirish emotsional ortiqchalikni kamaytiradi [8.96].

Sport faoliyatida emotsional holatni baholashda faqat salbiy kechinmalarga e'tibor qaratish yetarli emas. Ba'zan haddan tashqari ko'tarinki ruhiy holat ham natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchi o'z kuchiga ortiqcha ishonib, vaziyatni yengil qabul qiladi, taktik intizomni pasaytiradi yoki raqibni yetarli baholamaydi. Demak, psixologik nuqtayi nazardan optimal emotsional holat bu haddan tashqari qo'rquv yoki ortiqcha yengillik emas, balki vazifaga mos, nazorat qilinadigan, maqsadga yo'naltirilgan ichki safarbarlikdir. Aynan mana shu holat sportchining maksimal imkoniyatini ishga solishga imkon beradi [1.67]. Shuningdek, musobaqadan keyingi emotsional tiklanish ham keyingi faoliyat samaradorligi uchun muhimdir. Mag'lubiyatdan so'ng sportchining o'zini ayblashi, uzoq davom etuvchi affektiv tushkunlik yoki muvaffaqiyatsizlikni global umumlashtirishga moyilligi keyingi tayyorgarlik sifatini pasaytiradi. G'alabadan keyin esa me'yoriy tahlil o'rniga ortiqcha eforiya paydo bo'lsa, bu ham keyingi musobaqalarda xotirjam

tayyorgarlikka xalaqit beradi. Shu sababli sportchi bilan musobaqadan keyin refleksiv suhbatlar, konstruktiv tahlil, emotsional bo'shashish va real xulosalar chiqarish ishlari olib borilishi lozim [5.121]. Umuman olganda, sportchining emotsional holati musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi psixologik omildir. U diqqatni, tafakkurni, qaror qabul qilishni va irodaviy sifatlarni bir butun tizim sifatida boshqaradi. Emotsional holatni muvaffaqiyatli boshqara olgan sportchi o'zining jismoniy va texnik resurslarini to'liq namoyon etadi. Boshqara olmagan sportchi esa katta tayyorgarlikka qaramay, hal qiluvchi pallada ichki bosimga yutqazishi mumkin. Shu jihatdan sport psixologiyasi amaliyotida emotsional boshqaruvni shakllantirish jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada muhim strategik yo'nalish sifatida qaralishi zarur [6.134].

Xulosa. Sportchilarda emotsional holat musobaqa faoliyati samaradorligiga bevosita va ko'p yo'nalishda ta'sir ko'rsatadi. U diqqat barqarorligi, harakat aniqligi, taktik qarorlar, motivatsion yo'nalish va irodaviy safarbarlik darajasini belgilaydi. Musobaqa vaziyatida nafaqat salbiy, balki ijobiy emotsiyalarning ham me'yoridan oshishi natijadorlikka salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun sport faoliyatida optimal emotsional fonni shakllantirish muhim nazariy va amaliy vazifa hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sportchining emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari-kognitiv qayta baholash, nafasni boshqarish, relaksatsiya, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq va jarayonga yo'naltirilgan motivatsiya-sport natijalarini barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi. Shuningdek, murabbiy shaxsining psixologik savodxonligi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va musobaqadan keyingi refleksiya sportchining emotsional barqarorligini mustahkamlovchi muhim omillardandir. Demak, sportchilar tayyorgarligi tizimida emotsional boshqaruv mexanizmlarini maqsadli rivojlantirish, individual psixologik dasturlar ishlab chiqish va sport psixologiya ishtirokini kuchaytirish zarur.

ADABIYOTLAR

1. Ilyin E.P. Психология спорта. -Санкт-Петербург: Питер, 2016. -352 с.
2. Xonin Yu.L. Психология спортивной деятельности. -Москва: Спорт, 2018. - 304 с.
3. Rodionov A.V. Психология физического воспитания и спорта. -Москва: Академический Проект, 2017. -287 с.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. - Champaign: Human Kinetics, 2019. -624 p.
5. Hanin Y.L. Emotions in Sport. -Champaign: Human Kinetics, 2000. -384 p.
6. Anshel M.H. Sport Psychology: From Theory to Practice. -New York: Routledge, 2016. -454 p.
7. Moran A. The Psychology of Concentration in Sport Performers. -London: Psychology Press, 2012. -298 p.
8. Zhukov Yu.M. Стресс и психическая регуляция в спорте. -Москва: Физическая культура, 2015. -240 с.

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning musobaqa jarayonidagi emotsional holati, uning sport natijadorligiga ta'siri hamda ushbu holatni boshqarishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda musobaqa oldi hayajoni, stress, qo'rquv, o'ziga ishonch, motivatsiya va irodaviy barqarorlik kabi psixik omillar sport faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim ichki resurslar sifatida yoritiladi. Shuningdek, emotsional zo'riqishning diqqat barqarorligi, qaror qabul qilish tezligi, harakat aniqligi va taktik tafakkurga ta'siri izohlanadi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, emotsional holat, musobaqa faoliyati, stress, motivatsiya.

Резюме. В статье анализируются эмоциональное состояние спортсменов в соревновательной деятельности, его влияние на результативность и психологические механизмы управления этим состоянием. Раскрывается роль предстартового волнения, стресса, страха, уверенности в себе, мотивации и волевой устойчивости как внутренних факторов, определяющих успешность спортивной деятельности. Показано, что эмоциональное напряжение непосредственно влияет на устойчивость внимания, скорость принятия решений, точность движений и тактическое мышление спортсмена.

Ключевые слова: психология спорта, эмоциональное состояние, соревновательная деятельность, стресс, мотивация.

Abstract. This article examines athletes' emotional states in competitive activity, their impact on performance, and the psychological mechanisms of emotional regulation. The study emphasizes that pre-competition anxiety, stress, fear, self-confidence, motivation, and volitional stability function as key internal determinants of athletic success. Emotional tension is shown to affect attention stability, decision-making speed, movement accuracy, and tactical thinking.

Key words: sports psychology, emotional state, competitive performance, stress, motivation.