

## SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI NITA'MINLASH DAPSIXOLOGIK HOLAT LARNING AHAMIYATI

Rejepova Farida

**Annotatsiya:** *Jamiyat dasog'lom turmushtarzinishakllantirish, axolisalomatlugini mustaxkamlash, jismonansog'lom vama'nan boyyoshavlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiyasport bilan jiddiy shug'ullanishlariga shart-sharoitlari yaratib berishga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan xisoblanadi. Sog'lom avlodni voyagayetkazishda eng asosiy vositalardan biri bu-sportdir. Sport musobaqalarida ishti roketish uchun, sportchilarda texnikaviy elementlarni to'g'ri bajarish, shuning bilan birga yaxshinatijako'rsatish uchun sportchilarning psixologik jihatdan xammukammaltay yorgarlikga erishish zarur. Shuning uchun sportchilarning psixologik jihatdan xammukammaltay yorgarlikga erishish zarur. Shuning uchun sportchilarning psixologik jihatdan xammukammaltay yorgarlikga erishish zarur.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik barqarorlik, ruhiy ishonchlilik, ichki xavotir, tashqi xavotir lanish, aqliy ishonchlilik, psixotexnologiyalar.*

### KIRISH

Bugungi kundapsixologik bilimlari ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida, jumladan jismoniy tarbiyasport sohalari uchun ham zaruriyatga aylanib borayotgan inik o'rishi miz mumkin. Hozirda respublikamizda jismoniy tarbiyasport sohasini ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmushtarzini targ'ib qilish, shuningdek mamlakat sportchilarni xalqaro sport maydonlarida munosib ishti roketish nita'minlash borasida bir qator izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [1]. Buning uchun sportsohasidagi kadrlarga bo'lgan ehtiyojni o'rtishiga avvalarni tayyorlashdagi yangi mutaxassisliklar o'z hissasini qo'shmoqda. Sportchi-trener o'rtasida g'ozar munosabatlarni, aholining jismoniy tarbiyasport sohasidagi malakaviy bilimlarini o'rttirishda ham dahar bir sportchilarning hissasini jamiyatdagi o'rni, uning turlicha ijtimoiy munosabatlarga kirishishini o'rganuvchi qator ijtimoiy fanlar mavjud bo'lib, ularning orasida sport psixologiyasi alohida o'rin egallaydi [2].

Sport psixologiyasi sportchilarga o'z jamoaa'zolarini bilano'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'l-liv vositalarini, sportchilarning jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini alohida hamdaturlisport turini bilanshug'ullanayotgan sportchilarning psixologik tayyorgarliklarini amalga oshirish bo'yicha psixokorreksiya va psixotreninglarini o'z kasal va psixologik qo'llab-quvvatlash uchun dasturlar ishlab chiqadi. Sport psixologiyasi sohasining asosiy vazifasi sportchilarning bilan musobaqa oldi va musobaqa jarayonida paydobo'ladigan emotsional bezovtalanish, stress holatlarini yengib o'tish to'g'risida suhbatlar olib borish hamdama maslahatlar berib, sportchilarning g'ahimagaberilmasdan musobaqadagi alabaqozonish yo'l-yo'riqlarini o'rsatadi.

Psixologiyasohasidasportchilarniruhiybarqarorliginita'minlovchipsixotexnologiyalarjah onpsixologlaritomonidankengilmiytadqiqotlardoirasidao'rganilgan. Jumladan, Malkin V. R. , Lange N. N, R. Dekart, Avdeev V.V , G. Lottse, T. Sien, R. Ribo, A. R. Luriya, P. Y.A. Galperin, Y.E. B. Pirogova. A. P. Gazova G. S. Bakradze A.A Uxtomskiy, B.M. Teplov, V.D. Nebilitsin, D. N. Uznadze, P. P. Blonskiy, Ilin E.P, A. N. Leonfev, S. L. Rubinshteyn kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Psixologiya fanlari doktori, V.N Smolentseva - mustaqil rivojlanish uchun mavjud bo'lgan psixotexnikani taklif qiladi[3].

Zamonaviy sport psixologiyasi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda va uzoq mashg'ulot jarayoniga faol amaliy yordam ko'rsatishga chaqiradi. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqaning kuchayib borayotgan situatsion stress sharoitida, hatto malakali sportchilar orasida ham muvaffaqiyatsiz ishlashning sababi ko'pincha salbiy psixologik holatdir. Nevrotik simptomlarning paydo bo'lishi vaziyatning o'ziga xos talablari uchun zarur bo'lgan barcha funktsiyalarning mos kelishini va sportchining o'zini o'zi boshqarish uchun zarur ko'nikmalarga ega emasligini ta'minlash uchun mo'ljallangan tananing tartibga solish mexanizmlari buzilganligining aniq dalilidir.

Sport musobaqalari - bu sportchining tayyorgarligini tekshirishning o'ziga xos turi bo'lib, mashg'ulot faoliyatida ma'lum darajaga ko'tariladi. Sportchining o'z tayyorgarligi va raqiblarining tayyorgarligini tahlil qilish asosida adekvat va haqiqatda erishilishi mumkin bo'lgan, yuqori baholangan natijalarga erishish rejalashtiriladi. Shunday qilib, u yoki bu start oldi holatining shakllanishi ko'p jihatdan sportchining muayyan musobaqaga tayyorligini o'z-o'zini baholashining natijasidir.

Sportchining startga chiqayotganini kuzatar ekanmiz, ko'pincha uning barcha mushaklari "o'ynashi", nafas olishi chuqur va erkin, ya'ni jismonan optimal holatda ekanligi seziladi. Hissiy qo'zg'alish darajasi yaqinlashib kelayotgan faoliyatga juda mos keladi. Go'yo g'alaba qozonish uchun etarli!

Aniq harakat dasturiga ega bo'lmagan sportchilar uchun nima ko'proq xosdir. Ular o'zlarini turli yo'llar bilan namoyon etishlari mumkin, ammo shunga qaramay, ularning barchasida bitta umumiy narsa bor - hozirgi paytda ular oldida turgan aniq vazifani hal qilish uchun konsentratsiyaning etishmasligi. Ko'pincha, bunday ruhiy nomutanosiblik haddan tashqari hayajonli va befarq holatlar fonida sodir bo'ladi.

Og'ir atletika, gimnastika, figurali uchish va boshqa "texnik" sport turlarida harakatni boshlashdan oldin yuqori konsentratsiya zarur. Futbolda o'yinchilar penalti tepish kerak bo'lganda to'liq diqqatlarini jamlashlari va raqib darvozasiga hujum qilinganda tezda o'yinchidan -o'yinchiga va to'pga o'tishlari kerak. Bu shuni ko'rsatadiki, turli sport turlari diqqatning har xil turlarini rivojlantirishni talab qiladi.

FIFA Jahon chempionatining final o'yini (1996) nihoyasiga etdi. Italiya va Braziliya o'rtasida 0: 0 hisobi qayd etilgan. O'yin vaqti nixoyasiga yetgandan so'ng musobaqa reglamentiga asosan 11 metrlik nuqtaga yuzlanadilar. Chempionatning eng yaxshi Italiyalik futbolchisi to'pga yaqinlashadi. Baggio to'pga yaqinlashib zarba beradi, to'p esa darvozadan ancha yuqoridan o'tib ketadi. Chempionlar Braziliyaliklar. Yoki gimnastikachining yakuniy

chiqishi, chiqish ajoyib. To'satdan eng oddiy elementda xatolikka yo'l qo'yiladi xayr Olimpiya oltin medallari. Sportdagi bunday holatlar har xil darajadagi musobaqalarda, amaliyotda shunga o'xshash xatolar doimo kuzatilishi mumkin. Ammo Bagjio mashg'ulotlarda har qanday darvozabonga ketma-ket o'n bir metrlik o'nta to'pni muvaffaqiyatli amalga oshiradi. Gimnastikachi halqani qanday yo'qotganini tushunolmaydi. Bu shuni anglatadiki, ushbu xatolar texnik sabablarga ko'ra, ushbu elementlarning bajarilishida barqarorlikning yo'qligi bilan bog'liq. Natija uchun bu mas'uliyat yuki sababdir.

Chexiyalik psixolog V. Goshekning fikriga ko'ra, aqliy ishonchlilik birinchi navbatda sport natijalarining past vaziyat o'zgaruvchanligi (samarali ishlash) bilan tavsiflanadi. Ya'ni sportchining ruhiy ishonchliligi bu musobaqaning eng muhim daqiqalaridagi qobiliyatdir (ko'pincha ishlash natijasini belgilaydi).

Sportchining aqliy ishonchliligiga ta'sir etuvchi omillar to'g'risida . Aqliy ishonchlilikni shakllantirishga hissa qo'shadigan psixologik ko'rsatkichlar orasida o'zini o'zi boshqarish darajasi, diqqat va hissiyotlarni boshqarish qobiliyati, shuningdek, ideamotor sozlash va ijroning to'g'riligiga ishonch bor. Ushbu omillar uzoq muddatli yukni ko'taradi, ya'ni ular aqliy ishonchlilikni shakllantirishga hissa qo'shishi yoki qo'shmasligi mumkin. Aqliy ishonchni shakllantirishning o'ta muhim sharti - bu sportchining ruhiy ishonchliligiga vaziyatli, qisqa muddatli ta'sir ko'rsatadigan omillar.[5]

Birinchi omil- bu umumiy jismoniy tayyorgarlik (fitness). Ta'limning etarli emasligi tez charchashga olib keladi, bu esa o'z navbatida irodaviylikni oshirishni talab qiladi motorli faollikni kerakli darajada ushlab turishga qaratilgan harakatlar, bu funktsional ortiqcha yuklarni keltirib chiqarishi mumkin talab qilinadigan ishlash darajasini saqlaydigan tana tizimlari. Natijada, qo'shimcha ruhiy stress, o'ta og'ir vaziyatlarda yuzaga keladigan raqobat bo'lishi mumkin ko'pincha organizmning funktsional tizimlarining buzilishiga va natijada sportchining butun faoliyatining yomonlashishiga olib keladi.

Aqliy ishonchga bevosita ta'sir ko'rsatadigan ikkinchi omil - bu sportchining texnik tayyorgarligi darajasi. Darhaqiqat, qanday qilib sportchining ruhiy ishonchliligi haqida gapirish mumkin. Haqiqat shundaki, odatda sportchi o'tgan natijalarni loyihalashtiradi, kelajakdagi raqobat uchun o'tgan raqobat ko'rsatkichlari muvaffaqiyatsiz bo'lsa yoki unchalik muvaffaqiyatli bo'lmasa, unda sportchi bunga amin bo'lmasligi mumkin.

Zamonaviy sportda ushbu muammo qanday hal qilinmoqda?

Avvalo, amaliyotchi-murabbiylar ushbu muammoni yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni yaratish, texnologiyalarni avtomatlashtirish orqali hal qilishga harakat qilmoqdalar. Bularning barchasi aqliy ishonchlilikni yaratishga hissa qo'shadigan zarur poydevorni yaratadi, lekin ba'zi holatlarda, avvalambor bu erda katta irodaviy harakatlar talab etiladi (chidamlilik, kuch). Ammo muvaffaqiyat qayerda aniqlikka, diqqatni jamlashga bog'liq bo'lsa, o'z-o'zini boshqarish, ya'ni birinchi navbatda natija aniqlanganda ishonch darajasi, o'zini o'zi boshqarish va boshqa psixologik shaxsiy xususiyatlar, hatto o'ta funktsional va texnik tayyorgarlik ham etarli bo'lmasligi mumkin.

Muvaffaqiyatga bo'lgan ishonch, avvalambor, haqiqatga asoslangan ishlash vazifasini belgilashda ularning imkoniyatlarini baholashda namoyon bo'ladi. Bu maqbul psixikaning paydo bo'lishiga hissa qo'shadi texnikaning samarali qo'llanilishini ta'minlovchi eng muhim omil. Aqliy ishonchni shakllantirishga hissa qo'shadigan ikkinchi omil - bu harakatlarni bajarishda diqqatni maksimal darajaga ko'tarish va uzoq muddatli konsentratsiyalash qobiliyatida ifodalangan sportchining o'zini o'zi boshqarish darajasi. Ushbu omilning roli ishonch ko'rsatkichi kabi muhimdir.

Aqliy ishonchlilikni shakllantirish masalasini hal qilish juda ko'p sonli usullardan foydalaniladi. Taklif va psixoregulyatsiya mashg'ulotlari jarayonida o'ziga bo'lgan ishonchning gipnozi, bu jarayonda mashq bajarishda vazifalarning murakkablashishi o'quv mashg'ulotlari, charchoq fonida ishlash va boshqalar. Sportchining psixologik tayyorgarligini boshqarish muammosi sportda eng kam rivojlangan psixologiya. Ushbu muammoni hal qilishning qiyinligi zarur psixologik fazilatlarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirishga imkon beradigan texnologiyalarni yaratish murakkabligi bilan izohlanadi.

Texnologiya-bu jarayon natijasida maqsadga muvofiqdir ma'lum ko'rsatkichlarda o'zgarish mavjud. Shu bilan birga psixologiya hali rivojlanmagan va ehtimolni rivojlantirishi ehtimoldan yiroq emas psixologik to'g'ridan-to'g'ri miqdoriy o'lchov ko'rsatkichlar va aqliy jarayonlar. Shuning uchun bu masalaning echimi ma'lum sport mashqlari samaradorligini o'lchash orqali bilvosita psixologik xususiyatlarni o'lchashda ko'rinadi. Bunday yondashuv sportchining ma'lum psixologik xususiyatlarini shakllantirish uchun psixotexnologiyalarni yaratish uchun ishlatilgan.

Yuqorida keltirilgan psixotexnologiyalar sportchining muvaffaqiyatli ishlashi uchun mahoratini shakllantirish ustida ish olib borishda miqdoriy usullardan foydalanishga imkon beradi, yoki boshqa psixologik fazilatlarni (psixologik barqarorlik, aqliy ishonchlilik, tartibga solish va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi).

Sport faoliyatida ham xavotir holati sportchining musobaqa natijasiga ta'sir etadi. Sportchida xavotir holatining ortishi oqibatida musobaqa oldidan quyidagi kechinmalar paydo bo'ladi.

Xavotir-tahdid solayotgan xavf-xatarni oldindan sezish, ko'ngilsizlikni kutish bilan bog'liq salbiy emotsional kechinma hisoblandi. Ayrim holatlarda havotirlanishni qo'rquv holati bilan bir hil deb tushunish hollari uchraydi. Qo'rquv aniq, mavjud xavfga reaksiya bildirish bo'lsa, xavotirlanish esa - noaniq, aralash, noxolis kechinmadir.

Xavotir holatida qayt qilish, terlash, tremor va kutilmaganda ajratib chiqaruvchi funktsiya nazoratining yo'qolishi kabi ob'ektiv jismoniy o'zgarishlar va nafas olish qiyinlashishi, tomoq va ko'krakning qisilish hissi, yurakning tez urishi, bosh aylanishi va og'iz qurishi kabi sub'ektiv simptomlar yuz beradi. Bu o'zgarishlarning asosida belgilangan fiziologik mexanizmlar yotadi: mushaklarda qon yurishining oshishi, teri qon yurishining kamayishi, yurak qisqarishi tezligi va mushaklarda qon bosimining oshishi, mushaklar aktivligining oshishi va sulak ajralishining kamayishi.

Ichki xavotirlanish- sportchining sport texnikasi va jismoniy sifatlarni namoyon etishda, funksional holatida va turli ichki sub'ektiv to'siqlarda ikkilanishlar paydo bo'lishi, mag'lubiyatdan, jarohat olishdan xavfsirash. Masalan: raqib o'yinchisi bilan to'qnashib qattiq jarohat olgan futbolchi bir necha muddatga futboldan xayrlashishiga, ya'ni jarohatdan tuzalishiga to'g'ri keladi. Tuzalgandan so'ng sportchi maydonga qaytganda o'yinga moslashishi biroz qiyin kechadi, chunki yana raqib o'yinchisiga to'qnashib jarohat olishdan xavotirlanadi, to'pni egallab turgan raqib o'yinchisi tomonga borishga qo'rqadi. Borganda ham ehtiyotkorlik qilishga harkat qiladi. Oqibatda vaziyatni boy berishi kuzatiladi.

Tashqi xavotirlanish - musobaqa va raqib holatini bilmaslik, tashqi to'siqlar, jamoa a'zolari bilan o'zaro munosabat.

Xavotir holati individ tomonidan ko'ngilsizlik sifatida kechirilsada, bu holatga qo'shilgan kognitiv va hulqiy reaksiyalar paydo bo'lgan ko'ngilsizlikni minimallashtirish funksiyasini bajaradi. Paydo bo'lgan xavotir jarayoni stress holatini qayta baholovchi jarayon bilan kuzatiladi, bu qayta baholash stress kechinmasini engillatish uchun mos keladigan to'sish mexanizmini tanlashga, individni xavotirni yuzaga keltiruvchi vaziyatdan chiqarish uchun o'zini olib qochish misolidagi ba'zi mexanizmlarning aktivlashishiga yordam beradi. Agar stressni engish yoki undan qochish imkoniyati yo'q bo'lsa, xavotir holatini pasaytirish funksiyasidan iborat psixologik himoya mexanizmi ishga tushadi. Bu mexanizmlar xavotirni yuzaga keltiruvchi stimulni idrok qilishni o'zgartiradi[6].

Ch.D. Spilberger konsepsiyasiga asoslanib xavotir holati va shaxs xususiyati sifatida ikki xil ko'rinishga ajratiladi. Spilberger-Xanin tomonidan ishlab chiqilgan xavotirlanishni aniqlash metodikasi hozirgi vaqtdagi havotirlikni (reaktiv havotirlik) va shaxsiy xavotirlikni (insonning xarakteristikasi sifatida) o'rganadi. Ch.D.Spilberger tomonidan AQShda ishlab chiqilgan, Yu.L.Xanin tomonidan moslashtirilgan. O'zbek sharoitida professor E.G'.G'oziev tomonidan moslashtirilgan.

Birinchisi, xavotir insonga instinktiv ravishda berilgan tug'ma xususiyat bo'lib, shaxsning ushbu holatni his qilishga moyilligini ifodalaydi, uning individual xususiyati hisoblanadi. Shaxsning tug'ma xususiyati hisoblangan xavotir holati individning hattiharakatida to'g'ridan-to'g'ri namoyon bo'lmaydi. Bunday shaxslar har bir vaziyatga ichki xavotirni his etishadi. Ularning xavotir darajasini xavotir holati qanchalik tez va kuchli paydo bo'lishidan kelib chiqqan holatda aniqlash mumkin bo'ladi. Xavotir yuqori darajada ifodalangan shaxs, masalan nevrotik shaxs, xavotir quyi darajada ifodalangan shaxsga nisbatan bizni o'rab turgan olamni kuchliroq darajada xavf, tahdid keltiradi deb qabul qiladi. Xavotir darajasi kuchli individlar xavotir darajasi past individlarga nisbatan stress ta'siriga ko'proq duchor bo'ladi hamda xavotir holatini kuchliroq va ko'proq his qilishadi.

Ikkinchisi aniq tashqi vaziyat bilan bog'liq xavotir holati bo'lib, ushbu holat muayyan vaziyatda individ o'ziga xavf, tahdid, ziyon keltiruvchi sabablar borligini his qilgan paytda paydo bo'ladi. Tashqi vaziyat bilan bog'liq xavotir holati shaxsning zo'riqish, bezovtalanish, qayg'uli hissiyotlarga berilishi bilan belgilanuvchi noxush emotsional vaziyat yoki ichki

holatni ifodalaydi. Xavotir holatining ortishi oqibatida salbiy emotsional holatlar shaxs xatti-harakatini tormozlaydi.

Spilberger-Xanin o'zini-o'zi baholash shkalasi xavotirni holat va shaxs xususiyati sifatida baholashning ishonchli vositasi hisoblanadi. Shkala 2 qismdan iborat bo'lib, 1-qismi vaziyatga xos xavotir holatini va 2-qismi xavotirning shaxs xususiyatini alohida baholaydi. Shkalaning (har bir qismi 20 tadan) jami 40 ta tasdiqdan iborat. Har bir tasdiqda uning darajasini ifodalovchi 4 ta javob varianti bo'lib, sinaluvchi o'ziga mos bo'lgan darajalardan birini belgilaydi.

1-jadval

Guruh Jinsi xavotir % quyi % o'rta % yuqori % jami

TG o'g'il 48,9 61,1 4 10,8 9 24,3 24 64,9 37

qiz 51,3 64,1 2 7,7 6 23,1 18 69,2 26

50,1 62,6 6 9,5 15 23,8 42 66,7 63

NG o'g'il 49,7 62,1 2 6,9 6 20,7 21 72,4 29

qiz 52,4 65,5 2 8,0 8 32,0 15 60,0 25

51,1 63,8 4 7,4 14 25,9 36 66,7 54

TG/NG umum 50,6 63,2 10 16,9 29 49,7 78 117

Xavotir holati har doim ham sportchi uchun keraksiz, deb bo'lmaydi. Xavotir holati belgilangan darajada bo'lishi sportchini ichki va tashqi ta'sirdan ogoh qilgan holda, ushbu ta'siriga tushishga emas, unga qarshi kurashishga undaydi. Xavotir holatining me'yoriy darajadagi jadalligi ijobiy, faqat haddan ziyod xavotir keraksiz bo'lib, faoliyat yomonlashishiga olib keladi. Xavotirning me'yordan tushib ketishi esa sportchining faoliyat motivatsiya va mas'uliyat hissining pasayishiga olib keladi. Shuning uchun sportchilarning xavotir darajasi ifodalanishi ustidan doimiy nazorat qilish maqsadga muvofiq.

#### TAHLIL

TGda xavotir ko'rsatgichi 62,6 % (o'g'il ishtirokchilarda 61,1%; qiz ishtirokchilarda 64,1%) namoyon bo'lgan. Ishtirokchilar soniga ko'ra jami ishtirokchilarning 9,5 % ida quyi darajadagi xavotir (shundan, o'g'il ishtirokchilarda 10,8 %; qiz ishtirokchilarda 7,7 %) namoyon bo'lgan, xavotirlanish darajasining o'rta darajasi (o'g'il ishtirokchilarda 24,3%, qiz ishtirokchilarda 23,1%) namoyon bo'lgan, xavotirlanish darajasining yuqori darajasi (o'g'il ishtirokchilarda 64,9%, qiz ishtirokchilarda 69,2%) namoyon bo'lgan.

Nazorat guruhida xavotir ko'rsatgichi 63,8% (o'g'il ishtirokchilarda 62,1%; qiz ishtirokchilarda 65,5%) namoyon bo'lgan. Ishtirokchilar soniga ko'ra jami ishtirokchilarning 7,4% ida quyi darajadagi xavotir (shundan, o'g'il ishtirokchilarda 6,9%; qiz ishtirokchilarda 8,0%) namoyon bo'lgan, xavotirlanish darajasining o'rta darajasi (o'g'il ishtirokchilarda 20,7%, qiz ishtirokchilarda 32,0%) namoyon bo'lgan, xavotirlanish darajasining yuqori darajasi (o'g'il ishtirokchilarda 72,4%, qiz ishtirokchilarda 60,0%) namoyon bo'lgan.

#### XULOSA

Yoshlarning shaxs sifatida taraqqiy etishida, irodali, g'alabaga intiluvchan, epchil va barqaror bo'lib shakllanishida sportning ahamiyati katta. Sportchida musobaqa oldidan

paydo bo'lgan salbiy emotsional holatlar musobaqa motivining beqarorligi va irodaviy jarayoni susayishiga olib keladi. Emotsional holatlar sportchi faoliyati, xulq-atvori ustidan boshqaruv funksiyasini amalga oshiradi. Emotsional holatlar, hodisalar, harakatlar sportchining tana a'zolari o'zgarishida o'z ifodasini topadi va ichki hissiy kechinmalarning tashqi alomatlarini aks ettiruvchi muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Zamonaviy sportni, ayniqsa sportda yuqori natijalarga erishishni kuchli jismoniy mashg'ulotlarsiz, shiddatli jismoniy kurashlarsiz, qarama-qarshiliklarsiz, doimiy omad va omadsizliklarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, bularning oqibatida esa emotsional qo'zg'alish va stress paydo bo'ladi. Sportchilar yuqori natijalarga erishishga harakat qilishayotgan bir paytda bu stress holati ularning musobaqada qatnashiga salbiy ta'sir etishi va musobaqa natijasining pasayishiga sabab bo'lishini o'rgandik. Sportchilarning stress holatlari ustida tadqiqotlar o'tkazdik. Tadqiqotimizda Spilberger va Yu. Xanning „Xavotir darajasini o'zini-o'zi baholash" va "Sportchining psixik ishonchliligi" metodikasidan foydalanildi. Bundan tashqari sportchilar bilan suhbat o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida ularning faoliyatiga sport faoliyati bilan bog'liq va undan tashqaridagi muammolar ham ta'sir etayotganligi va bu muammolar ularning musobaqa faoliyatiga salbiy ta'sir etayotganligini o'rganildi. Sport faoliyatidan tashqaridagi muammolar, sportchilarning shaxsiy muammolari, oilaviy munozaralar bo'lsa, sport faoliyati bilan bog'liq muammolar musobaqa oldi va musobaqa mobaynidagi stress faktorlardir.

Musobaqaga qatnashayotgan lahzada sportchi faoliyatining jismoniy va psixik «cho'qqisi» bir-biriga to'g'ri kelishi lozim. Bu murabbiydan e'tiborlilikni talab qiladi. Sportchining mashg'ulot jarayonida qanaqa zo'riqish his qilishini bilishi kerak. Ba'zi stressorlar bir ko'rishda oddiy ko'rinishi mumkin, musobaqaga tayyorlanish vaqtida ularning psixologik ta'siri kuchli bo'lishi mumkin. Ahamiyatli musobaqa vaqtda sportchilar o'zlarining potensial imkoniyatlarini to'liq ko'rsata olishmaydi; musobaqa jarayonidagi natijalarning mashg'ulotlar jarayonidagi natijalardan pasayishi kuzatiladi; sportchilar ko'rsatgan natijalar mashg'ulotlardagi natijalarga asosanib kutilgan natijaga mos kelmaydi; musobaqaning eng ahamiyatli onlarida elementar xatoliklarga yo'l qo'yiladi. Bularning oldini olish maqsadida biz sportchilarda mashg'ulotlarda psixologik barqarorlik va psixik ishonchni shakllantirishni amalga oshirdik.

Psixik zo'riqish va ortiqcha zo'riqish funksiyalar disgarmoniyasi, energiyaning ko'p va maqsadsiz sarfini va oqibatda stressni keltirib chiqaradi. Sportchilarning psixik holatini normallashtirish uchun ortiqcha zo'riqish sabablarini aniqlashtirdik, sportchilarning kun tartibiga e'tibor qaratdik, mashg'ulot vazifalarini vaqtincha o'zgartirdik, bo'sh vaqtni maqsadga muvofiq holatda tashkillashtirdik. Sportchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish sportchilar faoliyatining yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu muammoning chuqur o'rganilishi keyingi faoliyatlarda sportchilarning faoliyatining samaradorligini oshirishda xizmat qilishi mumkin.

#### **TAVSIYALAR**

Sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash psixologlar va shu soha mutaxasislari oldidagi ahamiyatli masala sanaladi. Chunki psixologik barqarorligini ta'minlash uchun jamoadagi psixologik muhit muxim rol o'ynaydi. Psixologik muhitni ta'minlashda murabbiylar va psixologlar o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik barqarorligini ta'minlashda muhit doimiy ravishda jamoa a'zolarining kayfiyatiga ijobiy ta'siri ularning sport faoliyatiga, o'zaro muloqotida, emotsional va ishlash qobiliyatini yuqori bo'lishi bilan mashg'ulotlarini olib borishga zamin yaratiladi. Me'yordagi psixologik muhit murabiy va sportchi o'rtasida, sportchi bilan sportchi o'rtasida psixologik barqarorlik tendensiyasini muvofiqlashuviga guvoh bo'lindi.

Shuningdek.

- organizmning funksional imkoniyatlarining chuqurroq safarbar qilinishini keltirib chiqaruvchi bir tomonga yo'naltirilgan yuklamalardan yoki tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan iborat bo'lgan mashg'ulotlar sonini oshirish;

- maxsus chidamlilikning o'sishiga bosim beruvchi qat'iy mashg'ulot rejimlaridan foydalanishi, shuningdek, sport takomillashuvi bosqichining oxirlarida musobaqa amaliyotini muhim darajada kengaytirish;

- mashg'ulot jarayonining psixik shiddatini oshirish, har bir mashg'ulotda musobaqadagi vaziyatni va keskin raqobatni yaratish;

- mashg'ulot jarayoniga yangi, noan'anaviy vositalar, trenajyor moslamalarni kiritish, o'rtacha balandlikdagi tog' sharoitlarida mashg'ulotlar o'tkazish.

#### REFERENCES:

1. 2020 йил 24 январдаги O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-son farmoni. 2020.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-son farmoni.

3. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте : учеб.пособие;науч. ред. В. Н. Люберцев. - Екатеринбург.

4. GapparovZ. G. Sportpsixologiyasi. Jismoniytarbiyainstitutitalabalariuchundarslik. - T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.

5. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004.

6. Мельзиддинов, Р. "УЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ДАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КУРСАТКИЧЛАРИ БУЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАДЛИЛИ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.



7. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).

8. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-TEMPO-STRUCTURE." Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ (2021).

9. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.

10. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS) ISSN (online): 2181-2454 Volume 2 | Issue 12 | December, 2022 | SJIF: 5,965 | UIF: 7,6 | ISRA: JIF 1.947 | Google Scholar |

[www.carjis.org](http://www.carjis.org) DOI: 10.24412/2181-2454-2022-12-259-270

Schoolboys of 12-13 Years." *SolidStateTechnology* 63.4 (2020): 348-353.

11. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.

12. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbal. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758)* 3.04 (2022): 70-73.

13. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 94-99.

Saydaliyevich, U. S., & Sardorbek, S. (2022). FIGHT AGAINST OFFENSES. RESPONSIBILITY OF MILITARY SERVICES. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 11(1), 359-366.

Tojimatovich, A. A., & Saydalievich, U. S. (2022). Abduganiyev Jamhurbek Isroil ogli". *Life of the Faculty of Military Education.* *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 8, 6-9.

Tojimatovich, A. A., Saydalievich, U. S., & Isroil ogli, A. J. (2022). *Life of the Faculty of Military Education.* *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 8, 6-9.

Saydaliyevich, U. S. (2022). Struggle of the peoples of Central Asia against the Achaemenids Tomaris, Shirak. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 6, 64-67.

Kuyoshbek, Y., Nurmukhammad, K., Arabboy, Y., Sardorbek, S., & Saydaliyevich, U. S. (2022). THE CONQUEST OF CENTRAL ASIA BY THE ARABS.

In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 130-134).

Tojimatovich, A. A., & Saydaliyevich, U. S. (2021). Formation Of Science as A Value and Classification of Values. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 3, 172-178.

Saydalievich, U. S. (2021). Abdulhakimov Shahzodbek Abdurashid ogli, and Xofizov Javohirbek Qurbonboy ogli." UNDERSTANDING AND CONCEPTING BALLS IN THE SPIRIT OF MILITARY PATRIOTISM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9, 924-929.

Khalilovich, M. S., Saydaliyevich, U. S., & Ogli, A. O. M. (2022). Education of young people in the spirit of military and patriotism. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(2), 572-574.