

RAQOBAT SHAROITIDA SPORTCHILARNING HISSIY BOSHQARUVI

Farg'ona davlat
universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs
Talabasi **Meliqo'ziyeva Mohidabonu**

ANNOTATSIYA

Maqola raqobat sharoitida sportchilarning hissiy boshqaruvi, uning ahamiyati va shakllanish omillari haqida so'z yuritadi. Hissiy boshqaruv sportchilarning stressga bardosh berishida va musobaqada muvaffaqiyat qozonishida muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: hissiy boshqaruv, sportchi, raqobat, stress, psixologik tayyorgarlik

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается эмоциональная регуляция спортсменов в условиях соревнований, её значение и факторы формирования. Эмоциональная регуляция играет важную роль в способности спортсменов справляться со стрессом и добиваться успеха в соревнованиях.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, спортсмен, соревнование, стресс, психологическая подготовка

ABSTRACT

The article discusses athletes' emotional regulation in competitive environments, its significance, and factors influencing its development. Emotional regulation plays a crucial role in athletes' ability to withstand stress and achieve success in competitions.

Keywords: emotional regulation, athlete, competition, stress, psychological preparation

Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlik ham zarur. Ayniqsa, musobaqalar vaqtida sportchilar katta

stress va bosim ostida bo'ladilar. Shu sababli, raqobat sharoitida sportchilarning hissiy boshqaruvi ularning natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi.

Hissiy boshqaruv – bu sportchining o'z his-tuyg'ularini anglab, ularni nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirish qobiliyatidir. Raqobat davomida sportchi o'zini yo'qotmasligi, diqqatini jamlashi va salbiy hissiyotlarni yengib o'tishi kerak. Hissiy boshqaruv orqali sportchi optimal qarorlar qabul qilib, o'zining maksimal imkoniyatlarini namoyon eta oladi.

Bu jarayonda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- Psixologik tayyorgarlik (masalan, vizualizatsiya, nafas olish mashqlari)
- Murabbiy va sport psixologi yordamining mavjudligi
- O'z-o'zini tahlil qilish va ruhiy refleksiya
- Motivatsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish

Sportchilarning hissiy boshqaruvi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, yaxshi rivojlangan hissiy boshqaruv sportchining stressga chidamliligini oshiradi va raqobatdagi muvaffaqiyatlarini kuchaytiradi.

Hissiy boshqaruv – bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglab yetishi, ularni boshqarishi va mos holatga yo'naltira olish qobiliyatidir. Sportchilar uchun bu qobiliyat musobaqa vaqtida stress, asabiylik, qo'rquv yoki asabiy kayfiyatlarni nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi.

Musobaqa vaqtida quyidagi omillar sportchi psixologiyasiga ta'sir qiladi:

- Kutilgan natijani ko'rsata olmaslikdan qo'rquv
- Tomoshabinlar, murabbiylar, jamoa.3. Hissiy boshqaruvni rivojlantirish usullari

Vizualizatsiya – sportchi o'z g'alabasini tasavvur qilib, unga yo'l ochadi. Afferent (nafas) boshqaruvi – chuqur nafas olish yordamida stress pasaytiriladi. Ichki dialog – “men eplayman”, “men kuchliman” kabi o'z-o'ziga ijobiy gaplar. Sport psixologi individual mashg'ulotlar orqali sportchining qo'rquv va asabiylik holatlarini aniqlab, ularni bartaraf etishga yordam beradi. Raqobat sharoitida hissiy boshqaruv sportchining muvaffaqiyati uchun ajralmas qismidir. Uni rivojlantirish doimiy psixologik tayyorgarlik, murabbiy yordami va shaxsiy mashqlar orqali amalga oshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress and Performance in Sport. Wiley.
2. Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Psychosomatic Medicine, 55(3), 234–247.
3. Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
4. Orlick, T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Human Kinetics.
5. Мясищев, В. Н. (2000). Психология спорта. Москва: Просвещение.
6. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman.