

## SPORTCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI OSHIRISHDA SPORT PSIXOLOGIYASINING O'RNI

*FarDU psixologiya kafedrası o'qituvchisi*  
**Toshboltayeva Nodiraxon Ibrohimjonovna**  
*FarDU Sport faoliyati fakulteti talabasi*  
**Yakubov Bekzod**

**Abstract:** This article discusses the role of sports psychology in shaping the emotional stability of athletes, its historical development, practical significance, and its role in team sports. It also analyzes the necessary aspects of emotional stability for athletes, its role in stress management, and self-confidence building on a scientific basis.

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada sportchilarning emotsional barqarorligini shakllantirishda sport psixologiyasining o'rnı, uning tarixiy rivojlanishi, amaliy ahamiyati hamda jamoaviy sport turlarida tutgan o'rnı yoritilgan. Shuningdek, sportchilar uchun emotsional barqarorlikning zaruriy jihatlari, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashdagi o'rnı ilmiy asosda tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, stress, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, jamoaviy ruhiyat.

Bugungi kunda sport psixologiyasi jismoniy tarbiya va sport sohasida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportni ommalashtirish va sportchilarni xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta'minlash maqsadida keng ko'lamli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda sport psixologiyasi sportchilarning emotsional barqarorligini oshirishda muhim vosita sifatida ko'riladi.

Sport psixologiyasi XIX asr oxirlarida AQSHda murabbiylar tayyorlash maktablari tashkil topishi bilan shakllana boshlagan. XX asrning 50-yillaridan boshlab u mustaqil fan sifatida e'tirof etilib, Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemmellar kabi olimlarning ilmiy izlanishlari bilan rivojlangan. 60-yillarda bu sohada qiziqish ortib, turli darsliklar va ilmiy adabiyotlar chop etilgan.

Emotsional barqarorlik - bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stress ostida xotirjamlikni saqlash va ijobiy ruhiyatda qolish qobiliyatidir. Bu sifat sportchilarga musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va jismoniy-ruhiy uyg'unlikni saqlashda yordam beradi.

Emotsional barqarorlikning sportchilarga ta'siri. Stress ostida qaror qabul qilish – musobaqalardagi tezkor vaziyatlarda hushyorlik bilan harakat qilish imkonini beradi. Musobaqa natijalariga ta'siri – stressni boshqara olgan sportchi o'z salohiyatini to'liq

namoyon eta oladi. Motivatsiya va ishonchni saqlash – muvaffaqiyatsizlik holatida ruhiy tiklanish imkonini beradi. Jismoniy va ruhiy uygʻunlik – psixologik barqarorlik mushaklar faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Sportchilarni psixologik tayyorlashda murabbiy va psixologlar oʻzaro hamkorlikda ishlaydi. Suhbatlar, psixologik testlar va treninglar orqali sportchilarning ruhiy holati tahlil qilinadi. Meditatsiya va vizualizatsiya kabi metodlar sportchilarning stressga bardoshlilikini oshiradi. Futbol, basketbol, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida ruhiy holat jamoaning umumiy faoliyatiga bevosita taʼsir qiladi. Shuning uchun sport psixologlari oʻzaro ishonchni mustahkamlovchi mashgʻulotlar orqali jamoa ichidagi muvozanatni saqlashga xizmat qiladilar.

Xulosa qilib aytganda sport psixologiyasi sportchilarning emotsional barqarorligini oshirish, stressni yengish, oʻziga boʻlgan ishonchni mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning nafaqat musobaqalarda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli boʻlishlariga xizmat qiladi. Shu bois sport psixologiyasini amaliyotga keng joriy etish zamon talabi hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Хенри Ф. "Основы спортивной психологии" – Москва: Физкультура и спорт, 1982.
2. Weinberg, R. & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6th Edition. Human Kinetics.
3. Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics.
4. Анохин П.К. "Эмоции и спорт" – Санкт-Петербург: Лань, 2004.
5. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th Edition. McGraw-Hill.
6. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – Т. 2. – №. 03. – С. 1-2.
7. Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна// Билиш жараёнлари риволанишида шахсни тараққий этиши// Journal of innovations in scientific and educationalresearch volume-2, Issue-13 (26-Desember).472-475 . 2022
8. Toshboltayeva Nodira Ibrohimjonovna// The importance of thinking IN he complex process of individual activity// International conference on Studies in Humanit es, Education and Sciences.January 10 th,2022.69-70