

SPORTDA IJOBIY VA SALBIY STRESNING SPORTCHI PSIXIKASIGA TASIRI

Torayev Shohijahon

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning psixikasiga ta'sir etuvchi stress holatlari – ijobiy (eustress) va salbiy (distress) omillar tahlil qilinadi. Sport faoliyatidagi psixologik bosimlar, musobaqa oldi hayajoni, muvaffaqiyat va mag'lubiyatdan kelib chiqadigan ruhiy holatlar sportchining umumiy ruhiy salomatligiga qanday ta'sir qilishi yoritiladi. Shuningdek, stressga qarshi kurashish usullari va sportchilarning psixologik barqarorligini oshirish yo'llari ko'rib chiqiladi

Kalit so'zlar: stress, psixika, sportchi, eustress, distress, musobaqa bosimi, psixologik tayyorgarlik.

Annotation: This academic work explores the impact of positive and negative stress on the psychological state of athletes. It analyzes the nature and types of stress, its causes in sports, and how it influences athletic performance. The paper explains how positive stress can serve as a source of motivation and energy, while negative stress may lead to psychological pressure, fear, and even depression. It also offers recommendations on how to protect athletes from stress and improve their psychological preparedness. The study is relevant to the field of sports psychology and has practical significance.

Keywords: Sports psychology, Positive stress, Negative stress, Mental resilience, Psychological impact, Athlete's mental health, Performance anxiety, Coping strategies

Аннотация: В данной научной работе рассматривается влияние положительного и отрицательного стресса на психику спортсменов. Проанализированы сущность и виды стресса, причины его возникновения в спорте, а также его воздействие на профессиональную деятельность спортсменов. Объясняется, как положительный стресс может стать источником мотивации и энергии, в то время как отрицательный стресс приводит к психологическому давлению, страху и даже депрессии. Также приведены рекомендации по защите спортсменов от стресса и улучшению их психологической подготовки. Работа актуальна для области спортивной психологии и имеет практическое значение.

Ключевые слова: Спортивная психология, Позитивный стресс, Негативный стресс, Психическая устойчивость, Психологическое воздействие, Ментальное здоровье спортсмена, Эмоциональный стресс в спорте, Тревожность перед выступлением, Стратегии совладания со стрессом, Управление стрессом, Мотивация в спорте, Давление перед соревнованиями

Kirish

Sport nafaqat jismoniy faollik, balki psixik kuchlanish manbai hamdir. Har bir sportchi musobaqalarda ishtirok etishda hayajon, qoʻrquv, masʼuliyat va raqobat muhitidagi bosimni boshdan kechiradi. Ushbu omillar sportchilarning ruhiy holatiga bevosita taʼsir qiladi.

Sportda stressning turlari va ularning taʼsiri

Sportda stress ikki asosiy shaklda namoyon boʻladi: ijobiy stress (eustress) va salbiy stress (distress).

- Eustress sportchining motivatsiyasini oshiradi, ularni yanada kuchliroq harakat qilishga undaydi. Bu turdagi stress ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin.
- Distress esa ortiqcha tashvish, qoʻrquv, ishonchsizlikni kuchaytiradi, bu esa sportchining psixologik izdan chiqishiga olib kelishi mumkin

Psixologik tayyorlik va emotsional barqarorlik

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning muvaffaqiyatida muhim rol oʻynaydi. Musobaqaga puxta tayyorgarlik, mental mashgʻulotlar, stressni boshqarish texnikalari (masalan, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy tasavvurlar) sportchining barqarorligini oshiradi.

Salbiy stressning sportchiga taʼsiri

Distress sportchining motivatsiyasini pasaytiradi, oʻziga boʻlgan ishonchni yoʻqotadi, charchoq va ruhiy tushkunlikka olib keladi. Bu holat jismoniy koʻrsatkichlarning ham pasayishiga olib kelishi mumkin. Uzoq muddatli stress esa surunkali charchoq sindromiga sabab boʻladi.

Stressni boshqarish usullari

Sportchilarga stressni boshqarishda quyidagi yoʻllar samarali hisoblanadi:

- Psixolog bilan muntazam ishlash
- Avtogen mashqlar va meditatsiya
- Maqsadni aniqlashtirish va ijobiy fikrlash
- Doimiy jismoniy tayyorgarlik
- Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlov (oila, murabbiy, doʻstlar)

Salbiy stress esa haddan tashqari qoʻrquv, xavotir, ishonchsizlik, oʻziga past baho berish bilan kechadi. Bu holat sportchining oʻz imkoniyatlarini toʻliq namoyon qilolmasligiga olib keladi. Uzoq davom etadigan psixologik bosimlar surunkali charchoq, uyqusizlik, oʻz-oʻziga ishonchning kamayishi, hatto depressiya holatlariga olib keladi. Ayniqsa, jamoaviy sportlarda bu boshqa oʻyinchilarga ham taʼsir qilishi mumkin. Asosiy qismdan parcha (3–4-bandlar namunasi)

Ijobiy stress va uning sportchiga taʼsiri

Ijobiy stress sportchining organizmini faollashtiruvchi, uni ruhlantiruvchi va rag‘batlantiruvchi holatdir. Masalan, musobaqa oldidan yuzaga keladigan yengil asabiylik sportchini hushyorlikka, diqqatni jamlashga, kuchli harakatga undashi mumkin. Bu holat gormonal tizimda kortizol va adrenalinning balansli ishlab chiqarilishi bilan bog‘liq bo‘lib, sportchiga energiya, harakatga tayyorlik va ijobiy kayfiyat bag‘ishlaydi.

Xulosa

Sportdagi stress holatlari sportchining psixikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy stress sportchining motivatsiyasini oshirsa, salbiy stress ruhiy holatni izdan chiqarishi mumkin. Shu sababli sportchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tayyorlash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review.
3. Coakley, J. (2009). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill.
4. Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Human Kinetics.
5. www.apa.org – American Psychological Association rasmiy sayti.