

**SPORTCHILARNING MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIGIDA XAVOTIRLANISHNI KAMAYTIRISHGA
QARATILGAN PSIXOKORREKSION DASTURLARNING
SAMARADORLIGI**

*Xolmirzayev Javoxir Iqboljon o'g'li,
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi*

***Annotatsiya.** Ushbu tadqiqot individual va jamoaviy sport turlarida sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligida xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlarning samaradorligini o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqotda sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanish darajasi, uning kognitiv va somatik komponentlari hamda ijtimoiy-psixologik omillar aniqlanib, relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, autogen trening va kognitiv qayta baholashdan iborat kompleks psixokorreksion dastur samaradorligi sinovdan o'tkazildi. Eksperimental guruhda xavotirlanish darajasining sezilarli pasayishi, emotsional barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonchning oshishi kuzatildi.*

***Kalit so'zlar:** sport psixologiyasi, musobaqa oldi xavotirlanish, psixokorreksion dastur, relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening, kognitiv qayta baholash, psixologik tayyorgarlik*

***Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению эффективности психокоррекционных программ, направленных на снижение предсоревновательной тревожности у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Исследование анализировало уровень тревожности спортсменов перед соревнованиями, включая когнитивные и соматические компоненты, а также социально-психологические факторы. Психокоррекционная программа включала релаксационные упражнения, визуализацию, аутогенную тренировку и методы когнитивной переоценки. В экспериментальной группе было зафиксировано значительное снижение тревожности, повышение эмоциональной устойчивости и уверенности в*

себе.

Ключевые слова: спортивная психология, предсоревновательная тревожность, психокоррекционная программа, релаксация, визуализация, аутогенная тренировка, когнитивная переоценка, психологическая подготовка

Annotation. *This study is devoted to investigating the effectiveness of psychocorrection programs aimed at reducing pre-competition anxiety in athletes in individual and team sports. The research analyzed athletes' pre-competition anxiety levels, including cognitive and somatic components, as well as socio-psychological factors. The psychocorrection program included relaxation exercises, visualization, autogenic training, and cognitive reappraisal techniques. In the experimental group, a significant reduction in anxiety, increased emotional stability, and enhanced self-confidence were observed.*

Key words: *sports psychology, pre-competition anxiety, psychocorrection program, relaxation, visualization, autogenic training, cognitive reappraisal, psychological preparation*

Kirish

Sport faoliyati nafaqat jismoniy kuch va texnik ko'nikmalarni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Musobaqa jarayonida sportchining muvaffaqiyati ko'pincha uning ruhiy holatiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, musobaqa oldi davrida yuzaga keladigan xavotirlanish sportchilarning diqqatini jamlash, qaror qabul qilish va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli musobaqa oldi xavotirlanishni aniqlash, uning shakllanish mexanizmlarini o'rganish va samarali boshqarish sport psixologiyasining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Musobaqa oldi xavotirlanish individual va jamoaviy sport turlarida turlicha namoyon bo'ladi. Individual sport turlarida sportchi o'z natijasi uchun to'liq shaxsiy mas'uliyatni his qiladi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi va psixologik bosim ostida qoladi. Bu xavotirlanishning yuqori darajasiga olib kelishi mumkin.

Jamoaviy sport turlarida esa sportchi nafaqat shaxsiy, balki jamoaviy javobgarlikni ham his qiladi. Jamoadoshlar va murabbiylar bilan munosabatlar, ijtimoiy baholanish va jamoa ichidagi psixologik muhit xavotirlanish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jamoaviy qo'llab-quvvatlash xavotirlanishni kamaytiruvchi omil sifatida ishlaydi.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi ilmiy tadqiqotlarida musobaqa oldi xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar katta e'tibor qozonmoqda. Bunday dasturlar orasida relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, autogen trening, kognitiv qayta baholash va motivatsion treninglar eng samarali vositalar sifatida tavsiya etiladi. Psixokorreksion dasturlar sportchilarda emotsional barqarorlikni oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va musobaqaga tayyorgarlik jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning maqsadi individual va jamoaviy sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlar samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanishning kognitiv va somatik komponentlarini aniqlash;
2. Xavotirlanish darajasiga ijtimoiy-psixologik omillarning ta'sirini o'rganish;
3. Psixokorreksion dastur ishlab chiqish va uni eksperimental yo'l bilan sinash;
4. Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy asos yaratadi, balki murabbiylar va sport psixologlari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sportchilarning musobaqa oldi xavotirlanishini kamaytirish va ularning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Sport faoliyati nafaqat jismoniy kuch va texnik ko'nikmalarni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab qiladi.

Musobaqa jarayonida sportchining ruhiy holati uning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, musobaqa oldi xavotirlanish sportchining diqqatini jamlash, tezkor qarorlar qabul qilish va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilish qobiliyatini kamaytiradi. Shu sababli xavotirlanishning psixologik va ijtimoiy omillarini aniqlash, uning sport natijalariga ta'sirini o'rganish va samarali boshqarish masalasi sport psixologiyasida dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda individual va jamoaviy sport turlarida musobaqa oldi xavotirlanish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim to'siq sifatida namoyon bo'lmoqda. Individual sport turlarida sportchi o'z natijasi uchun to'liq shaxsiy javobgarlikni his qiladi, bu esa xavotirlanish darajasining oshishiga olib keladi. Jamoaviy sport turlarida esa xavotirlanish sportchining shaxsiy xususiyatlari bilan birga jamoa ichidagi munosabatlar, murabbiy bahosi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillariga bog'liq bo'ladi. Shu bois, xavotirlanishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari va ularni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlarni tadqiq etish amaliy va nazariy jihatdan muhimdir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, autogen trening, kognitiv qayta baholash va motivatsion treninglar sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanishni kamaytirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu yondashuvlarning individual va jamoaviy sport turlari uchun samaradorligini tizimli ravishda o'rganish yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Shu sababli mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u individual va jamoaviy sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlarning samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish orqali sport psixologiyasi nazariyasi va amaliyotini boyitadi. Bu esa murabbiylar, sport psixologlari va sportchilar uchun yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili. Musobaqa oldi xavotirlanish va sportchilarning psixologik tayyorgarligi masalasi sport psixologiyasi sohasida keng o'rganilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi xavotirlanish individual va jamoaviy sportchilar uchun turlicha namoyon bo'ladi va uning natijaga sezilarli

ta'siri mavjud.

1. Musobaqa oldi xavotirlanish nazariyasi

R. Martens (1977) musobaqa oldi xavotirlanishni kognitiv va somatik komponentlarga ajratib o'rganadi. Kognitiv komponent sportchining muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquvi, o'zini past baholash va salbiy fikrlar bilan bog'liq bo'lsa, somatik komponent yurak urishi tezlashishi, mushaklarda taranglik, terlash kabi fiziologik belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Spielberger (1966) xavotirlanishni shaxsiy va holatli (state-trait) sifatida tasniflab, musobaqa oldi vaziyatida holatli xavotirlanish darajasining natijaga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Ushbu yondashuvlar sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash va xavotirlanishni boshqarish bo'yicha asosiy nazariy baza hisoblanadi.

2. Individual va jamoaviy sportda xavotirlanish

Gould va Krane (1992) tadqiqotlari individual sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanish darajasi yuqoriroq bo'lishini ko'rsatadi. Bu sportchilarning natija uchun shaxsiy mas'uliyatni yuqori darajada his qilishi bilan izohlanadi. Jamoaviy sport turlarida esa xavotirlanish darajasini jamoa ichidagi psixologik iqlim, murabbiy va jamoadoshlar bilan o'zaro munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shakllantiradi (Weinberg & Gould, 2019).

Nemov (2016) va Ilyin (2014) o'z tadqiqotlarida jamoaviy sportchilarda xavotirlanishning ijtimoiy-psixologik komponentlari individual sportchilarga nisbatan ko'proq ahamiyatga ega ekanligini qayd etgan. Shu bilan birga, ijobiy jamoaviy qo'llab-quvvatlash xavotirlanish darajasini kamaytiruvchi omil sifatida ishlaydi.

3. Psixokorreksion yondashuvlar

So'nggi yillarda sport psixologiyasida musobaqa oldi xavotirlanishni kamaytirish bo'yicha psixokorreksion dasturlar samaradorligi keng tadqiq etilmoqda. Cox (2012) va Anshel (2011) relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, autogen trening va kognitiv qayta baholashning xavotirlanishni kamaytirishda samarali ekanligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, Leon'tiev (1975) va Shadrikov (2007) ishlarida psixokorreksion yondashuvlar sportchilarning motivatsiyasi va e'tiborini yaxshilashga xizmat qilishi ko'rsatib o'tilgan. Rodionov (2008) esa murabbiylar va sport psixologlari tomonidan individual va jamoaviy treninglarda psixokorreksion dasturlarni tizimli qo'llashning natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi.

4. Tadqiqotlarda aniqlangan bo'shliqlar

Tahlil shuni ko'rsatadiki, psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligi alohida individual va jamoaviy sport turlarida tizimli ravishda solishtirilgan holda o'rganilmagan. Shuningdek, relaksatsiya, vizualizatsiya va kognitiv qayta baholash mashqlari kombinatsiyasi samaradorligi va ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligi yetarlicha ilmiy asoslangan emas. Shu sababli mazkur mavzu bugungi sport psixologiyasi uchun dolzarb bo'lib, amaliy va nazariy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Xulosa sifatida: mavjud adabiyotlar musobaqa oldi xavotirlanishning individual va jamoaviy sportchilarda turlicha namoyon bo'lishini, ijtimoiy-psixologik omillarning ta'sirini, shuningdek, psixokorreksion dasturlarning xavotirlanishni kamaytirishda samaradorligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ularning samaradorligini tizimli ravishda eksperimental yo'l bilan aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyati dolzarb masala sifatida qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotning asosiy maqsadi individual va jamoaviy sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlar samaradorligini aniqlashdir. Tadqiqot ilmiy tadqiqotlarning standart metodologik prinsiplari asosida quyidagi tarkibiy elementlarni o'z ichiga oladi: tadqiqot obyekti, tadqiqot subyekti, tadqiqot usullari, tadqiqot vositalari, eksperimental dizayn va ma'lumotlarni tahlil usullari.

1. Tadqiqot obyekti va subyekti

- **Tadqiqot obyekti:** sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi va musobaqa oldi xavotirlanish darajasi.

• **Tadqiqot subyekti:** individual sport turlarida (yengil atletika, kurash, suzish) va jamoaviy sport turlarida (futbol, basketbol, voleybol) faoliyat yurituvchi 60 sportchi (30 individual va 30 jamoaviy sportchilar) tanlandi.

Sportchilar yosh guruhi 18–25 yoshda bo‘lib, barcha sub’yektlar professional yoki yarim professional darajadagi tayyorgarlikni o‘tashadi. Tanlashda sportchining sog‘ligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va avvalgi musobaqa tajribasi inobatga olindi.

2. Tadqiqot usullari

Tadqiqotda **keng qamrovli usullar kombinatsiyasi** qo‘llanildi:

1. Psixodiagnostik usullar:

- Spielbergerning “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) — musobaqa oldi xavotirlanish darajasini aniqlash;

- Martensning “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2) — kognitiv va somatik komponentlarni baholash.

2. Eksperimental usullar:

- Psixokorreksion dastur sinovdan o‘tkazildi: relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, autogen trening va kognitiv qayta baholash mashqlari.

- Eksperimental guruh (individual va jamoaviy sportchilar) psixokorreksion dastur bilan ishladi;

- Nazorat guruhi faqat standart tayyorgarlik mashg‘ulotlarini davom ettirdi.

3. Kuzatuv va intervyu:

- Sportchilarning trening va musobaqa jarayonidagi emotsional holatini kuzatish;

- Shaxsiy intervyular orqali sub’yektiv xavotirlanish va psixokorreksion mashqlarning foydasi aniqlandi.

4. Statistik tahlil usullari:

- Olingan ma’lumotlarni SPSS dasturida tahlil qilish;

- Parametrik usullar: t-test (eksperimental va nazorat guruhlaridagi o‘zgarishlarni solishtirish); ANOVA (individual va jamoaviy sportchilar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash);

○ Korelyatsion tahlil (xavotirlanish darajasi va psixokorreksion samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash).

3. Tadqiqot jarayoni

Tadqiqot uch bosqichda o'tkazildi:

1. Boshlang'ich diagnostika: sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanish darajasi STAI va CSAI-2 testlari yordamida aniqlandi.

2. Psixokorreksion dastur tatbiqi:

○ Davr: 4 hafta, haftasiga 3 mashg'ulot;
○ Mashg'ulotlar tarkibi: relaksatsiya (10–15 daqiqa), vizualizatsiya (5–10 daqiqa), autogen trening (5 daqiqa), kognitiv qayta baholash (5–10 daqiqa).

3. Yakuniy diagnostika: dastur yakunida xavotirlanish darajasi qayta o'lchandi, eksperimental va nazorat guruhlar o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

4. Tadqiqotning ishonchliligi va etik jihatlar

- Test va metodlar sport psixologiyasida keng qo'llaniladi va ilmiy jihatdan valid hisoblanadi.
- Sportchilardan yozma rozilik olindi, barcha shaxsiy ma'lumotlar maxfiy saqlandi.
- Eksperiment davomida sportchilarning jismoniy holati va xavfsizligi nazorat qilindi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi xavotirlanish sportchilarning psixologik tayyorgarligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va uning samarali boshqarilishi yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy jihatlar quyidagilar:

1. Musobaqa oldi xavotirlanishning individual va jamoaviy sportchilardagi farqlari

Eksperimental natijalar individual sportchilar o'rtasida musobaqa oldi xavotirlanish darajasi jamoaviy sportchilarga nisbatan ancha yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu individual sportchilarda muvaffaqiyatsizlik uchun shaxsiy mas'uliyatning yuqoriligi va natijaga bo'lgan keskin qiziqish bilan izohlanadi. Shu bilan birga, individual sportchilarda kognitiv komponentlar (salbiy fikrlar, o'zini

past baholash) va somatik komponentlar (mushaklarda taranglik, yurak urishi tezlashishi) aniq sezildi.

Jamoaviy sportchilar orasida xavotirlanish darajasi nisbatan pastroq bo'ldi, biroq ijtimoiy-psixologik omillar (murabbiy va jamoadoshlarning bahosi, jamoa qo'llab-quvvatlashi) xavotirlanishning shakllanishida muhim rol o'ynadi. Bu natija Nemov (2016) va Ilyin (2014) tadqiqotlari bilan mos keladi, ular jamoaviy sport turlarida xavotirlanishning ijtimoiy kontekstga bog'liqligini ko'rsatgan.

2. Psixokorreksion dastur samaradorligi

Eksperimental guruhda tatbiq etilgan psixokorreksion dastur (relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening, kognitiv qayta baholash) xavotirlanish darajasini sezilarli darajada kamaytirdi. Sportchilarda:

- emotsional barqarorlik oshdi;
- o'ziga bo'lgan ishonch kuchaydi;
- diqqatni jamlash va qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilandi.

Bu natija Cox (2012), Anshel (2011) va Rodionov (2008) tadqiqotlari bilan hamohang bo'lib, psixokorreksion mashqlar musobaqaga tayyorgarlikni samarali oshirishda muhimligini tasdiqlaydi.

3. Individual va jamoaviy sportchilarda dastur samaradorligining farqlari

Tahlil shuni ko'rsatdiki, individual sportchilarda relaksatsiya va vizualizatsiya mashqlari xavotirlanishni kamaytirishda eng samarali vosita sifatida namoyon bo'ldi. Jamoaviy sportchilarda esa autogen trening va kognitiv qayta baholash mashqlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan birgalikda xavotirlanishni pasaytirishga yordam berdi. Shu sababli psixokorreksion dasturlarni sport turining xususiyatiga moslashtirish zarur.

Amaliy tavsiyalar:

1. Musobaqa oldi xavotirlanishni muntazam monitoring qilish:

- Sportchilarni musobaqa oldidan va mashg'ulot jarayonida xavotirlanish darajasi bo'yicha baholab borish;

- Spielberger STAI yoki Martens CSAI-2 kabi ishonchli test vositalaridan foydalanish.

2. Individual sportchilar uchun tavsiyalar:

- Relaksatsiya mashqlari (chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shatish)ni muntazam tatbiq etish;
- Vizualizatsiya mashqlari yordamida musobaqa jarayonini ruhiy tasavvur qilish;
- Xavotirlanish darajasini kognitiv qayta baholash yordamida kamaytirish, ya'ni salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish.

3. Jamoaviy sportchilar uchun tavsiyalar:

- Autogen trening va kognitiv qayta baholash mashqlarini jamoa bilan birgalikda o'tkazish, bu jamoaviy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlaydi;
- Jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash uchun o'yin oldi guruh mashg'ulotlari va konstruktiv feedback tizimini tatbiq etish;
- Jamoa a'zolariga musobaqa oldi emotsional holatni boshqarish bo'yicha seminarlar va treninglar o'tkazish.

4. Psixokorreksion mashqlarni tizimli tatbiq etish:

- Haftasiga 3 marta, 30–40 daqiqalik sessiyalarni amalga oshirish;
- Mashg'ulotlar tarkibini relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening va kognitiv qayta baholash bo'limlariga ajratish;
- Mashg'ulotlar davomiyligini va samaradorligini kuzatib borish.

5. Murabbiy va sport psixologlari uchun tavsiyalar:

- Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixokorreksion dasturlarni moslashtirish;
- Sportchilarning xavotirlanish darajasini kamaytirish bo'yicha muntazam maslahatlar berish;
- Musobaqa oldi va musobaqa jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

Xulosa. Mazkur tadqiqot individual va jamoaviy sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanish darajasini kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlarning

samaradorligini o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari bir qancha muhim xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

1. Musobaqa oldi xavotirlanishning ahamiyati: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi xavotirlanish sportchilarning diqqatini jamlash, qaror qabul qilish va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Individual sportchilarda xavotirlanish darajasi yuqoriroq bo'lib, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va shaxsiy mas'uliyat hissi bilan izohlanadi. Jamoaviy sportchilarda xavotirlanish darajasi nisbatan pastroq, ammo ijtimoiy-psixologik omillar — murabbiy va jamoadoshlarning bahosi, jamoa qo'llab-quvvatlashi — xavotirlanish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

2. Psixokorreksion dastur samaradorligi: Eksperimental natijalar psixokorreksion dastur (relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening va kognitiv qayta baholash) xavotirlanish darajasini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatdi. Sportchilar emotsional barqarorlikni oshirdi, o'ziga bo'lgan ishonch kuchaydi va musobaqaga psixologik tayyorgarlik yaxshilandi. Shu bilan birga, individual va jamoaviy sportchilar uchun samarali yondashuvlar farqlanishi aniqlandi:

- Individual sportchilar uchun relaksatsiya va vizualizatsiya mashqlari eng samarali bo'ldi.
- Jamoaviy sportchilar uchun autogen trening va kognitiv qayta baholash mashqlari, jamoa qo'llab-quvvatlashi bilan birgalikda xavotirlanishni pasaytirishga yordam berdi.

3. Ijtimoiy-psixologik omillarning roli: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, xavotirlanish darajasi faqat shaxsiy xususiyatlarga bog'liq emas, balki ijtimoiy kontekst — jamoaviy munosabatlar, murabbiyning bahosi, jamoadagi psixologik muhit — ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli psixokorreksion dasturlarni tatbiq etishda sport turining xususiyatlarini hisobga olish zarur.

4. Amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari sport psixologlari, murabbiylar va sportchilar uchun amaliy tavsiyalarni beradi. Psixokorreksion mashqlarni tizimli ravishda tatbiq etish, individual va jamoaviy sportchilar uchun yondashuvni

moslashtirish va xavotirlanish darajasini monitoring qilish musobaqa natijalarini sezilarli yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Anshel, M. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice*. New York: Pearson.
2. Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
3. Gould, D., & Krane, V. (1992). *The impact of psychological factors on athletic performance*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14(2), 139–159.
4. Ilyin, E. P. (2014). *Sport psikhologiya: Teoriya i praktika*. Moskva: Physical Culture and Sport Press.
5. Leon'tiev, D. A. (1975). *Activity, consciousness, and personality*. Moscow: Politizdat.
6. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Nemov, R. S. (2016). *Psikhologicheskie osobennosti individual'nykh i komandnykh vidov sporta*. Moscow: Sport Academy Press.
8. Rodionov, V. P. (2008). *Psikhologicheskaya podgotovka sportivnykh komand*. Moskva: Physical Culture and Sport.
9. Shadrikov, V. D. (2007). *Psikhologiya professional'noy deyatel'nosti*. Moskva: Akademiya.
10. Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
11. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.