

**Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li,**  
*Alfraganus university "Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi,  
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

## **MUSOBAQA OLDIDAN EMOTSIONAL HOLAT VA MOTIVATSION KURASHNI NAZORAT QILISHDA IRODAVIY JARAYONLARNING ROLI**

**Annotatsiya:** Ushbu maqola zamonaviy sportchilarning yuqori natijalarga erishishida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini tadqiq etadi. Musobaqalarning keskinligi, yuqori raqobat muhiti va natija uchun kurash sportchilardan barqaror ruhiy holat, mustahkam iroda va yuqori motivatsiyani talab qiladi. Shu nuqtayi nazardan, sport psixologiyasining dolzarb vazifalari sifatida emotsional holatlarni boshqarish, ichki resurslarni safarbar etish, motivatsiyani shakllantirish va sportchi-murabbiy munosabatlarini uyg'unlashtirish belgilangan.

**Kalit so'zlar:** sport psixologiyasi, irodaviy jarayonlar, emotsional barqarorlik, motivatsiya, stress boshqaruvi, musobaqaga tayyorgarlik, salbiy emotsional holatlar, sportchi va murabbiy munosabatlari, psixofiziologik holat, qaror qabul qilish, ichki ruhiy resurslar, yuqori natijaga erishish.

## **РОЛЬ ВОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ В КОНТРОЛЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И МОТИВАЦИОННОЙ БОРЬБЫ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

**Аннотация:** В данной статье исследуется значение психологической подготовки наряду с физической подготовкой в достижении современными спортсменами высоких результатов. Напряженность соревнований, высокая конкурентная среда и борьба за результат требуют от спортсменов стабильного психического состояния, сильной воли и высокой мотивации. С этой точки зрения в качестве актуальных задач спортивной психологии определены управление эмоциональными состояниями, мобилизация внутренних ресурсов, формирование мотивации и гармонизация отношений спортсмена и тренера.

**Ключевые слова:** спортивная психология, волевые процессы, эмоциональная устойчивость, мотивация, управление стрессом, подготовка к соревнованиям, негативные эмоциональные состояния, отношения между спортсменом и тренером, психофизиологическое состояние, принятие решений, внутренние психологические ресурсы, достижение высоких результатов.

## THE ROLE OF VOLITIONAL PROCESSES IN CONTROLLING THE EMOTIONAL STATE AND MOTIVATION STRUGGLE BEFORE COMPETITIONS

**Annotation:** This article examines the importance of psychological preparation along with physical training in achieving high results in modern athletes. The intensity of competitions, a high competitive environment, and the struggle for results require a stable mental state, strong will, and high motivation from athletes. From this point of view, the management of emotional states, the mobilization of internal resources, the formation of motivation, and the harmonization of athlete-coach relationships are defined as urgent tasks of sports psychology.

**Key words:** sports psychology, volitional processes, emotional stability, motivation, stress management, competition preparation, negative emotional states, athlete-coach relationships, psychophysiological state, decision-making, internal mental resources, achieving high results.

### Kirish

Zamonaviy sport sharoitida sportchilarning jahon arenalarida yuqori natijalarga erishishi nafaqat ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog'liq ekanligi tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Yuqori darajadagi raqobat muhiti, musobaqalarning keskinligi va natija uchun kurashning ortib borishi sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki barqaror ruhiy holat, mustahkam iroda va yuqori darajadagi motivatsiyani ham talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, sportchilarni musobaqaga to'liq mobilizatsiya qilish, ularning ichki ruhiy resurslarini samarali safarbar etish, emotsional holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchi va murabbiy o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni uyg'unlashtirish, shuningdek, yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan motivatsiyani rivojlantirish

va irodaviy jarayonlarni tadqiq etish sport psixologiyasining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish muntazam, maqsadli va yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar tizimini talab etadi. Biroq, bunday yuklamalar sharoitida sportchilarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, charchoq, musobaqa oldidan ruhiy tushkunlik, ishonchsizlik, xavotir va qo'rquv kabi salbiy emotsional holatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu bilan birga, sport faoliyati jarayonida turli motivlar o'rtasidagi ichki kurash — g'alabaga intilish va mag'lubiyatdan qochish, o'zini namoyon qilish va xatoga yo'l qo'yishdan qo'rqish kabi qarama-qarshi holatlar sportchining psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday vaziyatlarda irodaviy jarayonlarning beqarorligi, qaror qabul qilishdagi ikkilanish va o'zini boshqarish qobiliyatining pasayishi kuzatilishi mumkin.

Ayniqsa, musobaqa oldi davri sportchi faoliyatida eng mas'uliyatli va hal qiluvchi bosqichlardan biri bo'lib, bu paytda yuzaga keladigan salbiy emotsional holatlar uning motivatsion barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va irodaviy faolligining susayishiga olib keladi. Natijada, sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi, musobaqada kutilgan natijalarga erisha olmasligi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi. Sportchilarda salbiy emotsional holatlar va stressni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash, tahlil qilish hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kun sport psixologiyasining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Zero, zamonaviy sportni yuqori jismoniy yuklamalar, shiddatli raqobat, doimiy yutuq va mag'lubiyatlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Bunday sharoitlar esa sportchilarda kuchli emotsional qo'zg'alish va stress holatlarini keltirib chiqarib, o'z navbatida musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu esa ushbu muammoni chuqur ilmiy tadqiq etish va amaliy yechimlar ishlab chiqish zarurligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Irodaviy jarayonlarni rivojlantirish orqali sportchilarda emotsional barqarorlikni ta'minlash, ularning ichki resurslarini safarbar etish, musobaqa sharoitida o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish hamda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan motivatsiyani

shakllantirish mexanizmlarini aniqlashdan iboratdir.

### **Mavzu bo'yicha ilmiy izlanishlarning qisqacha tahlili.**

Emotsiyalar va emotsional holatlar masalasi jahon, rus va o'zbek psixologiyasida keng tadqiq qilingan. Xususan, sportda emotsional holatlarni o'rganish va boshqarish borasida Yu.L. Xanin stress holatini aniqlash, uni o'lchash va sport faoliyatida samarali boshqarish yo'llarini tadqiq etgan. Shuningdek, rus olimlari V.E. Milman, B.A. Vyatkin, V.L. Marishuk, A.V. Malchikova, Yu.Ya. Kiselev, G.D. Gorbunov, S.Ye. Pavlov, T.N. Kuznetsova va jahon olimlari R.M. Naydiffer, K.E. Izard, R.M. Suinn, Yu.K. Moskning ham emotsional holatlar va ularni boshqarish masalasiga bag'ishlangan tadqiqotlari keng qo'llangan. Shuningdek, yurtimiz olimlari Z.G. Gapparov, E.G'. G'oziyev, M.M. Mamatov, E. Yusupova shu mavzuda ilmiy izlanishlar olib borgan.

Sport psixologiyasida sportchilarning irodaviy tayyorgarligi, motivatsiyasi va psixik holatlarini boshqarish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi. Bu mavzular A.S. Puni, Ye.P. Ilin, A.V. Alekseyev, Yu.Ya. Kiselev, G.D. Gorbunov, I.P. Volkov, A.N. Nikolayev, P.A. Rudik, A.V. Rodionov, L.K. Serova, Yu.L. Xanin va V.F. Sopov kabi olimlar tomonidan keng o'rganilgan.

Biroq, musobaqa oldidan sportchilarda yuzaga keladigan

emotsional holat va ularda kechayotgan motivlar kurashini nazorat qilishda irodaviy jarayonlarning o'ri hali to'liq tadqiq etilmagan. Shu bois, sportchilarda stress omillari ta'sirida salbiy emotsional holatlar rivojlanish mexanizmlarini o'rganish va ularni samarali boshqarish masalasi zamonaviy sport psixologiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolaning ilmiy mohiyati shundaki, u musobaqa oldidan sportchilarda kuzatiladigan emotsional holatlar va motivlar kurashi bilan irodaviy jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tadqiq etishga qaratilgan. Ushbu tadqiqot orqali irodaviy jarayonlarning emotsional barqarorlik, motivatsiya va sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ta'siri ilmiy jihatdan aniqlanadi, shuningdek, musobaqa oldidan yuzaga keladigan stress va salbiy emotsional holatlarni samarali boshqarish mexanizmlari nazariy asosda tahlil qilinadi.

Tadqiqotning obyekti sport sohasida faoliyat olib borayotgan sportchilarning musobaqa oldidan tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, ushbu jarayonda yuzaga keladigan emotsional holatlar, motivlar kurashi va irodaviy jarayonlarni boshqarish.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar: tizimlilik, empirik kuzatuv, qiyosiy-mantiqiy tahlil va anketa so'rovnomalaridan foydalanildi.

**Asosiy qism.** Inson kundalik hayotida yangi vaziyatlar, voqeliklar va muammoli holatlarga duch keladi. U

bunday holatlarga faqat sezish yoki idrok etish bilan cheklanmay, o'z munosabatini ham bildiradi. Subyektiv munosabatlar inson miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar va ichki kechinmalar tarzida aks etib, hissiyot va emotsiyalarni yuzaga keltiradi. Emotsiya – bu psixik jarayonning aniq shakli bo'lib, uning tashqi alomatlari: yuz ifodalari, rangi o'zgarishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgu, yig'i, g'amginlik, ikkilanish va sarosimalik kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

Yuksak ichki kechinmalar – vatanparvarlik, mas'uliyat, vijdon, mehr-oqibat va sevgi-muhabbat kabi hissiyotlar – ijtimoiy hissiyotlar deb ataladi. Hissiyotlar shaxs uchun ahamiyatli, qadr-qiyimatli voqeliklarning signallari sifatida xizmat qiladi.

Hissiyot tasavvur qilinayotgan obrazlar va rejalashtirilayotgan maqsadlarga intilish uyg'otadi, shaxs faoliyati va xatti-harakatlarining motiviga aylanadi. I.P. Pavlovga ko'ra, dinamik stereotip – tashqi taassurotlarning takrori natijasida hosil bo'lgan shartli reflekslar ta'siridagi nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi bo'lib, muhitga moslashuvda ijobiy yoki salbiy hissiy kechinmalarga olib keladi. Qiyinchilik va qarshiliklarda dinamik stereotip zaiflashadi, bu salbiy emotsional holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ijobiy va salbiy sifatlar to'g'ridan to'g'ri emas, bilvosita ham yuzaga kelishi mumkin (masalan, quvonchli xotiralar dadillik uyg'otsa,

muvaqqiyatsizlik xayolga keltirsa hadiksirashni paydo qiladi).

Hissiy kechinmalar emotsiyalar, affektlar, stress va kayfiyat shaklida yuzaga keladi. Emotsiyalar – shaxs tomonidan bevosita his etiladigan holatlar; sportchi uchun esa muntazam mashg'ulot, g'alaba uchun intilish va mehnat ijobiy emotsiya uyg'otadi. Affekt – tez va kuchli rivojlanib, irodaviy nazoratni buzuvchi hissiy portlash, masalan, muhim uchrashuvda sportchi to'siqlar orasida sakrab yugurishi. Kayfiyat – muayyan vaqt davomida xatti-harakatlarga ta'sir qiluvchi emotsional holat.

Stress – sportchi hayotida doimiy bo'lgan emotsional holat. U eustress (ijobiy ta'sir, ruhiy kuch va faoliyat uyg'otadi) va distress (salbiy ta'sir, aqliy, jismoniy va emotsional zo'riqishga olib keladi) shaklida yuzaga keladi.

E. Torndayk fikricha, ixtiyoriy reaksiyalar ong ishtirokisiz, ko'zlar yopiq holda urinish va xatolar orqali paydo bo'ladi. "Effekt qonuniyati" natijasida to'satdan muvaffaqiyat keltiruvchi harakatlar mustahkamlanadi, noto'g'rilari esa to'xtaydi.

Iroda – ichki qiyinchiliklarni yengish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, o'z hissiyot va xatti-harakatlarga hukmronlik qilishdir. Kuchli irodaga ega sportchi maqsadga erishishda qiyinchiliklarni bartaraf eta oladi hamda qat'iylilik, mardlik, chidamlilik kabi fazilatlarni namoyon qiladi.

Hozirgi sportda g'oliblik uchun kurashda iroda sifatleri katta ahamiyatga ega. Yuqori malakali sportchilarda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik yuqori bo'lgani bilan, psixologik nuqtayi nazardan yutuqlar irodasi kuchli sportchilarga tegishli.

Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsining ayrim tomonlari kiradi: maqsadga intilish, intizomlik, ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, dadillik, qat'iylilik, matonat va o'zini tuta bilish. Bu sifatlar o'zaro bog'liq bo'lib, birini rivojlantirish boshqalarning ham takomillashuviga yordam beradi. Turli sport turlarida muayyan irodaviy sifatlar ustun turadi.

F. Genovning tasnifiga ko'ra, irodaviy sifatlar barcha sport turlarida umumiy uchraydigan va asosiy bo'lgan uchta xususiyatga ega: maqsadga intilish, intizom, ishonsizlik. Qolgan sifatlar uch kategoriya bo'yicha ajratiladi:

1. Ayni sport turi uchun boshqaruvchi irodaviy sifatlar
2. Boshqaruvchiga yaqin sifatlar
3. Qolgan irodaviy sifatlar

Sport faoliyati turli qiyinchiliklarni doimiy yengib o'tish bilan bog'liq bo'ladi. Ular ikki guruhga bo'linadi:

Obyektiv qiyinchiliklar: sport turiga xos to'siqlar (jismoniy yuklamalar, ob-havo sharoiti, texnik murakkablik, sport anjomlarining buzilishi, tomoshabinlarning salbiy reaksiyasi, notanish joy va boshqalar).

Subyektiv qiyinchiliklar: sportchining ushbu to'siqlarga shaxsiy

munosabati (qoʻrquv, ishonchsizlik, motivatsiya pasayishi).

Qiyinchiliklarni yengish sportchining irodaviy rivojlanganligi va iroda kuchiga bogʻliq boʻlib, turli sifatlarda namoyon boʻladi: tirishqoqlik, qatʼiylilik, chidamlilik, jurʼat, dadillik, vazminlik. Har bir sportchida bu sifatlarning turlicha namoyon boʻladi.

Iroda mustaqil rivojlanishi uchun usullar:

1. Qiyinchiliklarni bosqichma-bosqich yengib, muntazam mashq qilish va mustahkamlash.

2. Qiyinchiliklarni maqsadga erishish vositasi sifatida yengish – maqsad ahamiyati va irodaviy motiv qanchalik yuqori boʻlsa, qiyinchiliklarni yengish osonlashadi.

3. Qabul qilingan qarorlarni kechiktirmay bajarish – agar qaror kechiksa, iroda pasayadi.

Nazoratning lokalligi:

Eksternal: tashqi sabablar uchun javobgarlikni oʻziga yuklash, bahonalar bilan izohlash, rejalashtirishni kechiktirish.

Internal: shaxs oʻz harakatlari uchun javobgar, maqsadga erishishda masʼuliyatli va mustaqil, xato va muvaffaqiyatsizlikni tahlil qiladi. Internal lokallik sportchining samarali faoliyatini va muvaffaqiyatga erishishini oshiradi.

I.M. Sechenov aytishicha, nimaki ixtiyoriy boʻlsa, demak u ongʻli – anglangandir. Uning fikricha, bir tomondan fikrlar va xohishlar va ikkinchi tomondan harakatlar oʻrtasida qandaydir mustaqil kuch boʻlishi kerak

va bu iroda deyiladi. Inson oʻzining fikr va xohishlariga mos ravishda yoki teskari ravishda harakat qilishga irodalidir. U iroda funksiyasini quyidagicha belgilagan: “Iroda harakatni keltirishi, tugatishi, kuchaytirishi va kuchsizlantirishi mumkin”. Bundan kelib chiqadiki, inson oʻz xatti-harakatini ongʻli ravishda boshqarishida, iroda faqatgina mobilizatsiya va toʻsiqlarni yengish bilan bogʻliq boʻlib qolmaydi.

B.N. Smirnova inson faoliyatida ixtiyoriy va irodaviy harakatlarni ajratgan. Uning fikricha irodaviy harakatlar doimo tashabbuskoridir. Ularning paydo boʻlishi insonning oʻzidan kelib chiqadi. Ixtiyoriy harakatlarning maqsad va vazifalari tashqi olamdan beriladi hamda inson tomonidan qabul qilinishi yoki qabul qilinmasligi mumkin. Ixtiyoriy harakat “tashqi tashkil etilgan”, irodaviy harakatlar “ichki tashkil etilgan” deyiladi.

Ixtiyoriy harakatlarni bajarishda qaror qabul qilish insonning ishonchi va ishonchsizligi bilan bogʻliq. Bu tavsif qabul qilingan qarorning toʻgʻriligiga insonning ishonchi yoki ikkilanishi bilan ifodalanadi. Ishonch insonni dasturni amalga oshirishga undasa, ikkilanish qabul qilingan qarorni har tomonlama tekshirishga majbur qiladi. Oqibatda harakatni amalga oshirish kechikadi. Ishonchlilik darajasi ichki va tashqi omillar bilan aniqlanadi. Bu borada maʼlumotlar birinchi navbatda turadi: faoliyat borasida inson qanchalik kam maʼlumotga ega boʻlsa va dasturni

amalga oshirishda oldinda turgan usullar (variantlar) tengdek tuyulsa, u shunchalik kuchli ikkilanishni his qiladi. Ishonchsizlikni kutilmagan vaziyat, yangi sharoit, mahoratning yo'qligi kabi omillar kuchaytiradi. Ishonchsizlikni keltiruvchi ichki omillar – xavotir, bir xulosaga kelolmaslik kabi shaxsiy sifatlardir.

### **Natijalar va amaliy misollar.**

Tadqiqotimizda biz Yu. Xaninning "Sportchilarning muayyan musobaqaga bo'lgan munosabatini o'rganish" metodikasidan foydalandik. Ushbu metodika sportchilarning musobaqaga bo'lgan shaxsiy munosabatini aniqlashga xizmat qiladi va ularning musobaqa paytidagi psixofiziologik holati, maxsus xususiyatlari hamda stress va qiyinchilikka bo'lgan ta'sirchanlik darajasini baholash imkonini beradi. Metodika orqali sportchilarning motivatsiya darajasi, ya'ni musobaqadagi faoliyatga intilishlari va shoshma-shosharlik yoki xursandchilik kabi emotsional reaksiyalari ham o'rganilishi mumkin. Shuningdek, u sportchilarning turli stress omillariga nisbatan sezgirlik va ularni boshqarish qobiliyati haqida aniq ma'lumot berishi bilan ahamiyatlidir. Bu esa tadqiqotda sportchilarning musobaqadagi individual psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish va ularni trening jarayonida hisobga olish imkonini yaratadi.

"Sportchilarning muayyan musobaqaga bo'lgan munosabati" (Yu.L. Xanin) metodikasi.

Shkala sportchining musobaqa oldi holatini idrok etish xususiyatlarini aniqlash va mas'uliyatli start oldidan uning holatini bashorat qilish imkonini beradi.

"Sportchilarning muayyan musobaqaga bo'lgan munosabati" shkalasi 28 ta savoldan (har bir komponentga 7 tadan mulohaza) iborat bo'lib, ularga sportchi "ha" yoki "yo'q" deb javob berishi kerak. SMMBM shkalasida barcha komponentlar bo'yicha 11 ta ijobiy mulohaza 17 ta salbiy mulohaza bilan almashinib keladi. Bu so'rov paytida nomaqbul munosabatning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun qilingan.

Odatda, sportchilarni SMMBM shkalasi bo'yicha so'rov yakka tartibda (yoki guruhda so'raluvchilarning mustaqilligiga rioya qilgan holda frontal) o'tkaziladi. Sportchilarning har biriga o'z javoblarini qayd etish uchun bayonnoma beriladi. Quyida SMMBM shkalasining to'liq matni va tajriba bayonnomasi shakli keltirilgan.

Yo'riqnoma: "Iltimos, yaqinlashib kelayotgan musobaqani imkon qadar aniq va jonli tasavvur qiling. Quyidagi har bir ta'riflangan holatga javob berishda o'z sezgi va hissiyotlaringizga tayaning. Agar ta'riflangan holatga rozilik bildirgan bo'lsangiz, registratsiya shaklida muvofiq savol raqamiga "+" belgisini "ha" ustuniga qo'ying; aks holda "yo'q" ustuniga belgi qo'ying. Javob berishda ortiqcha tahlildan saqlaning va o'z sezgilaringizga ishoning".

Savollar

1. Men yuqori natija ko'rsatishga tayyorman.

2. Bu musobaqaga men raqiblarimdan ko'ra yaxshiroq tayyorgarlik ko'raman.

3. Bu musobaqada men yuqori natija ko'rsatmoqchiman.

4. Men jamoani xafa qilishdan qo'rqaman.

5. Jismoniy jihatdan bu musobaqalarga yaxshi tayyorman.

6. Bu musobaqada teng kuchli raqiblar ko'p bo'ladi.

7. Bu men uchun juda muhim musobaqalar.

8. Hozir murabbiy bilan munosabatlarimiz yaxshi emas.

9. Men yaxshi sport formasidaman.

10. Men raqiblarimni yaxshi bilmayman.

11. Bu musobaqada men uchun ko'p narsa hal bo'ladi.

12. Jamoadoshlarim bilan ziddiyatlar bo'lajak musobaqaga to'g'ri munosabatda bo'lishimga to'sqinlik qiladi.

13. Bu musobaqada oldimga qo'yilgan vazifani bajara olishimga ishonchim komil.

14. Men raqiblarimdan qo'rqmayman.

15. O'ylaymanki, bu qiyin musobaqa bo'ladi.

16. Ushbu musobaqada mening muvaffaqiyatli ishtirok etishim butun jamoa (klub, jamiyat, shahar, respublika, mamlakat) uchun muhimdir.

17. Oxirgi musobaqalar natijasidan mamnunman.

18. Bo'lajak musobaqada mening "noqulay" raqiblarim bo'ladi.

19. Bu musobaqada men yaxshi ishtirok etishim juda muhim.

20. Jamoadoshlarim mening muvaffaqiyatimga ishonmayotgandek tuyuladi.

21. Men o'z kuchimga ishonaman.

22. Men raqiblarim ustidan g'alaba qozonganman.

23. Men doimo bo'lajak musobaqalar haqida o'ylayman.

24. Bu musobaqada men murabbiyimni uyaltirib qo'yishdan qo'rqaman.

25. Texnik jihatdan bo'lajak musobaqaga yaxshi tayyorman.

26. Raqiblarim orasida men umuman tanimaydiganlari ham bor.

27. Men bo'lajak musobaqani sabrsizlik bilan kutmoqdaman.

28. Murabbiy mening bu musobaqalarga tayyorligimni yuqori baholaydi.

Tahlil va interpretatsiya. Sportchilarning muayyan musobaqaga bo'lgan munosabati shkalasi bo'yicha kalitga mos keluvchi har bir savol 1 ball bilan baholanadi. So'rovnoma protokolini qayta ishlash har bir komponent bo'yicha "ishlaydigan" javoblar kaliti yordamida amalga oshiriladi. Natijada 4 ta ko'rsatkich va 7 dan 0 ballgacha bo'lgan limit bilan yakuniy indeks olinadi. Ko'rsatkich qanchalik yuqori bo'lsa, sportchining

bo'lajak musobaqaga munosabati shunchalik "noqulay" bo'ladi.

1. O'ziga ishonch ko'rsatkichi (O'IK) - "qo'limdan keladimi?" (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25-savollar). Yuqori ko'rsatkichlar quyidagilarni anglatadi: muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini subyektiv ravishda past baholash; o'z kuchiga ishonmaslik; nutq so'zlash istagining yo'qligi; qo'yilgan vazifalarni bajarishning norealligi va boshqalar. 7 ballik O'IK ko'rsatkichi sportchining musobaqaga subyektiv tayyor emasligini ko'rsatadi. O'IK ko'rsatkichi 0 ball - musobaqaga yuqori tayyorgarlik.

2. Raqiblarning imkoniyatlarini idrok etish va baholash ko'rsatkichi (RIIE) - "raqiblar buni uddalay oladimi?" (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26-savollar) - o'z imkoniyatlarini raqiblari imkoniyatlari bilan taqqoslash. RIIE ko'rsatkichi 7 ball - raqiblar tayyorgarligining yuqori bahosi; 0 ball - raqiblarning imkoniyatlarini past baholash.

3. Ishtirok etish istagi va musobaqaning ahamiyati ko'rsatkichi (IEI) - "xohlaymanmi?" (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27-savollar). Bilim darajasi ko'rsatkichi 7 ball - musobaqaning yuqori subyektiv ahamiyati va ishtirok etish istagi. 0 ball ko'rsatkichi - past ahamiyatlilik va musobaqalashish istagining yo'qligi.

4. Sportchining o'zini- o'zi baholash ko'rsatkichi (ya'ni sportchining o'z imkoniyatlarini boshqa odamlar tomonidan baholanishini subyektiv idrok etish ko'rsatkichi (SO'B) - "Men boshqa odamlar

(murabbiy, jamoadoshlar, tomoshabinlar) nuqtayi nazaridan qila olamanmi?" (savollar: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). 7 ballga teng bo'lgan SO'B ko'rsatkichi sportchining musobaqadagi o'z imkoniyatlariga past ko'zguli (yoki sotsiumda aks etgan) baho berishidan dalolat beradi. 0 ball ko'rsatkichi - o'z-o'zini yuqori baholash.

Agar ro'yxatga olish blankasining yuqorida keltirilgan shaklidan foydalanilsa, u holda komponentlarning har biri bo'yicha ko'rsatkichlarni jamlash mumkin, ya'ni kalit bo'yicha (gorizontal bo'yicha) qirqilgan trafaretga mos keladigan javoblar sonini jamlaydi. Yakuniy indeks barcha komponentlarning yig'indisini ifodalaydi.

**Xulosa.** Empirik izlanish natijalari shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun eng avvalo emotsional holatni nazorat qilish muhimdir. Musobaqa yoki faoliyat jarayonida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan salbiy emotsiyalar va stress holatlarini oldini olish sportchining umumiy samaradorligini oshiradi. Buning uchun avvalo salbiy emotsional holatlarni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash va tasniflash zarur. Bu omillarga qarshi kurashish strategiyalarini ishlab chiqish, shuningdek, ularni amaliyotga tatbiq etish psixologik chidamlilikni oshiradi. Agar salbiy emotsional holat yuzaga kelsa, unga moslashuvchan psixologik usullar orqali javob berish, holatni boshqarish va stressdan chiqishning samarali yo'llarini qo'llash

muhimdir. Bu nafaqat hozirgi vaziyatni yengishga yordam beradi, balki kelajakdagi faoliyat samaradorligini ham saqlab qoladi. Shuningdek, salbiy emotsional holat natijasida motivatsiya pasayishining oldini olish va motivlarni iradali boshqarish juda zarur. Bu

sportchida zarur bo'lgan iradani rivojlantirish va ruhiy chidamlilikni shakllantirish imkonini beradi. Natijada, sportchi o'z faoliyatida doimiy ravishda yuqori natijaga erishish va stressli vaziyatlarda ham muvaffaqiyatli bo'lish imkoniga ega bo'ladi.

#### Adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 542 b.
2. Didymus, F., Norris, L., Potts, A. & Staff, H. Psychological stress and performance. In: Essentials of Exercise and Sport Psychology. – 1st ed., 2021.
3. Masharipov Y.M., Jo'rayev N. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati Nashriyoti, 2010. – 144 b.
4. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
5. Хужаев, М. И. (2018). АХМАД ЗАКИ ВАЛИДИЙНИНГ ДИНИЙ-ФАЛСАФИЙ МЕРОСИННГ ИЛДИЗЛАРИ. In *Инновационные подходы в современной науке* (pp. 177-182).
6. Khujaev, M. (2024). AHMED ZAKI: ON THE IDEAS OF THE PHILOSOPHY OF HISTORY. *Экономика и социум*, (1 (116)), 235-239.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
8. Smirnova E.O. On the Problem of Will and Self-Regulation in Cultural-Historical Psychology. *Cultural-Historical Psychology*, 2015, Vol. 11, № 3
9. Nazarov D.B. Olimpiya terma jamoasi sportchilarini musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy texnologik vositalardan foydalanishning ilmiy-amaliy asoslari [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=LmK8xU4AAAAJ&citation\\_for\\_view=LmK8xU4AAAAJ:mB3voiENLucC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=LmK8xU4AAAAJ&citation_for_view=LmK8xU4AAAAJ:mB3voiENLucC)
7. Nazarov D.B. Sport faoliyatida yuzaga keladigan stress omillari psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi <https://www.neliti.com/publications/674614/sport-faoliyatida-yuzaga-keladigan-stress-omillari-psixodiagnostikasi-va-psixoko>
8. Назаров Д.Б. Оказание психологической помощи спортсменам в процессе восстановления после соревнований [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=LmK8xU4AAAAJ&citation\\_for\\_view=LmK8xU4AAAAJ:7PzIFSSx8tAC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=LmK8xU4AAAAJ&citation_for_view=LmK8xU4AAAAJ:7PzIFSSx8tAC)