

SPORT FAOLIYATIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

D.A.Yangiboyeva¹

Mas'ul muallif: Yangiboyeva Dilnoza Abdurasul qizi, Buxoro xalqaro universitetini mustaqil tadqiqotchisi.

Accepted: 08 Avgust 2026

Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Yangiboyeva, D. A. SPORT FAOLIYATIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI / D. A. Yangiboyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 186–190.

1. Buxoro xalqaro universitetini mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Sportchilar faoliyatida stress omillari - musobaqa bosimi, natija uchun javobgarlik, tomoshabinlar kutuvi va raqobat muhiti - muhim psixologik yuklamani yuzaga keltiradi. Mazkur jarayonda stressga chidamlilik shaxsning emotsional barqarorligi, kognitiv baholash strategiyalari va o'zini o'zi boshqarish mexanizmlari orqali shakllanadi. Maqolada kognitiv qayta baholash, motivatsion tayyorgarlik, diqqatni boshqarish, o'ziga ishonchni mustahkamlash hamda psixologik relaksatsiya usullarining ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, sportchilarda ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash, murabbiy bilan samarali kommunikatsiya va jamoaviy muhitning roliga alohida e'tibor qaratiladi. Stressga chidamlilikni rivojlantirish sportchining nafaqat musobaqa natijalarini yaxshilaydi, balki uning umumiy psixologik salomatligini ham mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari sport psixologiyasi amaliyotida stressni boshqarish dasturlarini ishlab chiqishda nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, stress, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, kognitiv qayta baholash, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические механизмы развития стрессоустойчивости в спортивной деятельности. Спортсмены регулярно сталкиваются с факторами стресса, такими как соревновательное давление, высокая ответственность за результат, ожидания зрителей и интенсивная конкурентная среда. Стрессоустойчивость формируется на основе эмоциональной регуляции, когнитивной оценки ситуаций и навыков самоконтроля. Особое внимание уделяется механизмам когнитивной переоценки, развитию внутренней мотивации, управлению вниманием и формированию уверенности в себе. Также рассматриваются методы психологической релаксации и саморегуляции, способствующие снижению уровня тревожности у спортсменов. Важную роль играет социально-психологическая поддержка, эффективное взаимодействие с тренером и благоприятный командный климат. Развитие стрессоустойчивости позволяет не только повысить спортивные результаты, но и укрепить общее психологическое благополучие спортсменов. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологической подготовки в спорте и стратегий управления стрессом в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивная психология, стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, когнитивная переоценка, мотивация, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN SPORTS ACTIVITIES

Abstract. This article examines the psychological mechanisms underlying the development of stress resilience in sports performance. Athletes are constantly exposed to various stressors such as competitive pressure, high responsibility for outcomes, audience expectations, and intense rivalry. Stress resilience is shaped through emotional regulation, cognitive appraisal processes, and self-control strategies. The study highlights the importance of cognitive reappraisal, intrinsic motivation, attentional control, and the development of self-confidence as key psychological factors. In addition, psychological relaxation techniques and self-regulation strategies are discussed as effective tools for reducing anxiety and enhancing performance stability. Social and psychological support, effective communication with coaches, and a positive team environment are also identified as crucial factors in building resilience. Developing stress resilience not only improves athletic performance but also strengthens athletes' overall psychological well-being and mental health. The findings of this study can serve as a theoretical and practical basis for designing psychological training programs and stress management interventions in sports contexts.

Keywords: sport psychology, stress, stress resilience, emotional regulation, cognitive reappraisal, motivation, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi. Sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish bugungi kunda ham xalqaro, ham respublika miqyosida juda dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Zamonaviy sport yuqori raqobat, keskin psixologik bosim va natijaga yo'naltirilgan talablar bilan tavsiflanadi. Shu sababli sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning psixologik barqarorligi ham muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biriga aylanmoqda.

Xalqaro sport psixologiyasi tadqiqotlarida (Weinberg & Gould, Fletcher & Sarkar) stressga chidamlilik sportdagi muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy psixologik resurs sifatida e'tirof etiladi. Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida kuzatilayotgan natijalar shuni ko'rsatadiki, bir xil jismoniy imkoniyatga ega sportchilar orasida aynan stressni boshqarish qobiliyati kuchli bo'lganlar yuqori natijalarga erishmoqda. Xususan, so'nggi yillarda sport psixologiyasi sohasida "mental toughness", "coping strategies" va "psychological resilience" tushunchalariga alohida e'tibor qaratilmoqda, chunki ular sportchining musobaqa paytidagi barqarorligini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi miqyosida ham sportni rivojlantirishga davlat darajasida katta e'tibor qaratilmoqda. "Yangi O'zbekiston" strategiyasi doirasida ommaviy sportni rivojlantirish, professional sportchilar tayyorlash va xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh natijalarga erishish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, ayrim sportchilar musobaqa jarayonida yuqori tashvish, stress va psixologik bosim sababli o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Bu esa sport psixologiyasi, xususan stressga chidamlilikni shakllantirish mexanizmlarini chuqur o'rganish zaruratini kuchaytiradi.

Shuningdek, respublikada yosh sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik tayyorgarlik komponenti hali yetarli darajada tizimlashtirilmaganligi ham ushbu mavzuning dolzarbligini oshiradi. Murabbiylar ko'pincha jismoniy va texnik tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratib, psixologik barqarorlikni rivojlantirishni ikkinchi darajali omil sifatida ko'rishadi. Holbuki, zamonaviy sport psixologiyasi stressga chidamlilikni kompleks yondashuv - kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar uyg'unligi sifatida talqin etadi.

Xulosa qilib aytganda, sportda stressga chidamlilikni rivojlantirish masalasi nafaqat individual sport natijalarini yaxshilash, balki milliy sport tizimining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirish uchun ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu bois ushbu mavzuni o'rganish zamonaviy sport psixologiyasining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kirish. Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahoratga bog'liq emas, balki sportchining psixologik holati, stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Jahon sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlarda (Weinberg & Gould, 2019; Fletcher & Sarkar, 2013) sport natijalarining 50–70 foizi psixologik omillarga bog'liq ekanini ta'kidlanadi. Bu esa stressni boshqarish va psixologik chidamlilikni rivojlantirish masalasining dolzarbligini yanada oshiradi.

Sport faoliyati doimiy ravishda stress omillari bilan kechadi: musobaqa oldi tashvish, natija uchun javobgarlik, tomoshabinlar bosimi, murabbiy va jamoadoshlar kutuvi, shuningdek, yuqori raqobat muhiti. Xalqaro sport psixologiyasi ma'lumotlariga ko'ra, sportchilarning 60–80 foizi musobaqa jarayonida yuqori darajadagi psixologik stressni boshdan kechiradi, bu esa ularning real imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi.

Stressga chidamlilik (psychological resilience yoki mental toughness) sportchining murakkab vaziyatlarda emotsiyalarini boshqarish, diqqatni jamlash va o'z faoliyatini samarali davom ettirish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Yirik xalqaro musobaqalar - Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va qit'a turnirlarida muvaffaqiyatga erishgan sportchilar orasida aynan yuqori darajadagi stressga chidamlilik asosiy farqlovchi omil sifatida ko'rsatiladi (Fletcher & Sarkar, 2012).

O'zbekiston Respublikasida ham sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda "Yangi O'zbekiston" strategiyasi doirasida sport infratuzilmasini rivojlantirish, professional sportchilarni tayyorlash va xalqaro musobaqalarda natijadorlikni oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarda musobaqa jarayonida stressni boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan bo'lib, bu ularning barqaror natija ko'rsatishiga salbiy ta'sir qiladi.

Shuningdek, respublika sport tizimida psixologik tayyorgarlik masalasi hali to'liq tizimlashtirilmagan. Ko'plab sport maktablari va klublarda asosiy e'tibor jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilib, psixologik treninglar ikkinchi darajali o'rinda qolmoqda. Holbuki, zamonaviy sport psixologiyasi stressga chidamlilikni kognitiv (fikrlash), emotsional (his-tuyg'u) va ijtimoiy (muloqot) mexanizmlar uyg'unligi sifatida ko'rib chiqadi.

Yuqoridagi ilmiy va amaliy asoslar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish nafaqat individual sport natijalarini yaxshilash, balki milliy sport tizimining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu mavzu zamonaviy sport psixologiyasining eng dolzarb va istiqbolli yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu muammo sport psixologiyasining markaziy yo'nalishlaridan biri sifatida keng tadqiq etilgan. Xorijiy va rus olimlarining ishlari sportchining psixologik barqarorligi, stressga munosabat strategiyalari hamda musobaqa sharoitida emotsional o'zini boshqarish mexanizmlarini yoritishga qaratilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda R. S. Lazarus stressni "baholash va moslashuv jarayoni" sifatida talqin qilib, stressga chidamlilikni kognitiv baholash tizimi bilan bevosita bog'lagan. Uning fikricha, sportchi stressli vaziyatni qanday baholashi uning emotsional reaksiyasi va keyingi xatti-harakatini belgilaydi. Ushbu yondashuv keyinchalik coping-strategiyalar

nazariyasining rivojlanishiga asos bo'lgan. E. L. Deci va R. M. Ryan esa o'zining o'zini-o'zi belgilash (self-determination theory) nazariyasida ichki motivatsiya sportchining stressga chidamliligini oshiruvchi muhim omil ekanini ta'kidlaydi. Ularning fikriga ko'ra, mustaqillik, kompetentlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissi sportchining psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

R. Martens va Y. L. Hanin sport psixologiyasi doirasida musobaqa oldi tashvish va emotsional holatlarning sport natijalariga ta'sirini chuqur o'rgangan. Haninning "optimal funksional holat zonasi" nazariyasiga ko'ra, har bir sportchi uchun stressning optimal darajasi mavjud bo'lib, aynan shu daraja yuqori natijadorlikni ta'minlaydi. Fletcher va Sarkar (2012) esa Olimpiya chempionlari ustida olib borgan tadqiqotlarida stressga chidamlilik "psixologik resurslar tizimi" ekanini isbotlab, unga ijobiy fikrlash, maqsadga yo'naltirilganlik, emotsional nazorat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kirishini ko'rsatgan.

Rus olimlari orasida E. П. Ильин sport psixologiyasida emotsional zo'riqish va uning boshqaruv mexanizmlarini chuqur tahlil qilgan. U sportchining stressga reaksiyasi temperament, nerv tizimi xususiyatlari va shaxsiy tajribaga bog'liqligini asoslab bergan. A. В. Родионов esa sportdagi psixologik tayyorgarlikni tizimli jarayon sifatida ko'rib, stressga chidamlilikni shakllantirishda trening, vizualizatsiya va autogen mashqlarning ahamiyatini alohida ta'kidlagan. G. D. Gorbunov o'z ishlarida sportchining psixologik tayyorgarligini murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsion jarayon bilan bog'lab, ijtimoiy-psixologik muhitning hal qiluvchi rolini ko'rsatgan.

Shuningdek, V. N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida psixologik komponentning jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir xil darajada muhim ekanini qayd etadi. Uning fikricha, yuqori darajadagi sport natijalari kompleks tayyorgarlik - jismoniy, texnik, taktik va psixologik omillar uyg'unligi asosida shakllanadi.

O'zbekistonlik olimlar tadqiqotlarida ham sport psixologiyasi, xususan stressga chidamlilik masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. A. A. Abdullayev va boshqa mahalliy tadqiqotchilar sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda milliy sport tizimi, murabbiylik yondashuvi va yosh sportchilarning motivatsion xususiyatlari muhim rol o'ynashini ta'kidlaydilar. Biroq, respublika miqyosida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar hali yetarli darajada tizimlashtirilmagan bo'lib, bu sohada xorijiy tajribani keng joriy etish zarur.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili stressga chidamlilik sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi murakkab psixologik konstrukt ekanini ko'rsatadi. Xorijiy va rus olimlarining ishlari bu jarayonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy mexanizmlar orqali shakllanishini asoslab bergan bo'lsa, mahalliy tadqiqotlar ushbu bilimlarni amaliy sport tizimiga tatbiq etish zarurligini ko'rsatmoqda. Shu bois, sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirish masalasi integrativ yondashuv asosida o'rganilishi lozim bo'lgan dolzarb ilmiy yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda O'zbekiston sharoitida keng qo'llanilayotgan standart psixodiagnostik metodlar hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxsga yo'naltirilgan psixologik tahlil hamda sport psixologiyasining zamonaviy kognitiv-emotsional konsepsiyalari tashkil etadi.

Tadqiqotda empirik ma'lumotlarni yig'ish uchun ikki asosiy psixologik metod qo'llanildi: Spielberger-Hanin "Situatsion va shaxsiy tashvish shkalasi (STAI)" hamda Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25). Ushbu metodikalar O'zbekiston sport psixologiyasi amaliyotida, xususan sport maktablari va oliy sport tayyorgarlik markazlarida sportchilarning psixologik holatini baholashda muntazam qo'llanilib kelinadi.

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 versiyasi orqali qayta ishlangan. Statistik tahlil jarayonida deskriptiv statistika (o'rtacha qiymat, standart og'ish), korrelyatsion tahlil (Pearson r) hamda ishonchlilik tahlili (Cronbach's Alpha) usullaridan foydalanildi. Bu esa stress va chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlik darajasini aniqlash imkonini berdi.

1-jadval.

Sportchilarda stress darajasi (STAI natijalari, SPSS tahlili)

Ko'rsatkich	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Minimal	Maksimal
Situatsion tashvish	46.8	8.3	28	65
Shaxsiy tashvish	44.2	7.9	30	62

Jadval natijalaridan ko'rinadiki, sportchilarda situatsion tashvish darajasi shaxsiy tashvishga nisbatan biroz yuqori bo'lib, bu musobaqa sharoitida stress omillarining kuchayishini ko'rsatadi. Bu holat sport psixologiyasida musobaqa oldi tashvishining tabiiy ko'rinishi sifatida izohlanadi.

2-jadval.

Stressga chidamlilik va tashvish o'rtasidagi korrelyatsiya (SPSS Pearson tahlili)

O'zgaruvchilar	Pearson r	p-qiymat	Izoh
Stress darajasi – Stressga chidamlilik	-0.62	0.000	Kuchli salbiy bog'liqlik
Situatsion tashvish – Chidamlilik	-0.58	0.001	O'rtacha-kuchli salbiy bog'liqlik

Korrelyatsion tahlil natijalari stress darajasi va stressga chidamlilik o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi ($p < 0.01$). Bu esa stress darajasi oshgan sari sportchilarning psixologik chidamliligi pasayishini anglatadi. Natijalar Lazarusning kognitiv baholash nazariyasi hamda Fletcher va Sarkar tomonidan ilgari surilgan "psychological resilience" konsepsiyasini amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Umuman olganda, qo'llanilgan metodologiya sportchilarda stress va chidamlilik o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni aniq va ishonchli statistik asosda tahlil qilish imkonini berdi. SPSS dasturida olingan natijalar stressga chidamlilikni rivojlantirishda kognitiv-emotsional mexanizmlar va psixologik tayyorgarlikning muhim rol o'ynashini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Muhokama. Sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport psixologiyasining eng muhim va murakkab yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari hamda mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchining yuqori natijaga erishishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki uning psixologik barqarorligi, stressni boshqarish qobiliyati va emotsional o'zini nazorat qila olish darajasi bilan ham bevosita bog'liqdir. Bu holat, ayniqsa, musobaqa sharoitida yanada yaqqol namoyon bo'ladi, chunki sportchi turli ichki va tashqi bosimlar ostida o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga majbur bo'ladi.

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, sportchilarda stress darajasi yuqori bo'lgan holatlarda ularning stressga chidamlilik ko'rsatkichlari pasayish tendensiyasiga ega bo'ladi. Bu esa Lazarus tomonidan ilgari surilgan kognitiv baholash nazariyasi bilan uyg'un bo'lib, stressning individual idrok etilishi sportchining emotsional reaksiyasini belgilashini ko'rsatadi. Demak, bir xil vaziyat turli sportchilarda turlicha psixologik javob reaksiyalarini keltirib chiqaradi, bu esa stressga chidamlilikning individual xususiyatga ega ekanini anglatadi.

Shuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha xorijiy tadqiqotlar (Fletcher & Sarkar, Hanin) natijalari ham shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilar muvaffaqiyatga faqat jismoniy kuch hisobiga emas, balki stressli vaziyatlarda o'zini tuta olish, diqqatni jamlash va ijobiy kognitiv strategiyalarni qo'llay olish orqali erishadilar. Ayniqsa, "psixologik chidamlilik" tushunchasi sportchining qiyin vaziyatlarda ham maqsadga yo'naltirilgan holda faoliyatini davom ettirish qobiliyatini ifodalaydi.

O'zbekiston sharoitida olib borilgan kuzatuvlar ham shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarda musobaqa oldi tashvish va stress darajasi ko'pincha yuqori bo'lib, bu ularning real imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Buning asosiy sabablaridan biri psixologik tayyorgarlik jarayonining yetarli darajada tizimli yo'lga qo'yilmaganligi bilan izohlanadi. Ko'plab sport muassasalarida asosiy e'tibor jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilib, psixologik treninglar ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Muhokama natijalari shuni ham ko'rsatadiki, stressga chidamlilikni rivojlantirishda bir nechta asosiy psixologik mexanizmlar muhim rol o'ynaydi: kognitiv qayta baholash, emotsional nazorat, motivatsion barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Ayniqsa, murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli kommunikatsiya sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, stressli vaziyatlarni yengib o'tishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shu bilan birga, zamonaviy sport psixologiyasida stressga chidamlilikni rivojlantirishda autogen trening, vizualizatsiya, nafas olish texnikalari va mindfulness kabi usullar samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda. Ushbu usullar sportchining asab tizimini barqarorlashtirish, diqqatni jamlash va salbiy emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari va nazariy tahlillar sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirish murakkab, ko'p omilli psixologik jarayon ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki ijtimoiy muhit, murabbiylik yondashuvi va sport tizimining umumiy psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ham belgilanadi. Shu bois, kelgusida sport psixologiyasi amaliyotida stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish muhim ilmiy-amaliy vazifa bo'lib qolmoqda.

Xulosa. Sport faoliyatida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahorat bilan cheklanmaydi, balki sportchining psixologik barqarorligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress, tashvish, yuqori mas'uliyat va raqobat bosimi sportchining funksional holatiga bevosita ta'sir etadi va uning natijadorligini sezilarli darajada belgilaydi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, stressga chidamlilik kognitiv, emotsional va ijtimoiy mexanizmlar uyg'unligi orqali shakllanadi. Kognitiv qayta baholash sportchiga vaziyatni salbiy emas, balki rivojlantiruvchi omil sifatida qabul qilish imkonini bersa, emotsional o'zini boshqarish stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shuningdek, motivatsion barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash sportchining ichki resurslarini faollashtirib, murakkab sharoitlarda ham samarali faoliyat yuritishiga yordam beradi.

O'rganilgan natijalar shuni ham tasdiqlaydiki, yuqori darajadagi stressga chidamlilikka ega sportchilar musobaqa sharoitida barqaror natija ko'rsatish bilan birga, o'z psixologik holatini tez tiklay olish qobiliyatiga ham ega bo'ladilar. Bu esa sport psixologiyasi amaliyotida maxsus trening dasturlarini joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

O'zbekiston sharoitida sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, xususan stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki yosh sportchilar orasida musobaqa oldi tashvish va psixologik bosim yuqori darajada kuzatilmoqda, bu esa ularning real imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qilmoqda.

Umuman olganda, stressga chidamlilikni rivojlantirish sportchining nafaqat musobaqadagi natijalarini yaxshilaydi, balki uning umumiy psixologik sog'lomligini ham mustahkamlaydi. Shu sababli kelgusida sport psixologiyasi sohasida

kompleks yondashuv asosida individual va guruhiiy psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 624 p.
- [2] Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience and Olympic success: a review. // European Psychologist. – 2012. – Vol. 17(3). – P. 1–12.
- [3] Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.
- [4] Hanin Y. L. Emotions in Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2000. – 352 p.
- [5] Martens R. Competitive Anxiety in Sport. – Champaign: Human Kinetics, 1977. – 212 p.
- [6] Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Springer, 1985. – 372 p.
- [7] Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Chichester: Wiley, 1996. – 288 p.
- [8] Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. – New York: McGraw-Hill, 2012. – 480 p.
- [9] Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.

