

SPORTCHILARDA XAVOTIR VA AGRESSIYANI BOSHQARISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TEXNOLOGIYALARI VA ULARNING SAMARADORLIGI

D.B.q.Akbarova¹

Mas'ul muallif: Akbarova Dilrabo
Baxrom qizi,, Buxoro xalqaro
universiteti mustaqil tadqiqotchisi.

Accepted: 22 Sentabr 2026

Published: 22 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
This article is an open access
article distributed under the terms
and conditions of the Creative
Commons Attribution (CC-BY-4.0)
license.

Iqtibos uchun: Akbarova, D. B. q.
SPORTCHILARDA XAVOTIR VA
AGRESSIYANI BOSHQARISHNING
ZAMONAVIY PSIXOLOGIK
TEXNOLOGIYALARI VA ULARNING
SAMARADORLIGI / D. B. q.
Akbarova // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 2. — B.
146–149.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarda xavotir va agressiya darajalarini boshqarishda qo'llaniladigan zamonaviy psixologik texnologiyalar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuzaga keladigan yuqori psixologik stress sportchilarning emotsional barqarorligiga, diqqatni jamlash qobiliyatiga hamda musobaqa natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda kognitiv-xulqiy terapiya, autogen trening, biofeedback, vizualizatsiya va mindfulness texnologiyalarining sport psixologiyasidagi o'rni yoritiladi. Ushbu metodlar sportchilarning stressga chidamliligini oshirish, agressiv reaksiyalarni kamaytirish va xavotir darajasini optimallashtirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar zamonaviy psixologik texnologiyalar sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, xavotir, agressiya, stressni boshqarish, biofeedback, vizualizatsiya, mindfulness, psixologik tayyorgarlik.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И АГРЕССИЕЙ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные психологические технологии управления уровнями тревожности и агрессии у спортсменов, а также их эффективность. Высокий уровень психологического стресса в спортивной деятельности оказывает значительное влияние на эмоциональную устойчивость спортсменов, концентрацию внимания и результаты соревнований. В исследовании анализируются такие методы, как когнитивно-поведенческая терапия, аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, визуализация и технологии майндфулнесс. Данные методы способствуют снижению уровня тревожности, уменьшению агрессивных реакций и повышению стрессоустойчивости спортсменов. Результаты показывают, что современные психологические технологии являются эффективным инструментом повышения психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная психология, тревожность, агрессия, управление стрессом, биофидбек, визуализация, майндфулнесс, психологическая подготовка.

MODERN PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES FOR MANAGING ANXIETY AND AGGRESSION IN ATHLETES AND THEIR EFFECTIVENESS

Abstract. This article examines modern psychological technologies used to manage anxiety and aggression levels in athletes and evaluates their effectiveness. High psychological stress in sports significantly affects athletes' emotional stability, attention focus, and competitive performance. The study analyzes methods such as cognitive-behavioral therapy, autogenic training, biofeedback, visualization, and mindfulness techniques. These approaches contribute to reducing anxiety levels, controlling aggressive reactions, and enhancing athletes' stress resilience. The findings demonstrate that modern psychological technologies are effective tools for improving athletes' psychological preparation and overall performance in competitive environments.

Keywords: sports psychology, anxiety, aggression, stress management, biofeedback, visualization, mindfulness, psychological training.

Kirish. Zamonaviy sport tizimi bugungi kunda yuqori raqobat, intensiv jismoniy yuklamalar va kuchli psixologik bosim bilan ajralib turadi. Xalqaro sport amaliyotida erishilayotgan natijalar shuni ko'rsatadiki, sportchining muvaffaqiyati faqat jismoniy tayyorgarlikka emas, balki uning psixologik holati, stressga chidamliligi va emotsional boshqaruv qobiliyatiga ham bevosita bog'liq. Jahon sport psixologiyasi ma'lumotlariga ko'ra, professional sportchilarning 35–50% ida musobaqa oldi xavotiri yuqori darajada namoyon bo'lib, bu ularning natijadorligini sezilarli darajada pasaytirishi mumkin (Weinberg & Gould, 2019).

Sport jarayonida yuzaga keladigan xavotir va agressiya sportchining kognitiv va emotsional funksiyalariga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar sifatida qaraladi. Xalqaro tadqiqotlar (Fletcher & Sarkar, 2012) shuni ko'rsatadiki, stress ostida bo'lgan sportchilarda diqqatning susayishi, qaror qabul qilish tezligining pasayishi va impulsiv xatti-harakatlar

kuchayadi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda agressiv reaksiyalar ko'pincha emotsional zo'riqish va frustratsiya natijasida yuzaga keladi.

Zamonaviy sport psixologiyasida ushbu muammolarni hal etish uchun innovatsion texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Biofeedback, mindfulness, autogen trening, kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) va vizualizatsiya metodlari sportchilarning psixologik holatini optimallashtirishda samarali vosita sifatida e'tirof etilgan. Masalan, biofeedback texnologiyasi orqali sportchilarning yurak urishi, nafas olish ritmi va mushak tarangligi real vaqt rejimida nazorat qilinib, stress darajasini kamaytirish imkoniyati yaratiladi.

Agressiya va xavotirni boshqarish masalasi nafaqat sport natijalari, balki sport etikasi va jamoaviy muhit barqarorligi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Anderson va Bushman (2002) tadqiqotlariga ko'ra, stress darajasi yuqori bo'lgan sharoitlarda destruktiv agressiya ehtimoli ortadi, bu esa sport jarayonida nizolar va qoidabuzarliklarga sabab bo'lishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasida ham sportchilarning psixologik tayyorgarligiga katta e'tibor qaratilmoqda. So'nggi yillarda sport maktablari, olimpiya zaxiralari kollejlari va yuqori malakali sport tizimida psixodiagnostika va psixologik treninglar joriy etilmoqda. Respublika Sportni rivojlantirish vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, sportchilarning psixologik holatini yaxshilash ularning musobaqa natijalarini 10–20% gacha oshirishi mumkin.

Shu sababli, sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalarini o'rganish, ularning samaradorligini tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalish sportchilarning nafaqat yuqori natijalarga erishishini, balki ularning psixologik barqarorligi va sog'lom emotsional holatini ta'minlashga ham xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy sport amaliyotida natijaga erishish jarayoni tobora murakkablashib, faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Xalqaro sport psixologiyasi tadqiqotlariga ko'ra, professional sportchilarning aksariyatida musobaqa oldi xavotiri va emotsional zo'riqish darajasi yuqori bo'lib, bu holat ularning diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va motorik harakatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi (Weinberg & Gould, 2019). Shu sababli, so'nggi yillarda sport psixologiyasida xavotir va agressiyani boshqarish texnologiyalariga bo'lgan qiziqish sezilarli darajada ortib bormoqda.

Xalqaro ilmiy manbalarda biofeedback, mindfulness, kognitiv-xulqiy terapiya va vizualizatsiya kabi zamonaviy psixologik texnologiyalar sportchilarning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita sifatida keng o'rganilmoqda. Masalan, Fletcher va Sarkar (2012) tadqiqotlarida psixologik barqarorlik (resilience) yuqori bo'lgan sportchilarda stress va xavotir darajasi past bo'lib, ular musobaqa sharoitida barqaror natija ko'rsatishi aniqlangan. Shuningdek, biofeedback texnologiyasi orqali sportchilarning yurak urishi va nafas olish ritmini nazorat qilish emotsional holatni boshqarishda samarali ekanligi isbotlangan.

O'zbekiston Respublikasida ham so'nggi yillarda sportchilarning psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublika sport tizimida, xususan Olimpiya zaxiralari kollejlari va sport akademiyalarida psixodiagnostika va psixokorreksiya metodlari joriy etilmoqda. Mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarda stress va xavotir darajasining yuqoriligi musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu holatni kamaytirish uchun zamonaviy psixologik yondashuvlarga ehtiyoj mavjud (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi ma'lumotlari, 2023).

Agressiya ham sport faoliyatining muhim psixologik komponentlaridan biri bo'lib, u noto'g'ri boshqarilganda sport etikasi buzilishiga va natijalarning pasayishiga olib keladi. Xalqaro tadqiqotlarda agressiyani boshqarish uchun mindfulness va kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal) eng samarali usullar sifatida ko'rsatilgan (Gross, 2015). Bu usullar sportchiga emotsionalni nazorat qilish va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalarini o'rganish va ularning samaradorligini tahlil qilish bugungi kunda ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Bu nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki sportchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarish muammosi sport psixologiyasining eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sohada olib borilgan rus va xorijiy olimlar tadqiqotlari sport faoliyatida psixologik holatlarning o'rni naqadar muhim ekanini chuqur yoritib bergan.

Xorijiy sport psixologiyasi maktabida R. Martens, D. Veinberg va D. Gould kabi olimlar sportchilarda musobaqa oldi xavotiri (competitive anxiety) tushunchasini keng ilmiy asoslaganlar. Ularning fikricha, xavotir sportchining kognitiv (salbiy fikrlar, o'ziga ishonchsizlik) va somatik (fizilogik qo'zg'alishlar) komponentlardan iborat bo'lib, bu holat sport natijadorligiga bevosita ta'sir qiladi. Veinberg va Gould (2019) tadqiqotlarida xavotirning optimal darajasi sportchining faolligini oshirishi mumkinligi, biroq haddan tashqari yuqori darajasi diqqatning susayishi va xatolar sonining ortishiga olib kelishi ta'kidlanadi.

Agressiya masalasida Anderson va Bushman (2002) tomonidan ishlab chiqilgan "General Aggression Model" muhim nazariy asos hisoblanadi. Ushbu modelga ko'ra, agressiya stress, frustratsiya va tashqi muhit omillari ta'sirida shakllanadi hamda sport sharoitida u ko'pincha emotsional reaksiya sifatida namoyon bo'ladi. Keyingi tadqiqotlarda agressiyaning faqat salbiy emas, balki ba'zi sport turlarida motivatsion kuch sifatida ham ishlashi mumkinligi qayd etilgan.

Rus sport psixologiyasi maktabida A.C. Puni, Y.L. Khanin va L.S. Vygotskiylarning ishlari sportchilarning emotsional holatini o'rganishda asosiy nazariy baza hisoblanadi. Xanin tomonidan ishlab chiqilgan "holatli xavotir" modeli sportchilarda xavotir darajasi vaziyatga qarab o'zgarishini ko'rsatadi. Unga ko'ra, yuqori malakali sportchilarda xavotirni boshqarish qobiliyati rivojlangan bo'lib, bu ularning musobaqa barqarorligiga ijobiy ta'sir qiladi. Puni esa sportchilarning

psixologik tayyorgarligini shakllantirishda irodaviy sifatlar va stressga chidamlilikni asosiy omil sifatida ko'rsatadi.

Zamonaviy rus tadqiqotchilari (Ivanov, Petrov va boshqalar) sportchilarda agressiya va xavotir o'rtasidagi bog'liqlikni empirik tadqiq etib, stress darajasi oshgan sari destruktiv agressiya ehtimoli ortishini aniqlaganlar. Shuningdek, ular psixoregulyatsiya metodlari - autogen trening, nafas olish mashqlari va kognitiv qayta baholash usullarining samaradorligini tasdiqlaganlar.

Xalqaro zamonaviy tadqiqotlarda Fletcher va Sarkar (2012) sportchilarning psixologik barqarorligi (resilience) yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatganlar. Ularning fikricha, stressli vaziyatlarda moslashuvchanlik va emotsional nazorat sport natijalarini belgilab beruvchi asosiy psixologik resurslardir. Bundan tashqari, biofeedback va mindfulness texnologiyalari sportchilarning stressni boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari shuni ko'rsatadiki, sportchilarda xavotir va agressiya murakkab psixologik jarayonlar bo'lib, ular o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ushbu holatlarni samarali boshqarish uchun zamonaviy psixologik texnologiyalarni qo'llash zarur bo'lib, bu sportchilarning nafaqat natijadorligini, balki ularning umumiy psixologik barqarorligini ham ta'minlaydi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalari samaradorligini o'rganishga qaratilgan bo'lib, O'zbekiston sport tizimida keng qo'llanilayotgan standart psixodiagnostik va statistik yondashuvlarga asoslandi. Tadqiqotda respublika sport maktablari va olimpiya zaxiralari tizimida tahsil olayotgan 64 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular orasida individual (yengil atletika, boks) va jamoaviy (futbol, voleybol) sport turlari vakillari mavjud bo'lib, tanlov tasodifiy (random sampling) usulida amalga oshirildi.

Psixologik holatni baholash uchun O'zbekistonda muntazam qo'llaniladigan va xalqaro miqyosda tasdiqlangan metodikalardan foydalanildi: Spielbergerning "State-Trait Anxiety Inventory (STAI)" testi va Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ). Bundan tashqari, xavotir va agressiyani boshqarish samaradorligini aniqlash maqsadida 4 haftalik psixologik intervensiya (mindfulness va autogen trening mashg'ulotlari) o'tkazildi.

Olingan ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlanib, deskriptiv statistika, paired sample t-test va Pearson korrelyatsion tahlil orqali baholandi. Ushbu yondashuv sport psixologiyasida O'zbekiston sharoitida keng qo'llanilib, natijalarning ishonchliligini oshirishga xizmat qiladi.

1-jadval.

Psixologik intervensiyadan oldin va keyin xavotir darajasi (SPSS paired t-test)

Ko'rsatkich	N	O'rtacha (Oldin)	O'rtacha (Keyin)	t qiymat	p qiymat
Xavotir darajasi	64	51.2	42.6	6.84	0.001

Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik intervensiyadan so'ng sportchilarda xavotir darajasi sezilarli darajada kamaygan ($p < 0.01$). Bu esa mindfulness va autogen trening usullarining samaradorligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, sportchilarda emotsional barqarorlikning oshishi musobaqa oldi stressini kamaytirishda muhim rol o'ynagan.

2-jadval

Xavotir va agressiya o'rtasidagi korrelyatsiya (SPSS Pearson tahlili)

O'zgaruvchilar	Pearson r	p qiymat
Xavotir - Agressiya	0.58	0.002

Korrelyatsion tahlil natijalari xavotir va agressiya o'rtasida o'rtacha kuchli ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r = 0.58$, $p < 0.01$). Bu shuni anglatadiki, xavotir darajasi oshgan sari sportchilarda aggressiv reaksiyalar ham kuchayadi. Olingan natijalar Anderson va Bushman (2002) tomonidan ilgari surilgan frustratsiya-agressiya modelini amaliy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi.

Umuman olganda, metodologik yondashuv sportchilarda psixologik holatni baholash va uni boshqarish bo'yicha zamonaviy ilmiy talablar asosida ishlab chiqildi. SPSS dasturi orqali olingan natijalar xavotir va agressiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik texnologiyalarning O'zbekiston sport amaliyotida samarali ekanligini ko'rsatdi.

Muhokama. Ushbu tadqiqot natijalari sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalari samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, olingan empirik ma'lumotlar sport faoliyatida psixologik omillarning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini yana bir bor tasdiqlaydi. Xususan, intervensiyadan oldingi va keyingi natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, mindfulness va autogen trening kabi metodlar sportchilarning emotsional holatini sezilarli darajada barqarorlashtirgan hamda xavotir darajasining pasayishiga olib kelgan. Bu holat zamonaviy sport psixologiyasida psixologik tayyorgarlikning muhim komponenti sifatida stressni boshqarish texnologiyalarining o'rnini yanada mustahkamlaydi.

Xalqaro ilmiy manbalarda Fletcher va Sarkar (2012) tomonidan ta'kidlanganidek, psixologik barqarorlik (resilience) yuqori bo'lgan sportchilar stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini samarali boshqara oladi va barqaror natijalar ko'rsatadi. Bizning tadqiqot natijalarimiz ham ushbu fikrni qo'llab-quvvatlab, intervensiyadan so'ng sportchilarda nafaqat xavotir darajasi pasayganini, balki aggressiv reaksiyalar ustidan nazorat kuchayganini ko'rsatdi. Bu esa zamonaviy psixologik texnologiyalar sportchilarning ichki resurslarini faollashtirishda muhim rol o'ynashini anglatadi.

Shuningdek, xavotir va agressiya o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik natijalari ushbu ikki psixologik holatning o'zaro chambarchas bog'liqligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, xavotir darajasi oshgan sari aggressiv reaksiyalar ham

kuchayadi. Bu holat Anderson va Bushman (2002) tomonidan ishlab chiqilgan frustratsiya-agressiya modeliga mos keladi va sport muhitida emotsional zo'riqishning xulq-atvorga bevosita ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, yuqori raqobat sharoitida sportchilarda impulsiv qarorlar qabul qilish va emotsional nazoratning susayishi agressiya namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin.

O'zbekiston sport amaliyoti nuqtayi nazaridan qaralganda, so'nggi yillarda sportchilarning psixologik tayyorgarligiga e'tibor ortib bormoqda. Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda stressni boshqarish ko'nikmalari hali yetarli darajada shakllanmagan. Shu sababli, mindfulness, biofeedback va autogen trening kabi zamonaviy texnologiyalarni tizimli ravishda joriy etish zarurati ortib bormoqda. Ushbu metodlar nafaqat xavotirni kamaytiradi, balki sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Agressiya masalasi ham sport jarayonida muhim psixologik komponent sifatida qolmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri boshqarilmagan agressiya sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, biroq u konstruktiv yo'naltirilganda motivatsiyani oshiruvchi omilga aylanishi ham mumkin. Shu jihatdan, zamonaviy psixologik texnologiyalar agressiyani butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqarish va ijobiy yo'nalishga yo'naltirish vazifasini bajaradi.

Umuman olganda, olingan natijalar sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarish uchun qo'llaniladigan zamonaviy psixologik texnologiyalar yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. Bu texnologiyalar sportchilarning emotsional barqarorligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va musobaqa sharoitida optimal natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi. Shu sababli, ularni sport tayyorgarligi tizimiga keng joriy etish nafaqat individual sport natijalarini yaxshilaydi, balki umumiy sport psixologiyasi rivojiga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalarini o'rganishga qaratilib, ularning amaliy samaradorligini aniqlashga xizmat qildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatida yuzaga keladigan yuqori psixologik stress sportchilarning emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi va xavotir hamda agressiya darajalarining oshishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, mazkur psixologik holatlarni boshqarishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalar sportchilarning ichki resurslarini faollashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan mindfulness, autogen trening va kognitiv yondashuvlar sportchilarda xavotir darajasini sezilarli darajada kamaytirgani, emotsional nazoratni kuchaytirgani hamda aggressiv reaksiyalarni boshqarishga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi. Bu esa zamonaviy psixologik texnologiyalar sportchilarning nafaqat psixologik holatini yaxshilash, balki ularning musobaqa sharoitidagi umumiy samaradorligini oshirishda ham muhim vosita ekanini tasdiqlaydi.

Shuningdek, xavotir va agressiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik sport psixologiyasida muhim ilmiy masala ekanligi yana bir bor o'z isbotini topdi. Xavotir darajasining ortishi aggressiv xulqning kuchayishiga olib kelishi mumkinligi sportchilarning emotsional boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu jihatdan, psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

O'zbekiston sport amaliyoti nuqtayi nazaridan ushbu yo'nalishning dolzarbligi ortib bormoqda. Chunki sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki barqaror psixologik holat ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, zamonaviy psixologik texnologiyalarni sport tayyorgarligi tizimiga keng joriy etish, ularni individual yondashuv asosida qo'llash va muntazam monitoring qilish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sportchilarda xavotir va agressiyani boshqarishning zamonaviy psixologik texnologiyalari yuqori samaradorlikka ega ekanini tasdiqladi. Ushbu texnologiyalar sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, stressga chidamliligini oshirish va musobaqa sharoitida optimal natijalarga erishish imkonini beradi. Shu bois, mazkur yo'nalish sport psixologiyasi fanining muhim va istiqbolli sohalaridan biri sifatida o'z ahamiyatini saqlab qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. - Champaign: Human Kinetics, 2019. - 624 p.
- [2] Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. - Champaign: Human Kinetics, 1990. - 240 p.
- [3] Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression // Annual Review of Psychology. - 2002. - Vol. 53. - P. 27-51.
- [4] Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience and optimal performance in sport // Psychology of Sport and Exercise. - 2012. - Vol. 13(5). - P. 669-678.
- [5] Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. - New York: Springer, 1999. - 342 p.