

SPORTCHILARNING MUSOBAQAOLDI PSIXOEMOTSIONAL BARQARORLIGI VA TAKTIK QAROR QABUL QILISHINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

D.B.Nazarov¹ 

1. Alfraganus universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi, Toshkent sh.

Mas'ul muallif: Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li, Alfraganus universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi, Toshkent sh.

e-mail:
psixodiagnostika.uz@gmail.com

Received: 02 Oktabr 2026

Accepted: 07 Oktabr 2026

Published: 12 Oktabr 2026

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

Iqtibos uchun: Nazarov, D. B. SPORTCHILARNING MUSOBAQAOLDI PSIXOEMOTSIONAL BARQARORLIGI VA TAKTIK QAROR QABUL QILISHINING PSIXOLOGIK ASOSLARI / D. B. Nazarov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 351–358.

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning musobaqaoldi psixoemotsional barqarorligi va taktik qaror qabul qilish jarayonlarining psixologik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Sportchilarning ruhiy zo'riqishini boshqarish, diqqat barqarorligini saqlash, optimal psixologik faollikni shakllantirish hamda musobaqa sharoitida samarali taktik qarorlar qabul qilishga ta'sir etuvchi omillar o'rganilgan. Tadqiqot doirasida yettita metodik yo'nalish bo'yicha 21 ta psixologik mashq tizimlashtirilib, ularning funksional xususiyatlari va qo'llanish imkoniyatlari qiyosiy tahlil qilingan. Tahlil asosida psixologik tayyorgarlik vositalarini ruhiy zo'riqishni tartibga solish, optimal psixologik faollik va taktik hamkorlikni shakllantirish hamda psixofiziologik tiklanishni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan uchta tarkibiy qism bo'yicha tasniflash taklif etilgan. Olingan nazariy xulosalar sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini takomillashtirishga ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sportchilar, musobaqaoldi tayyorgarlik, psixoemotsional barqarorlik, taktik qaror qabul qilish, ruhiy zo'riqish, psixoregulyatsiya, diqqat barqarorligi, autogen mashqlar, psixologik tayyorgarlik, psixofiziologik tiklanish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ПРИНЯТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

Аннотация. В статье представлен научно-теоретический анализ психологических основ предсоревновательной психоэмоциональной устойчивости спортсменов и процессов принятия тактических решений. Рассмотрены факторы, влияющие на регуляцию психического напряжения, устойчивость внимания, формирование оптимальной психологической активности и принятие эффективных тактических решений в условиях соревнований. В рамках исследования систематизировано 21 психологическое упражнение по семи методическим направлениям, проведён сравнительный анализ их функциональных особенностей и возможностей применения. На основе анализа предложена классификация средств психологической подготовки по трём функциональным компонентам: регуляция психического напряжения, формирование оптимальной психологической активности и тактического взаимодействия, а также поддержание психофизиологического восстановления. Полученные теоретические выводы служат научно-методической основой совершенствования предсоревновательной подготовки с учётом индивидуальных психологических особенностей спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, предсоревновательная подготовка, психоэмоциональная устойчивость, принятие тактических решений, психическое напряжение, психорегуляция, устойчивость внимания, аутогенная тренировка, психологическая подготовка, психофизиологическое восстановление.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF ATHLETES' PRE-COMPETITION PSYCHOEMOTIONAL STABILITY AND TACTICAL DECISION-MAKING

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the psychological foundations of athletes' pre-competition psychoemotional stability and tactical decision-making processes. It examines factors associated with the regulation of psychological stress, attentional stability, optimal psychological activation, and effective tactical decision-making under competitive conditions. Within the study, 21 psychological exercises were systematically organized into seven methodological categories, and their functional characteristics and potential applications were comparatively analyzed. Based on this analysis, a classification of psychological preparation methods into three functional components is proposed: regulation of psychological stress, development of optimal psychological activation and tactical cooperation, and support for psychophysiological recovery. The theoretical findings provide a scientific and methodological basis for improving pre-competition psychological preparation while considering athletes' individual psychological characteristics.

Keywords: athletes, pre-competition preparation, psychoemotional stability, tactical decision-making, psychological stress, psychological self-regulation, attentional stability, autogenic training, psychological preparation, psychophysiological recovery.

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning kuchayishi, sport natijalariga qo'yilayotgan talablarning ortishi hamda bellashuvlarning yuqori shiddatda kechishi sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik omillarning ahamiyatini oshirmoqda. Bugungi kunda yuqori sport natijalariga erishish nafaqat jismoniy imkoniyatlar, texnik mahorat va taktik tayyorgarlikka, balki sportchining murakkab musobaqa sharoitlarida psixoeemotsional barqarorlikni saqlashi, ruhiy zo'riqishni boshqarishi va cheklangan vaqt davomida samarali taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Ayniqsa, hal qiluvchi vaziyatlarda diqqat barqarorligi, o'ziga ishonch, irodaviy faollik va operativ tafakkurning o'zaro uyg'unligi sportchining mavjud imkoniyatlarini to'laqonli namoyon etishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqa jarayonida yuqori mas'uliyat, raqiblarning kutilmagan harakatlari, vaqt tanqisligi, hakamlar qarorlari va tomoshabinlarning munosabati sportchining psixoeemotsional holatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mazkur ta'sir sportchining individual psixologik xususiyatlari, musobaqa tajribasi, motivatsiyasi va o'z imkoniyatlarini baholashiga bog'liq holda namoyon bo'ladi. Bu borada AQSH olimlari S.L.Beilock va T.H.Carr psixologik bosim ostida avtomatlashgan harakatlarga ortiqcha ongli nazorat qaratilishi faoliyat samaradorligini pasaytirishi mumkinligini aniqlagan [1; 701-725-b.]. R.S.Vealey sportga xos o'ziga ishonchning psixologik xususiyatlarini asoslagan bo'lsa [2; 221-246-b.], D.Gould, K.Dieffenbach va A.Moffett Olimpiada chempionlarida ruhiy chidamlilik, diqqatni boshqarish, xavotirlanishni nazorat qilish va maqsadga intilish kabi sifatning ahamiyatini ko'rsatgan [3; 172-204-b.]. Ushbu tadqiqotlar sportchilarning musobaqadagi ishonchli faoliyati psixologik imkoniyatlarni vaziyat talablariga mos boshqarish bilan ham bog'liqligini ko'rsatadi.

Yaponiya olimlari Y.Tanaka va H.Sekiya psixologik bosim sharoitida ruhiy-fiziologik o'zgarishlar bilan sport harakatlari samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan [4; 83-94-b.]. T.Murayama va H.Sekiya esa diqqatning haddan tashqari o'z harakatlariga qaratilishi, idrok va tafakkurdagi o'zgarishlar hamda ehtiyotkorlikka asoslangan harakat strategiyalari musobaqa samaradorligining pasayishi bilan bog'liqligini aniqlagan [5; 595-611-b.]. T.Yamaguchi va hammualliflarning 640 nafar universitet sportchisi ishtirokidagi tadqiqotida musobaqa xavotirlanishining somatik, kognitiv va diqqat bilan bog'liq tarkibiy qismlari baholangan [6]. Mazkur ilmiy natijalar psixoeemotsional barqarorlikni sportchining hissiy holati bilan cheklamasdan, axborotni idrok etish, qayta ishlash va harakatlarni boshqarish jarayonlari bilan bog'liq holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Rossiya sport psixologiyasi maktabida ham musobaqaga ruhiy tayyorlik masalasi keng o'rganilgan. A.S.Puni sportchining musobaqaga psixologik tayyorligini maqsadga yo'nalganlik, irodaviy faollik va emotsional boshqaruv bilan bog'liq yaxlit holat sifatida izohlagan [7]. A.R.Girfatova va A.V.Dmitriyeva o'smir sportchilarning startoldi psixologik holatlari sport natijadorligiga ta'sir ko'rsatishini yoritgan [8; 244-250-b.]. A.V.Bykov esa psixologik tayyorgarlikda stressga bardoshlilik, diqqat, xotira, tafakkur va irodaviy sifatning o'zaro aloqadorligini ta'kidlagan [9; 208-214-b.]. Ushbu qarashlar musobaqaga ruhiy tayyorgarlikni salbiy emotsiyalarni kamaytirish bilangina chegaralamasdan, sportchining murakkab sharoitlarda samarali faoliyat yuritish imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirish lozimligini asoslaydi.

O'zbekiston sport psixologiyasi sohasidagi izlanishlarda ham musobaqaoldi emotsional holatlarni boshqarish muhim ilmiy masala sifatida o'rganilgan. Xususan, Z.G.G'apparov sportchilarning startoldi holatlarini startoldi lixoradkasi, startoldi apatiyasi, jangovar holat va xotirjamlik holati sifatida tasniflagan [10]. D.R.Abdumadjidovanning DSc tadqiqotida sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish va ruhiy holatini boshqarish mexanizmlari [11], D.R.Allayarovning PhD tadqiqotida esa musobaqaoldi emotsional holatlar, xavotirlanish va emotsional intellektning o'zaro bog'liqligi o'rganilgan [12]. A.Mamadiyorov sportchilarning ruhiy tayyorligi, stressga bardoshliliigi va emotsional barqarorligini psixodiagnostik baholashning ahamiyatini yoritgan [13; 109-113-b.]. Mazkur tadqiqotlar sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish va ruhiy holatlarni muntazam baholash zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur masalaning amaliy ahamiyatini O'zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalardagi natijalari orqali ham izohlash mumkin. Jumladan, 2026-yil 2-oktabr kuni Osiyo o'yinlarida bokschilar To'rabek Habibullayev va Abdulmalik Halokov, dzyudochi Muzaffarbek To'raboyev hamda taekvondochi Jasurbek Jaysunov oltin medallarni qo'lga kiritgan. Natijada O'zbekiston delegatsiyasining oltin medallari soni 20 taga yetgan [14]. Ushbu sport turlarida raqib harakatlarini tezkor baholash, vaziyatga mos taktik usul tanlash va diqqat barqarorligini saqlash muhim hisoblanadi. Mazkur g'alabalar sportchilarning psixologik holati bilan bevosita bog'liqligini tasdiqlovchi diagnostik dalillar mavjud bo'lmasa-da, yuqori sport mahorati sharoitida psixoeemotsional barqarorlik va taktik qaror qabul qilish mexanizmlarini maxsus o'rganish zarurligini ko'rsatuvchi amaliy misol sifatida ahamiyatlidir. Bu esa psixologik tayyorgarlik vositalarini sport turining xususiyatlari va sportchining individual ehtiyojlariga mos ravishda tanlashning ilmiy-amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar va amaliy natijalar tahliliga asoslanib, musobaqaoldi psixoeemotsional barqarorlikni sportchining taktik faoliyatidan ajratilgan holda o'rganish uning psixologik imkoniyatlarini to'liq baholash uchun yetarli emas, deb hisoblaymiz. Chunki ruhiy zo'riqishni boshqarishning amaliy ahamiyati sportchining vaziyatni idrok etishi, axborotni qayta ishlashi, maqbul qaror qabul qilishi va uni samarali harakatga aylantirishida namoyon bo'ladi. Shu sababli sportchilarning musobaqaoldi psixoeemotsional barqarorligi, diqqat barqarorligi, operativ tafakkuri va taktik qaror qabul qilish jarayonlarining o'zaro bog'liqligini ilmiy jihatdan asoslash hamda ularni takomillashtirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni tizimlashtirish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Metodika: Tadqiqot sportchilarning musobaqaoldi psixoeemotsional barqarorligini shakllantirish va ruhiy zo'riqishni

boshqarish vositalarining psixologik asoslarini tizimlashtirishga qaratilgan nazariy-tahliliy yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy o'rganish, psixologik boshqaruv usullarini tasniflash, ularning amaliy mazmunini tizimlashtirish va ilmiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Asosiy e'tibor sportchilarning emotsional qo'zg'alishini tartibga solish, diqqat barqarorligini saqlash, mushak zo'riqlashini kamaytirish, ruhiy faollikni boshqarish va musobaqa sharoitlariga psixologik moslashuvchanligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarga qaratildi.

Ruhiy zo'riqlashni boshqarishning ilmiy-nazariy va uslubiy asoslarini o'rganishda I.G.Shultsning autogen mashg'ulotlar metodikasi, L.D.Gissen va A.V.Alekseyevning psixoregulyatsion yondashuvlari, V.L.Marishchuk va V.I.Yevdokimovning stress sharoitida psixik holatni boshqarishga oid ilmiy qarashlari, G.S.Belyayevning nafasni boshqarish usullari, Yu.A.Kolomeytsevning jamoaviy munosabatlarga doir yondashuvi, A.A.Mikulinning irodaviy gimnastikasi hamda N.P.Uolshning uyqu va tiklanish jarayonlariga oid qarashlari tahlil qilindi. Mazkur yondashuvlar mushaklarni progressiv bo'shashtirish, mental tasavvur, diafragmal nafas olish va uyqu gigiyenasiga asoslangan zamonaviy psixologik usullar bilan qiyosiy o'rganilib, ularning ruhiy zo'riqlashni boshqarishdagi umumiy va o'ziga xos metodik jihatlari tizimlashtirildi.

1. Autogen mashqlar. I.G.Shults tomonidan ishlab chiqilgan autogen mashg'ulotlar organizmda og'irlik, issiqlik, xotirjamlik va erkin nafas olish hissini shakllantirishga qaratilgan o'zini o'zi boshqarish usuli hisoblanadi. Mazkur metodikaning sport amaliyotida qo'llanish xususiyatlari G.D.Gorbunovning ilmiy-uslubiy qo'llanmasida yoritilgan [15; 198-204-b.]. Tadqiqot doirasida klassik autogen mashqlar tarkibidan sportchilarning musobaqaoldi holatiga mos uchta mashq ajratildi: qo'l-oyoqlarda og'irlik hissini shakllantirish, issiqlik hissini tasavvur qilish va nafas olishning tabiiy maromini idrok etish. Ushbu mashqlar mushaklarni bo'shashtirish, ortiqcha emotsional qo'zg'alishni kamaytirish va diqqatni ichki sezgilarga yo'naltirishga qaratildi.

2. Psixoregulyatsion mashqlar. L.D.Gissen va A.V.Alekseyevning ilmiy-uslubiy yondashuvlarida sportchining ruhiy holatini maqsadli boshqarish, ortiqcha zo'riqlashni kamaytirish va optimal musobaqaviy faollikni shakllantirish muhim o'rin egallaydi. Mazkur yo'nalishning zamonaviy ilmiy-uslubiy asoslari V.R.Malkin va L.N.Rogalevaning sportda psixik o'zini o'zi boshqarish texnologiyalariga oid tadqiqotlarida yoritilgan [16; 61-73-b.]. Ushbu yondashuv asosida yuz va yelka mushaklarini bo'shashtirish, musobaqadagi muvaffaqiyatli harakatlarni fikran tasavvur qilish hamda qisqa ijobiy o'z-o'ziga ko'rsatmalar orqali ruhiy faollikni safarbar etish mashqlari tanlandi. Mazkur mashqlar sportchining emotsional holatini boshqarish, o'ziga ishonchini mustahkamlash va musobaqaga psixologik tayyorligini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirildi.

3. Jismoniy bo'shashtirish mashqlari. V.L.Marishchuk va V.I.Yevdokimovning stress sharoitida inson xatti-harakatlari va o'zini boshqarish xususiyatlariga oid qarashlari G.V.Barchukova va E.V.Romaninaning sportchilarda o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlari bilan qiyosiy o'rganildi [17; 68-93-b.]. Amaliy vositalar sifatida qo'l kafti, yelka va oyoq mushaklarini qisqa muddat zo'riqtirib, keyin bo'shashtirish hamda yengil harakatli tiklanish mashqlari tanlandi. Ushbu mashqlar progressiv mushak relaksatsiyasi tamoyillariga moslashtirilib, ortiqcha mushak tarangligini kamaytirish va tanadagi zo'riqlash holatini ongli anglash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratildi.

4. Nafasni boshqarish mashqlari. G.S.Belyayevning psixogigiyenik o'zini o'zi boshqarishga oid yondashuvida nafas olish va nafas chiqarish maromini tartibga solish muhim o'rin egallaydi. Nafas orqali psixologik holatni boshqarishning ilmiy-uslubiy xususiyatlari Yu.V.Shcherbatixning stressni korreksiya qilish usullariga bag'ishlangan qo'llanmasida ham yoritilgan [18; 306-307-b.]. Mazkur yondashuvlar asosida diafragmal nafas olish, nafas chiqarish davomiyligini asta-sekin uzaytirish hamda tinch, ritmik nafas olish mashqlari ajratildi. Mashqlarni bajarishda sportchining individual nafas maromi, jismoniy holati va ruhiy zo'riqlash darajasini hisobga olish nazarda tutildi.

5. Jamoaviy munosabatlarni boshqarish. Yu.A.Kolomeytsevning sport jamoasidagi shaxslararo munosabatlarga oid ilmiy qarashlari E.V.Melnik, V.G.Sivitskiy va N.I.Borovskayaning sport faoliyatidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar haqidagi yondashuvlari asosida tahlil qilindi [19; 209-230-b.]. Mazkur yo'nalishda ijobiy qayta aloqa, jamoaviy taktik kelishuv va murabbiy bilan konstruktiv muloqot mashqlari tanlandi. Ushbu mashqlar sportchilar o'rtasidagi o'zaro ishonchni mustahkamlash, kelishilgan harakatlarni muvofiqlashtirish va musobaqa bosimi sharoitida psixologik hamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirildi.

6. Irodaviy gimnastika. A.A.Mikulinning irodaviy gimnastikasida ilgari surilgan mushak faoliyatini ongli boshqarish tamoyili D.N.Arzikulovning sportchilarni irodaviy tayyorlashga oid ilmiy-uslubiy qarashlari bilan qiyosiy o'rganildi [20; 269-283-b.]. Sport amaliyoti uchun qo'l, oyoq va tana mushaklarining yengil izometrik faolligini nazorat qilishga qaratilgan uchta moslashtirilgan mashq tanlandi. Bunda asosiy e'tibor yuqori jismoniy yuklama hosil qilishga emas, balki sportchining mushak holatini ixtiyoriy boshqarishi hamda zo'riqlash va bo'shashtirish holatlarini farqlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratildi.

7. Uyqu va tiklanishni boshqarish. E.G.Mokeyeva, G.I.Mokeyev va hammualliflarning sport amaliyotida tiklanish vositalariga bag'ishlangan ilmiy-uslubiy qo'llanmasi asosida sportchilarning musobaqaoldi ruhiy holatiga uyqu sifati, dam olish tartibi va tiklanish jarayonlarining ta'siri tahlil qilindi [21]. Mazkur yo'nalishda uyqu kundaligini yuritish, uyqu oldidan qulay muhit yaratish va muntazam uyqu rejimini shakllantirish usullari tanlandi. Ushbu usullar psixofiziologik tiklanish uchun qulay sharoit yaratish, kunduzgi tetiklikni saqlash va musobaqaoldi charchoqni kamaytirishga qaratildi.

1-jadval

Sportchilarning musobaqaoldi psixoemotsional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashqlar tizimi

№	Metodik yo'nalish va mashq nomi	Mashq tasviri	Mashqning bajarilish tartibi	Davomiyligi	Psixologik maqsadi
	Autogen mashqlar (L.Shults)				
1	Og'irlik hissinı shakllantirish		Qulay holatda ko'z yumilib, qo'l va oyoqlarda og'irlik hamda bo'shashish hissigı diqqat qaratiladi.	Individual, qulay maromda	Mushak tarangligi va ruhiy zo'riqishni kamaytirish
2	Issiqlik hissinı shakllantirish		Kaftlar va qo'llarda yoqimli ilitik hissi tasavvur qilinadi.	Individual	Xotirjamlik va tana sezgilarini boshqarish
3	Tabiiy nafasni idrok etish		Nafas o'zgartirilmadan, uning tabiiy ritmi kuzatiladi.	Individual	Emotsional qo'zg'alishni tartibga solish
	Psixoregulyatsion mashqlar (L.D.Gissen, A.V.Alekseyev)				
1	Mushaklarni bo'shashtirish		Yuz, jag', bo'yin va yelka mushaklari ketma-ket bo'shashtiriladi.	Individual	Ruhiy va mushak zo'riqishini kamaytirish
2	Muvaffaqiyatli harakatni fikran tasavvur qilish		Sportchi o'zlashtirilgan texnik-taktik harakatlarni musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli bajarayotganini tasavvur qiladi.	2-3 daqiqa	O'ziga ishonch va harakatga ruhiy tayyorlikni mustahkamlash
3	Ruhiy safarbarlik		Sportchi "Diqqatim jamlangan", "Vazifam aniq", "Harakatga tayyorman" kabi qisqa ko'rsatmalarni takrorlaydi.	Qisqa, individual	Optimal ruhiy faollikni shakllantirish
	Jismoniy bo'shashtirish (V.L.Marishchuk, V.I.Yevdokimov)				
1	Kaftlarni zo'riqtirish va bo'shashtirish		Kaft mushaklari yengil zo'riqtiriladi, so'ng to'liq bo'shashtiriladi.	3-5 soniya zo'riqish; 8-10 soniya bo'shashish	Mushak holatini ongli nazorat qilish

№	Metodik yoʻnalish va mashq nomi	Mashq tasviri	Mashqning bajarilish tartibi	Davomiyligi	Psixologik maqsadi
					
2	Yelka mushaklarini boʻshashtirish		Yelkalar yengil koʻtarilib, keyin tushiriladi va boʻshashish sezgisi kuzatiladi.	Bir necha takror	Ortiqcha mushak zoʻriqishini kamaytirish
3	Yengil yurish va choʻzilish		Erkin yurish, qoʻl harakatlari va ogʻir qisqich choʻzilish bajariladi.	Individual	Jismoniy boʻshashish va tiklanishni qoʻllab-quvvatlash
	Nafasni boshqarish (G.S.Belyayev)				
1	Diafragmal nafas olish		Qoʻllar koʻkrak va qorin sohasiga qoʻyilib, qorin harakatiga eʼtibor qaratilgan holda nafas olinadi.	Qulay ritmda	Ruhiy qoʻzgʻalishni boshqarish
2	Uzaytirilgan nafas chiqarish		Tabiiy nafas olinib, nafas chiqarish biroz sekinroq amalga oshiriladi.	Individual ritmda	Xotirjamlik holatini qoʻllab-quvvatlash
3	Ritmik nafas olish		Qulay boʻlsa, 4 soniya nafas olinib, 4–6 soniyada chiqariladi.	Bir necha sikl	Nafas va ruhiy holatni tartibga solish
	Jamoaviy munosabatlarni boshqarish (Yu.A.Kolomeytsev)				
1	Konstruktiv qayta aloqa		Jamoadoshlar muvaffaqiyatli bajarilgan harakatlar va takomillashtiriladigan vazifalarni muhokama qiladi.	Mashgʻulotdan soʻng	Oʻzaro ishonchni mustahkamlash

№	Metodik yoʻnalish va mashq nomi	Mashq tasviri	Mashqning bajarilish tartibi	Davomiyligi	Psixologik maqsadi
					
2	Jamoaviy taktik kelishuv	 Murakkab musobaqa vaziyatlari uchun qisqa ogʻzaki signallar ishlab chiqilib, amalda sinab koʻriladi.		Mashgʻulot jarayonida	Oʻzaro hamkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirish
3	Murabbiy bilan refleksiv suhbat	 Sportchi yuzaga kelgan ruhiy qiyinchiliklar va ularda bartaraf etish usullarini murabbiy bilan tahlil qiladi.		Mashgʻulotdan keyin	Oʻzini anglash va emotsional boshqaruvni rivojlantirish
	Irodaviy gimnastika (A.A.Mikulin)				
1	Qoʻl mushaklarini boshqarish	 Qoʻl mushaklari yengil zoʻriqtirilib, keyin boʻshashtiriladi.		Individual	Mushak faoliyatini ixtiyoriy boshqarish
2	Oyoq mushaklarini boshqarish	 Oʻtirgan holatda oyoq mushaklari yengil taranglashtirilib, keyin boʻshashtiriladi.		Individual	Tana sezgilari ustidan ongli nazoratni rivojlantirish
3	Ketma-ket mushak nazorati	 Oyoq, tana va qoʻl mushaklarining taranglashish hamda boʻshashtirish holatlari ketma-ket kuzatiladi.		Individual	Mushak holatini farqlash va boshqarish
	Uyqu va tiklanishni boshqarish (N.P.Uolsh)				
1	Uyqu kundaligi		Uyquga yotish, uygʻonish va ertalabgi tetiklik holati muntazam qayd etiladi.	Har kuni	Uyqu odatlarini nazorat qilish

№	Metodik yo'nalish va mashq nomi	Mashq tasviri	Mashqning bajarilish tartibi	Davomiyligi	Psixologik maqsadi
					
2	Uyqu oldi tinchlanish	 Yorug'lik, shovqin va ekran ta'siri kamaytirilib, qulay dam olish muhiti yaratiladi.		Uyqu oldidan	Psixofiziologik tiklanish uchun qulay sharoit yaratish
3	Barqaror uyqu rejimi	 Yetish va uyg'onish vaqtlari izchil saqlanadi, uyqu ehtiyoji individual hisobga olinadi.		Muntazam	Tiklanish va kunduzgi tetiklikni qo'llab-quvvatlash

Jadvalda keltirilgan psixologik boshqaruv vositalarining ilmiy-uslubiy tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning musobaqaoldi psixoemotsional barqarorligini shakllantirishda turli mashqlar o'zaro bog'liq, biroq funksional jihatdan farqlanuvchi vazifalarni bajaradi. Xususan, autogen mashqlar, mushak relaksatsiyasi va nafasni boshqarish vositalari ortiqcha ruhiy zo'riqishni tartibga solishga, psixoregulyatsion mashqlar optimal ruhiy faollikni shakllantirishga, jamoaviy muloqot hamda uyquni boshqarish usullari esa psixologik hamkorlik va tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan. Bizningcha, mazkur mashqlarning ilmiy-amaliy ahamiyati ularni alohida qo'llash bilangina emas, balki sportchining individual psixologik xususiyatlari, musobaqa sharoiti va tayyorgarlik vazifalariga muvofiq maqsadli tanlash bilan belgilanadi. Shu sababli ruhiy zo'riqishni boshqarish vositalarini tizimlashtirish va ularning ta'sirini psixoemotsional barqarorlik, diqqat, o'ziga ishonch hamda taktik faoliyatga tayyorlik ko'rsatkichlari orqali baholash sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash metodikasini takomillashtirishning muhim ilmiy-uslubiy yo'nalishi hisoblanadi.

Empirik tahlil:

Tadqiqot doirasida tizimlashtirilgan yettita metodik yo'nalish va 21 ta mashqning qiyosiy tahlili ularning sportchilarning musobaqaoldi psixoemotsional holatiga turli funksional mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilganligini aniqlash imkonini berdi. Mazkur vositalarning asosiy farqi ruhiy zo'riqishni tartibga solish, optimal psixologik faollikni shakllantirish, jamoaviy hamkorlikni muvofiqlashtirish va psixofiziologik tiklanishni qo'llab-quvvatlash vazifalarida namoyon bo'ladi.

Qiyosiy tahlil asosida autogen, jismoniy bo'shashtirish va nafasni boshqarish mashqlari umumiy maqsadga yo'naltirilgan bo'lsa-da, ularning boshqaruv mexanizmlari farqlanishi aniqlandi. Autogen mashqlar ichki sezgilarni anglashga, jismoniy bo'shashtirish mushak faolligini nazorat qilishga, nafasni boshqarish esa nafas maromini tartibga solishga asoslanadi. Bizningcha, mazkur farqlar mashqlarni sportchilarning individual ruhiy holati va musobaqaoldi zo'riqish xususiyatlariga muvofiq tanlashda muhim ahamiyatga ega.

Psixoregulyatsion va jamoaviy munosabatlarni boshqarish vositalarining o'ziga xos jihati ularning musobaqaviy vazifalar bilan bog'liqligidadir. Birinchi yo'nalish sportchining diqqatini muayyan harakatga jamlash va ruhiy faolligini safarbar etishga, ikkinchisi esa o'zaro hamkorlik hamda kelishilgan taktik harakatlarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Bu jihatlar psixoemotsional boshqaruv va taktik qaror qabul qilish jarayonlarini o'zaro bog'liq holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Irodaviy nazorat va tiklanishga qaratilgan vositalar esa sportchining o'z holatini boshqarish imkoniyatlarini to'ldiruvchi tarkibiy qismlar sifatida baholandi. Bunda mushak faoliyatini ongli nazorat qilish joriy harakatga tayyorlik bilan, uyqu va tiklanish tartibini boshqarish esa keyingi mashg'ulot yoki musobaqaga psixofiziologik tayyorlik bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi.

Bizning ilmiy mulohazamizga ko'ra, psixologik mashqlarning amaliy samaradorligini faqat xavotirlanishning kamayishi yoki xotirjamlikning ortishi orqali baholash yetarli emas. Sportchining diqqat barqarorligi, o'ziga ishonchi, ruhiy faolligi va jamoaviy hamkorligi bilan bir qatorda, taktik vaziyatni baholash aniqligi, qaror qabul qilish vaqti hamda tanlangan harakatning vaziyatga muvofiqligi ham hisobga olinishi lozim. Shunday qilib, qiyosiy tahlil natijasida yettita

metodik yo'nalishni uchta funksional tarkibiy qism asosida tizimlashtirish taklif etildi: ruhiy va mushak zo'riqishini tartibga solish; optimal psixologik faollik va taktik hamkorlikni shakllantirish; psixofiziologik tiklanishni qo'llab-quvvatlash. Mazkur yondashuv psixologik tayyorgarlik vositalarini sportchining individual holati va musobaqa vazifalariga mos tanlash uchun metodik asos yaratadi. Ushbu tizimning psixoemotsional barqarorlik va taktik qaror qabul qilish samaradorligiga ta'siri esa keyingi eksperimental tadqiqotlarda tekshirilishi zarur.

Xulosa: O'tkazilgan nazariy-qiyosiy tahlil sportchilarning musobaqaoldi psixoemotsional barqarorligi va taktik qaror qabul qilish jarayonlarini o'zaro bog'liq psixologik omillar sifatida o'rganish zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot doirasida yettita metodik yo'nalish asosida tizimlashtirilgan 21 ta psixologik mashqning funksional tahlili ularni uchta tarkibiy qismga birlashtirish imkonini berdi: emotsional va mushak zo'riqishini tartibga solish, optimal psixologik faollik hamda taktik hamkorlikni shakllantirish, psixofiziologik tiklanishni qo'llab-quvvatlash. Mazkur yondashuv psixologik tayyorgarlik vositalarini sportchining individual holati, musobaqa xususiyatlari va taktik vazifalariga muvofiq tanlash uchun ilmiy-uslubiy asos yaratadi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik samaradorligini baholashda xavotirlanish va ruhiy zo'riqish ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, diqqat barqarorligi, taktik vaziyatni baholash aniqligi, qaror qabul qilish tezligi hamda harakatlarning vaziyatga muvofiqligini hisobga olish maqsadga muvofiqligi asoslandi. Taklif etilgan mashqlar tizimining amaliy samaradorligini eksperimental tekshirish sportchilarning psixoemotsional barqarorligi va taktik faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni yanada chuqurroq aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Beilock S.L., Carr T.H. On the Fragility of Skilled Performance: What Governs Choking Under Pressure? // Journal of Experimental Psychology: General. – 2001. – Vol. 130, № 4. – P. 701–725. DOI: 10.1037/0096-3445.130.4.701.
- [2] Vealey R.S. Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development // Journal of Sport Psychology. – 1986. – Vol. 8, № 3. – P. 221–246. DOI: 10.1123/jsp.8.3.221.
- [3] Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions // Journal of Applied Sport Psychology. – 2002. – Vol. 14, № 3. – P. 172–204. DOI: 10.1080/10413200290103482.
- [4] Tanaka Y., Sekiya H. The Relationships between Psychological/Physiological Changes and Behavioral/Performance Changes of a Golf Putting Task under Pressure // International Journal of Sport and Health Science. – 2010. – Vol. 8. – P. 83–94. DOI: 10.5432/ijshs.20100006.
- [5] Murayama T., Sekiya H. Factors Related to Choking under Pressure in Sports and the Relationships among Them // Japan Journal of Physical Education, Health and Sport Sciences. – 2012. – Vol. 57, № 2. – P. 595–611. DOI: 10.5432/jjpehss.12025.
- [6] Yamaguchi T., Takagi S., Hori H. et al. Psychometric Properties, Validation, and Reliability of the Japanese Version of the Sport Anxiety Scale-2 for University Student Athletes // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – Article 1713901. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1713901.
- [7] Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
- [8] Гирфатова А.Р., Дмитриева А.В. Психологические аспекты предстартовых состояний спортсменов подросткового возраста и их влияние на спортивную результативность // International Journal of Medicine and Psychology. – 2025. – Т. 8, № 7. – С. 244–250.
- [9] Быков А.В. Психологическая подготовка как системообразующий фактор соревновательной надежности в командных игровых видах спорта // Modern Humanities Success. – 2026. – № 6. – С. 208–214. DOI: 10.58224/2618-7175-2026-6-208-214.
- [10] G'apparov Z.G. Sport psixologiyasi: darslik. – Toshkent: Mehridaryo, 2020. – 397 b.
- [11] Abdumadjidova D.R. Sport yutuqlariga erishishning samaradorligini oshirishda sportchilarning psixologik tayyorgarligi mexanizmlarini ishlab chiqish. DSc dissertatsiyasi mavzusi. – O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining rasmiiy himoya e'loni. Ro'yxat raqami: B2022.1.DSc/R54. <https://www.oak.uz/pages/22811>.
- [12] Allayarov D.R. Sportchi talabalar musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlaridagi emotsional holatlarining psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi. – O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining rasmiiy himoya e'loni. Ro'yxat raqami: B2024.4.PhD/P1096. <https://www.oak.uz/pages/22212>.
- [13] Mamadiyorov A. Musobaqa oldidan sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash usullari // Research Focus International Scientific Journal. – 2026. – Vol. 5, № 5. – B. 109–113. DOI: 10.66073/researchfocus.v5i5.2258.
- [14] Qarshiyev A. Osiyo o'yinlari kundaligi. Bir kunda 4 ta oltin qo'lga kiritildi // Kun.uz. – 2026-yil 2-oktabr. <https://kun.uz/news/2026/10/02/osiyo-oyinlari-kundaligi-bir-kunda-4-ta-oltin-qolga-kiritildi>.
- [15] Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2012. – 312 с.
- [16] Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психотехнологии в спорте: учебное пособие. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2013. – 96 с.
- [17] Барчукова Г.В., Романина Е.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2024. – 135 с.
- [18] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2024. – 432 с.