

YAKKA SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING PSIXIKASIDA MUSOBAQAOLDI EMOTSIONAL HOLATLAR VA MOTIVATSION OMILLARNING NAMOYON BO‘LISHI

Allayarov Dilshod Raximboy o‘g‘li

Ma‘mun universiteti “Marketing” bo‘limi boshlig‘i

E-mail: dilshodallayarov778@gmail.com

Orcid ID: 0009-0006-5371-5810

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22806397>

Qabul qilindi: 10-sentabr 2026-yil • Ma‘qullandi: 16-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 17-sentabr 2026-yil

Annotatsiya

Mazkur tezisdagi yakka sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda musobaqaoldi emotsional holatlarning shakllanishi hamda motivatsion omillarning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Sportchilarning muvaffaqiyatga intilishi, emotsional barqarorligi, ichki motivatsiyasi va psixologik tayyorgarligi sport natijadorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Shuningdek, musobaqaoldi stress va xavotirlikning sportchi faoliyatiga ijobiy hamda salbiy ta‘siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar:

yakka sport turi, sport psixologiyasi, motivatsiya, emotsional holat, musobaqaoldi zo‘riqish, psixologik tayyorgarlik, muvaffaqiyat motivatsiyasi.

Kirish

Zamonaviy sport faoliyatida sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yakka sport turlarida sportchi natijasi bevosita uning individual imkoniyatlari, ruhiy barqarorligi va motivatsion holatiga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli sportchilarda musobaqaoldi emotsional holatlar va motivatsion omillarning namoyon bo‘lish mexanizmlarini o‘rganish sport psixologiyasining dolzarb masalalaridan biridir.

Musobaqaoldi emotsional holatlar sportchilarda turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Jumladan, xavotirlik, qo‘rquv, ishonchsizlik, ichki zo‘riqish yoki aksincha, yuqori ruhiy ko‘tarinkilik va jangovar kayfiyat sportchi faoliyatiga sezilarli ta‘sir qiladi. Ushbu holatlar sportchining motivatsion yo‘nalganligi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Bugungi kunda olimlar irodani mustahkamlashning ko‘plab usullarini bilishadi. Evolyutsiya odamni hayvondan ajratib turadigan barcha jarayonlarni boshqaradigan prefrontal korteksni (bosh suyagining frontal suyagi orqasida joylashgan miya mintaqasi) hosil qilish uchun millionlab yillar kerak bo‘ldi. Dastlab inson miyasi qaror qabul qilish va o‘zini o‘zi boshqarish jarayonida kuchli deb hisoblasak, o‘z-o‘zini nazorat qilishni qanday o‘rgatish va uning "standart mexanizmlari" ni yaxshilash uchun nima qilish kerakligi haqida savol tug‘iladi [1;278]. Ko‘p yillar davomida miya tuzilishi bir xil bo‘lib qoladi, deb ishonishgan. Biroq, so‘nggi o‘n yil ichida nevrologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, miya, bilimga chanqoq talaba kabi, har qanday tajribaga juda sezgir. Uning xarakterli sifati cheklanganlikdir, chunki o‘zini o‘zi boshqarish va o‘zini o‘zi

tarbiyalashning har bir muvaffaqiyatli namoyishi insonning energiya zaxiralarini yo'q qiladi. Iroda qanchalik zaif bo'lsa, tananing zaif tomonlari, odatlari va past ehtiyojlariga qarshi turish shunchalik qiyin bo'ladi. Zaif irodali odam o'z tanasining, odatlarining abadiy qulligiga tushib qolish xavfini tug'diradi. Ko'zi o'jiz instinktlarga asoslanib, u endi tanlash huquqiga ega bo'lmaydi. Iroda kuchini oshirishning samarali usullaridan biri bu tanaga jismoniy mashqlar berishdir [4].

Asosiy qism

Psixolog olimlar D. MakKlelland, R. Detsi va E. Rayanlarning ilmiy qarashlariga ko'ra, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilar murakkab musobaqa vaziyatlarida ham faol va qat'iyatli harakat qiladi.

Yakka sport turlarida sportchi o'z natijasi uchun individual javobgar hisoblanadi. Shu sababli ularda musobaqaoldi emotsional zo'riqish darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi. Ayrim sportchilarda bu holat motivatsiyani oshirsa, boshqalarida psixologik tushkunlik va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqaoldi stressni samarali boshqara oladi. Bunday sportchilarda o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi yuqori bo'ladi. Aksincha, xavotirlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda diqqatning buzilishi, tez charchash va texnik xatolar sonining ortishi kuzatiladi.

Sportchilarning motivatsion holatini shakllantirishda murabbiy, jamoa muhiti, oilaviy qo'llab-quvvatlash va psixologik treninglar muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, autogen mashqlar, psixoregulyatsiya, vizualizatsiya va motivatsion treninglar sportchilarning emotsional boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Xulosa

Yakka sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda musobaqaoldi emotsional holatlar va motivatsion omillar sport natijadorligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sportchining emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi yuqori sport natijalariga erishishda muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Shu sababli sportchilar tayyorgarlik tizimida psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish, motivatsion treninglarni keng qo'llash hamda emotsional boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantirish zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. McClelland D. Human Motivation. – Cambridge University Press, 1987.
2. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. – New York, 2000.
3. Spielberger C. Anxiety and Behavior. – Academic Press, 1966.
4. Ilin E.P. Psixologiya sporta. – Sankt-Peterburg, 2008.
5. Xudayberganov O. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
6. Allayarov D. Talabalar sport faoliyatining psixologik jihatlari va rollari //Journal of Tamaddun Nuri. – 2024. – T. 6. – №. 57. – C. 277-280.
7. Allayarov D. Sportchilarning sport musobaqlarida ishtirok etishning psixologik xususiyatlari //«ACTA NUUZ». – 2024. – T. 1. – №. 1.3. 1. – C. 68-71.
8. ALLAYAROV, D. "COMPARISON OF STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES BEFORE AND AFTER COMPETITION." *TAMADDUN NURI JURNALI Ученые.ру: "Tafakkur-Tamaddun" LLC* 9.60 (2024).
9. Allayarov, Dilshod Raximboy-ugli. "THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF EMOTIONAL STRESS IN FREEL WRESTLERS AND THE MOTIVATION FOR SUCCESS." *European Review of Contemporary Arts and Humanities* 2.5 (2026): 11-15.