# SPORT FAOLIYATIDA EMOTSIONAL BARQARORLIK MUOMMOSI

**Narzullayev Ogʻabek Dilshod oʻgʻli**

**Oʻzbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi**

**Universiteti magistranti Elektron pochta manzil:**

**ogabeknarzullayev10@gmail.com**

**Annotatsiya. Maqola emotsional holat tarixi, mohiyati, belgilari, olimlarning qarshlari, kompanentlik kabi masalalar ham keng yoritilgan.**

**Annotasion. The article covers the hitiory of the concept of emotional intelligence, its essence, signs, objections of scientitis, issues such as companency.**

**Tayanch iboralar: Emotsiya, shaxs, , umumiy intellekt, oʻz-oʻzini baxolash, emotsiyani nazorat qilish, boshqalar emotsiyalari, emotsional kompitentlik, empatiya, frutiratsiya, shaxsiy koʻnikma, ijtimoiy koʻnikma, shaxslararo munosabatlar.**

Zamonaviy sport taraqqiyoti sharoitida yuqori natijadorlikni ta’minlash omillari tubdan qayta koʻrib chiqilmoqda. Agar ilgari sport yutuqlari asosan jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik ustunlik bilan izohlangan boʻlsa, bugungi kunda psixologik tayyorgarlik sport faoliyatining ajralmas va hal qiluvchi komponenti sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, musobaqa oldi davrda sportchining emotsional holati uning funksional imkoniyatlarini toʻliq namoyon etishi yoki aksincha, cheklanishiga bevosita ta’sir koʻrsatadi.

Sport psixologiyasi fanining shakllanishida muhim oʻrin tutgan Coleman Griffith sport faoliyatida ruhiy omillarni tizimli oʻrganish zarurligini ilmiy asoslab bergan. Keyingi

tadqiqotlar sport natijadorligi ko‘p jihatdan shaxsning stressga chidamliligi, emotsional o‘zini boshqarish qobiliyati va kognitiv nazorat darajasiga bog‘liqligini ko‘rsatdi. Musobaqa oldi vaziyat esa yuqori psixoemotsional zo‘riqish bilan tavsiflanib, sportchining ichki resurslarini maksimal safarbar etishni talab qiladi.

Yosh sportchilar kontekstida mazkur muammo yanada murakkablashadi. Rivojlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan, o‘smirlik va ilk yoshlik davri shaxs identifikatsiyasi, ijtimoiy rolni qabul qilish va o‘zini tasdiqlash jarayonlari bilan xarakterlanadi. Erik Erikson tomonidan ishlab chiqilgan psixososial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bu bosqichda shaxs o‘z “Men” konsepsiyasini shakllantiradi va tashqi baholarga nisbatan sezgir bo‘ladi. Musobaqa natijasi esa aynan ijtimoiy baholash mexanizmlarini faollashtiradi. Shu bois yosh sportchida musobaqa oldi tashvish, o‘ziga ishonchsizlik yoki ortiqcha hayajon kuzatilishi tabiiy psixologik hodisa sifatida namoyon bo‘ladi.

Sport faoliyatida tashvish darajasi va natijadorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik Robert Yerkes hamda John Dillingham Dodson tomonidan asoslangan qonuniyat bilan izohlanadi. Mazkur konsepsiyaga ko‘ra, optimal darajadagi psixoemotsional qo‘zg‘alish samaradorlikni oshiradi, biroq haddan tashqari yuqori yoki past daraja faoliyatni izdan chiqaradi. Demak, muammo hayajonni butunlay bartaraf etish emas, balki uni optimal darajada boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqishdir.

Musobaqa oldi tashvish fenomenini empirik o‘rganishda Rainer Martens tomonidan taklif etilgan yondashuvlar sport psixologiyasida muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Uning konsepsiyasida tashvishning kognitiv va somatik komponentlari ajratib ko‘rsatiladi. Yosh sportchilarda aynan kognitiv tashvish – ya’ni muvaffaqiyatsizlik haqidagi salbiy taxminlar, o‘zini past baholash va natijaga ortiqcha fokuslanish – emotsional beqarorlikning asosiy manbai sifatida namoyon bo‘ladi.

Emotsional barqarorlik tushunchasi zamonaviy psixologiyada shaxsning stress

omillariga nisbatan moslashuvchanligi, affektiv reaktsiyalarni nazorat qilish qobiliyati va ichki muvozanatni saqlay olish darajasi bilan izohlanadi. Daniel Goleman tomonidan rivojlantirilgan emotsional intellekt nazariyasiga muvofiq, o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan shaxs murakkab vaziyatlarda samaraliroq faoliyat yuritadi. Sport kontekstida bu nafaqat individual natijadorlikni, balki jamoaviy muhit barqarorligini ham ta’minlaydi.

Mavzuning dolzarbligi ijtimoiy-amaliy jihatdan ham asoslanadi. Uzbekistanda sport sohasining jadal rivojlanishi, xalqaro maydonda yosh sportchilar ishtirokining ortishi va natijaviylikka bo‘lgan talabning kuchayishi psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etishni taqozo etmoqda. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sport maktablarida psixologik tayyorgarlik yetarli darajada institutsionallashmagan, murabbiylar faoliyatida esa ruhiy omillar ko‘pincha ikkilamchi darajada ko‘rib chiqiladi. Natijada yuqori jismoniy salohiyatga ega bo‘lgan sportchilar musobaqa jarayonida psixoemotsional bosim sababli o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi.

Shuningdek, raqobatning globallashuvi, ommaviy axborot vositalari bosimi va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri yosh sportchilarda tashqi baholashga qaramlikni kuchaytiradi. Bu esa musobaqa oldi emotsional fonni murakkablashtiradi va maxsus psixologik mexanizmlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Kognitiv qayta tuzish, relaksatsion texnikalar, vizualizatsiya, o‘z-o‘zini regulyatsiya strategiyalari hamda tana reaksiyalarini ongli nazorat qilish kabi mexanizmlar nazariy va amaliy jihatdan chuqur tadqiq etilishi lozim bo‘lgan yo‘nalishlardandir.

**Xulosa** qilib aytganda, bugungi kunda emotsional Sportchilar faoliyatida emotsional barqarorlik muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa musobaqa oldi va jarayonida yuzaga keladigan stress, xavotir, qo‘rquv va ortiqcha hayajon sportchining natijasiga bevosita ta’sir qiladi. Emotsional barqarorlik yetarli darajada shakllanmagan

sportchilarda diqqatning pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik, tez charchash va noto‘g‘ri qaror qabul qilish holatlari kuzatiladi.Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarda bu muammo yanada dolzarb bo‘lib, ularning psixologik tayyorgarligi jismoniy tayyorgarlik darajasiga nisbatan kamroq rivojlangan bo‘ladi. Shu sababli ular musobaqa oldi bosimiga chidamsizroq bo‘lib, natijada o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi.Emotsional barqarorlikni ta’minlashda psixologik mexanizmlar — o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiyani to‘g‘ri shakllantirish, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va psixologik treninglar muhim rol o‘ynaydi. Trener va sport psixologining hamkorligi bu jarayonda alohida ahamiyatga ega.Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish sportchining muvaffaqiyati, musobaqadagi barqaror ishtiroki va umumiy sport faoliyatining samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillardan biridir.