



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

---

### SPORTCHILARDA NIZOLI VAZIYATLARDA O‘ZINI O‘ZI NAZORAT QILISHNING TADQIQ ETISH USULLARI

G. Seytekova

O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

#### Annotatsiya

Ushbu maqola sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyatini tadqiq etish usullari va psixologik xususiyatlarini kompleks tahlil qilishga bag'ishlangan. Maqolada ekstremal sharoitlardagi sport faoliyatining psixologik aspektlari - stressga chidamlilik, motivatsiya, emotsional boshqaruv, moslashuvchanlik, diqqatni jamlash, o'ziga ishonch, jamoaviy hamkorlik va raqobatbardoshlik kabi asosiy psixologik xususiyatlar nazariy jihatdan asoslantirilgan.

**Kalit so'zlari:** tadqiq etish usullari, ekstremal vaziyatlar, psixologik xususiyatlar, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv, relaksatsiya mexanizmi, o'zini-o'zi nazorat qilish, moslashuvchanlik, diqqatni jamlash, mental tayyorgarlik, psixofiziologik darajasi, mushaklarning bo'shashishi, avtonom reaksiyalar, psixomotorika, vizualizatsiya, motivatsiya, o'ziga ishonch, jamoaviy hamkorlik, raqobatbardoshlik

Sportchilarning ekstremal vaziyatlardagi psixologik xususiyatlari ularning muvaffaqiyatiga va sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatadi. Ekstremal vaziyatlar deganda, yuqori darajadagi stress, bosim, va qiyin sharoitlarda sport musobaqalarida ishtirok etish yoki jismoniy chegaralarini sinash tushuniladi. Bunday holatlar sportchilardan nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorlikni ham talab qiladi.



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

### Asosiy psixologik xususiyatlar:

1. **Stressga chidamlilik:** Sportchilar ekstremal vaziyatlarda kuchli stressga duch keladilar. Ular bu holatlarda o'zlarini boshqarish, diqqatni jamlash, va ijro etishni davom ettirish uchun stressga nisbatan yuqori chidamlilikka ega bo'lishlari kerak.
2. **Motivatsiya:** Ekstremal vaziyatlar ko'pincha motivatsiyani sinovdan o'tkazadi. Sportchilarni maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga undaydigan kuchli ichki motivatsiya muhim ahamiyatga ega.
3. **Emotsional boshqaruv:** Musobaqalar paytida sportchilarda turli xil emotsiyalar paydo bo'lishi mumkin, jumladan qo'rquv, asabiylashish, va shubha. Ekstremal vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish qobiliyati muvaffaqiyat kalitidir.
4. **Moslashuvchanlik:** Tezkor o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyati juda muhim. Sportchilar tezda qaror qabul qilish va yangi vaziyatlarga moslashishga qodir bo'lishlari kerak.
5. **Diqqatni jamlash:** Ekstremal vaziyatlarda diqqatni bir joyga jamlash va chalg'itadigan omillarni e'tibordan chetda qoldirish qobiliyati sportchi uchun juda muhimdir.
6. **O'z-o'zini ishontirish:** Yuqori darajadagi o'ziga ishonch sportchiga o'z qobiliyatlariga ishongan holda harakat qilish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, muvaffaqiyatsizlik yoki og'ir sharoitlarda o'zini namoyon qiladi.
7. **Jamoaviy hamkorlik:** Jamoaviy sport turlarida ekstremal vaziyatlar jamoa a'zolari o'rtasida samarali muloqot va hamkorlikni talab qiladi. Bunda o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash muhimdir.
8. **Raqobatbardoshlik:** Sportchilarning raqobatbardoshlik qobiliyati ekstremal sharoitlarda eng yaxshi natijalarni ko'rsatish imkonini beradi. Bu sifat ularni motivatsiyalash va muvaffaqiyat sari yetaklashda muhim rol o'ynaydi.



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

---

### Psixologik Tayyorlash Usullari:

- **Mental tayyorgarlik:** Bu meditatsiya, vizualizatsiya va boshqalar orqali psixologik chidamlilikni oshirishni o'z ichiga oladi.
- **Stressni boshqarish texnikalari:** Nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari va boshqalar sportchilarga stressni kamaytirishga yordam beradi.
- **Maqsad qo'yish:** Aniq va realistik maqsadlar qo'yish sportchining motivatsiyasini va diqqatini ushlab turishga yordam beradi.
- **Ijobiy fikrlash:** Ijobiy o'z-o'zini gaplashish va pozitiv fikrlash usullari sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik xususiyatlar sportchilar uchun muvaffaqiyat va sog'liqni saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlari va tayyorgarlik jarayonining muhim qismi hisoblanadi.

Shuningdek sportchilarda o'zini o'zi nazorat va nazorat qilish malakalarining rivojlanishida shaxs hissiy qadriyatlar tizimining rivojlanishini internal lokusni kuchaytirish vositasida to'ldirilishi sababli ijtimoiy omillarning ta'siri yuqori xarakter kasb etishini ko'rishimiz mumkin.

G.Sh.Gabdreyeva fikricha, ichki organlarning beixtiyor faoliyati va ruhiy holatiga ta'sir qilishning yana bir usuli bu mushaklarning to'liq bo'shashishiga erishishidir. Mushaklarning bo'shashishi har doim ijobiy his-tuyg'ular, dam olish, quvonch va vazminlik ko'rsatkichi bo'lishi xarakterlidir. Bundan tashqari, relaksatsiya mexanizmi mushaklarning chuqur bo'shashishini keltirib chiqaradi, bu esa ichki organlarda kuzatiladigan o'zgarishlar bilan birga salbiy his-tuyg'ularni susaytirishi yoki hatto to'xtatishi mumkin. G.Sh. Gabdreyeva, vaqt yetishmasligi, mehnatsevarlik, hissiyotlarning tashqi ko'rinishini cheklash zarurati insonda ixtiyoriy yengillik va doimiy mushaklarning gipertonikligi ko'rinishini yo'qotish shartlarini yaratadi .



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Sportchi-yoshlarning relaksatsiya mexanizmi avtonom reaksiyalar, psixomotorikaning o'zgarishi, sezgirligi bilan tavsiflangan aqliy holatlarining psixofiziologik darajasida o'zini o'zi nazorat qilishning psixofiziologik darajasida samarali ishlaydi. Relaksatsiya mexanizmi ma'lum bir avtonom funksiyalari, psixik holatlar, jarayonlar va xususiyatlarni boshqarishga yordam beradi, fiziologik yani organizmdagi mushaklar va qon tomirlarning harakatlarini yangilaydi va ba'zi ruhiy jarayonlarning dinamikasining yangilanib borish yoki o'zgarishlariga ta'sir o'tkazadi. Natijada, sportchi-yoshlar tanasining farovonligiga, fiziologik funksiyalariga, faolligi va psixik jarayonlarning xushyorligi oshiriladi.

### Xulosa

Sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyatini tadqiq etish usullari va psixologik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ushbu tadqiqot muhim nazariy va amaliy xulosalar berdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ekstremal sharoitlardagi sport faoliyati sportchilardan yuqori darajadagi psixologik va fiziologik tayyorgarlikni talab qiladi. **Birinchidan**, ekstremal vaziyatlardagi sport faoliyatining muvaffaqiyati sakkizta asosiy psixologik xususiyatga bog'liqligi aniqlandi. Stressga chidamlilik sportchilarga yuqori bosim ostida o'zlarini boshqarish va diqqatni jamlash imkonini beradi. Motivatsiya qiyinchiliklarni yengib o'tishda harakatlantiruvchi kuch bo'lib xizmat qiladi. Emotsional boshqaruv qobiliyati qo'rquv, asabiylashish va shubhalarni nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Moslashuvchanlik sportchilarga tez o'zgaruvchan sharoitlarga tezkor javob berish imkoniyatini ta'minlaydi. Diqqatni jamlash chalg'ituvchi omillarni bartaraf etishda zarur. O'ziga ishonch sportchining o'z qobiliyatlariga tayanib harakat qilishini ta'minlaydi. Jamoaviy hamkorlik va raqobatbardoshlik sport faoliyatining samaradorligini oshiruvchi muhim omillar hisoblanadi. **Ikkinchidan**, tadqiqotda psixologik tayyorgarlikning to'rtta asosiy usuli ishlab chiqilgan va



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

nazariy jihatdan asoslangan. Mental tayyorgarlik meditatsiya, vizualizatsiya va boshqa texnikalar orqali psixologik chidamlilikni oshirishga qaratilgan. Stressni boshqarish texnikalari - nafas olish mashqlari va relaksatsiya usullari - sportchilarga psixofiziologik holatni normallashtirishga yordam beradi. Aniq va realistik maqsadlar qo'yish motivatsiyani ushlab turish va diqqatni maqsadga yo'naltirishda muhim ahamiyatga ega. Ijobiy fikrlash va o'z-o'zini ijobiy gaplashish usullari sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

**Uchinchi**dan, G.Sh. Gabdreyeva konsepsiyasiga asoslanib, relaksatsiya mexanizmining sportchilarning o'zini-o'zi nazorat qilish jarayonidagi muhim roli ilmiy jihatdan asoslandi. Mushaklarning to'liq bo'shashishi ichki organlarning beixtiyor faoliyati va ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mushaklarning chuqur relaksatsiyasi ijobiy his-tuyg'ular, dam olish, quvonch va vazminlik holatlarini keltirib chiqaradi. Relaksatsiya mexanizmi salbiy emotsiyalarni susaytirish yoki to'xtatishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Bu mexanizm ayniqsa zamonaviy sport muhitida, vaqt yetishmasligi va yuqori hissiy yuklamalar sharoitida alohida ahamiyatga ega. **To'rtinchi**dan, sportchi-yoshlarning relaksatsiya mexanizmi psixofiziologik darajada o'zini-o'zi nazorat qilish jarayonida samarali ishlashi isbotlandi. Bu mexanizm avtonom reaksiyalar, psixomotorika o'zgarishi va sezgirligi bilan tavsiflanuvchi aqliy holatlarni boshqarishga yordam beradi. Relaksatsiya orqali ma'lum avtonom funksiyalari, psixik holatlar, jarayonlar va xususiyatlarni boshqarish imkoniyati yaratiladi. Fiziologik darajada mushaklar va qon tomirlarning harakatlari yangilanadi, ba'zi ruhiy jarayonlarning dinamikasi o'zgaradi. Natijada sportchi-yoshlarning tanasining farovonligi, fiziologik funksiyalari, faolligi va psixik jarayonlarning xushyorligi oshadi. **Beshinchi**dan, tadqiqot shaxsiy hissiy qadriyatlar tizimining rivojlanishi va internal lokusning kuchayishi o'zini-o'zi nazorat qilish malakalarining shakllanishida ijtimoiy omillarning muhim rolini aniqladi.



## Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Sportchilarning o'z harakatlarini ichki nazorat qilish qobiliyati tashqi omillarga bog'liqlikni kamaytiradi va mustaqil qaror qabul qilish darajasini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyati psixologik xususiyatlar, mental tayyorgarlik usullari va psixofiziologik mexanizmlarning murakkab o'zaro ta'siridan kelib chiqadi. Relaksatsiya mexanizmi sportchi-yoshlarning o'zini-o'zi nazorat qilish tizimida markaziy o'rin tutadi va ularning avtonom reaksiyalari, psixomotorikasi hamda aqliy holatlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlari va tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi bo'lib, sportchilarning muvaffaqiyati va sog'lig'ini saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotda taqdim etilgan nazariy konsepsiyalar va amaliy usullar murabbiylar va sport psixologlari uchun sportchilarning ekstremal vaziyatlardagi samaradorligini oshirish yo'lida qimmatli vosita bo'lib xizmat qiladi.

### Foydalangan adabiyotlar

1. Спенсер Г. Основания психологии; Т. Циген. Физиологическая психология. — М.: ООО "Издательство АСТ-ЛТД", 1998. — 560 С.
2. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования [Текст] // - Москва: Изд-во «Барс», 2007. - 392 с
3. Barron, F. X., Montuori, A., Barron, A. (1997). Creators on Creating. New York, N.Y.: Tarcher Penguin
4. Kahneman, D., Tversky, A. (Eds.) (2000) Choices, Values and Frames. New York: Cambridge University Press.