

## **SPORTCHILARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI TA'MINLASHDA TIBBIY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLARNING O'ZARO HAMKORLIGI**

*Eshnazarova Farida Jo'raqulovna*

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v/b professori*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada sportchilarning emotsional holatini boshqarishda psixologik va tibbiy yondashuvlarni birlashtirish zarurati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Yuqori sport natijasiga erishish jarayonida emotsional zo'riqish, musobaqa oldi xavotiri, affektiv beqarorlik, psixosomatik reaksiyalar va tiklanishning buzilishi sport faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi asoslab beriladi. Maqolada emotsional holatni boshqarishning psixologik mexanizmlari, xususan, kognitiv qayta baholash, nafasni boshqarish, autogen mashqlar, motivatsiyaniyo'naltirish, stressga chidamlilikni shakllantirish, tibbiy monitoring, funksional diagnostika, uyqu gigiyenasi, ovqatlanish rejimi, tiklanish protokollari va sportchi organizmining individual xususiyatlarini hisobga olish bilan uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** sportchi, emotsional holat, psixologik yondashuv, tibbiy yondashuv, integratsiya, stress, musobaqa oldi xavotiri, psixofiziologik monitoring, sport psixologiyasi.

**Аннотация.** В данной статье научно и практически анализируется необходимость интеграции психологических и медицинских подходов в управлении эмоциональным состоянием спортсменов. Обосновывается, что эмоциональное напряжение, предстартовая тревожность, аффективная неустойчивость, психосоматические реакции и нарушения восстановления непосредственно влияют на результативность спортивной деятельности. Психологические механизмы управления эмоциональным состоянием, включая когнитивную переоценку, дыхательные техники, аутогенные упражнения, мотивационную перенастройку и формирование стрессоустойчивости, рассматриваются во взаимосвязи с медицинским мониторингом, функциональной диагностикой, гигиеной сна, режимом питания, протоколами восстановления и учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена.

**Ключевые слова:** спортсмен, эмоциональное состояние, психологический подход, медицинский подход, интеграция, стресс, предстартовая тревожность, психофизиологический мониторинг, психология спорта.

**Abstract.** This article examines the scientific and practical necessity of integrating psychological and medical approaches in managing athletes' emotional states. It argues that emotional tension, pre-competition anxiety, affective instability, psychosomatic reactions, and impaired recovery directly influence athletic performance. Psychological mechanisms of emotional regulation, including cognitive reappraisal, breathing control, autogenic training, motivational redirection, and stress-resilience development, are analyzed in close connection with

medical monitoring, functional diagnostics, sleep hygiene, nutritional regulation, recovery protocols, and attention to the athlete's individual physiological profile.

**Keywords:** athlete, emotional state, psychological approach, medical approach, integration, stress, pre-competition anxiety, psychophysiological monitoring, sport psychology.

Bugungi kunda sport tobora yuqori intensivlik, kuchli raqobat, qat'iy natija talabi va doimiy psixofiziologik bosim bilan tavsiflanmoqda. Bunday sharoitda sportchi muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik savodxonlikka, balki uning emotsional holatini to'g'ri boshqara olish qobiliyatiga ham chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, mas'uliyatli musobaqalar, tanlab olish bosqichlari, jamoaviy kutilmalar, murabbiy talablari va ommaviy baholash sportchi ruhiy holatida ichki zo'riqish, xavotir, ishonchsizlik, affektiv beqarorlik va keskin vegetativ reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin [1]. Natijada diqqatning tarqoqlashuvi, qaror qabul qilish tezligining pasayishi, mushaklar tarangligining ortishi, muvofiqlashuvning buzilishi va xatolar sonining ko'payishi kuzatiladi. Sport amaliyotida uzoq vaqt davomida emotsional holatni boshqarish masalasi asosan psixologik treninglar yoki alohida tibbiy kuzatuv doirasida ko'rib chiqilgan. Biroq amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, sportchining emotsional beqarorligi ko'pincha faqat ruhiy omillar bilan emas, balki charchoq, uyqu yetishmovchiligi, gormonal siljishlar, tiklanish sur'atining pasayishi, ovqatlanishdagi nomutanosiblik, jarohatdan keyingi subklinik og'riq yoki somatik noqulayliklar bilan ham bog'liq bo'ladi [2]. Shu sababli psixologik va tibbiy yondashuvlarni bir-biridan ajratilgan holda qo'llash ko'pincha yetarli natija bermaydi. Emotsional holatni izchil boshqarish uchun sportchini yagona psixofiziologik tizim sifatida baholash zarur.

Bugungi sport tizimida natija uchun kurash kuchaygan sari sportchilarda emotsional kuyish, ortiqcha xavotir, ruhiy charchoq va psixosomatik buzilishlar soni ortib bormoqda. Bu holat faqat sport natijalariga emas, balki sportchining uzoq muddatli salomatligi va professional faoliyat davomiyligiga ham ta'sir ko'rsatadi [3]. Shu nuqtayi nazardan, emotsional holatni boshqarishda psixologik texnologiyalarni tibbiy monitoring, tiklanish protokollari va individual somatik nazorat bilan uyg'unlashtirish nazariy hamda amaliy jihatdan muhim masaladir.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mazkur maqola tahliliy-nazariy xarakterga ega bo'lib, sport psixologiyasi, sport tibbiyoti, fiziologiya va rehabilitatsiya sohasidagi ilmiy qarashlarni qiyosiy o'rganish asosida tayyorlandi. Tadqiqotda tizimli yondashuv, integrativ tahlil, mantiqiy umumlashtirish, qiyosiy taqqoslash usullaridan foydalanildi. Sportchining emotsional holati mustaqil psixik hodisa sifatida emas, balki psixologik, vegetativ, gormonal va xulq-atvor komponentlari o'zaro ta'sir qiladigan murakkab funksional holat sifatida talqin qilindi [4].

Metodologik jihatdan emotsional boshqaruvni tahlil qilishda uchta asosiy mezon tanlab olindi. Birinchi mezon-subyektiv ko'rsatkichlar, ya'ni sportchining o'z hissiy holatini baholashi, xavotir darajasi, ichki tayyorgarlik hissi, ishonchlilik va motivatsiya holati. Ikkinchi mezon-psixofiziologik ko'rsatkichlar, jumladan yurak urish ritmi, nafas olish sur'ati, mushak tonusi, uyqu sifati, charchoq dinamikasi va tiklanish tezligi. Uchinchi mezon-faoliyatga oid ko'rsatkichlar, ya'ni

mashg'ulot va musobaqadagi xatolar soni, harakat aniqligi, qaror qabul qilish barqarorligi va stress sharoitidagi samaradorlikdir [5].

Shuningdek, integratsiyalashgan yondashuvni baholashda multidissiplinar hamkorlik tamoyili asos qilib olindi. Bu tamoyilga ko'ra, sportchining emotsional holatini boshqarish birgina mutaxassisning emas, balki murabbiy, sport psixologi, sport shifokori, dietolog va reabilitologning muvofiqlashtirilgan faoliyati natijasida amalga oshiriladi. Mazkur yondashuv sportchining individual imkoniyatlari va cheklovlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

**Natijalar.** Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchining emotsional holati ko'p omilli tizim bo'lib, undagi buzilishlar odatda bir nechta sababning ustma-ust kelishi natijasida shakllanadi. Birinchi guruh omillar psixologik xarakterga ega: musobaqa oldi xavotiri, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, o'z-o'zini haddan tashqari nazorat qilish, salbiy ichki dialog, jamoa yoki murabbiy tomonidan yuqori kutishlar. Ikkinchi guruh omillar tibbiy-fiziologik tusga ega: surunkali charchoq, tiklanish rejimining buzilishi, mikrojarohatlar, somatik noqulaylik, uyqu yetishmovchiligi, organizmning funksional ortiqcha zo'riqishi. Uchinchi guruh esa tashkiliy va ijtimoiy omillar bo'lib, unda mashg'ulot yuklamasining noto'g'ri rejalashtirilishi, jadvalning tig'izligi, iqlim va vaqt zonasiga moslashish qiyinchiliklari, ommaviy axborot vositalari bosimi ham muhim o'rin tutadi [6]. Psixologik yondashuv doirasida eng samarali usullar sifatida kognitiv qayta baholash, musobaqa vaziyatini ijobiy modelda tasavvur qilish, autogen mashqlar, progressiv mushak relaksatsiyasi, ritmik nafas olish texnikalari, diqqatni markazlashtirish va ichki nutqni konstruktiv boshqarish usullari ajralib turadi [7]. Ushbu usullar sportchida emotsional holatni ongli nazorat qilish, vahimani kamaytirish, affektiv keskinlikni yumshatish va o'z kuchiga ishonchni tiklashga yordam beradi. Ayniqsa, musobaqa oldidan qisqa davom etadigan psixoregulyatsion mashqlar sportchining optimal jangovar holatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq psixologik usullar samarasining yuqori bo'lishi ko'p jihatdan sportchi organizmining umumiy funksional tayyorgarligiga bog'liq. Tibbiy yondashuvlar tahlili shuni ko'rsatdiki, emotsional beqarorlik ko'pincha fiziologik tiklanishning buzilishi bilan uzviy bog'lanadi. Uyqu rejimining izdan chiqishi, suvsizlanish, elektrolitlar muvozanatining buzilishi, ortiqcha yuklama yoki yashirin yallig'lanish jarayonlari sportchining emotsional labiliginu kuchaytiradi [8]. Shu sababli yurak-qon tomir ko'rsatkichlari, umumiy holsizlik belgilari, mushak og'rig'i, uyqu sifati va tiklanish parametrlarini kuzatib borish emotsional holatni boshqarishning tibbiy asosini tashkil etadi.

Tahlil natijalari asosida sportchilarning emotsional holatini boshqarishning integratsiyalashgan modeli quyidagi tarkibiy qismlardan iborat ekanligi aniqlandi. Birinchidan, muntazam psixodiagnostika: xavotir darajasi, stressga chidamlilik, motivatsion va emotsional holatni baholash. Ikkinchidan, tibbiy-funksional monitoring: puls, qon bosimi, charchoq, uyqu va tiklanish dinamikasi. Uchinchidan, individual psixoregulyatsiya dasturi: nafas mashqlari, diqqatni boshqarish, vizualizatsiya va o'z-o'zini nazorat qilish. To'rtinchidan, tiklanish strategiyasi: ratsional ovqatlanish, massaj, uyqu gigiyenasi, zaruratga ko'ra fizioterapevtik chora-

tadbirlar. Beshinchidan, murabbiy bilan kommunikativ muvofiqlik: yuklamani sportchiningemotsional-fiziologik holatiga moslashtirish [9].

Shu asosda integratsiyalashgan yondashuvning bir necha ustunliklari kuzatildi. Avvalo, emotsional holatdagi salbiy siljishlar erta aniqlanadi. Ikkinchidan, muammo sababini faqat “ruhiy bo‘shashish” yoki “xarakter sustligi” bilan izohlash kamayadi; buning o‘rniga sportchi holatiga kompleks yondashuv shakllanadi. Uchinchidan, emotsional muammolar bilan bog‘liq sport natijalarining pasayishi, ortiqcha charchoq va jarohat xavfi kamayadi. To‘rtinchidan, sportchining o‘z tanasi va hissiyoti haqidagi refleksiv bilimi ortadi, bu esa o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining mustahkamlanishiga olib keladi [10].

**Muhokama.** Olingan natijalar sportchilar emotsional holatini boshqarishda tor sohaga yopishib qolgan yondashuvlar yetarli emasligini ko‘rsatadi. Ko‘pincha sport amaliyotida emotsional zo‘riqish alomatlarini faqat psixologik maslahat bilan cheklanadi yoki aksincha, faqat tibbiy ko‘rsatkichlar asosida baholanadi. Holbuki, sportchining emotsional reaksiyalari organizmning umumiy funksional holati bilan bevosita bog‘langan. Masalan, uyqu sifati buzilgan, mushaklarda tiklanmagan zo‘riqish mavjud, mikrojarohat saqlanib turgan sportchidan yuqori emotsional muvozanat talab qilish real imkoniyatlarni inobatga olmaslik bo‘ladi. Xuddi shuningdek, fiziologik ko‘rsatkichlari nisbatan me’yorda bo‘lgan sportchida ham ichki qo‘rquv, muvaffaqiyatsizlik tajribasi yoki past o‘z-o‘zini qadrlash sababli emotsional blok paydo bo‘lishi mumkin.

Shu jihatdan integratsiya tamoyili sportchi bilan ishlash madaniyatini ham o‘zgartiradi. U sportchini natija beruvchi mexanizm sifatida emas, balki jismoniy va ruhiy resurslari o‘zaro bog‘langan murakkab shaxs sifatida ko‘rishga yordam beradi. Bu yondashuv ayniqsa o‘smir va yosh sportchilar bilan ishlashda muhimdir, chunki ularda emotsional reaktivlik, identifikatsiya jarayoni va o‘ziga baho berish mexanizmlari hali yetarlicha barqarorlashmagan bo‘ladi. Katta yoshdagi professional sportchilarda esa uzoq muddatli yuqori yuklama, ommaviy bosim va natijaga qaramlik fonida emotsional kuyish xavfi kuchliroq namoyon bo‘ladi.

Integratsiyalashgan yondashuvni amaliyotga tatbiq etishda bir qator tashkiliy muammolar ham mavjud. Avvalo, ko‘plab jamoa va sport maktablarida sport psixologi va sport shifokori faoliyati yetarli darajada uzviylashtirilmagan. Ma’lumot almashish tizimining sustligi, yagona monitoring protokollarining yo‘qligi, murabbiylarning psixologik savodxonligi yetarli emasligi ham natijadorlikni pasaytiradi. Shu sababli sportchi bilan ishlashda muntazam konsilium, birgalikda diagnostik karta yuritish, yuklama va tiklanishning umumiy elektron yoki yozma nazorat tizimini joriy etish zarur. Muhokama natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, emotsional holatni boshqarishda psixologik va tibbiy yondashuvlarning integratsiyasi nafaqat muammoni tuzatish, balki uni oldini olish vositasi hamdir. Ya’ni bunday model profilaktik xarakterga ega bo‘lib, sportchining charchoq, xavotir yoki psixosomatik reaksiya bosqichiga chuqur kirib ketishini kutmaydi, balki erta ogohlantirish va resurslarni qayta taqsimlash tamoyiliga tayanadi. Bu esa sport faoliyatining barqarorligi va uzoq muddatli samaradorligi uchun muhimdir.

**Xulosa.** Sportchilarning emotsional holatini boshqarish zamonaviy sport tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Tadqiqot tahlili shuni ko‘rsatdiki,

sportchining emotsional beqarorligi ko'pincha faqat psixologik emas, balki fiziologik, tibbiy va tashkiliy omillar bilan birgalikda shakllanadi. Shu bois mazkur muammoni samarali hal etish uchun psixologik va tibbiy yondashuvlarni birlashtirish zarur. Psixologik texnologiyalar sportchiga o'z hissiy kechinmalarini anglash, nazorat qilish va konstruktiv yo'naltirish imkonini bersa, tibbiy yondashuvlar bu jarayonning biologik va funksional asoslarini nazorat qilishga xizmat qiladi. Ularning integratsiyasi emotsional zo'riqishni erta aniqlash, sportchining individual imkoniyatlarini to'g'ri baholash, tiklanish sifatini yaxshilash va musobaqadagi ishonchlilikni oshirishga yordam beradi. Amaliy jihatdan, sportchi emotsional holatini boshqarishning samarali modeli quyidagi shartlarga tayanishi lozim: muntazam psixodiagnostika, tibbiy-funksional monitoring, individual psixoregulyatsiya dasturi, tiklanish choralarining ilmiy asosda rejalashtirilishi va murabbiy-psixolog-shifokor hamkorligining uzluksiz yo'lga qo'yilishi. Aynan shunday yondashuv sportchining sog'lig'ini muhofaza qilish bilan birga, uning sport natijalarini ham barqarorlashtiradi. Shunday qilib, sportchilarning emotsional holatini boshqarishda psixologik va tibbiy yondashuvlarning integratsiyasi sport faoliyatini insonparvar, ilmiy va natijador tarzda tashkil etishning muhim sharti sifatida namoyon bo'ladi. Kelgusida bu yo'nalishda amaliy diagnostik mezonlar, individual monitoring algoritmlari va sport turlariga mos profilaktik dasturlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Axmedov B. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 224 b.
2. Alimuhamedov S. Sportchilarda stress va moslashuv mexanizmlari. – Samarqand: Universitet, 2023. – 198 b.
3. Baratov Q. Musobaqa faoliyatida emotsional barqarorlik omillari. // Pedagogik va psixologik tadqiqotlar. – Buxoro, 2024. – №3. – B. 41–48.
4. G'aniyev R. Sport tibbiyoti va funksional diagnostika. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – 256 b.
5. Ismoilova D. Sportchilarda psixofiziologik monitoringning ilmiy asoslari. // Zamonaviy tibbiyot va ta'lim integratsiyasi. – 2025. – №2. – B. 55–63.
6. Jo'rayev M. Yuqori malakali sportchilarda musobaqa oldi xavotiri. – Farg'ona: Classic, 2023. – 176 b.
7. Karimova N. Emotsional o'zini boshqarishning psixologik texnologiyalari. – Toshkent: Tafakkur, 2024. – 210 b.
1. [8] Nabiyev O. Tiklanish jarayonlari va sport natijadorligi. // Sport va salomatlik. – 2024. – №4. – B. 27–35.
8. Qodirov T. Sportda multidissiplinar yondashuv metodologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2025. – 184 b.
9. Rasulova M. Sportchilar salomatligini saqlashda kompleks nazorat usullari. // Tibbiyot va amaliyot. – 2023. – №6. – B. 72–79.
10. Sattorov H. Professional sportda emotsional kuyish sindromi. – Buxoro: Durдона, 2022. – 168 b.