

BOSIM OSTIDA SAMARALI ISHLASH: SPORTCHILARDA TASHVISH VA MOTIVATSIYANI BOSHQARISH MUAMMOLARI

Meliqo'ziyeva Mohidabonu Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti 4 - bosqich talabasi

Abstract: Sport psixologiyasida bosim ostida samarali ishlash muhim mavzulardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada sportchilarda tashvish (anxiety) va motivatsiyani boshqarishning dolzarb muammolari ko'rib chiqiladi. Yerkes-Dodson qonuni asosida optimal arousal (hayajonlanish) darajasi, yengish usullari tahlil qilinadi. Dunyo tadqiqotlari (masalan, mindfulness, self-talk, attribution training) asosida psixologik aralashuvlarning samaradorligi baholanadi. Natijada, sportchilarning ruhiy chidamliligini oshirish uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, bosim ostida ishlash, tashvish, motivatsiya, choking, clutch performance

Kirish

Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik bilan birga psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Bosim ostida (masalan, muhim musobaqalarda) sportchilarning samaradorligi ko'pincha tashvish darajasi va motivatsiya (turtki) bilan bog'liq bo'ladi. Tashvishning yuqori darajasi "choking under pressure" (bosim ostida "bo'g'ilish") ga olib kelishi mumkin, bu esa odatdagi ko'nikmalarning pasayishiga sabab bo'ladi (Baumeister, 1984; Hill et al., 2010). Aksincha, optimal motivatsiya va tashvishni boshqarish "clutch performance" (muhim lahzalarda yuqori samaradorlik) ni ta'minlaydi (Otten, 2009).

Ushbu maqola sportchilarda tashvish va motivatsiyani boshqarish muammolarini ko'rib chiqadi va dunyo tadqiqotlariga asoslangan yechimlarni taklif etadi.

Adabiyotlar sharhi

Tashvish va samaradorlik munosabati

Yerkes-Dodson qonuni (Yerkes & Dodson, 1908) ga ko'ra, arousal (hayajonlanish) darajasi va samaradorlik o'rtasida teskari U shaklidagi bog'liqlik mavjud: o'rtacha arousal optimal samaradorlikni ta'minlaydi, yuqori yoki past daraja esa pasayishga olib keladi. Sportda bu qonun ko'pincha tasdiqlangan; masalan, o'rtacha tashvish motivatsiyani oshiradi, ammo yuqori tashvish diqqatni buzadi (Craft et al., 2003).

Katta musobaqalarda pre-competition anxiety (musobaqa oldi tashvish) ko'pincha salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa depressiya (tushkinlik) yoki burnout (charchash sindromi, "yoniq kulga aylanish") – psixologiyada uzoq muddatli surunkali stress natijasida yuzaga keladigan ruhiy, hissiy va jismoniy charchoq holati. Bu shunchaki "charchadim" degan oddiy holat emas, balki insonning motivatsiyasi, samaradorligi va

hayotdan qoniqishini jiddiy pasaytiradigan klinik sindromdir.) ga olib kelishi mumkin (Low et al., 2023).

Choking under pressure

Choking – bosim ostida ko'nikmalarning pasayishi – distraction theory (diqqatni chalg'itish) va self-focus theory (o'ziga haddan tashqari e'tibor) bilan izohlanadi (Beilock & Gray, 2007). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori tashvishli sportchilar bosimda tezroq "choke" (Choking – yuqori bosim (tomoshabinlar, natija muhimligi, raqobat) tufayli sportchining odatdagi samaradorligi keskin pasayishi. Bu oddiy xato emas, balki paradoksal pasayish: sportchi qanchalik ko'proq harakat qilsa yoki "to'g'ri qilmoqchi" bo'lsa, shunchalik yomonroq natija chiqadi. Golfchi Greg Norman 1996 Masters turnirida 6 zarbaga oldinda edi, lekin oxirgi raundda butunlay "choke" qilib, g'alabani boy berdi. Futbolchi Roberto Baggio 1994 Jahon chempionati finalida penalti zarbasini osmonga tepib yubordi (Italiya mag'lub bo'ldi). Basketbolchi Nick Anderson (Orlando Magic) 1995 finalda 4 ta ketma-ket erkin uloqtirishni o'tkazib yubordi. Snuker o'yinchisi Jana Vertas muhim partiyalarda "choke" qilishi bilan mashhur.) qilishadi (Mesagno et al., 2012). Attribution training (muvaffaqiyatsizlikka izoh berishni o'rgatish) bu muammoni kamaytirishi mumkin (Low et al., 2025).

Motivatsiya va bosim ostida ishlash

Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985) ga ko'ra, intrinsic motivation (ichki motivatsiya) bosim ostida barqaror samaradorlikni ta'minlaydi, extrinsic (tashqi) esa qisqa muddatli. Mindfulness-based (to'liq mavjudlik, diqqatni hozirgi lahzaga qaratish) tashvishni kamaytirib, motivatsiyani oshiradi (Wang, 2024).

Muhokama va amaliy tavsiyalar

Sportchilarda tashvishni boshqarish uchun quyidagi strategiyalar samarali:

Mindfulness va breathing techniques: Tashvishni kamaytiradi va diqqatni vazifaga qaratadi (Kabat-Zinn, 2003).

Positive self-talk: Motivatsiyani oshiradi va o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlaydi (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Pre-performance routines: Bosimni oldindan simulyatsiya qilish orqali clutch mindset ni rivojlantiradi (Cotterill, 2010).

Pressure training: Mashg'ulotlarda bosimni sun'iy yaratish (masalan, tomoshabinlar yoki jarima) choking ni oldini oladi (Low et al., 2023).

Quyidagi usullar sportchilar orasida eng keng tarqalgan bo'lib, ilmiy tadqiqotlar orqali samaradorligi tasdiqlangan nafas va mindfulness texnikalaridir.

4–7–8 nafas texnikasi Dr. Andrew Weil tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unda 4 soniya davomida burun orqali chuqur nafas olinadi, 7 soniya nafas ushlab turiladi va 8 soniya davomida og'iz orqali sekin chiqariladi. Ushbu texnika organizmni tez tinchlantiradi va 30–60 soniya ichida tashvish darajasini sezilarli kamaytiradi. Asosan musobaqa oldidan, penalti yoki erkin uloqtirish kabi mas'uliyatli vaziyatlar oldidan qo'llash tavsiya etiladi.

Box breathing yoki 4x4 nafas texnikasi AQSH Navy SEALs tomonidan qo'llaniladigan usul bo'lib, 4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 4 soniya chiqarish va 4 soniya bo'sh holda kutishdan iborat. Bu sikl 4–6 marta takrorlanadi. Texnika yurak urishini barqarorlashtiradi va diqqatni keskinlashtiradi. Ayniqsa, gimnastika, o'q otish va golf kabi nozik va aniq harakatlar talab etiladigan sport turlarida samarali hisoblanadi.

Diaphragmatic yoki qorin nafasi texnikasida nafas ko'krak orqali emas, balki qorin orqali olinadi. Bunda qo'l qoringa qo'yilib, sekin va chuqur nafas olish hamda chiqarish amalga oshiriladi (daqiqasiga 6–10 marotaba). Ushbu usul sayoz nafasni chuqur nafasga aylantirib, kislorod almashinuvini yaxshilaydi. Uzoq masofaga yugurish, suzish va velosportda charchoqni kechiktirishda ayniqsa foydalidir.

Alternate nostril breathing yoki Nadi Shodhana yoga texnikasi o'ng burun teshigini yopib, chap tomondan nafas olish, so'ng nafasni ushlab turib, o'ng tomondan chiqarish orqali bajariladi. Keyin jarayon teskari tartibda davom ettiriladi. Bu usul miya yarim sharlarini muvozanatlashtiradi va ichki xotirjamlikni oshiradi. Jamoaviy sportlarda, jumladan futbol va basketbolda o'yin tanaffuslari paytida qo'llash maqsadga muvofiq.

Nafas texnikalarini mindfulness bilan birlashtirish yanada yuqori samaradorlik beradi. Mindful breathing mashqi kuniga 5–10 daqiqa davomida bajarilib, bunda sportchi qulay holatda o'tirib yoki yotib, diqqatini faqat nafas olish va chiqarishga qaratadi. Nafas jarayonidagi qorin harakatini his qilish va kelgan fikrlarni baholamasdan, yana nafasga qaytish orqali ongni hozirgi lahzaga jamlash o'rganiladi. Doimiy mashq musobaqa oldi tashvishining avtomatik pasayishiga olib keladi.

STOP texnikasi tezkor tinchlanish usuli bo'lib, atigi 30–60 soniyada bajariladi. Unda avvalo harakat to'xtatiladi, so'ng chuqur nafas olinadi, tana, his-tuyg'u va fikrlar kuzatiladi va oxirida vazifaga ongli ravishda qaytiladi. Bu usul o'yin davomida xato qilingandan keyin yoki bosim kuchayganda juda foydali.

MBCT dasturidan olingan 3 daqiqalik breathing space mashqi uch bosqichdan iborat. Birinchi daqiqada hozirgi holat – tana, his va fikrlar kuzatiladi. Ikkinchi daqiqada e'tibor to'liq nafasga qaratiladi. Uchinchi daqiqada esa butun tanani kengaytirib, nafas olayotgandek his qilish orqali umumiy xotirjamlik hosil qilinadi.

Ilmiy tadqiqotlar ushbu yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Pineau va hamkorlari (2014) olib borgan tadqiqotga ko'ra, 8 haftalik mindfulness va nafas mashqlari sportchilarda holatga bog'liq tashvishni 25 foizga kamaytirgan. Wang va boshqalar (2024) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil esa nafas texnikalarini mindfulness bilan birgalikda qo'llash sport samaradorligini oshirishda eng yuqori natija berishini ko'rsatgan. Shu sababli NBA va Olimpiya jamoalari kabi elita sportchilari Headspace yoki Calm kabi ilovalar orqali aynan shu usullarni o'rganib kelmoqdalar.

Amaliy jihatdan sportchilar uchun kunlik ertalabki 5–10 daqiqalik mindful breathing mashqlari tavsiya etiladi. Musobaqa oldidan 2–3 daqiqa davomida 4–7–8 yoki box breathing texnikasini bajarish foydali. O‘yin jarayonida esa har bir tanaffusda 3–5 marta chuqur nafas olib, “hozirgi lahzaga qaytish” mazmunidagi ichki dialogdan foydalanish mumkin. Murabbiylar jamoaviy mashg‘ulotlarga 2 daqiqalik umumiy nafas sessiyasini kiritish orqali butun jamoaning psixologik holatini yaxshilashlari mumkin.

Motivatsiyani saqlash uchun intrinsic (ichki qadriyat) maqsadlarga e’tibor berish va positive reinforcement (ijobiy mustahkamlash) tavsiya etiladi.

Xulosa

Bosim ostida samarali ishlash sportchining ruhiy salomatligi va karyerasiga bog‘liq. Tashvishni optimal darajada ushlab turish va motivatsiyani ichki manbalarga asoslash orqali choking ni kamaytirish va clutch performance ni oshirish mumkin. Kelgusida longitudinal tadqiqotlar va psixologik intervensiyalar rivojlantirish zarur.

Adabiyotlar

1. Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.

2. Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). Wiley.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.

3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2009). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 347–360.

4. Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 221–240.

5. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

6. Low, W. R., et al. (2023). Enhancing athlete performance under pressure: The role of attribution training in mitigating choking. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1435374.

7. Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 583–601.

8.Wang, X. (2024). Effects of mindfulness-based programs on competitive anxiety in sports: A meta-analysis. *Current Psychology*, 43, 18521–18533.

9.Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.