2026-yil
9(1)-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

UDK 159.9:796

Туракулова Дурдона Боходировна,
базовый докторант
Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические подходы к изучению и оценке психологических факторов стрессоустойчивости спортсменов в условиях соревновательной деятельности. Обосновывается необходимость комплексного рассмотрения стрессоустойчивости как многокомпонентного психологического образования, включающего нейродинамические, личностные, мотивационные, когнитивные и социально-психологические характеристики. Особое внимание уделяется предстартовым состояниям спортсмена, взаимосвязи уровня эмоционального возбуждения и спортивной результативности, концепции индивидуальных зон оптимального функционирования Ю. Л. Ханина, а также психологической надёжности и ментальной жёсткости спортсмена. Анализируются особенности тревожности, мотивации достижения, локуса контроля, когнитивной оценки стрессовой ситуации и каузальной атрибуции результатов деятельности. Показано, что эффективность психологической подготовки спортсмена определяется не столько устранением стрессовых реакций, сколько формированием способности сохранять продуктивность деятельности в условиях повышенного эмоционального и соревновательного напряжения. Сделан вывод о целесообразности индивидуализированного подхода к диагностике и развитию стрессоустойчивости с учётом специфики вида спорта, индивидуально-психологических особенностей спортсмена и социального контекста его деятельности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, спортивная психология, соревновательный стресс, предстартовое состояние, психологическая надёжность, тревожность, мотивация достижения, локус контроля, когнитивная регуляция, ментальная жёсткость, спорт высших достижений.

SPORT PSIXOLOGIYASIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNING PSIXOLOGIK OMILLARINI BAHOLASHGA NAZARIY YONDASHUVLAR

Annotatsiya. Maqolada sportchilarning musobaqa faoliyati sharoitidagi stressga chidamliligini o‘rganish va baholashga doir nazariy yondashuvlar ko‘rib

chiqiladi. Stressga chidamlilikni neyrodinamik, shaxsiy, motivatsion, kognitiv va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni o‘z ichiga olgan ko‘p komponentli psixologik tuzilma sifatida kompleks tarzda ko‘rib chiqish zarurati asoslab beriladi. Sportchining startoldi holatlariga, emotsional qo‘zg‘alish darajasi va sport natijadorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikka, shuningdek, Yu. L. Xanin tomonidan ishlab chiqilgan individual optimal faoliyat zonalari konsepsiyasiga hamda sportchining psixologik ishonchliligi va mental qat’iyatiga alohida e’tibor qaratiladi. Xavotirlanish, yutuqqa erishish motivatsiyasi, nazorat lokusi, stressli vaziyatning kognitiv baholanishi va faoliyat natijalarining kauzal atributsiyasi xususiyatlari tahlil qilinadi. Sportchining psixologik tayyorgarligi samaradorligi stress reaksiyalarini bartaraf etishdan ko‘ra, yuqori emotsional va musobaqaviy zo‘riqish sharoitida faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini shakllantirish bilan belgilanadi. Stressga chidamlilikni diagnostika qilish va rivojlantirishda sport turining o‘ziga xosligi, sportchining individual-psixologik xususiyatlari hamda uning faoliyatining ijtimoiy kontekstini hisobga olgan holda individual yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqligi to‘g‘risida xulosa chiqariladi.

Kalit so‘zlar: stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, musobaqaviy stress, startoldi holati, psixologik ishonchlilik, xavotirlanish, yutuqqa erishish motivatsiyasi, nazorat lokusi, kognitiv regulyatsiya, mental qat’iyat, yuqori natijalar sporti.

THEORETICAL APPROACHES TO ASSESSING PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESILIENCE IN SPORTS PSYCHOLOGY

Abstract. The article examines theoretical approaches to the study and assessment of psychological factors of stress resilience in athletes under competitive conditions. Stress resilience is considered as a multidimensional psychological construct that includes neurodynamic, personality, motivational, cognitive, and socio-psychological characteristics. Particular attention is paid to pre-competition states, the relationship between emotional arousal and athletic performance, Y. L. Hanin’s Individual Zones of Optimal Functioning model, as well as psychological reliability and mental toughness. The article analyzes anxiety, achievement motivation, locus of control, cognitive appraisal of stressful situations, and causal attribution of performance outcomes. It is argued that the effectiveness of psychological preparation should not be reduced to eliminating stress reactions; rather, it should focus on developing an athlete’s ability to maintain effective performance under conditions of increased emotional and competitive pressure. The study concludes that an individualized approach to the assessment and development of stress resilience is appropriate, taking into account the specific characteristics of the sport, individual psychological characteristics of the athlete, and the social context of sports activity.

Keywords: stress resilience, sports psychology, competitive stress, pre-competition state, psychological reliability, anxiety, achievement motivation, locus of control, cognitive regulation, mental toughness, elite sport.

Введение. Современный спорт высших достижений предъявляет к спортсмену чрезвычайно высокие требования не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности, но и в отношении его психологической устойчивости. По мере повышения уровня спортивного мастерства различия между спортсменами в физической, технической и тактической подготовке во многих случаях становятся менее выраженными. В результате всё большее значение приобретают психологические ресурсы, обеспечивающие способность спортсмена сохранять оптимальное качество деятельности в условиях высокого эмоционального и соревновательного напряжения [2; 3].

Соревновательная деятельность отличается высокой субъективной значимостью результата, необходимостью быстро принимать решения, дефицитом времени, воздействием непредсказуемых обстоятельств, конкуренцией, социальной оценкой и постоянной необходимостью демонстрировать высокий уровень подготовленности. В подобных условиях даже относительно небольшие нарушения эмоциональной регуляции могут отражаться на качестве двигательных действий, концентрации внимания, точности восприятия ситуации и способности осуществлять эффективный тактический контроль [2; 3].

В связи с этим проблема стрессоустойчивости занимает одно из значимых мест в современной спортивной психологии. Её исследование позволяет глубже понять механизмы сохранения работоспособности спортсмена в сложных условиях, определить индивидуальные психологические ресурсы и разработать более адресные способы психологической подготовки [2; 3].

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена также тем, что стрессоустойчивость не является исключительно врождённым или неизменным качеством личности. Она формируется и проявляется в процессе взаимодействия индивидуально-психологических особенностей спортсмена с требованиями конкретной спортивной деятельности, характером тренировочного и соревновательного процесса, особенностями социальной среды и накопленным опытом преодоления сложных ситуаций [3; 5].

Анализ научной литературы. Исторически проблема психологической устойчивости спортсменов в отечественной спортивной психологии во многом рассматривалась через изучение предстартовых состояний. Исследователи обращали внимание на то, что перед соревнованием у спортсменов наблюдаются различные варианты эмоционального и функционального состояния, которые могут оказывать неодинаковое влияние на результативность [2; 3].

В работах А. В. Алексеева психологическая подготовка спортсмена рассматривается как важнейшая составляющая общей системы подготовки, направленная на формирование способности управлять своим психическим состоянием и поведением в условиях соревнования [2]. Особое значение в данном подходе приобретает формирование уверенности, концентрации внимания, способности к саморегуляции и сохранению необходимого уровня мобилизации.

Г. Д. Горбунов рассматривает психологическую подготовку как целостную систему психолого-педагогического воздействия, направленную на обеспечение готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности [3]. Такой подход позволяет рассматривать устойчивость спортсмена не изолированно, а в связи с процессами обучения, воспитания, формирования мотивации и взаимодействия с тренером.

Существенный вклад в понимание взаимосвязи эмоционального возбуждения и спортивной результативности внесла концепция Йеркса—Додсона. Согласно данной закономерности, эффективность деятельности связана с уровнем активации и в определённом диапазоне может возрастать вместе с повышением возбуждения. Однако чрезмерное возбуждение способно приводить к снижению качества деятельности. Применение данной закономерности к спорту требует учёта индивидуальных различий, поскольку оптимальный уровень эмоционального возбуждения у разных спортсменов может существенно отличаться [4; 6].

Именно необходимость учёта индивидуальных различий получила развитие в концепции индивидуальных зон оптимального функционирования Ю. Л. Ханина. Согласно данной модели, необходимо отказаться от представления об едином для всех спортсменов оптимальном уровне эмоционального возбуждения и определить индивидуальный диапазон состояний, при котором конкретный спортсмен демонстрирует наиболее высокую эффективность [4]. Последующее развитие данной модели связано с более широким рассмотрением индивидуальных эмоциональных состояний и их связи с результативностью спортивной деятельности [6].

В зарубежной спортивной психологии важное место занимает также когнитивно-транзакционный подход к стрессу Р. Лазаруса и С. Фолкман. Согласно этому подходу, значение стрессовой ситуации определяется не только объективными характеристиками события, но и тем, как человек его оценивает и какими ресурсами совладания располагает [5]. Данное положение имеет принципиальное значение для спорта, поскольку одна и та же соревновательная ситуация может восприниматься различными спортсменами как угроза, препятствие или вызов.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что стрессоустойчивость спортсмена целесообразно рассматривать не как

единичную характеристику, а как результат взаимодействия нескольких психологических уровней [3; 5].

Методология исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили положения отечественной и зарубежной спортивной психологии о психологической подготовке спортсмена, закономерностях эмоциональной регуляции и индивидуальных различиях в реагировании на стрессовые воздействия [2; 3; 4; 5].

В работе использованы методы теоретического анализа, систематизации, обобщения и сравнительного анализа научной литературы по проблеме стрессоустойчивости и психологической подготовки в спорте. В качестве основных теоретических ориентиров использованы положения о предстартовых состояниях, концепция индивидуальных зон оптимального функционирования, когнитивно-транзакционная теория стресса, а также современные представления о ментальной жёсткости спортсмена [3; 4; 5; 6].

Психологические факторы стрессоустойчивости спортсмена

Стрессоустойчивость спортсмена представляет собой сложное психологическое образование, формирование и проявление которого связано с взаимодействием нескольких уровней психической регуляции. К ним относятся нейродинамические характеристики, личностные особенности, мотивационная направленность, когнитивные процессы и социально-психологические условия деятельности [3; 5].

На нейродинамическом уровне значение имеют индивидуальные свойства нервной системы. В отечественной дифференциальной психофизиологии традиционно выделяются такие характеристики, как сила, уравновешенность и лабильность нервных процессов. Сила нервной системы связана со способностью сохранять работоспособность при воздействии значимых и продолжительных раздражителей. Лабильность характеризует скорость протекания нервных процессов и возможность относительно быстрого перехода от одного функционального состояния к другому. Уравновешенность отражает соотношение процессов возбуждения и торможения.

Вместе с тем нейродинамические характеристики не следует рассматривать как прямые и однозначные предикторы спортивной результативности. Один и тот же типологический признак может создавать как определённые преимущества, так и дополнительные трудности в зависимости от требований конкретного вида спорта. Например, повышенная чувствительность может сопровождаться большей восприимчивостью к стрессовым воздействиям, но одновременно обеспечивать более тонкое восприятие изменений в соревновательной ситуации. Поэтому значение нейродинамических характеристик заключается прежде всего в необходимости индивидуализации психологической подготовки [3].

Следующий уровень связан с личностными характеристиками спортсмена. Одним из центральных компонентов здесь выступает тревожность. Важно различать личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность характеризует относительно устойчивую склонность человека воспринимать широкий круг ситуаций как потенциально угрожающие, тогда как ситуативная тревожность определяется конкретными обстоятельствами деятельности [5].

В условиях соревнования определённый уровень ситуативной тревожности может выполнять мобилизующую функцию. Поэтому наличие тревоги само по себе не должно рассматриваться как свидетельство психологической неустойчивости. Более информативным является анализ интенсивности тревожности, её содержания, направленности и соответствия индивидуальной зоне оптимального функционирования спортсмена [4; 6].

Значимым фактором является также мотивационная направленность. Преобладание мотивации достижения способствует концентрации на выполнении конкретной спортивной задачи, реализации собственного потенциала и достижении поставленной цели. В то же время выраженная ориентация на избегание неудачи может усиливать фиксацию на возможных ошибках и негативных последствиях поражения. При этом мотивационные характеристики необходимо рассматривать во взаимосвязи с конкретными условиями соревнования и индивидуальным опытом спортсмена [3].

Не менее важное значение имеет локус контроля. Спортсмен с выраженной интернальной направленностью чаще связывает результаты собственной деятельности со своими усилиями, подготовленностью и выбранной стратегией поведения. Такое восприятие способствует формированию ощущения управляемости ситуации и может поддерживать активные стратегии совладания со стрессом. В свою очередь, преимущественная ориентация на внешние обстоятельства способна усиливать ощущение зависимости результата от факторов, которые спортсмен не может контролировать.

Когнитивная регуляция и оценка стрессовой ситуации

Особое значение в структуре стрессоустойчивости принадлежит когнитивной регуляции. С точки зрения когнитивно-транзакционного подхода, стрессовая реакция определяется не только объективной характеристикой события, но и его субъективной оценкой [5].

В спортивной деятельности одна и та же ситуация — например, отставание в счёте, ошибка в начале выступления, решение судьи или изменение тактики соперника — может восприниматься спортсменом совершенно по-разному. Один спортсмен может интерпретировать её как угрозу уже достигнутому результату, другой — как препятствие, которое необходимо преодолеть, а третий — как вызов, требующий мобилизации имеющихся ресурсов [5].

Именно характер когнитивной оценки во многом определяет последующую эмоциональную реакцию и поведение. Если спортсмен воспринимает ситуацию как полностью неконтролируемую, вероятность возникновения выраженного эмоционального напряжения возрастает. Если же он оценивает её как сложную, но потенциально управляемую, это создаёт условия для активного поиска способов решения проблемы [5].

С когнитивной регуляцией тесно связана теория каузальной атрибуции. Объяснение спортсменом причин успеха или неудачи оказывает влияние на его последующую мотивацию и эмоциональное состояние. Адаптивным вариантом может выступать такая система объяснения, при которой успех связывается с подготовленностью, усилиями и мастерством, а неудача — с конкретными и потенциально изменяемыми причинами, например недостаточной концентрацией, тактической ошибкой или необходимостью совершенствования определённого элемента подготовки.

Такой способ интерпретации результата позволяет сохранить ощущение возможности дальнейшего изменения ситуации и способствует конструктивному анализу соревновательного опыта [5].

Психологическая надёжность спортсмена

Проблема стрессоустойчивости непосредственно связана с понятием психологической надёжности. В спорте высших достижений недостаточно обладать необходимыми физическими, техническими и тактическими ресурсами. Не менее важной является способность реализовать эти ресурсы в условиях высокого давления [2; 3].

Психологическая надёжность проявляется в способности сохранять управляемость психической деятельности при значительном эмоциональном напряжении. Надёжный в психологическом отношении спортсмен способен продолжать выполнение поставленной задачи несмотря на воздействие внешних и внутренних помех [2; 3].

К внешним помехам могут относиться действия соперника, реакция зрителей, особенности судейства, условия спортивного объекта и другие обстоятельства. Внутренними факторами могут выступать тревожные ожидания, сомнения в собственных возможностях, страх ошибки, чрезмерная концентрация на возможном результате и негативные воспоминания о предыдущих неудачах.

Следовательно, психологическая надёжность предполагает не отсутствие эмоционального напряжения, а способность управлять им и сохранять необходимую продуктивность деятельности [2].

Ментальная жёсткость как ресурс стрессоустойчивости

Одним из понятий, получивших широкое распространение в современной спортивной психологии, является ментальная жёсткость (mental toughness). Она позволяет рассматривать психологическую устойчивость спортсмена не только как способность сопротивляться отрицательным воздействиям, но и

как способность активно взаимодействовать со сложными условиями деятельности.

В структуре ментальной жёсткости традиционно рассматриваются контроль, вовлечённость, восприятие трудностей как вызова и уверенность в собственных возможностях. Такое понимание психологической устойчивости позволяет расширить традиционное представление о стрессоустойчивости.

Спортсмен, обладающий развитой способностью к контролю, стремится управлять теми аспектами ситуации, которые находятся в пределах его возможностей. Вовлечённость способствует сохранению интереса и целенаправленности деятельности даже при возникновении трудностей. Восприятие сложной ситуации как вызова позволяет направлять внимание не столько на угрозу, сколько на задачу и способы её решения. Уверенность, в свою очередь, поддерживает готовность действовать в условиях неопределённости.

Таким образом, ментальная жёсткость может рассматриваться как один из ресурсов, обеспечивающих устойчивое функционирование спортсмена в стрессогенных условиях. Вместе с тем её содержание и диагностические показатели требуют учёта специфики конкретного вида спорта [3].

Социально-психологические факторы стрессоустойчивости

Индивидуальные психологические характеристики не исчерпывают содержания стрессоустойчивости спортсмена. Спортивная деятельность всегда осуществляется в определённом социальном пространстве. Спортсмен взаимодействует с тренером, товарищами по команде, соперниками, судьями, членами семьи, болельщиками и другими значимыми субъектами.

Поэтому социально-психологические условия способны существенно изменять субъективное восприятие соревновательной нагрузки. Особенно важное место занимает система отношений спортсмена с тренером. Тренер выступает не только источником профессиональных рекомендаций и требований, но и значимым субъектом эмоциональной поддержки, оценки и обратной связи [3].

Характер коммуникации между спортсменом и тренером, стиль руководства, уровень доверия, психологическая безопасность и возможность открытого обсуждения возникающих трудностей могут либо способствовать, либо препятствовать эффективной адаптации спортсмена к стрессовым ситуациям [3].

Социальная поддержка может выполнять эмоциональную, информационную и инструментальную функции. Эмоциональная поддержка позволяет уменьшить субъективное ощущение изоляции и угрозы. Информационная поддержка помогает спортсмену лучше понимать ситуацию и возможные варианты реагирования. Инструментальная поддержка способствует непосредственному решению возникающих проблем.

Следовательно, оценка стрессоустойчивости спортсмена должна учитывать не только его индивидуальные психологические ресурсы, но и характер социального окружения [3; 5].

Обсуждение результатов. Проведённый теоретический анализ позволяет утверждать, что стрессоустойчивость в спортивной деятельности представляет собой сложную систему взаимосвязанных факторов. Её нельзя свести только к уровню тревожности, особенностям нервной системы или способности спортсмена сохранять спокойствие перед соревнованием [3; 5].

Важным является соотношение нескольких компонентов: нейродинамических особенностей, эмоциональной регуляции, мотивационной направленности, когнитивной оценки ситуации, локуса контроля, психологической надёжности, ментальной жёсткости и социальной поддержки.

Особую роль играет индивидуализация оценки. Концепция индивидуальных зон оптимального функционирования показывает, что одинаковый уровень эмоционального возбуждения может иметь различное функциональное значение для разных спортсменов [4; 6]. Поэтому использование универсальных критериев психологической готовности без учёта индивидуальных особенностей может привести к ошибочной интерпретации результатов диагностики.

В связи с этим целесообразно оценивать стрессоустойчивость не по одному показателю, а посредством комплексного анализа. Такой подход позволяет определить не только степень выраженности отдельных психологических характеристик, но и характер их взаимодействия в условиях конкретной спортивной деятельности [3; 6].

Перспективным направлением является также изучение динамики психологических состояний спортсмена на разных этапах тренировочно-соревновательного цикла. В частности, показатели психологической устойчивости могут существенно изменяться в период подготовки к ответственному соревнованию, непосредственно перед стартом, во время выполнения соревновательной задачи и после её завершения [2; 3].

Таким образом, психологическая диагностика должна носить не только статический, но и динамический характер. Это позволит более точно выявлять факторы, связанные с успешной адаптацией спортсмена к стрессовым воздействиям [5].

Заключение. Проведённый анализ показывает, что стрессоустойчивость спортсмена является комплексным психологическим образованием, формирующимся в результате взаимодействия индивидуальных, личностных, когнитивных, мотивационных и социально-психологических факторов [3; 5].

Исторически проблема психологической устойчивости в спорте рассматривалась преимущественно через изучение предстартовых состояний и оптимального уровня эмоционального возбуждения. Дальнейшее развитие

научных представлений привело к необходимости учитывать индивидуальные различия спортсменов, что нашло отражение в концепции индивидуальных зон оптимального функционирования Ю. Л. Ханина [4; 6].

Важным условием стрессоустойчивости выступает способность спортсмена сохранять продуктивность деятельности в условиях высокого напряжения. При этом психологическая устойчивость не означает отсутствия тревоги или эмоционального возбуждения. Напротив, определённый уровень возбуждения может выполнять мобилизующую функцию, если он соответствует индивидуальным особенностям спортсмена и требованиям конкретной деятельности [4; 6].

Существенное значение имеют когнитивная оценка ситуации, мотивационная направленность, локус контроля, способность к саморегуляции, психологическая надёжность и ментальная жёсткость. Одновременно на устойчивость спортсмена оказывают влияние характер отношений с тренером, уровень социальной поддержки и особенности социальной среды [3; 5].

Таким образом, перспективным направлением спортивной психологии является разработка комплексной системы оценки стрессоустойчивости, которая позволила бы учитывать индивидуальные различия спортсменов и специфику конкретного вида спорта. Такой подход может стать основой для более адресной организации психологической подготовки, своевременного выявления факторов риска и формирования психологической надёжности спортивной деятельности в условиях соревновательного стресса [2; 3].

Список литературы:

1. Шоумаров Ғ. Б. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби: услубий қўлланма. – Тошкент: Bookmany Print, 2026. – 280 б.

2. Алексеев А. В. Преодолей себя: Психическая подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2014.

4. Hanin Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model // European Yearbook of Sport Psychology. – 1997. – Vol. 1. – P. 29–72.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.

6. Ruiz M. C., Raglin J. S., Hanin Y. L. The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2017. – Vol. 15, No. 1. – P. 41–63.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694