

## SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH.

*Yulduz Aliyeva Kamiljanovna*

*Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi  
amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada biz sportdagi psixologik tayyorgarlikning nozik tomonlarini ko'rib chiqamiz, uning sportchilarning samaradorligini oshirish, stress va tashvishlarni boshqarish va g'alaba qozonish tafakkurini rivojlantirishda muhim rol o'ynashini ko'rib chiqamiz. Aqliy tasavvur va maqsadni belgilashdan hissiy tartibga solish va kognitiv qayta qurishgacha, biz sportchilarning to'liq salohiyatini ro'yobga chiqarishga va maydonda, trekda, kortda yoki boshqa har qanday sport maydonchasida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan psixologik tayyorgarlikning turli jihatlarini ko'rib chiqamiz. Sportdagi psixologik tayyorgarlikning ahamiyatiga oydinlik kiritib, biz uning sport mahorati va raqobatdosh yutuqlarga chuqur ta'sirini ta'kidlashni maqsad qilganmiz.

**Kalit so'zlar:** sport, jismoniy faollik, g'alaba, psixologik tayyorgarlik, raqobat.

Millisekundlar va mikrometrlar ko'pincha g'alabani mag'lubiyatdan ajratib turadigan sport sohasida psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini oshirib bo'lmaydi. Sprint va gimnastika kabi individual sport turlaridan basketbol va futbol kabi jamoaviy sport turlarigacha bo'lgan barcha yo'nalishlardagi sportchilar bosim ostida yuqori natijalarga erishish va eng yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat jismoniy qobiliyatlariga, balki ruhiy mustahkamligiga ham tayanadilar. Psixologik tayyorgarlik sport muvaffaqiyatining asosi bo'lib xizmat qiladi, sportchilarni murakkab sport manzarasida harakat qilish uchun zarur bo'lgan aqliy vositalar, strategiyalar va chidamlilik bilan jihozlaydi. Sport sohasi nafaqat jismoniy jasorat va texnik mahorat, shuningdek, aqliy kuchga, diqqatni jamlashga va chidamlilikka juda bog'liq. Muvaffaqiyat cho'qqisini zabt etishga intilgan sportchilar nafaqat tanalarini nozik sozlashlari, balki aqlarini ham charxlashlari kerak. Psixologik tayyorgarlik sportni rivojlantirishning muhim jihati hisoblanadi, chunki u sportchilarni raqobat muhitida harakat qilish, ishlash tashvishlarini boshqarish va aqliy to'siqlarni engish uchun zarur bo'lgan vositalar va usullar bilan jihozlaydi. Ushbu maqolada biz sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini ko'rib chiqamiz va ularning faoliyatini optimallashtirish va eng yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan samarali strategiyalarni o'rganamiz. Psixologik tayyorgarlik sportdagi ko'rsatkichlarni oshirish va sportda uzoq muddatli muvaffaqiyatlarni ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya mukammallikka zamin yaratsa-da, aqliy tayyorgarlik elita sportchilarni boshqalardan ajratib turadigan narsadir. Qiyinchiliklar,

muvaqqiyatsizliklar va bosimlarga duch kelganda, ruhiy chidamlilik sportchilarga qat'iyatli bo'lishga va o'z maqsadlariga diqqatni jamlashga imkon beradi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga qiyinchiliklarni samarali hal qilish uchun kurashish mexanizmlarini, ijobiy o'z-o'zini gapirish va stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi. Aql va tana aloqasi sport ko'rsatkichlarida kuchli kuchdir. Psixologik mashg'ulotlar orqali sportchilar diqqatni jamlash, ishonch va motivatsiyani oshirish uchun o'zlarining aqliy resurslaridan foydalanishni o'rganishlari mumkin, natijada natijalar yaxshilanadi. Hissiyotlar sport ko'rsatkichlarida muhim rol o'ynaydi, qaror qabul qilish, xavf-xatarni qabul qilish va umumiy psixologik farovonlikka ta'sir qiladi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga his-tuyg'ularini tartibga solishga, bosim ostida xotirjam bo'lishga va musobaqa davomida muvozanatli ruhiy holatni saqlashga yordam beradi. Aniq erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish sportchilar uchun motivatsiyani saqlab qolish va o'z maqsadlariga diqqatni jamlash uchun juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga o'z maqsadlarini aniqlashga, ularni kichikroq bosqichlarga ajratishga va ularga erishish uchun harakat rejalarini ishlab chiqishga yordam beradi. Vizualizatsiya usullari ishonch va motivatsiyani oshirish uchun muvaffaqiyatli chiqishlar, stsenariylar va natijalarni aqliy takrorlashni o'z ichiga oladi. Aqliy tasavvurlar orqali sportchilar muvaffaqiyat uchun kuchli aqliy rejani yaratishlari va ularning ongida eng yuqori samaradorlikni taqlid qilishlari mumkin. Stress va tashvish sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi va sportchining eng yaxshi natijaga erishishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchilarni stressni samarali boshqarish va bosim ostida xotirjam bo'lish uchun dam olish texnikasi, nafas olish mashqlari va ongni saqlash amaliyotlari bilan jihozlaydi. Salbiy fikrlar, o'ziga ishonmaslik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sportchining muvaffaqiyati va ishonchini buzishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga nomaqbul e'tiqodlarga qarshi kurashishga va ularni qayta tiklashga, o'sish tafakkurini rivojlantirishga va to'siqlar va muvaffaqiyatsizliklarni engib o'tish uchun aqliy mustahkamlikni rivojlantirishga yordam beradi.

#### **Xulosa:**

Raqobatbardosh sport dunyosida psixologik tayyorgarlik shunchaki qimmatli boylik emas; Bu o'z salohiyatini to'liq ochishga va eng yuqori natijalarga erishishga intilayotgan sportchilar uchun zaruratdir. O'zlarining ruhiy farovonligiga sarmoya kiritib, sportchilar yuqori bosimli muhitda muvaffaqiyat qozonish, qiyinchiliklarni engish va raqobatbardosh ustunlikni saqlab qolish uchun zarur bo'lgan aqliy ko'nikmalar, chidamlilik va fikrlashni rivojlantirishi mumkin. Oxir oqibat, psixologik tayyorgarlik sportchilarga eng yaxshi natijalarni ko'rsatishga, yangi rekordlar o'rnatishga va jismoniy cheklovlardan tashqari sport intilishlarini amalga oshirishga imkon beradi.

#### ***Foydalanilgan adabiyotlar:***

1. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте : учеб.пособие;науч. ред. В. Н. Люберцев. - Екатеринбург.
2. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.
3. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004.
4. Мельзиддинов, Р. "УЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ДАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КУРСАТКИЧЛАРИ БУЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАДЛИЛИ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.
5. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).