

## 13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

### MUSOBAQA SHAROITIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

*Abdullayev Navro'z Alisher o'g'li-Samarqand davlat universitetining  
filiali o'qituvchisi*

*Kattaqo'rg'on*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.011>

*Annotatsiya. Maqolada sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish - sport amaliyotida sportchilarning yuqori natijalarga erishishlarini ilmiy asoslash hamda sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash masalalari o'rganilgan.*

*Kalit so'zlar: sportchi, sport musobaqasi, psixik holat, ruhiy zuriqish, ruhiy hayajonlanish, start oldi holati, raqib, maqsadni belgilash*

### CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES IN COMPETITION CONDITIONS

*Abdullayev Navroz Alisher o'g'li,  
teacher at the Kattakorgan branch of Samarkand State University*

*Abstract. The article examines the issues of psychological preparation of athletes, increasing their level of physical and mental preparation, scientific justification of athletes' achievement of high results in sports practice, and psychological preparation of athletes for competition by sports experts and coaches.*

*Key words: athlete, sports competition, mental state, mental excitement, mental excitement, pre-start state, opponent, goal setting*

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

*Абдуллаев Навроз Алишер ўгли,  
преподаватель Каттакорганского филиала Самаркандского государственного  
университета*

*Абстракт. В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов, повышения уровня их физической и моральной подготовленности, научного обоснования достижения спортсменами высоких результатов в спортивной практике, психологической подготовки спортсменов к соревнованиям спортивными специалистами и тренерами.*

*Ключевые слова: спортсмен, спортивное соревнование, психическое состояние, психическое возбуждение, психическое возбуждение, предстартовое состояние, соперник, постановка цели.*

*Кириш. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish, milliy o'yinlarni qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning mahoratini oshirishda oxirgi yillarda keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Sport sohasidagi ulkan islohatlar va erishilayotgan yuksak natijalar mamlakatimiz Prezidenti Sh.Mirziyoev tomonidan olib borilayotgan oqilona davlat siyosatining mahsulidir. Yurtboshiimiz tomonidan 2017 yil 7 fevraldagi farmoni bilan tasdiqlangan 2017–2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish deb nomlangan bandida "Jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan,*

mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega. Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" masalasining alohida e'tirof etilishi jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat siyosati darajasida muhimligidan dalolat beradi.

Ma'lumki, inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) hamda shaxs (matonat, jasurlik, mustaqillik, o'ziga ishonch va boshqa) sifatlar tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini boshqarish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mustaqil davlatimizni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati shu o'lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari, sportchi psixologlar hamda sportchilar zimmasiga ham ulkan va sharaffli vazifalar yuklaydi. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiyada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rnlarni qo'lga kiritayotganligi ularni bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishayotganligidan dalolat beradi. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim bo'ladi.

Hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim. «Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy hamda ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda». Bu fikrda juda katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan muntazam shug'ullanib kelishgan. Bunday sport musobaqalari va o'yinlari «Alpomish», «Kuntug'mish», «Qirqqiz», «Avazxon», «Ravshan», «Manas» kabi dostonlarda anchagina batafsil tasvirlangan.

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash - hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, ular turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga psixik jihatdan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir.

Tadqiqotning maqsadi: Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning ijtimoiy-psixologik muammolarini ilmiy-nazariy tahlili qilish. Sport amaliyotida bo'lajak musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi.

(Jadval-1)

**Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bosqichlari.**

Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:	
1) Sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;	2) Sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish yoki mag'lubiyatga uchrash imkoniyatlarini o'rganish;
3) Sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vaziri falarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;	4) Sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy-psixologik ahamiyatini tushuntirish;
5) Sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini reja lashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, muso baqaga taktik va texnik jihatdan psixologik tayyorgarligini takomillashtirish;	6) Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'- siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;
7) Sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki psixik holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;	8) Sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, psixik charcha maslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash v.b.

Ma'lumki, sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan emotsional-hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Bazi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish; uchinchisida asab tizimining zaifligi; to'rtinchisida hissiyotlarning tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan psixologik tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. «Psixologiya» fanining isbotlashicha, kuchli mu vozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport

musobaqalarida va olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar. Inson organizmining aqliy, psixik va jismoniy imkoniyatlari cheksizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funktsiyalarining xilma-xil qonunlarini bilib, ulardan aqliy mehnat unumdorligini o'stirishda, psixik va jismoniy faollik darajasini oshirishda to'g'ri va o'rinli foydalana bilishi nihoyatda muhim. Sportchilarning musobaqalardan oldingi psixologik holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning musobaqadan oldingi psixologik tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki butkul ilmiy hal qilinmagan. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan. Sportchining musobaqa jarayonida psixik hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi psixik holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati - oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi (jadval-2).

Jadval-2

### **Sportchilarda musobaqaga tayyorgarlik holati bilan bog'liq bo'lgan omillar.**

Sportchilarda musobaqaga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga ham bog'liq:	
sportchining individual o'ziga xos xususiyatiga;	musobaqaning xarakteriga;
o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga;	tomoshabinlarning xulq-atvoriga; sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlariga;

Bu sabablar sportchining musobaqaga tayyorgarligi holatiga ta'sir qiladi. Ba'zi sportchilarda uchraydigan psixologik faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qaerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ma'lum bir sport turiga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota-onalar, tarbiyachi va murabbiylarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi sportchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar.

Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning sevimli sport mashg'ulotlari yordamida aniq sport turiga, qolaversa, hayotga bo'lgan qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishga odatlantirish, umidsizlik va dangasalikka berilishiga yo'l qo'ymaslikdir. Sport murabbiysi jamoa psixologi bilan birgalikda sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirsa yoki mashqlarni o'zlashtirishdagi psixik va aqliy to'siqlarni yengishiga yordamlashsa, sportchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan sovib ketish kabi salbiy hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi.

Murabbiy o'z shogirdlarini jismoniy mashqlarni bajarayotganida, boshqa bir sportchi shaxsi bilan taqqoslamasligi maqsadga muvofiq. Sportchining mashg'ulotlarga qiziqishining susayishi, yalqovlanib borishi, mashqlarni puxta o'zlashtirmasligining asosiy sabablari ko'p jihatdan murabbiyning sport mashqlarini sifatsiz o'tishi, jismoniy madaniyat va sportga doir bilimlarni puxta egallamaganligi, ijtimoiy tafakkurining zaifligi; shogirdlarining ruhiy holatlarini chuqur tahlil qila olmasligi pedagogik mahorati, bilimi va malakalarining yaxshi tarkib topmaganligidadir. Murabbiy sportchilarning aqliy kuchini va qobiliyatlarini yaxshilash orqali ularning faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aqliy kuch sportchilarga jismoniy qobiliyatlaridan maksimal darajada foydalanishga va raqobat muhitida muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi.

Sport ko'rsatkichlarida aqliy kuchning o'rni:

Ishlash yo'nalishi: Ruhiy kuch sportchilarga o'z natijalariga e'tibor qaratish imkonini beradi. Ishlash yo'nalishi sportchilarga maqsadlarga e'tibor berishga va raqobat muhitida eng yaxshi natijaga erishishga yordam beradi.

Konsentratsiya va Diqqat: Muvaffaqiyat uchun sportchilar o'yinning asosiy nuqtasiga diqqatlarini jamlashlari va diqqatlarini samarali boshqarishlari muhimdir. Aqliy kuch sportchilarga tashqi chalg'ituvchi omillardan qochishga va o'yinda qolishga yordam beradi.

Stressni boshqarish: Raqobatbardosh sport muhitida stress ishlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aqliy kuch sportchilarga stressni yengish strategiyalaridan foydalanishga va diqqatini jamlashga yordam beradi.

Motivatsiya va o'ziga ishonch: Aqliy kuch sportchilarga o'z motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turishga va o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi. Sportchilarning maqsadlarga ishonchlari va qat'iyatlari ularning natijalariga ijobiy ta'sir qiladi.

Ayni bir xildagi qiziqish-havaslarning kuchi turli sportchilarda turli darajada bo'ladi. Kuchli qiziqish, ko'pincha, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq bo'lib, sportchida ehtiros tarzida namoyon bo'ladi.

Sportchining o'zi tanlagan sport turi bilan shug'ullanishga qiziqishining o'sib borishi uning ichki dunyosiga, ma'naviy tarbiyasiga, hissiyotlariga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiyning sport mashg'ulotlarini qiziqarli tashkil etishi sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, ularning xotirasida o'rganilgan harakatli o'yin turlari va nomlarining uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi. Sportga qiziqish va sport bilan shug'ullanish yoshlarda aqliy, ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ular shaxsini to'g'ri yo'naltirishga ham katta ta'sir etadi. (Jadval-3)

### Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish omillari

<p>Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish, musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritishlari uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:</p>	
<p>Murabbiy sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar oldiga mashqlar bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda har bir sportchini mustaqil izlanishga odatlantirishi lozim. Natijada sportchi musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishishda yuqori ehtiroslik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan bo'ladi.</p>	<p>Murabbiy sport mashg'ulotlari va sport o'yinlarini qiziqarli tashkil etsa, mashg'ulotlarda shogirdlarini zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, sportchilarning o'zlari o'rganayotgan har bir mashq turining musobaqalar jarayonida, umuman, kelajak faoliyati uchun muhim ekanligini tushunib oladi.</p>
<p>Sport mashg'ulotlari jarayonida o'rgatilayotgan mashqlar haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, sportchilardagi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni pasaytirib yuborishi mumkin. Buning uchun murabbiy shogirdlarining yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab mashqlar tanlashi, ularning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, sportchilarni bajariladigan mashqlarga qiziqitira bilishi lozim.</p>	<p>Murabbiy shogirdlarining yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qancha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayoniga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, shogirdlarida sportga bo'lgan qiziqish shunchalik kuchli bo'ladi.</p>

Sport amaliyotida kuzatilganki, ba'zi murabbiylar bajarilgan mashqlarni yanada mustahkamlash maqsadida o'rgatilgan mashqni takrorlayveradi, bilib-bilmay shogirdlarini zeriktiradigan vaziyatlar vujudga keltiradi. Bunday holatlarning qayta-qayta takrorlanishi sportchilarni zeriktirib qo'yadi va sport mashg'ulotlaridan bezdiradi. Ammo, o'z bilimini doimo oshirib boradigan, mustaqil ijod qiladigan, shogirdlari psixik holatlarini chuqur tushunadigan murabbiylar bu muammoni bartaraf etishga harakat qiladi va pedagogik mahoratga tayanib, mashg'ulotlarda o'z oldiga qo'ygan vazifalarni mas'uliyat bilan uddalaydi. Fikrimizni quyidagi holatlar orqali isbotlashga harakat qilamiz. (bu bizning sub'ektiv fikrlarimiz):

Birinchi variant. Murabbiy sportchilarga birorta jismoniy mashqni, masalan, ikki oyoqda o'tirib turish yoki qo'lda tortilish mashqlarini bajarishni uyga vazifa tariqasida beradi. Murabbiy ertasiga shogirdlaridan mashqlarni ko'rsatishni talab qiladi. Berilgan mashqlarni sportchilar bir necha marotaba

takrorlaganidan so'ng, ularda siqilish va zerikish holatlari paydo bo'ladi. Bu holat mashg'ulot samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchi variant. Murabbiy shogirdlariga o'zlari sevgan harakatli o'yin yoki jismoniy mashq turlaridan birini tanlab, uni bajarishni talab darajasida o'rganib kelishni tavsiya etadi, albatta, navbatdagi mashg'ulotda uyga vazifaning bajarilishi tekshiriladi. Murabbiyning bunday mashg'uloti birinchi variantga qaraganda qiziqarli bo'ladi. Har bir sportchining mustaqil o'rgangan mashqlari (jismoniy, texnik, taktik bajarishi) boshqa sportchilarda ham qiziqish uyg'otadi. Sportchilar, albatta o'zlari tanlagan sport turiga oid har bir harakatni diqqat bilan kuzatib, har xil harakatli o'yin va mashq turlarini o'zlashtirib oladilar. Sportchilarning harakatli o'yin hamda mashqlarni bajarish uslublari ular ijtimoiy psixologik jihatdan shaxsini va ichki dunyosini ochib beradi.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning sportdagi ko'rsatkichlarini oshirish va ijobiy raqobat muhitida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning aqliy kuchini oshirish strategiyalarini o'z ichiga oladi. Bu yerda sportchilarni psixologik tayyorlash uchun muhim bosqichlar mavjud. Maqsadni belgilash: sportchilar o'z oldiga maqsad qo'yishlari va bu maqsadlarga erishish uchun aniq qadamlar qo'yishlari muhim. Maqsadlar sportchilarning motivatsiyasi va harakatlarini boshqaradi.

Tasdiqlash va vizualizatsiya: Tasdiqlash va vizualizatsiya usullari sportchilarning aqliy kuchini oshirishning samarali usullaridir. Sportchilarning kuchli va muvaffaqiyatli ekanligi va muvaffaqiyatlarini ruhiy jihatdan rag'batlantirayotgani haqidagi ijobiy xabarlar ularning faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Stressni boshqarish: Sportchilar uchun stress bilan kurashish strategiyalarini o'rganish va qo'llash muhimdir. Stressni boshqarish ularga raqobat muhitida xotirjam va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Diqqat va diqqatni jamlash: sportchilar uchun o'yinning asosiy nuqtasiga diqqatni jamlash va ularning diqqatini samarali boshqarish usullarini o'rganish muhimdir. Konsentratsiya va diqqatni jamlash ishlash sifatini yaxshilaydigan muhim elementlardir.

Xulosa. Yuqoridagilardan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchilarning psixik jarayonlarini tushunish va ularning faoliyatini yaxshilash uchun psixologik strategiyalardan foydalanishga alohida e'tibor qaratish. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun aqliy kuch juda muhimdir. Sportchilarning motivatsiyasi, konsentratsiyasi, stressni boshqarishi va o'ziga ishonchi ularning natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillardir. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning aqliy kuchini rivojlantirish va raqobat sharoitida muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash sportchilarga tana va ong muvozanatini saqlashga yordam beradi va eng yaxshi natijaga erishadi. Shuningdek sportchilarni sport musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlashda, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini yanada oshirish – sport amaliyotida sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz - Toshkent: "Ozbekiston" NMIU, 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bolishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga moljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yonalishlariga bagishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi maruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "Ozbekiston", 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik Ozbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Ozbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bagishlangan Oliy Majlis palatalarining qoshma majlisidagi nutq / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "Ozbekiston" NMIU, 2017. – 32 b.

4. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. – T.: O'zbekiston, 1992 y.

5. Маришук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л. Методики психодиагностики в спорте. М. ФиС, 1990 й