

## “SPORTCHILAR RUHIY TAYYORGARLIGI: G‘ALABA SARI PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR”

**Ernazarov Polat Embergenovich**

*Chirchiq Oliy Tank Qo'mondonlik Muandislik Bilim yurti,*

*Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o'quvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, uning sportdagi muvaffaqiyatga ta'siri va psixologik yondashuvlarning amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Zamonaviy sport tahlillari shuni ko'rsatmoqdaki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarligi ham muvaffaqiyat uchun hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Diqqatni boshqarish, stressni yengish, motivatsiyani saqlash, musobaqa vaqtida o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmaslik kabi ko'nikmalar sportchilar faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada ushbu psixologik jarayonlarning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishi chuqur o'rganilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Sport psixologiyasi, ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, motivatsiya, diqqatni jamlash, musobaqaga tayyorgarlik*

### **Kirish**

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki ruhiy barqarorlikni ham talab qiladigan murakkab faoliyat sohasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, yuksak raqobat muhitida faoliyat yuritayotgan sportchilar uchun ruhiy tayyorgarlik eng muhim ustuvorliklardan biri hisoblanadi. Sport psixologiyasi — bu sportchilar ruhiy holatini tahlil qilish, uni muvozanatda ushlab turish va optimal natijaga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik strategiyalarni ishlab chiqish bilan shug'ullanuvchi fan sohasidir. So'nggi yillarda mazkur yo'nalishga qiziqish ortib borayotgani sportchilarning emotsional holatini boshqarish, musobaqalarga tayyorlanish jarayonida stress va asabiylikni kamaytirish, o'z-o'zini anglash va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash muammolarining dolzarbligi bilan izohlanadi.

Sportchining ruhiy tayyorgarligi — bu uning psixik barqarorligi, motivatsiyasi, stressga chidamliligi va musobaqaga to'laqonli tayyor bo'lishini ta'minlovchi omillar yig'indisidir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori sport natijalari nafaqat kuch, chaqqonlik yoki chidamlilik bilan, balki sportchining o'z holatini anglash, his-tuyg'ularni nazorat qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmaslik, vaziyatni tez va to'g'ri tahlil qila olish qobiliyatiga ham bog'liq. Musobaqalar oldidan yoki jarayonida yuzaga keladigan ruhiy bosim sportchilarda tashvish, o'ziga ishonchsizlik, hatto panika holatlariga olib kelishi mumkin. Bunday

holatlarda sport psixologi yoki tajribali murabbiy tomonidan beriladigan ruhiy tayyorgarlik mashqlari muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Nafas olish texnikalari, vizualizatsiya (g‘alabani ko‘z oldiga keltirish), avtotrening va meditatsiya mashqlari orqali sportchi o‘zining ruhiy holatini barqarorlashtirishi mumkin.

Sportchilarning motivatsiyasi ham ruhiy tayyorgarlikning asosiy komponentlaridan biridir. Motivatsiya ichki va tashqi manbalarga ega bo‘lib, ichki motivatsiya sportchining o‘zini rivojlantirish, yutuqqa intilish istagidan kelib chiqadi. Tashqi motivatsiya esa mukofot, mashhurlik yoki murabbiy tomonidan qo‘yilgan talablar orqali shakllanadi. Har ikki motivatsiya turi muhim bo‘lib, ular sportchining harakatlariga turtki beradi. Shu bilan birga, sportchilar ko‘p hollarda muvaffaqiyatsizlikdan so‘ng ruhiy tushkunlikka tushib qoladilar. Bunday vaziyatlarda ularni qayta ruhlantirish, ijobiy fikrga yo‘naltirish, kichik yutuqlarga erishish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni tiklash zarur bo‘ladi.

Ruhiy tayyorgarlikda diqqatni boshqarish ko‘nikmasi ham katta ahamiyatga ega. Musobaqa vaqtida chalg‘ituvchi omillar, raqibning harakati, tomoshabinlarning bosimi yoki ichki shubhalar sportchining e‘tiborini sochib yuborishi mumkin. Bu esa natijaga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maxsus treninglar yordamida sportchilarda "mental fokus" — ya‘ni, vazifaga to‘liq diqqat qaratish qobiliyati shakllantiriladi. Bu orqali sportchi faqat o‘z harakatlariga e‘tibor beradi va tashqi omillarni e‘tiborga olmaydi.

Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi psixologik muloqot ham alohida e‘tiborga loyiq. Samarali muloqot sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, uni ruhiy jihatdan quvvatlaydi. Murabbiy tomonidan bildirilgan ijobiy fikrlar, qo‘llab-quvvatlovchi gaplar va ishonch sportchining ruhiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Aksincha, ortiqcha bosim, doimiy tanqid yoki tahdidli muloqot sportchining motivatsiyasini pasaytiradi va ruhiy izdan chiqishga olib keladi. Shu bois, sportchi-murabbiy munosabatlarida psixologik madaniyatni rivojlantirish, emotsional intellektga ega murabbiylar tayyorlash ham dolzarb masalalardan biridir.

Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlik shunchaki yordamchi omil emas, balki sport natijalarini belgilovchi asosiy faktor sifatida e‘tirof etilmoqda. Ko‘plab yetakchi sport federatsiyalari har bir sportchi uchun individual psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqmoqda. Bunga javoban, psixologik testlar, stressni baholash usullari, treninglar va muntazam ravishda psixolog bilan suhbatlar joriy qilinmoqda. Bu yondashuvlar sportchining salohiyatini to‘liq ochishga, uning ruhiy mustahkamligini ta‘minlashga xizmat qilmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sportchilar ruhiy tayyorgarligi — bu ularning muvaffaqiyat sari yo‘lidagi eng muhim omillardan biridir. Diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik,

motivatsiyani saqlab qolish, o‘z-o‘zini anglash va ijobiy fikrlash sportchi faoliyatida ajralmas komponent hisoblanadi. Psixologik barqarorlik sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda uni yuksak natijalarga olib chiqadi. Mazkur maqolada ta’kidlangan psixologik yondashuvlar nafaqat musobaqa oldi tayyorgarlikda, balki sportchi hayotining har bir bosqichida zaruriy ahamiyat kasb etadi. Kelgusida sport psixologiyasini yanada rivojlantirish, uni sport dasturlariga to‘laqonli integratsiya qilish sportchilar salohiyatini to‘liq namoyon qilishda muhim rol o‘ynaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 664 b.
2. Birrer D., Morgan G. "Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2010; 20(2): 78–87.
3. Hanin Y.L. *Emotions in Sport*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. – 409 b.
4. Hardy L., Jones G., Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. – Wiley, 1996. – 250 b.
5. Taylor J. "Preparing the Mind of the Athlete: Mental Preparation Strategies." *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001; 13(3): 219–242.
6. Williams J.M., Krane V. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. – McGraw-Hill Education, 2020. – 672 b.
7. Орлов Ю.М. *Психология спорта*. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 295 с.
8. Абрамова Г.С. *Введение в практическую психологию*. – Москва: Академический проект, 2017. – 432 с.