



PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES BEFORE THE COMPETITION

Abdurasulov Jahongirmirzo

Chdpu Faculty of Pedagogy Direction of pedagogy and psychology

Master of Stage 1

jmra9923@gmail.com

Pardabayeva Madinabonu Saydulla's daughter

Chirchik State Pedagogical University Student of the Faculty of Physical Culture

mpardaboyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12635442>

ARTICLE INFO

Received: 24th June 2024

Accepted: 29th June 2024

Online: 30th June 2024

KEYWORDS

Athlete's mental state, stress and its management, motivation, self-confidence, concentration, concentration.

ABSTRACT

This article covers the importance of psychological training of athletes before the competition.

MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Abdurasulov Jahongirmirzo

ChDPU Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi

1-bosqich magistranti

jmra9923@gmail.com

Pardabayeva Madinabonu Saydulla qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

mpardaboyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12635442>

ARTICLE INFO

Received: 24th June 2024

Accepted: 29th June 2024

Online: 30th June 2024

KEYWORDS

Sportchining ruhiy holati, stress va uni boshqarish, motivatsiya, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, konsentratsiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada musobaqadan oldin sportchilarni psixologik tayyorlashning ahamiyati yoritilgan.

Psixologiya inson ongini, xulq-atvorini va his-tuyg'ularini o'rganadigan ilmiy sohadir. U turli yo'nalishlarga ega bo'lib, shaxsiyat, rivojlanish, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar, psixopatologiya va psixoterapiya kabi mavzularni o'z ichiga oladi. Psixologiya insonlarning qanday fikrlashlari, his qilishlari va o'zlarini qanday tutishlarini tushunish va yaxshilashga qaratilgan. Shu bilan birga, u inson ruhiy holatini o'rganish va turli xil



muammolarni hal qilish uchun ilmiy usullarni qo'llaydi. Sportchilar psixologik tayyorlash sportda ahamiyatli bo'lib, ularda jismoniy tayyorgarlikdan ko'ra, o'zgaruvchan va ustunlikni ta'minlash uchun muhimdir. Bu jarayon sportchining ruhiy holatini, motivatsiyasini, qat'iyatini, vaqtni boshqarish qobiliyatini takomillashtiradi. Sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi nafaqat jismoniy va texnik, balki psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning ruhiy holatini, stressga chidamliligini va motivatsiyasini oshirishda katta rol o'ynaydi. Quyida psixologik tayyorgarlikning ahamiyatli jihatlari keltirilgan:

Ruhiy holat. Sportchi psixologik ravishda tayyorlash orqali muvaffaqiyatni olish uchun kerakli ruhiy tayyorgarlikni olishadi. Uning ishonchli, ishonchsizligi, sabri va o'z motivatsiyasini yuqori sathi saqlashiga yordam beradi.

Stress va boshqarish qobiliyati: Sportda muvaffaqiyatni ta'minlash uchun sportchi boshqa mutaxassislar, jamoasini qo'llab-quvvatlab turish, yo'l harakat qilish, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish zarur.

Sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi nafaqat jismoniy va texnik, balki psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning ruhiy holatini, stressga chidamliligini va motivatsiyasini oshirishda katta rol o'ynaydi. Quyida psixologik tayyorgarlikning ahamiyatli jihatlari keltirilgan:

1. Stress va bosimni boshqarish: Musobaqalar davomida sportchilar ko'pincha yuqori darajadagi stress va bosimga duch kelishadi. Psixologik tayyorgarlik ularga ushbu holatlarni boshqarishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida ularning jismoniy ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
2. Motivatsiya va maqsad qo'yish: Sportchilarni o'z maqsadlariga erishish uchun motivatsiya qilish juda muhim. Psixologik tayyorgarlik jarayonida sportchilar o'zlariga aniq va realistik maqsadlar qo'yish va ularga erishish uchun reja tuzishni o'rganadilar.
3. o'ziga ishonch va ijobiy fikrlash: o'ziga bo'lgan ishonch sportchilarning muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlik ularga ijobiy fikrlashni rivojlantirish va o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishda yordam beradi.
4. Diqqatni jamlash va konsentratsiya: Musobaqalar davomida diqqatni jamlash va kerakli vaqtda kerakli harakatlarni amalga oshirish juda muhim. Psixologik mashg'ulotlar sportchilarga diqqatni jamlashni va chalg'ituvchi omillardan xalos bo'lishni o'rgatadi.
5. Jamoaviy ruhiyat va hamkorlik: Jamoaviy sport turlari uchun psixologik tayyorgarlik jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlikni va bir-biriga ishonchni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega.
6. Yutqazishni qabul qilish: Sportchilarning mag'lubiyatdan keyin qayta tiklanishi va o'zlarini yangi g'alabalarga tayyorlashi muhimdir. Psixologik tayyorgarlik ularga yutqazishni to'g'ri qabul qilish va kelajakda muvaffaqiyatga erishish uchun saboq olishni o'rgatadi.

Shunday qilib, sportchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi ularning umumiy muvaffaqiyati va jismoniy ko'rsatkichlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon sportchilarning ruhiy barqarorligini, motivatsiyasini va o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Barchamizga ma'lumki, sporti rivojlangan mamlakatlarda har bir sport jamoasida malakali psixologlar faoliyat olib boradi. Ularning asosiy vazifasi sportchilarni musobaqalarga



psixologik tarafdin tayyorlash va ularga motivatsiyalar berishdan iborat. Shu qatori ko'pgina tajribali murabbiylar ham bu borada malakali psixologlardan qolishmaydi, ya'ni ular o'z shogirdlarini navbatdagi musobaqalarga psixologik tarafdin tayyorlab, ularga g'oliblik ruhini singdirib borishadi va bunga ular erishib ham kelmoqda. Bunday tajriba hozirda bizning yurtimizda ham amaliyotga joriy etib kelinmoqda. Ko'pgina sport jamoalariga malakali psixologlar jalb etilib, ular yordamida yaxshi natijalarga erishib kelinmoqda. Bu tizimni bolalar sportining quyi bo'g'inlari hisoblangan Bo'SM va sport akademiyalarida ham to'liq joriy etish maqsadga muvofiq deb o'ylayman.

Demak, yosh sportchilarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashning muhimligi va uni amalga oshirish tartibi va usullari haqida fikrlashamiz. Musobaqalarga psixologik tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish jarayonidan boshlanadi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi-bu sportchida o'yinga tayyor holatini yuzaga keltirish, ushbu holat o'yin jarayonida ham saqlanishi lozim. Sportchining musobaqalarga psixik jihatdan tayyorligi quyidagicha ifodalanadi:

- O'ziga ishonch;
- Oxirigacha kurashish va g'oliblikni egallash;
- Emotsional holatning yetarli darajada ekanligi;
- O'z hatti-harakati, kayfiyati va xislarini boshqara olish;
- Maqsadga erishish yo'lida hamma kuchni safarbar qila olish;

Barchamizga ma'lumki, yosh sportchilarda ham o'yin jarayonlarida qiziqqonlik, o'zini tuta olmaslik holatlari uchrab turadi. Bu esa o'zining va jamoasining natijalariga salbiy ta'sir etmay qolmaydi. Bunday holatlarni oldini olishda murabbiy va malakali psixologlarning o'z vaqtida bergan ko'rsatmalari o'z foydasini beradi. Xo'sh, bunday vaziyatlarni oldini olish uchun qanday usullar bizga foyda beradi?

Musobaqa oldi davrida sportchilarning asabini saqlash uchun, unga shunday kun tartibi belgilash kerakki, u, bir tomondan, sport rejimi talabiga qat'iy rioya qilsin, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg'itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, hazilga boy filmlarni ko'rish, sevimli musiqani eshitish va boshqalar. Bunda sportchi o'quvchilarning individual ishtiyoqini hisobga ham olish lozim. Bo'limlar va tanaffus paytlarida, dam olish vaqtlarida jamoani psixologik tayyorlash: Uchrashuv vaqtida va tanaffus paytlarida o'yinchilarni psixologik tayyorlashda murabbiyning o'rni juda katta o'rin tutadi. Sportchilar bilan har xil miqyosidagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u bermasdan, sportchilarning ongi natijaga yo'naltirilsa, ya'ni faqat natija haqida o'ylansa, maqsadga erishishda to'siq hosil bo'ladi. Agar o'yin reja bo'yicha o'tayotgan bo'lsa va o'yinni o'zgartirishga xech qanday asos bo'lmasa, unda nasihat berishning hojati yo'q. Chunki o'yinchilarning o'yinga bo'lgan jangovar holatiga salbiy ta'sir etish mumkin.

Yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularda g'oliblik ruhini tarbiyalashda, tanaffus, bo'limlar oralig'ida beriladigan ko'rsatmalarda, sizlar uddalaysizlar, sizlar bundan ham yaxshi o'ynay olasiz, sizlar bilan faxrlanamiz, sizlar bilan xali juda katta natijalarga erishamiz kabi so'zlardan foydalanib, ularga motivatsiya berish ijobiy natijalarga erishishning asosiy yo'llaridan biridir.

References:



1. Адизова Т.М.1. Gapparov Zaxid Gapparovich "Sport psixologiyasi" kitobi.
2. Ergash G'oziyev O'zbekiston Respublikasi ensklopediyasi (2005).
3. Gapparov Zaxid Gapparovich "Sport psixologiyasi" darslik . "Mehridaryo" MChJ Toshkent 2011
4. Jismoniy tarbiya tarixi. Eshnazarov.J 2008yil
5. Abdurasulov J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. Молодые ученые, 2(6), 48–52. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/28164>
6. Jurayev , S., & Abdurasulov , J. (2024). PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF A MILITARY OFFICER . International Conference on Management, Economics & Social Science, 2(1), 26–29. Retrieved from <https://aidlix.org/index.php/fi/article/view/547>
7. www.ziyonet.uz.