

**SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TA'SIRI.****Otajev Diyorbek Rasuljon o'g'li***Andijon Davlat pedagogika instituti jismoniy  
tarbiya va xotin-qizlar sporti kafedrası O'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *"Sportchilarning psixologik tayyorgarlik ta'siri" juda muhim mavzuga oid maqolani taqdim etish uchun bir ta'rif yoki tanishtirish bo'lishi mumkin. Tanqid yoki tadqiqotga oid maqolani boshlashda, ilgari qo'llaniladigan metodologiya, maqsadlar, va muhim ta'sir ko'rsatuvchilarini belgilash muhimdir. Mavzuga oid umumiy ma'lumot berishda, sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati va bu tayyorgarlikning har bir sportchiga ta'siri haqida qisqacha gaplashish foydali bo'ladi.*

**Kalit so'zlar:** *Sportchilar, psixologik tayyorgarlik, ta'sir, o'rganish, rivojlanish.*

**KIRISH**

Sportchilarning psixologik tayyorgarlik ta'siri mavzusiga kirish qismi sportda muvaffaqiyatni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Sportchilar o'zlarini fizik va ruhiy ravishda tayyorlashadi, ammo jismoniy mahsulotlar bilan birga psixologik tayyorgarlikning ham muhim roli bor. Bu maqolada, sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, uning turli sport turlariga ta'siri, va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun muhim usullar ko'rsatiladi.

**ASOSIY QISM**

Sportchilarning psixologik tayyorgarlik ta'siri muhimdir, chunki bu, ularning sportda yutuqlariga erishishlarini o'z ichiga oladi. Psixologik tayyorgarlik, sportchilarning o'zlarini mukammal his qilish, motivatsiyani oshirish va stres bilan mukhollasalashlariga yordam beradi. Bu qism, sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini, uning sportga ta'sirini va sportchilarning ruhiy ravishda rivojlanishini ko'rsatadi. Sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik, ularning yutuqlarga erishishlari uchun juda muhimdir. Maslahatlar, murojaatlar va motivatsiya o'rtasidagi munosabatlar, sportchilarning ruhiy holatini chuqurroq tushuntiradi va ularning sportda muvaffaqiyatga erishishlarini ta'minlaydi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik sportchilarga stres bilan mukhollasalash, qat'iylik va sabr, va sportdagi muammolarga qarshi turish kabi ko'plab ko'rsatkichlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu qism davomida, sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikni oshirish uchun amaliy usullar va dasturlar ko'rsatiladi. Psixologik tayyorgarlikni oshirish uchun sportchilar uchun bir nechta foydali usullar mavjud:

1. Murojaat va tashvishlar bilan ishlash: Sportchilar, qiyin va qimmatbaho vaziyatlarda o'zlariga murojaat qilish, o'zlarini tushunish va tashvishlarni hal qilishga yordam beradi.

2. Muhim maqsadlar va motivatsiya: Sportchilarga qat'iy maqsadlar belgilash va ularni qo'llab-quvvatlash, uning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

3. Mantra va zikr: Sportchilar, o'zlariga motivatsiya qilish uchun maqsadga yo'naltirilgan so'zlarni yoki frazlarni ko'z o'ngida saqlash, masalan, "men yutqazishga tayyorman" deb o'ylash.

4. MEDITATSIYA VA O'ZGA O'YNIK SO'NG: Meditatsiya va o'zga o'yinlar sportchilarga stresni kamaytirish, tarkibiy ko'nikmalarini oshirish va muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirishda yordam beradi.

5. Rivojlanayotgan strategiyalar: Sportchilar, mukammalga erishish va kutilayotgan vaziyatlar bilan boshlang'ich nazorat qilish uchun o'zgaruvchan strategiyalar o'rganishga va ularni amalga oshirishga o'rgatishga yordam beradi.

Bu usullar sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda yordam beradi va ularning sportdagi muvaffaqiyatiga yordam beradi.

#### XULOSA

Psixologik tayyorgarlik sportchilar uchun muhim bo'lib, ularning yutuqlarga erishishlarini ta'minlaydi. Bu haqda ko'proq o'rganish va dastlabki tajribalarni kengaytirish muhimdir. Ushbu tadqiqotlar sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikni oshirishda foydali usullarni ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlik bilan birga, psixologik tayyorgarlik sportchilar uchun yutuqlarga yetishishdagi katta muhim ahamiyatga ega. Jismoniy va ruhiy ravishda tayyorgarlikni rivojlantirish sportchilar uchun muhimdir va ularning sportda muvaffaqiyatga erishishlarini ta'minlaydi.

#### REFERENCES:

1. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
2. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2017). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
3. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
4. Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35.
5. Lane, A. M., Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Buceta, J. M., & Bartram, D. (1999). Passion for winning: Predicting performance in professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 913-922.