

## SPORTCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O‘RNI

**G.Abdikadirova – Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash  
markazi sport psixologi**

**Annotatsiya.** Maqolada sportchilarning sport musobaqalariga psixologik tayyorgarligining ahamiyati tahlil qilinadi. Psixologik tayyorgarlik, sportchining maqsadga erishish uchun ruhiy va emotsional holatlarini optimallashtirishga qaratilgan bo‘lib, musobaqa oldidan va davomida sportchining o‘zini ishonchli va samarali boshqarishiga yordam beradi. Muallif musobaqa oldidagi tayyorgarlik jarayonini sportchining imkoniyatlarini baholash, maqsadni aniq belgilash, shuningdek, psixologik holatlarni boshqarish usullarini ishlab chiqishni o‘z ichiga oladi. Psixologik tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘langan holda, sportchi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi. Maqola, shuningdek, psixologik tayyorgarlikning turli komponentlarini ta’riflab, sportchining motivatsiyasini va emotsional holatini boshqarishning ahamiyatini ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** psixologik tayyorgarlik, sportchi, musobaqa, motivatsiya, emotsional hayajon, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, raqobat, psixologik holat.

## THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN ATHLETES' READINESS FOR SPORTS COMPETITIONS

**Annotation.** This article analyzes the importance of psychological preparation for athletes in sports competitions. Psychological preparation is aimed at optimizing the athlete's mental and emotional state to achieve goals, helping them to manage themselves confidently and effectively before and during the competition. The author outlines the preparation process before the competition, which includes evaluating the athlete's capabilities, setting clear goals, and developing methods to manage psychological states. Psychological preparation, closely linked with physical and technical training, serves to enhance the athlete's success. The article also describes various components of psychological preparation, emphasizing the importance of managing the athlete's motivation and emotional state.

**Keywords:** psychological preparation, athlete, competition, motivation, emotional excitement, physical preparation, tactical preparation, competition, psychological state.



## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

**Аннотация.** В статье анализируется важность психологической подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка направлена на оптимизацию психоэмоционального состояния спортсмена для достижения целей, помогая ему уверенно и эффективно управлять собой до и во время соревнований. Автор описывает процесс подготовки перед соревнованиями, который включает в себя оценку возможностей спортсмена, постановку четких целей и разработку методов управления психологическими состояниями. Психологическая подготовка, тесно связанная с физической и технической подготовкой, служит для повышения успеха спортсмена. В статье также рассматриваются различные компоненты психологической подготовки, подчеркивая важность управления мотивацией и эмоциональным состоянием спортсмена.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, соревнование, мотивация, эмоциональное возбуждение, физическая подготовка, тактическая подготовка, конкуренция, психологическое состояние.

**Kirish.** Psixologik tayyorgarlik aynan ma'lum bir musobaqaga tayyorlashga qaratilgan bo'lib, sportchida aynan shu musobaqaga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishni maqsad qilgan. Ya'ni, musobaqa oldidan va davomida sportchi psixologik holatda bo'lishi kerak, bu esa o'zining xulq-atvori va harakatlarini samarali va ishonchli ravishda o'zini boshqarishni ta'minlaydi. Bu holatning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: maqsad — g'alaba yoki belgilangan natijaga erishish uchun o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga yo'naltirilgan motivatsiya va ma'lum darajadagi emotsional hayajon, bu esa bir tomondan zarur jismoniy va iroda faoliyatining namoyon bo'lishiga yordam beradi, boshqa tomondan esa ushbu faoliyatni boshqarishning aniq va ishonchli bo'lishini ta'minlaydi.

**Asosiy qism.** Musobaqa maqsadiga yo'naltirilgan qarash va emotsional hayajon darajasi (kuchlanish) sportchining maqsadga erishish ehtiyoji bilan bog'liq. Bunday ehtiyojning intensivligi musobaqa natijasining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati bilan belgilanadi. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik holatining ikkala tarkibiy qismi ham sportchining belgilangan musobaqa maqsadiga erishish

imkoniyatlarini qanday baholashiga bog'liq. Maqsadga erishish ehtimolini baholash sportchining ongida aks etgan fikrlarning natijasi hisoblanadi [1].

Sportchi musobaqaga bo'lgan har tomonlama tayyorgarligini (bu yerda sportchining funksional, jismoniy, texnikaviy, taktik tayyorgarligi va uning musobaqaga oldingi psixologik holati o'rtasidagi bog'lanish aniq ko'rinadi) va yaqinlashib kelayotgan musobaqaning kutilayotgan shart-sharoitlarini, ayniqsa raqobatchilarining kuchini hisobga olgan holda, o'zining imkoniyatlarini baholaydi. Aynan o'zining imkoniyatlarini raqobatchilarning imkoniyatlari bilan solishtirib, kutilayotgan musobaqa shart-sharoitlarini oldindan prognoz qilib, sportchi maqsadga erishish ehtimolini baholaydi.

Optimal psixologik holat uchun maqsadga erishish ehtimolining yuqori subyektiv bahosi muhim bo'lgani uchun, belgilangan musobaqa maqsadi haqiqiy bo'lishi kerak, qiyin erishilsa ham, lekin sportchi o'zining hozirgi tayyorgarlik bosqichida amalga oshira oladigan darajada bo'lishi lozim [2].

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak deb hisoblanadi:

- ✓ musobaqada ishtirok etish maqsadini aniqlash;
- ✓ ushbu maqsadga erishishga yo'naltirilgan qarashni yaratish;
- ✓ bunday yutuqqa erishish ehtimoli yuqori ekanligiga ishonch hosil qilish.

Bularning barchasi uchun sportchi ko'plab turli xil ma'lumotlarni olishi va qayta ishlashi kerak.

Shunday qilib, musobaqalarga psixologik tayyorgarlik bo'g'inlarining umumiy tizimini tuzish mumkin:

- 1) bo'lajak musobaqa shartlari va ayniqsa raqiblar haqida yetarli va ishonchli ma'lumot to'plash;
- 2) musobaqa boshlanishidan oldin sportchi yoki jamoaning tayyorgarligi va imkoniyatlari haqida ma'lumotni to'ldirish va aniqlashtirish;
- 3) musobaqada ishtirok etish maqsadini to'g'ri aniqlash va shakllantirish;
- 4) musobaqada qatnashishning ijtimoiy ahamiyatga ega motivlarini shakllantirish;
- 5) musobaqa faoliyatini ehtimoliy rejalashtirish;
- 6) turli darajadagi qiyinchilikdagi (ayniqsa, kutilmagan) musobaqa to'siqlariga duch kelishga maxsus tayyorgarlik ko'rish va ularni yengib o'tishni mashq qilish;

7) yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy ichki holatlarni o‘z-o‘zini boshqarish usullarini nazarda tutish;

8) musobaqa boshlanishida asab-ruhiy tetiklikni saqlash usullarini tanlash va ulardan foydalanish, uni musobaqa davomida tiklash

Har qanday sport turida musobaqa o‘tkaziladigan sharoit mashg‘ulot o‘tkaziladigan sharoitdan farq qiladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, sport natijasi uchta tarkibiy qismdan iborat:

- jismoniy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlik;
- inson faoliyati va xulq-atvorini nerv-psixologik boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish.

“Uchta tayanch” dan birortasi zaiflashganda sport natijasi pasayadi.

Ko‘p sonli tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, startoldi holatlarining salbiy shakllari nafaqat aniq boshdan kechiriladigan ruhiy noqulaylikni keltirib chiqaradi, balki sport kurashiga tayyorgarlik va musobaqa natijasiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Trenerlar va psixologlar sportchilarni nafaqat jismoniy va taktik jihatdan tayyorlashlari, balki ularda chalg‘ituvchi ta’sir ko‘rsatadigan va funksiyalarning nomuvofiqqligini keltirib chiqaradigan, ya’ni musobaqa faoliyatida yuqori ishonchlilikni namoyon qiladigan ko‘plab musobaqa oldi va musobaqa omillariga qarshi turishga erishishlari kerak [3].

**Xulosa.** Psixologik tayyorgarlik sportchining psixik, texnik va taktik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan zarur fazilatlarni rejali ravishda rivojlantirishni nazarda tutadi. Musobaqalarga bevosita psixologik tayyorgarlik mumkin bo‘lgan va aniq raqiblar, musobaqa joylarining holati va boshqalar haqidagi ma’lumotlarga asoslanishi kerak. Ushbu omillarni o‘rganish va sportchilarning yutuqlari darajasini real baholash murabbiylar oldida turgan vazifani shakllantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi kerak.

Oldinda turgan qiyinchiliklarni bilish tegishli trenirovka, shu jumladan psixologik trenirovka yo‘li bilan sportchini kerakli sharoitlarga o‘rgatish imkonini beradi.

#### Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. — М.: МГИУ, 2007 — 376 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2002. — 408 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Сер. «Высшее профессиональное образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2007. — 480 с.
4. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. – T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 144 b.



---

# Research Science and Innovation House