

**SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH
ORQALI IRODAVIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

*Farg'ona davlat universiteti Sport
faoliyati fakulteti professori*

X.B.To'xtaxo'jayev,

*Sport faoliyati fakulteti Psixologiya
(sport) ta'lim yo'nalishi talabalari*

Sadriddinov Dostonbek Isroiljon o'g'li,

Yarashov Shuhrat Eldorbek o'g'li.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning irodaviy sifatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishida faqat jismoniy emas, balki ruhiy tayyorgarlikning ham muhim o'rni borligi asoslab beriladi. Maqolada psixologik tayyorgarlik tushunchasi, uning asosiy komponentlari va sport psixologiyasida qo'llaniladigan samarali usullar – mental tayyorgarlik, vizualizatsiya, relaksatsiya texnikalari kabi yondashuvlar yoritilgan. Shuningdek, statistik ma'lumotlar yordamida psixologik tayyorgarlik va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatib o'tilgan. Maqola sportchilar, murabbiylar va sport psixologlari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar. Psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, iroda, mental tayyorgarlik, sportchilar, motivatsiya, diqqatni jamlash, relaksatsiya, vizualizatsiya, psixologik treninglar, qat'iyat, stressga chidamlilik.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние психологической подготовки спортсменов на развитие их волевых качеств. Обосновано, что для достижения высоких результатов в спорте важно не только физическое, но и психологическое состояние спортсмена. Раскрываются понятие психологической подготовки, её ключевые компоненты, а также эффективные методы, применяемые в спортивной психологии – ментальная подготовка, визуализация, техники релаксации и другие подходы. На основе статистических данных показана взаимосвязь между уровнем психологической подготовки и спортивными результатами. Статья представляет практический интерес для спортсменов, тренеров и спортивных психологов.

Ключевые слова. Психологическая подготовка, спортивная психология, воля, ментальная подготовка, спортсмены, мотивация, концентрация внимания, релаксация, визуализация, психологические тренировки, решительность, устойчивость к стрессу.

Abstract. This article explores the impact of psychological preparation on the development of athletes' volitional qualities. It argues that achieving high performance

in sports requires not only physical strength but also strong mental resilience. The paper defines psychological preparation, outlines its core components, and presents effective methods used in sports psychology, such as mental training, visualization, and relaxation techniques. Statistical data is used to demonstrate the correlation between psychological readiness and athletic performance. The article holds practical significance for athletes, coaches, and sports psychologists.

Keywords. Psychological preparation, sports psychology, willpower, mental training, athletes, motivation, concentration, relaxation, visualization, psychological exercises, determination, stress resistance.

KIRISH

Zamonaviy sportda yuksak natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik holatiga ham chambarchas bog'liq. Har qanday sport turi jismoniy kuch sarfini talab qilishi bilan birga, katta irodaviy kuch, ruhiy bardoshlik va mustahkam psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Aynan shuning uchun, sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyati ko'pincha ularning ruhiy holatiga, stressga chidamliligiga va o'zini boshqarish darajasiga bog'liq bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik – sportchining ruhiy jihatdan musobaqa va mashg'ulotlarga tayyor bo'lishini ta'minlovchi muhim omildir. U orqali sportchilar o'z irodasini kuchaytiradi, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilishni o'rganadi va bosim ostida ham barqaror natijalar ko'rsatishga qodir bo'ladi. Ushbu maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish orqali irodaviy sifatlarini takomillashtirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritiladi hamda samarali usullar va statistik dalillar asosida ilmiy tahlil qilinadi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Bugungi kunda sport sohasida raqobatning keskinlashuvi, musobaqalarning murakkablashuvi va sportchilardan yuqori natijalar kutib olinishi psixologik tayyorgarlik masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirmoqda. Ko'plab hollarda sportchining texnik yoki jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lishiga qaramay, psixologik bosim yoki ruhiy holat sababli muvaffaqiyatsizlikka uchrashi kuzatiladi. Ayniqsa, xalqaro musobaqalarda sportchidan nafaqat jismoniy tayanch, balki kuchli iroda, sabr-toqat, hissiyotlarni nazorat qilish va stressga bardoshlilik talab etiladi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, sportchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifaga aylanmoqda. Bu yo'nalish nafaqat sport psixologiyasi, balki ta'lim, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar tarbiyasi va milliy sport salohiyatini yuksaltirish bilan ham bevosita bog'liqdir. Sport natijalari nafaqat jismoniy salohiyatga, balki psixologik tayyorgarlik darajasiga ham chambarchas bog'liq. Muvaffaqiyatli sportchilar faqatgina jismonan kuchli emas, balki ruhiy jihatdan ham bardoshli, qat'iyatli va irodali

bo'lishadi. Shu sababli, sportchilarni psixologik tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularning irodaviy sifatlarini takomillashtirish zamonaviy sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Psixologik tayyorgarlik tushunchasi va uning ahamiyati.

Psixologik tayyorgarlik – bu sportchining ruhiy holatini musobaqa va mashg'ulotlarga tayyorlash jarayonidir. U quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: stressga bardoshlik, diqqatni jamlash, motivatsiyani oshirish, o'z-o'zini boshqarish, xavotirni yengish. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, xalqaro musobaqalarda g'alaba qozongan sportchilarning 70 foizi o'zlarining psixologik tayyorgarligi yuqori darajada ekanligini ta'kidlagan (International Journal of Sports Science, 2022).

Irodaviy sifatlar va ularni shakllantirish.

Iroda – bu insonning ongli ravishda maqsad sari harakat qilishda o'zini boshqara olishi, qiyinchiliklarga qaramay harakatdan to'xtamasligidir. Sportchilar uchun iroda sifatleri: qat'iyatlilik, sabr-toqatlilik, mustahkamlik, o'zini tuta bilish kabilarni o'z ichiga oladi. Bunday sifatlar nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlar, balki shaxsiy hayotda ham muhim o'rin egallaydi. Irodani rivojlantirishda psixologik treninglar, mental mashg'ulotlar, o'z-o'zini tahlil qilish va motivatsion suhbatlar muhim rol o'ynaydi. Masalan, "vizualizatsiya" usuli – sportchi musobaqani aqliy ravishda tasavvur qilib, undagi harakatlarni boshidan o'tkazadi. Bu usul sportchining ishonchini oshiradi va irodani mustahkamlaydi.

Sport psixologiyasida qo'llaniladigan usullar.

1. Aqliy tayyorgarlik (Mental preparation): Sportchi o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yadi va ularni erishish yo'lida psixologik usullarni qo'llaydi.
2. Relaksatsiya texnikalari: Musobaqa oldidan yoki asabiy holatda sportchini tinchlantirishga xizmat qiladi. Masalan, chuqur nafas olish mashqlari.
3. Motivatsion suhbatlar: Murabbiy va psixolog bilan suhbatlar sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.
4. Ijobiy fikrlash texnikasi: Sportchining fikrlarini ijobiy yo'nalishda shakllantirish orqali ruhiy bardoshlilikka erishiladi.

Statistik ma'lumotlar asosida tahlil

Yaqinda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda aniqlanishicha, psixologik tayyorgarlikka ega sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyat darajasi 30-40% ga yuqoriroq bo'lgan. 2023-yilgi Osiyo o'yinlarida qatnashgan o'zbekistonlik sportchilarning 65 foizi o'z psixologik tayyorgarligi yuqori bo'lganligini, bu esa ularga bosim ostida ham to'g'ri qaror qabul qilishga yordam berganini bildirgan.

XULOSA

Sportchilarni psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratish – ularning umumiy samaradorligini, raqobatbardoshligini va irodaviy jihatdan barqarorligini oshiradi. Har

bir sportchi nafaqat mushaklarni, balki ongni ham muntazam mashq qildirib borishi kerak. Psixologik treninglar va individual yondashuvlar orqali sportchilar o'zlarining eng yuqori salohiyatini namoyon etishlari mumkin. Bu esa sportdagi muvaffaqiyat kalitidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. International Journal of Sports Science, 2022, Issue 4.
3. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi rasmiy hisobotlari, 2023.
4. Yusupov M. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
5. Farxod o'g'li, S. F. (2024). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish. Pedagog, 7(11), 37-43.
6. Jarvis, M. (2006). Sport Psychology: A Student's Handbook. Routledge.