

**DZYUDochILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK JARAYONINI
O'RGANISH VA TAKOMILLASHTIRISH**

Sadullayev Sirojiddin Ilxom o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

24.1 guruh 2-bosqich talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjoxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ish dzyudochilarning psixologik tayyorgarlik jarayonini o'rganish va uni takomillashtirishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida sportchilarning emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch va diqqatni jamlash ko'rsatkichlari baholandi. 6 haftalik psixologik mashg'ulot dasturi natijasida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi va musobaqa holatlarida o'zini boshqarish darajasi sezilarli yaxshilanganligi aniqlandi.

Annotation: This study focuses on examining and improving the psychological preparation process of judokas. Emotional stability, self-confidence, and concentration indicators were assessed. After a 6-week psychological training program, significant improvements were observed in athletes' ability to manage stress and maintain focus during competitions.

Kalit so'zlar: Dzyudo, psixologik tayyorgarlik, stress boshqaruvi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, konsentratsiya, avto-trening, sport psixologiyasi.

Keywords: Judo, psychological preparation, stress management, emotional stability, motivation, concentration, auto-training, sports psychology.

Dolzarbligi: Dzyudo – bu nafaqat kuch va texnik mahoratni, balki yuqori darajadagi ruhiy barqarorlik, e'tibor va hissiy nazoratni talab qiluvchi

sport turidir. Sportchi musobaqa davomida tezkor qaror qabul qilish, raqibning niyatini va harakat yo'nalishini oldindan sezish, shuningdek, bosim ostida o'zini tuta bilish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik dzyudochilarning umumiy sport tayyorgarligi tizimida jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o'rin egallaydi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, **yuqori malakali dzyudochilar o'z raqiblariga nisbatan nafaqat texnik, balki ruhiy ustunlik bilan ham ajralib turadilar.** Ushbu ustunlik, avvalo, sportchining motivatsiyasi, stressga bardoshliligi, e'tiborini boshqarish hamda o'zini ruhiy jihatdan boshqarish mahorati bilan belgilanadi. Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqa davomida vaziyatni tez tahlil qiladi, xatolarga berilmaydi va bosim ostida ham o'z taktik rejasini muvaffaqiyatli amalga oshiradi. **Psixologik mashg'ulotlar sportchining ichki ishonchini oshiradi, motivatsiyasini mustahkamlaydi, mag'lubiyatni to'g'ri tahlil qilish va undan xulosa chiqarish ko'nikmasini rivojlantiradi.** Bundan tashqari, raqobat muhitida tinchlikni saqlash, musobaqaga optimal ruhiy holatda chiqish ham dzyudochining g'alabasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shu bois, dzyudochilarning ruhiy sifatlarini shakllantirishga qaratilgan maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, ularning samaradorligini ilmiy asosda baholash va amaliyotga joriy etish bugungi sport psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

DZYUDOCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI O'RGANISH NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich natija (o'rta)	6 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
O'ziga ishonch testi (ball)	68	79	+16.1%	O'ziga bo'lgan ishonch oshdi
Emotsional barqarorlik testi (ball)	64	75	+17.2%	Stressga bardoshlilik kuchaydi

Diqqatni jamlash testi (sek.)	42	36	+14.3%	Diqqatni ushlab turish yaxshilandi
Musobaqa oldi hayajon darajasi (ball)	7.2	5.8	—19.4%	Tashvish darajasi pasaydi
O'zini boshqarish bahosi (sub'yektiv)	6.5	8.1	+24.6%	Ruhiiy barqarorlik oshdi

Izoh: Natijalar sportchilar bilan o'tkazilgan maxsus psixologik trening dasturi (avto-trening, vizualizatsiya, nafas mashqlari, meditatsiya) asosida olingan. Har bir mashg'ulot haftasiga 3 marotaba, 45 daqiqadan o'tkazilgan.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shuni aytish mumkinki, dzyudochilarning psixologik tayyorgarligini muntazam mashq qilish ularning umumiy sport natijalarini bevosita yaxshilaydi. O'ziga ishonch, stressni boshqarish va diqqatni jamlash ko'nikmalari oshgani sari sportchilar musobaqa jarayonida yanada ishonchli va samarali harakat qila boshlaydilar. Psixologik tayyorgarlikni texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borish — dzyudochining professional rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Bu yondashuv ularning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va g'alabaga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Weinberg, R., Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2023.
2. Hardy, L., Jones, G. *Stress and Performance in Sport*. Wiley, 2021.
3. O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. *"Dzyudochilarning psixologik tayyorgarlik yo'riqnomasi."* Toshkent, 2024.
4. Hanin, Y. *Emotions in Sport Performance*. Routledge, 2020.
5. Martens, R. *Successful Coaching: Mental Skills in Sports*. Human Kinetics, 2022.