

SPORTDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI: STRESSNI BOSHQARISH, MOTIVATSIYANI OSHIRISH VA RUHIY BARQARORLIKNI TA'MINLASH

Olmaboyev Oxun Xamraboyevich

Annotatsiya: *Ushbu maqola sportda psixologik tayyorgarlikning nazariy va amaliy ahamiyatini o'rganishga bag'ishlangan. Unda sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida psixologik tayyorgarlikning roli, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlash ko'nikmalarining ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada sportchilarga psixologik tayyorgarlik bo'yicha amaliy tavsiyalar to'g'risida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *Sport, psixologiya, tayyorgarlik, stress, motivatsiya, diqqat, ishonch, barqarorlik, ruhiyat, musobaqa*

Sport - bu nafaqat jismoniy kuch va mahorat, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab qiladigan murakkab faoliyatdir. Sportchi muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismonan kuchli bo'lishi, balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo'lishi kerak. Psixologik tayyorgarlik sportchining stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlash kabi ruhiy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu maqola sportchilarga psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini tushunish va o'zlarining ruhiy potentsialini ro'yobga chiqarishga yordam beradi.

Sportda psixologik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan ruhiy ko'nikmalar va strategiyalarni rivojlantirish jarayonidir. U sportchilarga stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Stressni boshqarish: Sport musobaqalari stressli vaziyat bo'lishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga stressni aniqlash, uni boshqarish va musobaqada unumli harakat qilish uchun ko'nikmalarni o'rgatadi. Bunga nafas olish mashqlari, meditatsiya va vizualizatsiya kabi usullar kiradi.

Motivatsiyani oshirish: Motivatsiya sportchining muvaffaqiyatga erishish istagini belgilaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga maqsadlarni belgilash, o'ziga ishonchni oshirish va ichki motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

Diqqatni jamlash: Sport musobaqasida diqqatni jamlash juda muhim. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga diqqatni chalg'ituvchi omillarga e'tibor bermaslik, hozirgi lahzaga diqqatni jamlash va o'z vazifalarini to'g'ri bajarishga yordam beradi.

O'ziga ishonchni mustahkamlash: O'ziga ishonch sportchining muvaffaqiyatga erishishiga ishonchidir. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga o'zlarining kuchli tomonlarini aniqlash, yutuqlarini qadrlash va o'ziga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.

Ruhiy barqarorlikni ta'minlash: Sportda mag'lubiyatlar bo'lishi tabiiy. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga mag'lubiyatlarni qabul qilish, undan saboq chiqarish va ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik sportning barcha turlarida muhim ahamiyatga ega. U sportchilarga o'zlarining ruhiy potentsialini ro'yobga chiqarish, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida sportchilarga yuqori natijalarga erishishga va muvaffaqiyatli bo'lishga imkon beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Jamolov, J. (2012). Chet til o'qitish metodikasi. O'qituvchi.
2. Makhmudov, K. (2020). Computer literacy is a tool to the system of innovative cluster of pedagogical education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(5), 71-74
3. Barduhn, S. (2014). Developing cross-cultural awareness in the monolingual classroom. Teaching English, British Council, BBC. <https://www.teachingenglish.org.uk/article/developing-cross-cultural-awareness-monolingual-classroom-0>
4. Mardonov, S., Khodjamkulov, U., & Botirova, S. (2020). The Need to Educate Young People with the Spirit of Patriotism in the Context of Globalization. Journal of Critical Reviews, 7(12), 243-247.
December, 2024