SPORT MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISHDA PSIXOLOGIK OMILLAR

Utegenov Marat Bisenbaevich – *katta o‘qituvchi*
utegenovmarat738@gmail.com
Rajabova Mohinur Muzaffarovna – *magistrant*
rajabovamohinur153@gmail.com
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Утегенов Марат Бисенбаевич – *старший преподаватель*
Ражабова Мохинур Музаффаровна – *магистрант*
Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN ORGANIZING SPORTS COMPETITIONS

Utegenov Marat Bisenbaevich – *Senior Lecturer*
Rajabova Mohinur Muzaffarovna – *Master’s degree student*
Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Tayanch so‘zlar: sport psixologiyasi, sport musobaqasi, motivatsiya, ruhiy tayyorgarlik, stress, sportchi, murabbiy, emotsional holat, jamoaviy muhit, psixologik barqarorlik.

Rezyume. Mazkur maqolada sport musobaqalarini tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi, stressga chidamliligi, jamoaviy muhit va murabbiy-sportchi munosabatlarining musobaqa jarayoniga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, sport musobaqalarida psixologik muhitni samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari ko‘rib chiqilgan.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация, стресс, спортсмен, тренер, психологическая подготовка, эмоциональное состояние, командная атмосфера, спортивные соревнования, психологическая устойчивость.

Резюме. В данной статье рассматриваются психологические факторы, имеющие важное значение при организации спортивных соревнований. Освещается влияние психологической подготовки спортсменов, мотивации, стрессоустойчивости, а также взаимоотношений между тренером и командой на спортивные результаты. Кроме того, анализируются теоретические и практические аспекты создания эффективной психологической среды во время соревнований.

Key words: sports psychology, motivation, stress, athlete, coach, psychological preparation, emotional state, team environment, sports competition, psychological stability.

Summary. This article analyzes the psychological factors that play an important role in organizing sports competitions. The influence of athletes’ psychological preparation, motivation, stress resistance, as well as the relationship between coaches and teams on sports performance is highlighted. In addition, the theoretical and practical aspects of creating an effective psychological environment during competitions are discussed.

Bugungi kunda sport sohasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning ruhiy holati va psixologik tayyorgarligiga ham katta e’tibor qaratiladigan tizimga aylanib bormoqda. Sport musobaqalarining muvaffaqiyatli tashkil etilishi ko‘p jihatdan sportchilarning psixologik holati, jamoa ichidagi muhit, murabbiylarning yondashuvi hamda musobaqa davomida yuzaga keladigan ruhiy bosimlarni boshqarish bilan chambarchas bog‘liqdir. Sport musobaqalari jarayonida sportchilar turli xil hissiy holatlarni boshdan kechiradilar. Hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik, mas’uliyat hissi yoki aksincha yuqori motivatsiya sportchining natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi [1].

Shu sababli sport musobaqalarini tashkil etishda psixologik omillarni hisobga olish muhim pedagogik va amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Sport psixologiyasi sportchilarning musobaqa oldidan, musobaqa davomida va undan keyingi ruhiy holatini o‘rganadi.

Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ularda o‘ziga ishonch, iroda, maqsad sari intilish va stressga bardoshlilikni shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport tizimida sport natijalarining yuqori bo‘lishi ko‘pincha sportchining psixologik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Sport musobaqalarini tashkil etishda psixologik omillar muhim o‘rin egallaydi.

Chunki har qanday sport musobaqasining muvaffaqiyatli o‘tishi nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga, balki ularning ruhiy holati va psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy sport tizimida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun ularning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, motivatsiyasi va stressga chidamliligi katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sport musobaqalarini tashkil qilish jarayonida psixologik muhitni to‘g‘ri shakllantirish sport natijalarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sportchi musobaqa oldidan ma’lum darajada hayajon va ruhiy bosimni his qiladi. Bu holat tabiiy jarayon bo‘lsa-da, ayrim hollarda haddan tashqari hayajon sportchining faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [3]. Kuchli stress natijasida sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi, diqqatini jamlashda qiyinchilikka duch keladi hamda texnik xatolarga yo‘l qo‘yadi. Shuning uchun sportchilarda musobaqa oldidan psixologik tayyorgarlikni shakllantirish juda muhim hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarda o‘ziga ishonchni oshirish, emotsional holatni boshqarish, qo‘rquv va hayajonni nazorat qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradi.

Sportchilarning motivatsiyasi ham sport musobaqalarining muvaffaqiyatli tashkil etilishida muhim omillardan biri hisoblanadi [2]. Motivatsiya sportchini maqsad sari harakat qilishga undaydi, qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi va sport natijalarini yaxshilaydi. Yuqori motivatsiyaga ega sportchilar mashg‘ulotlarda faol qatnashadi, o‘z ustida muntazam ishlaydi va musobaqalarda g‘alaba qozonishga intiladi. Murabbiy sportchilarning motivatsiyasini oshirish uchun ularni ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashi, muvaffaqiyatga ishonch uyg‘otishi hamda individual yondashuv asosida ishlashi kerak.

Sport musobaqalarida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchi uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlikni tashkil etuvchi mutaxassis, balki psixologik yordam ko‘rsatuvchi shaxs ham hisoblanadi [4]. Murabbiyning sportchiga bo‘lgan munosabati, unga bildiradigan ishonchi va qo‘llab-quvvatlashi sportchining ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Agar murabbiy sportchini doimiy ravishda tanqid qilsa yoki unga ortiqcha bosim o‘tkazsa, sportchida ishonchsizlik va qo‘rquv paydo bo‘ladi. Aksincha, murabbiyning ijobiy yondashuvi sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va uning sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Jamoaviy sport turlarida psixologik muhit alohida ahamiyat kasb etadi. Jamoa ichidagi o‘zaro hurmat, do‘stlik va hamjihatlik sportchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi hamda umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilishga yordam beradi. Jamoada sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lsa, sportchilar bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi, o‘zaro ishonch kuchayadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi. Aksincha, jamoada nizolar va kelishmovchiliklarning mavjudligi sportchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, umumiy natijalarning pasayishiga olib keladi.

Sport musobaqalarini tashkil etishda tomoshabinlarning ta’siri ham muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Tomoshabinlarning qo‘llab-quvvatlashi sportchilarga ruhiy kuch va motivatsiya beradi.

Ayniqsa, o‘z muxlislari oldida ishtirok etayotgan sportchilar ko‘proq g‘alaba qozonishga intiladi. Biroq ayrim hollarda tomoshabinlar bosimi sportchilarda qo‘shimcha hayajon va stressni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli sportchilarni turli psixologik bosimlarga bardosh bera olishga o‘rgatish zarur hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda sport psixologiyasi sport tizimining muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Ko‘plab professional sport jamoalarida sport psixologlari faoliyat yuritmoqda. Ular sportchilarning ruhiy holatini nazorat qiladi, musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni tashkil etadi va stressli vaziyatlarda sportchilarga yordam beradi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, motivatsion suhbatlar va autogen mashqlar sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport musobaqalarini tashkil etishda psixologik omillarni hisobga olish sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlaydi. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi, murabbiy bilan munosabatlari va jamoaviy psixologik muhit sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sport musobaqalarini tashkil etishda psixologik yondashuvlardan samarali foydalanish zamonaviy sport tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sport musobaqalarini samarali tashkil etishda psixologik omillar muhim o‘rin egallaydi. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi, stressga bardoshliligi

va murabbiy bilan munosabatlari sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sport tizimida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish, sportchilar uchun qulay ruhiy muhit yaratish va zamonaviy psixologik usullardan foydalanish zarur hisoblanadi. Kelajakda sport musobaqalarini tashkil etishda psixologik xizmatlarni yanada rivojlantirish va sport psixologiyasi bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash muhim vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov F.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2019.
3. Ismoilov A. Sportchilar psixologik tayyorgarligi asoslari. – Toshkent, 2021.
4. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2018.
5. Nurimuhamedov K. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent, 2022.
6. Xasanov B. Sport faoliyatida motivatsiya va psixologik tayyorgarlik. – Samarqand, 2021.
7. Yakovlev B.P. Sport psixologiyasi asoslari. – Moskva, 2017.
8. Qodirov U. Yosh sportchilar bilan psixologik ishlash metodlari. – Toshkent, 2020.