

SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK HOLATINI BAHOLASH.

Yulduz Aliyeva Kamiljanovna

*Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: Sportchilar ko'pincha jismoniy kuch, chaqqonlik va mahorat namunalari sifatida qabul qilinadi. Biroq, ularning jismoniy qobiliyatlari ostida ularning ishlashi va umumiy farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan murakkab va murakkab psixologik manzara yotadi. Sportchilarning psixologik holatini tushunish va baholash ularning to'liq salohiyatini ochish, aqliy chidamliligini oshirish va sport faoliyatini optimallashtirish uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada biz sportchilarning psixologik holatini baholashning ahamiyatini va ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga ta'sirini o'rganamiz.

Kalit so'zlar: sport, psixologik yordam, stress, jismoniy holat, mahorat.

Sportchilar ko'pincha o'zlarining jismoniy jasorati, chidamliligi va maydonda yoki kortdagi mahorati uchun nishonlanadi. Biroq, har bir muvaffaqiyatli sportchining orqasida ularning ishlashi va umumiy farovonligida hal qiluvchi rol o'ynaydigan murakkab psixologik manzara yotadi. Sportchilarning ruhiy va hissiy holati ularning diqqatni jamlash, bosimni engish va eng yuqori samaradorlik darajasini saqlab qolish qobiliyatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sportchilarning psixologik holatini baholash bir necha sabablarga ko'ra muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, sportchining fikrlash tarzini tushunish murabbiylar va sport psixologlariga mashg'ulotlarni moslashtirish va samaradorlikni oshirish uchun strategiyalarni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Psixologik sohaning kuchli, zaif tomonlari va yaxshilanish sohalarini aniqlash orqali sportchilar o'zlarining aqliy chidamliligini, ishonchini va motivatsiyasini oshirish uchun maqsadli tadbirlarni olishlari mumkin. Sportchilarning psixologik holatini baholash ularning muvaffaqiyati va farovonligiga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan ishlash tashvishi, charchash yoki kayfiyatning buzilishi kabi muammolarni aniqlashga yordam

beradi. Ruhiy salomatlik tekshiruvi va baholash orqali erta aniqlash va aralashuv ushbu muammolarning kuchayishiga yo'l qo'ymaydi va sportchilarni ruhiy salomatligini samarali boshqarishda qo'llab-quvvatlaydi. Sportchilarning psixologik holati ularning sportdagi ko'rsatkichlariga katta ta'sir ko'rsatadi. O'ziga bo'lgan ishonch, diqqat markazida bo'lish, chidamlilik va motivatsiya kabi omillar sportchining bosimga bardosh bera olishi, muvaffaqiyatsizliklardan xalos bo'lishi va yuqori saviyada barqaror ishlashiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Misol uchun, o'z qobiliyatiga ishonchi yo'q tennischi o'yinning muhim nuqtalarida xotirjamlikni saqlashga qiynalib, qaror qabul qilish va zarbalarni bajarishga ta'sir qilishi mumkin. Stress, tashvish va salbiy fikrlash shakllari kognitiv faoliyat va vosita ko'nikmalarini buzishi mumkin, bu esa o'yin kunida past natijalarga olib keladi. Aqliy tayyorgarligi, aqliy jihatdan qattiq va psixologik jihatdan chidamli sportchilar raqobatdagi qiyinchiliklarni engish, o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish va bosim ostida o'zining eng yuqori cho'qqisida chiqish uchun yaxshi jihozlangan. Sportchilarning psixologik holatini baholash uchun turli xil baholash vositalari va strategiyalari qo'llaniladi, ular o'z-o'zidan hisobot berish so'rovlari va intervyulardan kuzatuv baholashlari va ish faoliyatini profillashgacha. Ushbu usullar maqsadni belgilash, vizualizatsiya, o'z-o'zidan gapirish, qo'zg'alishni nazorat qilish va sport samaradorligiga ta'sir qiluvchi stressni boshqarish kabi asosiy psixologik omillarni aniqlashga yordam beradi. Sport psixologlari, shuningdek, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, ongini rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar va dam olish mashqlari kabi usullarni qo'llaydilar, ular sportchilarga aqliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi va ularning ishlashi va farovonligini optimallashtirish uchun kurash strategiyalarini ishlab chiqadi. Psixologik baholash va aralashuvlarni o'quv dasturlariga kiritish orqali murabbiylar va sportchilar maydonda va undan tashqarida aqliy mustahkamlik, ishonch, diqqatni jamlash va hissiy tartibga solishni kuchaytirish uchun birgalikda ishlashi mumkin.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, sportchilarning psixologik holati ularning umumiy faoliyati va farovonligining ko'p qirrali jihati bo'lib, ehtiyotkorlik bilan baholash, qo'llab-quvvatlash va aralashuvni talab qiladi. Aqliy omillarning sport muvaffaqiyatiga ahamiyati va ta'sirini tushunib, sportchilar, murabbiylar va sport mutaxassislari

ishlashning jismoniy va psixologik jihatlarini ko'rib chiqadigan mashg'ulotlarga yaxlit yondashuvni yaratish uchun hamkorlik qilishlari mumkin. Samarali baholash vositalari, strategiyalar va aralashuvlar orqali sportchilar o'zlarining sportlarida muvaffaqiyat qozonishlari va sport mutaxassislari sifatida to'laqonli va muvozanatli hayot kechirishlari uchun zarur bo'lgan aqliy qobiliyat va chidamlilikni rivojlantirishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева *Психотехнологии в спорте : учеб.пособие; науч. ред. В. Н. Люберцев. - Екатеринбург.*
2. Gapparov Z. G. *Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.*
3. Сонов В. Ф. *Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сонов. - Самара, 2004.*
4. Мельзиддинов, Р. "УЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ДАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КУРСАТКИЧЛАРИ БУЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАДЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.*
5. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).*