

SPORTCHILARDA STRESSNI BOSHQARISH, MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH VA MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING REABILITATSIYAGA TA'SIRI

Shoboyeva Nargiza Hislatovna

Osiyo xalqaro universiteti

Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportchilarda stressni boshqarish, motivatsiyani shakllantirish hamda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning rehabilitatsiya jarayoniga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining psixologik barqarorligi, emotsional holati va ichki motivatsiyasiga ham bevosita bog'liq. Maqolada stress omillarining sportchi organizmi va ruhiy holatiga ta'siri, musobaqa oldidan yuzaga keladigan xavotir, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarni kamaytirish usullari yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *sportchi, stress, motivatsiya, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, rehabilitatsiya, emotsional holat, sport psixologiyasi.*

Аннотация. *В данной статье научно анализируется влияние управления стрессом, формирования мотивации и предсоревновательной психологической подготовки спортсменов на процесс реабилитации. Достижение высоких результатов в спорте зависит не только от физической подготовки, но и от психологической устойчивости, эмоционального состояния и внутренней мотивации спортсмена. В статье рассматривается влияние стрессовых факторов на организм и психическое состояние спортсмена, а также методы снижения тревожности, страха и неуверенности перед соревнованиями.*

Ключевые слова: *спортсмен, стресс, мотивация, предсоревновательная подготовка, психологическая устойчивость, реабилитация, эмоциональное состояние, спортивная психология.*

Annotation. *This article scientifically analyzes the impact of stress management, motivation formation, and pre-competition psychological preparation of athletes on the rehabilitation process. Achieving high results in sports depends not only on physical training but also on the athlete's psychological stability, emotional state, and internal motivation. The article discusses the influence of stress factors on the athlete's body and mental condition, as well as methods for reducing anxiety, fear, and lack of self-confidence before competitions.*

Keywords: *athlete, stress, motivation, pre-competition preparation, psychological stability, rehabilitation, emotional state, sports psychology.*

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish jarayoni nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligi, balki uning psixologik holati, stressga chidamliligi, ichki motivatsiyasi va musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Sport faoliyati doimiy raqobat, yuqori mas'uliyat, g'alabaga intilish, murabbiy

va jamoa kutgan natijalarni oqlash kabi omillar bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda sportchi organizmida jismoniy zo'riqish bilan bir qatorda kuchli emotsional bosim ham yuzaga keladi. Ayniqsa, musobaqa oldidan paydo bo'ladigan xavotir, hayajon, o'ziga ishonchsizlik, mag'lubiyatdan qo'rqish kabi psixologik holatlar sportchining natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sportchilarda stressni boshqarish masalasi sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki nazorat qilinmagan stress nafaqat sportchining musobaqadagi ishtirokiga, balki uning mashg'ulot jarayoniga, sog'lig'iga, tiklanish tezligiga va jarohatdan keyingi reabilitatsiya samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ma'lum darajadagi ijobiy stress sportchini faollikka undashi, diqqatini jamlashi va natijaga erishish istagini kuchaytirishi mumkin. Demak, sportchida stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni to'g'ri boshqarish, psixologik jihatdan maqbul holatga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Motivatsiya sportchi faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchlaridan biridir. Sportchining maqsad sari intilishi, mashg'ulotlarda muntazam qatnashishi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va jarohatdan keyin sportga qaytish istagi ko'p jihatdan uning ichki va tashqi motivatsiyasiga bog'liq. Kuchli motivatsiyaga ega sportchi muvaffaqiyatsizlikni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladi, o'z ustida ishlashni davom ettiradi va reabilitatsiya jarayonida faol ishtirok etadi. Aksincha, motivatsiyaning pasayishi sportchida ruhiy tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik, mashg'ulotlardan chekinish va tiklanish jarayoniga befarqlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchining o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, emotsional holatini nazorat qilishi, diqqatini asosiy maqsadga yo'naltirishi va musobaqa sharoitida samarali harakat qilishi uchun zarur hisoblanadi. Bunda nafas mashqlari, vizualizatsiya, autogen mashq, ijobiy o'z-o'zini ruhlantirish, diqqatni jamlash va psixologik qo'llab-quvvatlash kabi usullar muhim o'rin tutadi. Ushbu psixologik vositalar nafaqat musobaqa davrida, balki jarohatdan keyingi reabilitatsiya bosqichida ham sportchining ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi.

Reabilitatsiya jarayoni sportchi hayotida murakkab psixologik bosqichlardan biri sanaladi. Jarohat olgan sportchi vaqtincha musobaqalardan chetda qoladi, jismoniy imkoniyatlari cheklanadi va bu holat unda xavotir, tushkunlik, kelajakdagi natijalarga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shuning uchun reabilitatsiya jarayonida faqat tibbiy va jismoniy tiklanish bilan cheklanib qolmasdan, sportchining psixologik holatini ham doimiy qo'llab-quvvatlash zarur. Stressni kamaytirish, motivatsiyani qayta shakllantirish va musobaqaga ruhiy tayyorlash reabilitatsiya samaradorligini oshiruvchi muhim omillar qatoriga kiradi.

Shu nuqtayi nazardan, sportchilarda stressni boshqarish, motivatsiyani shakllantirish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning reabilitatsiya jarayoniga ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur mavzuni tadqiq etish sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini samarali tashkil etish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Sport faoliyati inson organizmi va psixikasiga yuqori darajada ta'sir ko'rsatuvchi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon hisoblanadi. Sportchi muntazam mashg'ulotlar, musobaqa jarayoni, g'alaba uchun kurash, raqiblar bilan bellashuv, murabbiy va jamoa oldidagi mas'uliyat, tomoshabinlar kutuvi hamda shaxsiy maqsadlar bosimi ostida faoliyat yuritadi. Bunday sharoitda sportchining jismoniy tayyorgarligi qanchalik muhim bo'lsa, uning psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va motivatsion tayyorgarligi ham shunchalik ahamiyatlidir. Ayniqsa, musobaqa oldi davrida sportchida kuchli emotsional zo'riqish, hayajon, xavotir, o'z imkoniyatiga nisbatan shubha, mag'lubiyatdan qo'rqish kabi holatlar yuzaga keladi. Ushbu holatlar o'z vaqtida boshqarilmasa, sportchining harakat aniqligi, diqqat barqarorligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va umumiy natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilarda stressning yuzaga kelishi bir necha omillar bilan bog'liq. Birinchidan, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadi va natijaga bo'lgan talab yuqori bo'lsa, unda mas'uliyat hissi kuchayadi. Ikkinchidan, musobaqaning nufuzi, raqiblarning kuchliligi, murabbiy va jamoa kutgan natijalar sportchiga qo'shimcha psixologik bosim beradi. Uchinchidan, avvalgi muvaffaqiyatsizliklar, jarohatlar yoki uzoq tanaffusdan keyin sportga qaytish holatlari ham stressni kuchaytiradi. Stress sportchi psixikasida turlicha namoyon bo'ladi: ayrim sportchilarda haddan tashqari hayajon, qo'rquv, tajovuzkorlik, jahldorlik kuzatilsa, boshqalarida sustlik, ishonchsizlik, diqqatning tarqoqligi va harakatlarda sustlashuv paydo bo'ladi.

Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri doimo bir xil bo'lmaydi. Ma'lum darajadagi emotsional qo'zg'alish sportchini faollashtiradi, kuchini safarbar qiladi, musobaqaga tayyor holatga keltiradi. Biroq stress haddan tashqari kuchayib ketsa, organizm va psixika imkoniyatlaridan ortiqcha zo'riqish yuzaga keladi. Natijada sportchida mushaklarning haddan tashqari taranglashuvi, nafas olish ritmining buzilishi, yurak urishining tezlashuvi, qo'l-oyoqlarda titroq, fikrni jamlay olmaslik, xatolarning ko'payishi kabi holatlar kuzatiladi. Shu sababli sport psixologiyasida stressni yo'qotish emas, balki uni boshqarish, sportchi uchun optimal psixologik holatni shakllantirish muhim vazifa sifatida qaraladi.

Stressni boshqarishda sportchining o'zini anglash darajasi muhim o'rin tutadi. Sportchi o'zida stressni keltirib chiqaruvchi vaziyatlarni, emotsional reaksiyalarini va ruhiy zo'riqish belgilarini anglay olsa, ularni nazorat qilish imkoniyati ham ortadi. Bunda nafasni boshqarish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish usullari, autogen mashqlar, meditatsion yondashuvlar, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'zini ishontirish va ichki nutqdan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, sportchi musobaqa oldidan chuqur va ritmik nafas olish orqali yurak urishini me'yorlashtirishi, diqqatini jamlashi va ortiqcha hayajonni kamaytirishi mumkin. Vizualizatsiya usuli esa sportchiga musobaqa jarayonini oldindan tasavvur qilish, o'z harakatlarini aqliy tarzda mashq qilish va muvaffaqiyatli natijaga ichki tayyorgarlik hosil qilish imkonini beradi.

Sportchilarda motivatsiya sport faoliyatining asosiy psixologik tayanchi hisoblanadi. Motivatsiya sportchini maqsad sari harakatlantiradi, qiyinchiliklarni yengishga undaydi, muntazam mashg'ulotlarda qatnashishga, intizomni saqlashga va o'z

ustida ishlashga rag'batlantiradi. Sport faoliyatida ichki va tashqi motivatsiya farqlanadi. Ichki motivatsiya sportchining sportga bo'lgan shaxsiy qiziqishi, o'zini rivojlantirish istagi, mahoratini oshirishga intilishi, g'alabadan zavqlanishi va shaxsiy o'sish ehtiyoji bilan bog'liq. Tashqi motivatsiya esa mukofot, medal, e'tirof, murabbiy bahosi, jamoa obro'si, moddiy rag'bat yoki ijtimoiy mavqe kabi omillar orqali shakllanadi.

Sportchi faoliyatida ichki va tashqi motivatsiya bir-birini to'ldirishi mumkin. Biroq uzoq muddatli sport faoliyatida ichki motivatsiyaning barqarorligi alohida ahamiyatga ega. Chunki faqat tashqi rag'batga tayangan sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchraganda yoki kutilgan natijaga erisha olmaganda ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin. Ichki motivatsiyasi kuchli sportchi esa muvaffaqiyatsizlikni tajriba sifatida qabul qiladi, xatolar ustida ishlaydi va keyingi natijalar uchun o'zini qayta safarbar eta oladi. Shu jihatdan murabbiy, sport psixologi va jamoaning vazifasi sportchida faqat g'alabaga emas, balki rivojlanishga, o'z imkoniyatlarini kengaytirishga va mustaqil o'sishga qaratilgan motivatsiyani shakllantirishdan iboratdir.

Motivatsiyani shakllantirishda maqsad qo'yish texnologiyasi muhim ahamiyatga ega. Sportchi oldiga aniq, o'lchab bo'ladigan, real va bosqichma-bosqich erishiladigan maqsadlar qo'yilsa, uning harakat yo'nalishi aniqlashadi. Masalan, sportchi faqat "g'alaba qozonishim kerak" degan umumiy maqsad bilan cheklanib qolmasdan, texnik ko'nikmalarni yaxshilash, chidamlilikni oshirish, musobaqa oldi hayajonni kamaytirish yoki jarohatdan keyin muayyan mashqlarni belgilangan tartibda bajarish kabi konkret vazifalarni ham belgilashi zarur. Bunday yondashuv sportchida o'z faoliyatini nazorat qilish, natijani tahlil qilish va o'ziga nisbatan ishonchni oshirish imkonini beradi.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa sharoitiga ruhiy moslashuvini ta'minlaydigan muhim jarayondir. Musobaqa oldi davrida sportchi nafaqat jismoniy, balki emotsional, kognitiv va irodaviy jihatdan ham tayyor bo'lishi kerak. Emotsional tayyorgarlik sportchining hayajon va xavotirni boshqarishi bilan bog'liq bo'lsa, kognitiv tayyorgarlik uning diqqatini jamlashi, vaziyatni to'g'ri baholashi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini anglatadi. Irodaviy tayyorgarlik esa qiyinchiliklarga bardosh berish, oxirigacha kurashish, mag'lubiyatdan qo'rqmaslik va o'z kuchiga ishonish bilan ifodalanadi.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikda individual yondashuv muhimdir. Har bir sportchining temperament xususiyatlari, emotsional reaksiyasi, tajribasi, o'ziga ishonch darajasi va stressga munosabati turlicha bo'ladi. Ba'zi sportchilar musobaqa oldidan faol ruhlantirishga muhtoj bo'lsa, boshqalar tinchlantirish va emotsional bosimni kamaytirishga ehtiyoj sezadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik jarayonida sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish zarur. Murabbiy sportchini ortiqcha bosim ostida qoldirmasligi, uning kuchli tomonlarini ta'kidlashi, musobaqaga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirishi va xatolardan qo'rqmaslikka o'rgatishi lozim.

Sportchilarda o'ziga ishonch musobaqa natijasiga ta'sir qiluvchi muhim psixologik omillardan biridir. O'ziga ishongan sportchi musobaqa vaziyatida faol, qat'iy va barqaror harakat qiladi. O'ziga ishonchsizlik esa sportchining mavjud

imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmasligiga olib keladi. O'ziga ishonchni shakllantirish uchun sportchining avvalgi yutuqlarini tahlil qilish, ijobiy tajribalarni eslatish, kichik muvaffaqiyatlarni qadrlash va mashg'ulot jarayonida mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish zarur. Shuningdek, sportchi o'z xatolarini shaxsiy kamchilik sifatida emas, balki rivojlanish uchun zarur bo'lgan tajriba sifatida qabul qilishga o'rgatilishi kerak.

Reabilitatsiya jarayoni sportchi hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Jarohat sportchining nafaqat jismoniy holatiga, balki uning shaxsiy identifikatsiyasi, kelajak rejasi, sportdagi mavqeyi va emotsional barqarorligiga ham ta'sir qiladi. Sportchi ma'lum muddat mashg'ulot va musobaqalardan chetda qoladi, bu esa unda xavotir, tushkunlik, umidsizlik, o'z kuchiga shubha va sportga qayta olmaslikdan qo'rqish kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, professional sportchilar uchun jarohat faqat sog'liq muammosi emas, balki kasbiy faoliyatning vaqtincha to'xtashi sifatida ham qabul qilinadi.

Jarohatdan keyingi reabilitatsiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati juda katta. Tibbiy muolajalar va jismoniy mashqlar bilan bir qatorda sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirish, unga tiklanish jarayonining bosqichlarini tushuntirish, real maqsadlar qo'yish va motivatsiyani saqlab qolish zarur. Sportchi reabilitatsiya jarayonida faqat passiv davolanuvchi emas, balki o'z tiklanishida faol ishtirok etuvchi shaxs sifatida qaralishi kerak. Bunday yondashuv sportchining mas'uliyatini oshiradi, unda nazorat hissini kuchaytiradi va reabilitatsiya samaradorligini yaxshilaydi.

Reabilitatsiyada motivatsiyaning pasayishi ko'p uchraydigan psixologik muammolardan biridir. Jarohat tufayli sportchi oldingi natijalarini vaqtincha yo'qotishi, jismoniy imkoniyatlarining kamayishini his qilishi va kelajakdagi sport faoliyatiga ishonchsizlik bilan qarashi mumkin. Bunday holatda murabbiy, shifokor, psixolog va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchiga tiklanish jarayonida erishilgan kichik yutuqlarni ko'rsatib borish, uni ruhlantirish, ijobiy fikrlashga yo'naltirish va reabilitatsiya natijalarini muntazam tahlil qilish zarur. Har bir kichik ijobiy o'zgarish sportchida umid, ishonch va davom etish istagini kuchaytiradi.

Stressni boshqarish reabilitatsiya jarayonida ham muhim o'rin tutadi. Jarohatdan keyin sportchida og'riq, noaniqlik, qo'rquv va sabrsizlik bilan bog'liq stress kuchayishi mumkin. Ayniqsa, sportchi tezroq maydonga qaytishni xohlasa, ammo tibbiy cheklovlar bunga imkon bermasa, unda ichki ziddiyat yuzaga keladi. Bu holat reabilitatsiya rejimiga rioya qilmaslik, mashqlarni haddan tashqari oshirib yuborish yoki aksincha, tiklanish jarayoniga befarqlik bilan qarashga olib kelishi mumkin. Shuning uchun reabilitatsiyada sportchiga sabr, bosqichma-bosqich tiklanish, tanani eshitish va tibbiy-psixologik tavsiyalarga amal qilish zarurligi tushuntirilishi kerak.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik reabilitatsiyadan keyingi sportga qaytish bosqichida ham muhim ahamiyatga ega. Jarohatdan so'ng sportchi qayta musobaqaga chiqqanda, unda avvalgi jarohatni eslash, yana jarohatlanib qolishdan qo'rqish, oldingi natijaga erisha olmaslik xavotiri kuchayishi mumkin. Bu holat sportchining

harakatlarida ehtiyotkorlikni haddan tashqari oshiradi, tezlik, aniqlik va dadillikni pasaytiradi. Shu sababli reabilitatsiyadan keyingi bosqichda sportchini faqat jismoniy tayyor deb baholash yetarli emas; uning psixologik jihatdan ham musobaqaga tayyorligi aniqlanishi zarur.

Sportchini reabilitatsiyadan keyin musobaqaga qaytarishda bosqichma-bosqich psixologik tayyorgarlik olib borish maqsadga muvofiqdir. Dastlab sportchi o'z tanasiga bo'lgan ishonchni tiklashi, keyin mashg'ulotlarda asta-sekin raqobat sharoitiga moslashishi, so'ngra kichik nazorat bellashuvlari orqali musobaqa muhitiga qaytishi kerak. Bu jarayonda vizualizatsiya, relaksatsiya, ijobiy ichki nutq, o'zini ruhlantirish, xavotirni kamaytirish va maqsadli diqqatni shakllantirish usullaridan foydalanish mumkin. Sportchi o'z fikrini "yana jarohatlanib qolaman" degan xavotirdan "men bosqichma-bosqich tiklanyapman va o'z imkoniyatimni nazorat qila olaman" degan konstruktiv fikrga yo'naltirishi lozim.

Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan murabbiyning kommunikativ yondashuvi ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchining ruhiy holatini sezishi, unga ortiqcha bosim o'tkazmasligi, ayni paytda irodaviy faolligini qo'llab-quvvatlashi kerak. Jarohatdan keyin sportchiga "tezroq avvalgi holatingga qaytishing kerak" degan bosim berish unda xavotirni kuchaytirishi mumkin. Buning o'rniga murabbiy sportchining tiklanish bosqichlarini tushunishi, uni real imkoniyatlariga mos rag'batlantirishi va har bir ijobiy natijani qadrlashi maqsadga muvofiqdir. Psixologik jihatdan sog'lom muhit sportchining reabilitatsiya jarayonida faol ishtirok etishiga yordam beradi.

Jamoaviy sport turlarida reabilitatsiya jarayonining ijtimoiy-psixologik tomoni yanada muhimroqdir. Jarohat olgan sportchi jamoa faoliyatidan vaqtincha ajralib qolishi sababli o'zini chetda qolgandek his qilishi mumkin. Bu esa motivatsiyaning pasayishi va emotsional yakkalanishga olib keladi. Shu sababli jarohatlangan sportchini jamoa bilan aloqada ushlab turish, mashg'ulot va musobaqa jarayonlaridan butunlay uzib qo'ymaslik, uning jamoa uchun ahamiyatini his qildirish zarur. Jamoaning qo'llab-quvvatlashi sportchida tegishlilik hissini kuchaytiradi va tiklanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilarda stressni boshqarish, motivatsiyani shakllantirish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik o'zaro uzviy bog'liq jarayonlardir. Stressni boshqara olgan sportchi musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini samarali namoyon etadi. Kuchli motivatsiyaga ega sportchi esa qiyinchiliklardan chekinmaydi, jarohatdan keyingi reabilitatsiya jarayonida faol qatnashadi va sportga qaytish uchun ichki kuch topadi. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik esa sportchini emotsional jihatdan barqarorlashtirib, diqqatini maqsadga yo'naltiradi va natijaga erishish imkoniyatini oshiradi. Ushbu omillarning uyg'unligi sportchining umumiy tayyorgarligi, reabilitatsiya samaradorligi va sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi.

Xulosa

Sportchilarda stressni boshqarish, motivatsiyani shakllantirish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim omillar hisoblanadi. Sportchi jarohatdan keyin nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan

ham tiklanishga ehtiyoj sezadi. Stressning kamayishi, ichki motivatsiyaning kuchayishi va o'ziga ishonchning tiklanishi sportchining mashg'ulotlarga qaytishi, musobaqalarda barqaror ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sportchilar bilan ishlashda tibbiy, jismoniy va psixologik yondashuvlar birgalikda olib borilishi zarur.

Tavsiyalar:

1. Sportchilarda stressni kamaytirish uchun nafas mashqlari, relaksatsiya, autogen mashqlar va ijobiy o'z-o'zini ruhlantirish usullaridan muntazam foydalanish lozim.
2. Jarohatdan keyingi reabilitatsiya jarayonida sportchining motivatsiyasini saqlash uchun bosqichma-bosqich maqsadlar belgilash, kichik yutuqlarni rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish zarur.
3. Musobaqa oldidan sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish maqsadida vizualizatsiya, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va musobaqa vaziyatiga mos psixologik mashg'ulotlarni tashkil etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Masharipov Y., Jo'rayev N. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Noshir, 2014.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. – Toshkent: Mehridaryo, 2011.
3. Gapparov Z.G. Psixologicheskaya podgotovka edinobortsev. – Toshkent: Mehridaryo, 2010.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent.
5. Usmanova Sh.Sh., Yoqubova D.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2019.
6. Nishanova Z.T., Qurbonova Z., Abdiev S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O'quv qo'llanma. – Toshkent.
7. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi.
8. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
9. Maxsudova M. Muloqot psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2006.
10. Umarov B.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – Toshkent.
11. Abdullayev A.S. Professional sport yutuqlari va psixologik salomatlikning o'zaro aloqadorligi. Ilmiy maqola. – 2024.