

BOBORAXIMOV SHAKARBEK FOZILJON O'G'LI

ABDULLAYEVA UMIDA BAXTIYOR QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

1-bosqich 110-guruh talabalari

Annostatsiya: Musobaqaga tayyorgarlikning muhim bosqichlari mashg'ulotlarni optimallashtirish: Musobaqadan bir necha kun oldin og'ir yuklamalardan qochish, yengil va taktik mashqlar o'tkazish. Raqiblar haqida ma'lumot to'plash va o'z strategiyangizni belgilash. Jismoniy tayyorgarlikni saqlash: Mashqlar davomida energiyani saqlash uchun yengil aerobic faoliyatlar va cho'zilishlarni qo'shish. Ovqatlanish va suvsizlanishni nazorat qilish:

Kalit so'zlar: motivatsiya, stressni boshqarish, Meditatsiya, raqqobat, jamoa ishlashi, maqsad qo'yish

Аннотация: Важные этапы подготовки к соревнованиям
Оптимизация тренировок: Избегание тяжелых нагрузок за несколько дней до соревнований, проведение легких и тактических упражнений. Сбор информации о соперниках и определение своей стратегии. Поддержание физической формы: Упражнения, добавляющие легкие аэробные нагрузки и растяжку для поддержания энергии на протяжении всего времени. .
Контроль питания и обезвоживания:

Ключевые слова: мотивация, управление стрессом, медитация, соревнование, командная работа, постановка целей.

Annotation: Important stages of competition preparation
Optimizing training: Avoiding heavy loads a few days before the competition, conducting light and tactical exercises. Gathering information about opponents and defining your strategy. Maintaining physical fitness: Exercises adding light aerobic

activities and stretching to maintain energy throughout. Nutrition and dehydration control:

Key words: *motivation, stress management, meditation, competition, teamwork, goal setting*

KIRISH

Musobaqalarda sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi: 1. Ma'naviy tayyorgarlik: Sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash uchun motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch va ijobiy fikrlarni rivojlantirish muhimdir. Stressni boshqarish: Musobaqa oldidan va davomida stressni qanday boshqarish haqida o'qitish. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va tasavvurlar yordamida stressni kamaytirish. Sportchilarni e'tiborlarini musobaqaga qaratish va chalg'ituvchi omillarni yo'qotish uchun mashqlar o'tkazish. Maqsad qo'yish: Aniq va o'lchovli maqsadlar belgilash, ularni amalga oshirish uchun rejalar tuzish. Vaqtni rejalashtirish: Musobaqaga tayyorgarlik vaqti rejalashtirilishi, sportchining shaxsiy hayoti va tayyorgarlik jarayonini muvofiqlashtirish. O'z-o'zini tahlil qilish: Sportchilarni o'z natijalarini tahlil qilishga o'rgatish, muvaffaqiyat va xatolaridan saboq olish. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning natijalarini yaxshilash va musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishishiga yordam beradi.

Musobaqalarda sportchilar bir nechta asosiy vazifalarni bajaradilar. Ular:

1. Tayyorlanish: Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun muntazam treninglar o'tkazish.
2. Raqqobat: Boshqa sportchilarga qarshi kurashish, o'z mahoratini namoyish etish.
3. Strategiya: Musobaqa davomida strategiya ishlab chiqish va o'yin uslubini tanlash.
4. Jamoa ishlashi: Agar jamoaviy sport bo'lsa, jamoa a'zolari bilan muvofiqlik va hamkorlik o'rnatish.
5. O'zini boshqarish: Stress va bosim ostida o'zini nazorat qilish, ijobiy fikrlash.

Musobaqalar sportchilar uchun o'z maqsadlarini amalga oshirish va natijalarni yaxshilash imkonini beradi. Stressni boshqarish sportchilar uchun juda muhim, chunki musobaqalar paytida stress darajasi oshishi mumkin. To'g'ri usullar yordamida stressni boshqarish sportchilarni muvaffaqiyatga yaqinlashtiradi. Stressni boshqarish usullari:

1. Nafas olish mashqlari: Chuqur nafas olish texnikalari stressni kamaytirishga yordam beradi. Nafas olish jarayonini nazorat qilish, tinchlanishga yordam beradi.

2. Meditatsiya va mindfulness: Meditatsiya qilish va hozirgi paytda qolish (mindfulness) stress darajasini pasaytiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi.

3. Jismoniy faoliyat: Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Sportchilar uchun jismoniy mashqlar stressni chiqarishning samarali usuli hisoblanadi.

4. Yaxshi uyqu: Sifatli uyqu stressni boshqarish uchun zarur. Uyquning etarli darajada bo'lishi sportchilarni energiya bilan ta'minlaydi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila, do'stlar va murabbiylar bilan muloqot qilish stressni kamaytiradi. O'z his-tuyg'ularini boshqalar bilan baham ko'rish yordam beradi.

6. Stressni tahlil qilish: Stressga sabab bo'lgan omillarni aniqlash va ularga qarshi strategiyalar ishlab chiqish muhim. Bu sportchiga o'zini yanada tayyor his qilishiga yordam beradi. Stressni boshqarish sportchilarning umumiy muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir qiladi, shuningdek, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Maqsad qo'yish sportda muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. Aniq va o'lchovli maqsadlar: Maqsadlar aniq va o'lchovli bo'lishi kerak, masalan, belgilangan vaqt ichida ma'lum natijalarga erishish.

2. Qisqa va uzoq muddatli maqsadlar: Qisqa muddatli maqsadlar tezda erishilishi mumkin bo'lgan maqsadlardir, uzoq muddatli maqsadlar esa sportchining umumiy rivojlanishi va yutuqlari bilan bog'liq.

3. Rejalashtirish: Maqsadga erishish uchun reja tuzish, treninglar va strategiyalarni belgilash zarur.

4. Monitoring: O'z maqsadlarini doimiy ravishda kuzatish va baholash, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish.

5. Motivatsiya: Maqsadlar sportchiga motivatsiya berish uchun xizmat qiladi, ularni harakatga undaydi va ruhiy kuch beradi.

Maqsad qo'yish sportchilarni yanada samarali tayyorgarlik ko'rishga va natijalarga erishishga yordam beradi.

Xulosa Musobaqalarda sportchilar maqsad qo'yish va ularga o'z maqsadlariga erishish uchun zaruriy motivatsiyani berish. Stress va bosimni kamaytirish uchun relaksatsiya va nafas olish texnikalarini o'rgatish. Sportchilarga o'z muvaffaqiyatlarini tasavvur qilish orqali ishonchni oshirish. Ijobiy fikrlash: Salbiy fikrlardan qochish va ijobiy tasavvurlarni rivojlantirishga yordam berish. Jamoadoshlik: Jamoaviy ruhni oshirish va sportchilar o'rtasida bir-birini qo'llab-quvvatlashni ta'minlash. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jumabaev Timur jalg'asbaevich-Sportchilarni Musobaqalarga tayyorlashning psixologik xususiyatlari
2. Halimov Izzatullo Raxmatali o'g'li QDPI jismoniy madaniyat
3. Адизова Т.М.1. Gapparov Zaxid Gapparovich "Sport psixologiyasi" kitobi.
4. Ergash G'oziyev O'zbekiston Respublikasi ensklopediyasi (2005).
5. Gapparov Zaxid Gapparovich "Sport psixologiyasi" darslik . "Mehridaryo" MChJ Toshkent 2011
6. Jismoniy tarbiya tarixi. Eshnazarov.J 2008yil
7. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
8. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR

LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.

9. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.

10. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.

11. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS'MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.