PROFESSIONAL TENNISCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING MUSOBAQA NATIJALARIGA TA'SIRI

Abenova Gulnar Jalgasbay qizi
Buxoro xalqaro universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti
Ilmiy rahbar: **Amrullo Abdullayev**
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20444187

Annotatsiya

Ushbu maqolada professional tennischilarda psixologik tayyorgarlikning musobaqa natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Stressni boshqarish, motivatsiya, diqqatni jamlash va sport psixologiyasining tennisdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, ruhiy tayyorgarlikning sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, emotsional barqarorligi va yuqori natijalarga erishishidagi o'rni tahlil etiladi. Tadqiqotlar asosida psixologik tayyorgarlik professional tennisning ajralmas qismi ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Tennis psixologiyasi, stress, motivatsiya, sport psixologiyasi, ruhiy tayyorgarlik, konsentratsiya, professional sport, emotsional barqarorlik, musobaqa faoliyati.

Professional tennis bugungi kunda dunyodagi eng raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Tennis musobaqalari davomida sportchi yuqori bosim, tomoshabinlar e'tibori, raqib qarshiligi va javobgarlik hissi bilan yuzlashadi. Bunday vaziyatlarda sportchining psixologik holati musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy tennisda psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada muhim omil sifatida qaralmoqda.

Psixologik tayyorgarlik sportchining emotsional barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Musobaqa davomida sportchi turli ruhiy bosimlarga duch keladi. Ayniqsa, muhim uchrashuvlarda kuchli hayajon va stress holatlari kuzatiladi. Stressning ortiqcha darajasi sportchining diqqatini pasaytiradi, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarishga olib keladi va qaror qabul qilish tezligini sekinlashtiradi. Shu sababli professional tennischilar stressni boshqarish usullarini yaxshi o'zlashtirishi kerak.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqara oladigan sportchilar yuqori natijalarga erishadi. Psixologik tayyorgarligi kuchli sportchilar bosim ostida ham o'z harakatlarini nazorat qila oladi. Bunday sportchilar muhim pallalarda hissiyotlarga berilmaydi va sovuqqonlikni saqlab qoladi. Tennis tarixida muvaffaqiyatga erishgan ko'plab sportchilar aynan ruhiy barqarorligi bilan ajralib turgan.

Professional tennischilar orasida motivatsiya ham muhim psixologik omil hisoblanadi. Motivatsiya sportchining maqsad sari intilishiga yordam beradi. Kuchli motivatsiyaga ega sportchilar mashg'ulotlarda faolroq qatnashadi va qiyinchiliklardan cho'chimaydi. Ichki motivatsiya sportchining o'z ustida ishlash istagi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya sovrinlar, reyting va muxlislar e'tirofi bilan bog'liq bo'ladi. Tadqiqotlarga ko'ra, ichki motivatsiyasi yuqori sportchilar uzoq muddat davomida barqaror natijalarni qayd etadi.

Diqqatni jamlash professional tennisdagi asosiy psixologik sifatlarning biridir. Tennis o'yinida sportchi har soniyada vaziyatni tahlil qilishi va tezkor qaror qabul qilishi kerak. Raqibning harakati, koptok yo'nalishi va o'yin strategiyasi doimiy ravishda nazorat qilinadi. Konsentratsiyaning pasayishi esa oddiy xatolarga olib keladi. Ayniqsa, hal qiluvchi setlarda sportchining diqqatni jamlay olishi g'alabani ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Professional sportchilar konsentratsiyani oshirish uchun turli psixologik mashqlardan foydalanadi. Vizualizatsiya usuli eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu usulda sportchi o‘zining muvaffaqiyatli harakatlarini ongida tasavvur qiladi. Bu esa sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlikni kuchaytiradi. Nafas mashqlari va meditatsiya ham stressni kamaytirishga yordam beradi.

Sport psixologiyasi professional tennisning ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda ko‘plab mashhur tennischilar sport psixologlari bilan ishlaydi. Psixolog sportchiga emotsiyalarni boshqarish, mag‘lubiyatlardan to‘g‘ri xulosa chiqarish va motivatsiyani saqlashda yordam beradi. Ruhiy tayyorgarlik kuchli bo‘lgan sportchilar mag‘lubiyatdan keyin tez tiklanadi va keyingi musobaqalarga ishonch bilan tayyorlanadi.

Tennisning boshqa sport turlaridan farqli jihatlaridan biri shundaki, sportchi o‘yin davomida murabbiy yordamisiz mustaqil qaror qabul qiladi. Bu esa psixologik bosimni yanada oshiradi. Sportchi qisqa vaqt ichida strategiyani o‘zgartirishi, hissiyotlarini nazorat qilishi va vaziyatga moslashishi kerak bo‘ladi. Shu sababli tennisda ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati boshqa ko‘plab sport turlariga qaraganda yuqori hisoblanadi.

Professional sportda mag‘lubiyatlar ham muqarrar hisoblanadi. Har bir sportchi faoliyati davomida muvaffaqiyatsizliklarga duch keladi. Ruhiy jihatdan kuchsiz sportchilar bunday holatlardan keyin tushkunlikka tushishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik esa sportchining emotsional holatini tiklashga yordam beradi. Bu esa uzoq muddatli sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport ilmida psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda asosiy yo‘nalishlardan biri sifatida o‘rganilmoqda. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlik sportchilarning natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy jihatdan tayyor sportchilar musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila oladi.

Xulosa qilib aytganda, professional tennischilar faoliyatida psixologik tayyorgarlik muhim o‘rin egallaydi. Stressni boshqarish, motivatsiyani saqlash, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlik sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy tennisda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda kuchli ruhiy tayyorgarlikka ham ega bo‘lishi zarur. Shu sababli sport psixologiyasi professional tennis rivojlanishining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Foundations of Sport and Exercise Psychology — Human Kinetics, 2018.
2. Sport Psychology for Coaches — Human Kinetics, 2010.
3. International Tennis Federation. Mental Training in Tennis. London, 2021.
4. Psychology of Tennis — Routledge, 2017.
5. Sport Psychology bo‘yicha ilmiy maqolalar to‘plami. Moskva, 2020.
6. American Psychological Association. Stress Management in Competitive Sports, 2019.
7. Applied Sport Psychology — McGraw-Hill Education, 2015.
8. Motivation in Sport and Exercise — Human Kinetics, 2014.
9. Sport psixologiyasi — Toshkent, 2018.
10. World Tennis Association. Performance and Mental Preparation Report, 2022.