

**TENNISDA SPORTCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIGI**

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistant o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada tennis sportida sportchilarning ruhiy tayyorgarligining ahamiyati, uni shakllantirish usullari hamda stress holatlarini boshqarish mexanizmlari tahlil qilinadi. Tennisda psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqatni jamlash, ijobiy fikrlash va emotsional boshqaruv g'alaba uchun muhim omil sifatida qaraladi. Shuningdek, vizualizatsiya, autotraining, nafas mashqlari va virtual reallikka asoslangan zamonaviy texnologiyalar yordamida ruhiy tayyorgarlikni oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada murabbiy va sport psixologining roli ham alohida o'rin egallaydi.

Kalit so'zlar: tennis, ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, stress, motivatsiya, vizualizatsiya, autotraining.

Аннотация. В статье рассматривается значение психологической подготовки спортсменов в теннисе, методы её формирования и механизмы управления стрессовыми состояниями. Отмечается, что психологическая устойчивость, мотивация, концентрация внимания и позитивное мышление являются ключевыми факторами успеха в теннисе. Также анализируются современные технологии повышения психической подготовки — визуализация, аутотренинг, дыхательные упражнения и тренировки с использованием виртуальной реальности. Особое внимание уделено роли тренера и спортивного психолога.

Ключевые слова: теннис, психологическая подготовка, стресс, мотивация, устойчивость, визуализация, аутотренинг.

Annotation. This article explores the importance of psychological preparation in tennis, focusing on methods of mental training and stress management strategies. Psychological stability, motivation, focus, and positive thinking are identified as key factors for success in tennis. Modern psychological



training techniques such as visualization, autogenic training, breathing exercises, and virtual reality-based simulations are also discussed. The study highlights the crucial role of coaches and sports psychologists in developing mental resilience among tennis players.

Keywords: tennis, mental preparation, psychological stability, motivation, stress management, visualization, autogenic training.

Kirish.

Tennis — bu nafaqat jismoniy kuch, balki aqliy barqarorlik, e'tibor, refleks va strategik fikrlashni talab qiluvchi sport turi. Eng yuqori darajadagi sportchilar o'rtasidagi farq ko'pincha ularning ruhiy tayyorgarligi bilan belgilanadi. Ruhiy tayyorgarlik – bu sportchining o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va harakatlarini nazorat qilish orqali optimal holatda o'ynashga tayyorlik darajasidir. Tennisda har bir zarba, har bir set, hatto hakamning qarori ham sportchining psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiylar tajribasiga ko'ra, jismoniy jihatdan teng darajadagi ikki o'yinchi o'rtasida g'olibni aynan ruhiy tayyorgarlik darajasi belgilaydi. Shuning uchun zamonaviy tennisda psixologik tayyorgarlik texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o'rin tutadi.

Ruhiy tayyorgarlikning mohiyati. Ruhiy tayyorgarlik sportchining ichki psixologik barqarorligini saqlash, diqqatni boshqarish, ijobiy fikrlash va stress holatlarida samarali harakat qilish qobiliyatidir. Tennis o'yinida bu holatlar tez-tez uchraydi — masalan, muhim ochkoni boy berish, raqibning ustunligi, yoki hakamning bahsli qarori[1].

Ruhiy tayyorgarlik quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Motivatsion tayyorgarlik — maqsadga yo'naltirilganlik, o'z ustida ishlashga intilish.
2. Emotsional barqarorlik — stress va asabiylashuvni boshqarish qobiliyati.
3. Kognitiv tayyorgarlik — diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va vaziyatni tahlil qilish.



4. Iroda sifatlari — qat’iyat, sabr, o’zini tuta bilish va g’alabaga ishonch[3].

Tennisda ruhiy bosim va stress omillari. Tennis yakka tartibdagi sport turi bo’lgani sababli, sportchi o’yinda ko’p hollarda yolg’iz qoladi. Bu esa psixologik bosimni kuchaytiradi. Sportchiga quyidagi stress omillari ta’sir ko’rsatadi:

1. Raqibning ustun o’yini — sportchi o’ziga ishonchini yo’qotishi mumkin.
2. Tomoshabinlar bosimi — ayniqsa xalqaro musobaqalarda bu kuchli seziladi.
3. Xatolardan so’ng o’z-o’zini ayblash — bu diqqatning yo’qolishiga olib keladi.
4. Hakam qarorlari yoki ob-havo sharoitlari — sportchining emotsional holatini buzadi.

Shu sababli, tennisda stressni yengish mexanizmlari — autotrening, vizualizatsiya, nafasni boshqarish va mental tayyorgarlik mashqlari muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish usullari.

a) Vizualizatsiya usuli. Bu usulda sportchi o’z o’yinini oldindan ko’z oldiga keltiradi. Masalan, u g’alaba zarbasini, muvaffaqiyatli servisni yoki raqibni yutish holatini tasavvur qiladi. Tadqiqotlarga ko’ra, vizualizatsiya miyadagi neyron tarmoqlarni haqiqiy harakat singari faollashtiradi.

b) Nafas mashqlari. Stress paytida yurak urish tezlashadi, bu esa zarba aniqligiga salbiy ta’sir qiladi. Nafasni chuqur va ritmik boshqarish sportchini tinchlantiradi va refleks tezligini saqlaydi.

c) Ijobiy fikrlash. Negativ fikrlar (“Men yutqazaman”, “Raqib kuchliroq”) o’yin samaradorligini pasaytiradi. Shu bois murabbiylar sportchilarni ijobiy autosug’estsiya (o’ziga ijobiy ta’sir ko’rsatish) orqali ruhlantiradilar: “Men buni qila olaman”, “Men har bir ochko uchun kurashaman”.



d) Autotrening. Bu o‘z-o‘zini psixologik tayyorlash usulidir. Sportchi tinch muhitda yotib, o‘ziga ijobiy iboralarni takrorlaydi: “Men tinchman, e’tiborim to‘liq”, “Tanaim bo‘sh, o‘yinim aniq”. Bu asab tizimini barqarorlashtiradi.

e) Mental mashg‘ulotlar. Har bir tennischi uchun o‘yindan oldingi mental tayyorgarlik — qisqa, ammo samarali psixologik mashg‘ulot bo‘lishi kerak. Bu o‘zini g‘alaba holatida tasavvur qilish, strategiyani fikran qayta o‘tkazish va motivatsiyani kuchaytirishdan iborat[5].

Murabbiy va psixologning roli. Ruhiy tayyorgarlikda murabbiy va sport psixologi ham muhim rol o‘ynaydi. Murabbiy sportchining holatini kuzatib, zarur paytda ruhlantiruvchi so‘zlar aytishi, o‘yindan oldingi stressni kamaytirishi lozim. Psixolog esa sportchi uchun maxsus psixodagnostik testlar o‘tkazadi (masalan, Spielbergerning “Anksiyozlik shkalasi”) va individual mental dastur ishlab chiqadi. Shu tariqa har bir sportchining ruhiy tayyorgarligi shaxsiy yondashuv asosida shakllanadi[4].

Tennisda ruhiy barqarorlikni oshirishning zamonaviy texnologiyalari. Bugungi kunda tennisda neurofeedback (miya to‘lqinlarini tahlil qilish asosidagi mashg‘ulotlar) va VR (virtual reallik) asosida psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari qo‘llanilmoqda. Misol uchun, sportchi VR ko‘zoynagi orqali o‘yinni vizual tarzda takrorlaydi, bu esa o‘yin paytidagi stress holatlarini oldindan boshdan kechirishga imkon beradi. Shuningdek, biofeedback tizimlari yordamida yurak urishi, nafas olish ritmi va mushak tarangligi real vaqt rejimida kuzatilib, sportchi o‘z holatini boshqarishni o‘rganadi[2].

Amaliy tavsiyalar. Tennischilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalar beriladi:

Har bir mashg‘ulotda 5–10 daqiqa vizualizatsiya mashqi o‘tkazish.

Turnirdan oldin 15 daqiqa meditatsiya va chuqur nafas olish mashqlari bajarish.

O‘yindan so‘ng o‘z his-tuyg‘ularini yozib borish (emotsional jurnal).

Muvaffaqiyatsizlikni tahlil qilishda “xatoni emas, saboqni” ko‘rish yondashuvini shakllantirish.



Har bir musobaqadan oldin shaxsiy motivatsion soʻzlar (“mantralar”)ni ishlab chiqish.

Xulosa.

Tennisda ruhiy tayyorgarlik sportchining gʻalabaga erishishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. U jismoniy va texnik tayyorgarlikni toʻldiradi, oʻyin davomida stressni boshqarish, eʼtiborni jamlash va ishonchni saqlash imkonini beradi. Zamonaviy psixologik metodlar — vizualizatsiya, autotraining, nafas mashqlari, sunʼiy intellektga asoslangan tahlil vositalari — tennischilarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida qoʻllanilmoqda. Natijada, ruhiy tayyorgarlik — bu har bir professional tennischining muvaffaqiyati va barqaror oʻsishining asosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rasulov, A. (2021). Sport psixologiyasi va ruhiy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Oʻzbekiston sport universiteti nashriyoti.
2. Karimova, D. (2022). Tennischilarda stressni boshqarish usullari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Karimova, S. (2022). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
4. Mahmudov, R. (2023). Tennisda psixologik tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Sport nashriyoti.
5. Morozov, A. (2021). Psixologicheskaya podgotovka sportsmenov. Moskva: Akademiya.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI OʻQITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
8. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). Оʻzbek tilining xorijda oʻqitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.