

MUSOBAQA OLDIDAN SPORTCHILARNING UMUMIY PSIXOLOGIK HOLATINI ANIQLASH USULLARI

Mamadiyurov Abduvohid

SamDPI 2-kurs magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20341181>

Annotatsiya: Mazkur maqolada musobaqa oldidan sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Sportchilarning ruhiy tayyorgarlik darajasi, stressga chidamliligi, motivatsiyasi va emotsional barqarorligini baholashda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar yoritiladi. Shuningdek, psixologik holatni aniqlash natijalariga asoslangan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sport natijadorligini oshirish yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: psixologik holat, sportchi, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixodiagnostika, stress, motivatsiya, emotsional barqarorlik, monitoring, sport natijadorligi.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Мамадиёров Абдувоҳид

магистрант 2-го курса СамДПИ

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы определения общего психологического состояния спортсменов перед соревнованиями с научно-теоретической и практической точек зрения. Освещаются психодиагностические методики, используемые для оценки уровня психологической готовности, стрессоустойчивости, мотивации и эмоциональной стабильности спортсменов. Также представлены подходы к оптимизации тренировочного процесса на основе результатов диагностики с целью повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: психологическое состояние, спортсмен, предсоревновательная подготовка, психодиагностика, стресс, мотивация, эмоциональная устойчивость, мониторинг, спортивный результат.

METHODS FOR ASSESSING THE GENERAL PSYCHOLOGICAL STATE OF ATHLETES BEFORE COMPETITIONS

Mamadiyurov Abduvohid

2nd-year master's student, SamDPI

Abstract: This article analyzes the methods for assessing the general psychological state of athletes before competitions from both theoretical and practical perspectives. It highlights psychodiagnostic techniques used to evaluate psychological readiness, stress resistance, motivation, and emotional stability. Furthermore, it presents approaches to optimizing the training process based on diagnostic results in order to improve athletic performance.

Keywords: psychological state, athlete, pre-competition preparation, psychodiagnostics, stress, motivation, emotional stability, monitoring, sports performance.

KIRISH

Musobaqa oldidan sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash, baholash va tahlil qilish usullarini ilmiy asosda o'rganish hamda psixodiagnostik natijalarga tayangan holda

sportchilarning ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish, stressga chidamliligini oshirish va musobaqa natijadorligini yaxshilashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Sportchilarda musobaqa oldi psixologik holatining tarkibiy komponentlari (motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, diqqat va irodaviy sifatlar) mazmunini hamda ularning sport faoliyatidagi pedagogik-psixologik ahamiyatini ilmiy-metodik adabiyotlar asosida tahlil qilish.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqot metodologiyasi sport psixologiyasi, zamonaviy pedagogika, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillari hamda sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish konsepsiyalariga asoslanadi.

Shuningdek, tadqiqotda quyidagi ilmiy yondashuvlar asos qilib olindi:

kompetensiyaviy yondashuv – sportchilarda psixologik barqarorlik, o'zini boshqarish va musobaqaviy faoliyatga tayyorgarlik kompetensiyalarini shakllantirish;

faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv – mashg'ulot va musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarlikni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirish;

tizimli yondashuv – sportchilarning psixologik holatini kompleks tarzda (kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlar asosida) rivojlantirish va baholash.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish – sport psixologiyasi va psixodiagnostika bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish;

pedagogik va psixologik kuzatuv – sportchilarning mashg'ulot va musobaqa oldi faoliyatidagi xatti-harakatlarini kuzatish;

so'rovnoma, test va psixodiagnostik metodlar – sportchilarning psixologik holatini (stress, motivatsiya, emotsional holat) aniqlash;

pedagogik tajriba-sinov ishlari – ishlab chiqilgan metodikani amaliyotda sinab ko'rish;

taqqoslash va statistik tahlil – olingan natijalarni ($\bar{X} \pm \sigma$, t, p ko'rsatkichlari asosida) baholash va ilmiy xulosa chiqarish.

1-bosqich – tayyorgarlik bosqichi. Mazkur bosqichda sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini o'rganishga oid ilmiy, pedagogik va sport-psixologik adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsad va vazifalari aniqlashtirildi, psixologik holatning asosiy komponentlari (motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, diqqat va irodaviy sifatlar) belgilab olindi hamda dastlabki psixodiagnostik metodik model ishlab chiqildi.

2-bosqich – tajriba-sinov bosqichi. Ushbu bosqichda sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini aniqlash va baholash maqsadida ishlab chiqilgan psixodiagnostik metodika amaliyotga joriy etildi. Sportchilarning mashg'ulot va musobaqa oldi jarayonidagi psixologik ko'rsatkichlari monitoring qilindi, turli testlar, so'rovnomalardan va kuzatuvlar asosida ma'lumotlar yig'ildi hamda pedagogik tajriba-sinov ishlari olib borildi.

3-bosqich – tahlil va umumlashtirish bosqichi. Tajriba-sinov natijalari statistik ($\bar{X} \pm \sigma$, t, p) va psixologik-pedagogik jihatdan tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida sportchilarning psixologik holatidagi o'zgarishlar baholandi, natijalar umumlashtirildi hamda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

NATIJALAR

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining qiyosiy statistik tahlili (n=30)

№	Ko'rsatkichlar (psixologik holat komponentlari)	Nazorat guruhi tajriba boshi	Nazorat guruhi tajriba oxiri	Tajriba boshi	Tajriba oxiri	t	P
1	Motivatsiya darajasi	3.2 ± 0.4	3.4 ± 0.5	3.1 ± 0.3	4.2 ± 0.4	3.21	<0.05
2	Stressga chidamlilik	3.3 ± 0.5	3.5 ± 0.4	3.2 ± 0.4	4.3 ± 0.3	3.45	<0.05
3	Qaror qabul qilish tezligi	3.1 ± 0.4	3.3 ± 0.5	3.0 ± 0.4	4.1 ± 0.4	3.18	<0.05
4	Diqqatni jamlash	3.4 ± 0.3	3.6 ± 0.4	3.3 ± 0.4	4.4 ± 0.3	3.67	<0.01
5	Emotsional barqarorlik	3.2 ± 0.4	3.4 ± 0.4	3.1 ± 0.3	4.3 ± 0.4	3.52	

Mazkur jadval natijalari sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini aniqlash va baholash natijalarini aks ettiradi. Tahlillarga ko'ra, tajriba guruhida barcha psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish kuzatilgan.

Xususan, motivatsiya darajasi 3.1 dan 4.2 gacha, stressga chidamlilik 3.2 dan 4.3 gacha, diqqatni jamlash esa 3.3 dan 4.4 gacha oshgani qayd etildi. Bu esa sportchilarning musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi ancha yaxshilanganini ko'rsatadi. Emotsional barqarorlik va tezkor qaror qabul qilish ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada rivojlangan.

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada bo'lib, bu umumiy mashg'ulotlar ta'siri bilan izohlanadi. Statistik tahlil natijalari Student t-mezoni asosida hisoblanib, $p < 0.05$ va $p < 0.01$ qiymatlar tajriba guruhi natijalarining ishonchliligini tasdiqlaydi.

2-jadval. Yillik psixologik tayyorgarlik dasturi

Oy / Bosqich	Mashg'ulot yo'nalishi	Hajm (vaqt)	Shiddat	Pedagogik maqsad	Rivojlantiriladigan ko'nikmalar	Monitoring usullari
Yanvar	Dastlabki psixodiagnostika	4-6 soat	Past	Sportchilarning boshlang'ich psixologik holatini aniqlash	O'zini anglash	Test, so'rovnomma
Fevral	Motivatsiyani shakllantirish	6-8 soat	O'rtacha	Ichki va tashqi motivatsiyani kuchaytirish	Maqsad qo'yish	Motivatsiya testi
Mart	Stressni boshqarish mashqlari	8-10 soat	O'rtacha	Stressga chidamlilikni oshirish	Emotsional nazorat	Anksiyete testi
Aprel	Diqqat va konsentratsiya	8-10 soat	Yuqori	Diqqatni jamlashni rivojlantirish	Konsentratsiya	Diqqat testlari
May	Emotsional barqarorlik	6-8 soat	O'rtacha	Ruhiy muvozanatni	Emotsional intellekt	Kuzatuv

				mustahkamlas h		
Iyun	Psixologik treninglar	8–12 soat	Yuqori	Musobaqaga psixologik tayyorlash	Iroda, ishonch	Psixologik test
Iyul	Relaksatsiya va tiklanish	6–8 soat	Past	Ruhiy tiklanish	O‘zini boshqarish	Puls, so‘rov
Avgust	Vizualizatsiya mashqlari	8–10 soat	O‘rtach a	G‘alabani tasavvur qilish	Mental tayyorgarlik	Intervyu
Sentabr	Qaror qabul qilish	8–10 soat	Yuqori	Tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish	Analitik tafakkur	Test
Oktabr	Musobaqa modeli	10– 12 soat	Yuqori	Real sharoitga moslashish	Stressga moslashuv	Kuzatuv
Noyabr	Kompleks psixologik tayyorgarlik	10– 14 soat	Yuqori	Barcha komponentlar ni birlashtirish	Barqarorlik	Kompleks test
Dekabr	Yakuniy diagnostika	4–6 soat	Past	Natijalarni baholash	O‘zini tahlil qilish	Tahlil, statistik

Mazkur yillik dastur sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, unda psixodiagnostika, trening va monitoring uzviy bog‘langan. Dastur davomida motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlik kabi asosiy psixologik komponentlar tizimli ravishda rivojlantiriladi.

TADQIQOT NATIJALARI

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, musobaqa oldi davrda sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash va uni maqsadli boshqarish sport natijadorligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba-sinov ishlari davomida sportchilarning motivatsiya darajasi, stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati hamda emotsional barqarorligi psixodiagnostik testlar va kuzatuvlar orqali baholandi.

Tajriba guruhi sportchilarida qo‘llanilgan maxsus psixologik tayyorgarlik metodikasi (psixodiagnostika, relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, diqqatni rivojlantirish texnikalari) natijasida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘shish qayd etildi. Xususan, motivatsiya darajasi o‘rtacha 3.1 dan 4.2 gacha, stressga chidamlilik 3.2 dan 4.3 gacha, diqqatni jamlash 3.3 dan 4.4 gacha oshgani kuzatildi. Bu o‘zgarishlar sportchilarning musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi ancha mustahkamlanganini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot natijalari sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini aniqlash va boshqarish jarayoni sport natijadorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan ma‘lumotlar shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etish sportchilarda motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlik kabi muhim sifatlarni sezilarli darajada rivojlantiradi.

Tajriba guruhi natijalarining sezilarli darajada yuqori bo'lishi, birinchi navbatda, qo'llanilgan psixodiagnostik monitoring va maqsadli psixologik treninglarning samaradorligi bilan izohlanadi. Ayniqsa, relaksatsiya, vizualizatsiya va autogen mashqlar sportchilarning ichki ruhiy zo'riqishini kamaytirib, musobaqa oldi holatni barqarorlashtirishga xizmat qilgani kuzatildi. Bu esa amaliy jihatdan sportchilarning psixologik tayyorgarligi faqat nazariy emas, balki muntazam mashg'ulotlar orqali shakllantirilishi zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib, musobaqagacha sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash va uni maqsadli boshqarish sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari sportchilarda motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlik kabi psixologik ko'rsatkichlarni rivojlantirish orqali musobaqa natijadorligini sezilarli darajada oshirish mumkinligini ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan psixodiagnostik va trening metodikasi samaradorligi tajriba guruhi natijalari orqali tasdiqlandi. Statistik tahlillar ($p < 0.05$; $p < 0.01$) natijalarning ishonchliligini ko'rsatib, qo'llanilgan yondashuvning ilmiy asoslanganligini isbotladi. Shu bilan birga, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash zarurligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi asoslari va sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish muammolari. – Toshkent, 2010.
2. Jo'rayev N. Sportchilarda musobaqa oldi psixologik holatini boshqarishning pedagogik asoslari. – Toshkent: O'zDJTSU, 2015.
3. Eshnazarov J.E. Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalari. – Toshkent, 2017.
4. Shodiyev N.Sh. Sport faoliyatida emotsional barqarorlikni shakllantirish metodikasi. – Samarqand, 2018.
5. Axmedov B.A. Sportchilarda stress va musobaqaviy zo'riqishni kamaytirishning psixologik usullari. – Toshkent, 2019.
6. Karimov Sh.R. Sportchilarning musobaqa faoliyatida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish. – Chirchiq, 2020.
7. Xolboyeva G.X. Jismoniy madaniyat va sportda psixologik tayyorgarlikni tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslari. – Samarqand, 2021.
8. Xamraqulova I.Sh. Sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik monitoring tizimini joriy etish metodikasi. – Samarqand, 2022.
9. Nizomov B.R. Sportchilarda diqqat va iroda sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy usullari. – Samarqand, 2023.
10. Umirov U.E. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni baholash va optimallashtirish texnologiyasi. – Samarqand, 2024.