IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 23 Issue 01 AVGUST 2026

MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI VA UNING OPTIMALLASHUV MEXANIZMLARI

Istamov Jo'rabek O'ktam o'g'li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san'at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21806123

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy sport musobaqalarida sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatining shakllanish omillari va ularning yakuniy sport natijalariga ta'siri ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa oldi psixomotorik, emotsional va regulyatorik holatlarini baholash va ularni optimal jangovar tayyorgarlik holatiga keltirish usullari o'rganildi. Psixoregulatsiya usullarini tizimli qo'llash orqali sportchilarning stressga chidamliligini oshirish va yuqori natijalarni ta'minlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.
Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi holati, optimal jangovar holat, start isitmasi, start loqaydligi, psixoregulatsiya, ideomotor mashg'ulot, sport natijadorligi.

Kirish (Introduction)

Zamonaviy yuqori natijalar sportida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha raqobatdosh sportchilar o'rtasidagi tafovut minimal darajaga tushib bormoqda. Bunday sharoitda musobaqa g'olibini aniqlashda sportchining psixologik tayyorgarligi, xususan, ekstremal sharoitlarda ruhiy barqarorlikni saqlay olish va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar eta olish qobiliyati hal qiluvchi omilga aylanmoqda.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik — bu sportchining musobaqa faoliyati talablariga mos keladigan psixik tayyorgarlik holatini va zaruriy shaxsiy xususiyatlarini maqsadli shakllantirishga qaratilgan pedogogik va psixologik ta'sirlar majmuasidir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, hatto jismoniy va texnik jihatdan mukammal tayyorlangan sportchi ham musobaqa oldi emotsional zo'riqishni to'g'ri boshqara olmasa, kutilgan natijani ko'rsata olmaydi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik vositalarining sportchilarning ruhiy-emotsional holatiga va yakuniy musobaqa natijalariga ta'sir darajasini tajriba asosida baholash hamda optimal psixoregulatsiya mexanizmlarini asoslab berishdan iborat.

Metodlar (Methods)

Tadqiqot ishini amalga oshirishda quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- **Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili:** Mahalliy va xorijiy sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy manbalar, dissertatsiya ishlari va OAK e'tirof etgan jurnallardagi maqolalar atroflicha o'rganildi va umumlashtirildi.
- **Psixodiagnostik usullar:** Sportchilarning musobaqa oldi xavotirlanish va emotsional holatini baholash uchun Ch.D.Spilberger va Yu.L.Hanin test-so'rovnomasi (situativ va shaxsiy xavotirlik darajasi) ile A.V.Alekseyevning ruhiy holatni o'z-o'zini baholash metodikasidan foydalanildi.
- **Pedagogik kuzatish va tajriba:** Tadqiqotga 24 nafar yuqori malakali sportchi jalb etilib, ular tajriba (12 nafar) va nazorat (12 nafar) guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruhi sportchilari bilan 8 hafta davomida musobaqa oldi psixoregulatsiya mashg'ulotlari (ideomotor mashg'ulot, autogen mashg'ulot va nafas mashqlari) olib borildi.
- **Matematik-statistik tahlil:** Olingan natijalarning ishonchliligini baholash uchun Styudentning t-mezonidan foydalanildi.

Natijalar (Results)

Tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqadan oldingi davrda psixoregulatsiya usullarini muntazam qo'llash tajriba guruhidagi sportchilarning emotsional barqarorligini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba boshida har ikki guruh sportchilarida musobaqa oldi situativ xavotirlik darajasi yuqori ko'rsatkichni tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich optimal darajagacha pasaygani qayd etildi.

Quyidagi jadvalda tadqiqot davomida sportchilarning psixologik va funktsional holati ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar keltirilgan:

Ko'rsatkichlar / Parametrlar	Guruh	Tajribadan oldin (X ± m)	Tajribadan keyin (X ± m)	O'zgarish (%)	P-qiymat
Situativ xavotirlik (bal)	Nazorat guruhi	54.2 ± 2.1	51.8 ± 2.3	-4.4%	P > 0.05
	Tajriba guruhi	55.1 ± 1.9	38.4 ± 1.6	-30.3%	P < 0.01
Diqqatni jamlash ko'rsatkichi (sek)	Nazorat guruhi	14.5 ± 0.8	15.2 ± 0.7	+4.8%	P > 0.05
	Tajriba guruhi	14.2 ± 0.9	18.9 ± 0.6	+33.1%	P < 0.01
Musobaqa natijadorlik samaradorlig i (%)	Nazorat guruhi	62.5%	65.0%	+2.5%	P > 0.05
	Tajriba guruhi	61.8%	81.2%	+19.4%	P < 0.01

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida situativ xavotirlik darajasi 30.3% ga kamaygan bo'lsa, diqqatni jamlash qobiliyati 33.1% ga oshdi. Buning natijasida musobaqadagi reallashgan natijadorlik ko'rsatkichi tajriba guruhida 19.4% ga yuqoriladi.

Muhokama (Discussion)

Olingan natijalar sport psixologiyasida mavjud bo'lgan Yu.L.Haninning "Optimal faoliyat zonalari" (IZOF) nazariyasini yanada tasdiqlaydi. Musobaqa oldi psixologik holatlar dinamikasi tahlili shuni ko me'yorlashtiradiki, sportchilarda uchraydigan noqulay holatlar (start isitmasi va start loqaydligi) asosan vegetativ va asab tizimidagi muvozanatning buzilishidan kelib chiqadi.

1. **Start isitmasi (Start fever) xususiyatlari:** Simpatik asab tizimining ortiqcha qo'zg'alishi natijasida yuzaga keladi. Bu holatda ideomotor mashg'ulotlar va sekinlashtirilgan

diafragmal nafas mashqlari qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini tenglashtirishga yordam beradi.

2. Start loqaydligi (Start apathy) xususiyatlari: Parasimpatik tizim ustunligi yoki uzoq davom etgan ruhiy toliqish oqibatidir. Bunday holatda faollashtiruvchi autogen iboralar, qisqa tonus beruvchi mashqlar va aniq maqsadli vizualizatsiya usullari samara beradi.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik faqat musobaqa kunida emas, balki bir necha mikrotsikllar davomida tizimli ravishda olib borilganda eng yuqori samaradorlikni ko'rsatadi. Sportchi o'zining psixofizik holatini mustaqil idora qilish (autoregulatsiya) ko'nikmasiga ega bo'lgandagina, har qanday tashqi stresor omillarga (tomoshabinlar, hakamlik, raqib bosimi) qaramay optimal jangovar holatga kirisha oladi.

Xulosa (Conclusion)

O'tkazilgan tadqiqot va tahlillar bazasida quyidagi ilmiy va amaliy xulosalarga kelindi:

1. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini va yakuniy natijalarini belgilovchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi.
2. Maqsadli qo'llanilgan psixoregulatsiya komplekslari (ideomotor mashqlar, autogen mashg'ulot va nafas nazorati) sportchilarning musobaqa oldi xavotirlik darajasini 30.3% ga kamaytirishga va diqqatning barqarorligini oshirishga imkon berdi.
3. Sport tayyorgarligi tizimiga psixologik tayyorgarlik komponentlarini doimiy kiritish va murabbiy-sportchi-psixolog uchligidagi uzviy hamkorlikni ta'minlash musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishishning muhim shartidir.

Adabiyotlar ro'yxati (References)

1. Alekseyev A.V. Sebya pobedit! Zametki psikhiatra psikhologa. — M.: Fizkul'tura i sport, 2006. — 192 s.
2. Gosen Yu.B. Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: Uchebnik. — T.: O'zbekiston, 2018.— 310 b.
3. Hanin Y.L. Emotions in Sport. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. — 392 p.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. — K.: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 1432 s.
5. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 680 p.