SPORTCHILARNI MAXSUS PSIXOLOGIK HOLATINI ANIQLASH USLUBLARI

Mamadiyorov Abdivohid Najmiddin o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika insituti magistranti
Abduvokhid58@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.20023458

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlashda qo‘llaniladigan zamonaviy va an’anaviy uslublar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Sport faoliyati jarayonida psixologik barqarorlik, motivatsiya, stressga chidamlilik va emotsional holat sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida psixodiagnostik testlar, so‘rovnomalar, kuzatuv va suhbat metodlari orqali sportchilarning psixologik holatini baholash imkoniyatlari o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kompleks yondashuv asosida olib borilgan psixologik baholash sportchilarning tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: sport psixologiyasi, psixologik holat, motivatsiya, stress, emotsional barqarorlik, psixodiagnostika.

METHODS FOR ASSESSING THE SPECIAL PSYCHOLOGICAL CONDITION OF ATHLETES

ABSTRACT (ANNOTATSIYA)

This article provides a scientific analysis of both modern and traditional methods used to assess the general psychological condition of athletes. Psychological stability, motivation, stress tolerance, and emotional state play a crucial role in athletic performance and directly influence competitive outcomes. The study examines the effectiveness of psychodiagnostic tests, questionnaires, observation, and interview methods in evaluating athletes’ psychological conditions. The findings indicate that a comprehensive and integrated assessment approach significantly enhances the effectiveness of athletes’ training processes and contributes to improved sports performance.

Keywords: Psychological stability, motivation, stress tolerance, and emotional state play, a crucial role, in athletic performance, and directly influence competitive, outcomes.

KIRISH (INTRODUCTION)

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Musobaqa jarayonidagi stress, raqobat bosimi, muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi va motivatsiyaning pasayishi sportchining umumiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik holatni aniqlash va boshqarish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Sport psixologiyasi fan sifatida sportchilarning ruhiy jarayonlari, shaxsiy xususiyatlari va emotsional holatini o‘rganishga qaratilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik jihatdan barqaror sportchilar stressga chidamli bo‘lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Shu bois sportchilarni umumiy psixologik holatini aniqlash uslublarini chuqur o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi.

TADQIQOT METODLARI (METHODS)

Tadqiqot jarayonida sportchilarning umumiy psixologik holatini aniqlash uchun quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

1. Psixodiagnostik testlar

Psixodiagnostik testlar sportchilarning ruhiy holatini aniqlashda eng keng qo‘llaniladigan uslublardan biridir. Tadqiqotda quyidagi testlardan foydalanildi:

Spielbergerning xavotir (anxiety) testi

Beck depressiya shkalasi

Eysenck shaxsiyat testi

SAN (Sog‘liq–Faollik–Kayfiyat) testi

Mazkur testlar sportchilarning stress darajasi, emotsional holati va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi.

2. So‘rovnoma usuli

Sportchilarning motivatsiyasi, musobaqaga munosabati va psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus tuzilgan so‘rovnomalar qo‘llanildi. Ushbu usul sportchilarning subyektiv fikrlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

3. Kuzatuv metodi

Mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning xatti-harakatlari, emotsional reaksiyalari va jamoa bilan munosabatlari kuzatildi. Ushbu metod sportchilarning real holatini aniqlashda qo‘shimcha axborot beradi.

4. Suhbat metodi

Murabbiylar va sportchilar bilan olib borilgan individual suhbatlar orqali psixologik muammolar, ichki motivatsiya va sport faoliyatiga bo‘lgan munosabatlar chuqur tahlil qilindi.

NATIJALAR (RESULTS)

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilarning psixologik holati ularning sport tayyorgarligi va natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixodiagnostik testlar natijalariga ko‘ra:

Yuqori darajadagi xavotir sport natijalarining pasayishiga olib keladi

Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar stressga nisbatan chidamliroq bo‘ladi

Emotsional barqaror sportchilar musobaqalarda barqaror natija ko‘rsatadi

So‘rovnoma va suhbatlar sportchilarning psixologik qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoji borligini ko‘rsatdi. Kuzatuv natijalari esa psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jamoaviy muhitni yaxshilashini tasdiqladi.

MUHOKAMA (DISCUSSION)

Olingan natijalar sport psixologiyasi bo‘yicha ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan mos keladi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning psixologik holatini aniqlashda yagona metod yetarli emas, balki kompleks yondashuv talab etiladi. Psixodiagnostik testlar obyektiv ma’lumot bersa, suhbat va kuzatuv metodlari subyektiv jihatlarni ochib beradi.

Shuningdek, sportchilarning yosh xususiyatlari, sport turi va tajribasi psixologik holatga bevosita ta’sir ko‘rsatishi aniqlanib, bu omillarni hisobga olish zarurligi ta’kidlandi.

XULOSA (CONCLUSION)

Sportchilarni umumiy psixologik holatini aniqlash sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik diagnostika uslublarini kompleks qo‘llash sportchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi va sport natijalarini yaxshilaydi. Kelgusida sport psixologiyasida individual yondashuv va zamonaviy diagnostik vositalarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill.
3. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.
4. Eysenck, H. J. (1990). Biological Dimensions of Personality. Springer.
5. Gill, D. L. (2000). Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
6. Karimov, M., & Xudoyberdiyev, A. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent.