

ERKIN KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING MUSOBAQALARDAGI MUVAFFAQIYATGA TA'SIRI

Allayarov Dilshodbek Raximboy o'g'li

Ma'mun universiteti Marketing bo'lim boshlig'i

dilshodallayarov778@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi va uning musobaqalardagi natijadorlikka ta'siri empirik tadqiqot asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda 18–23 yoshli talabalar-sportchilar ishtirok etdi. Psixologik ko'rsatkichlar (stressga chidamlilik, motivatsiya darajasi, diqqat barqarorligi, o'ziga ishonch) hamda musobaqa natijalari o'rtasidagi bog'liqlik statistik usullar yordamida aniqlanib, ijobiy korrelyatsion munosabat mavjudligi isbotlandi.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, stress, motivatsiya, diqqat, musobaqa natijasi, og'ir atletika.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish ko'p omilli jarayon hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik savodxonlik bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlik ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ko'plab tadqiqotchilar sport natijalarining 30–40 foizi psixologik omillarga bog'liqligini ta'kidlaydi.

Stress va natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlik ilk bor Robert Yerkes hamda John Dodson tomonidan asoslangan bo'lib, ular ishlab chiqqan Yerkes–Dodson qonuniga ko'ra, optimal qo'zg'alish darajasi maksimal samaradorlikni ta'minlaydi. Keyinchalik Yuri Hanin tomonidan taklif etilgan "Individual optimal faoliyat zonasi" nazariyasi sportchining shaxsiy emotsional optimal darajasini aniqlash muhimligini ko'rsatdi. Ayniqsa, og'ir atletika kabi maksimal kuch va yuqori konsentratsiya talab qiluvchi sport turlarida psixologik barqarorlik musobaqa taqdirini belgilab beruvchi omil hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi bilan musobaqadagi natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

sportchi talabalar musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlari namoyon bo'ladigan emotsional holatlarning motivatsiya bilan korrelyatsiyon aloqadorligini aniqlash;

Psixologik ko'rsatkichlarni aniqlash. Musobaqa natijalarini baholash. Ular o'rtasidagi statistik bog'liqlikni tahlil qilish. sportchi talabalarda musobaqa oldi samarali psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun maxsus rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot obyekti sifatida Toshkent shahridagi OTM sport klublarida shug'ullanuvchi 30 nafar og'ir atletikachi talabalar (18–23 yosh) respondentlar jalb etilgan.

Tadqiqotning usullari: Tadqiqotda kuzatish, suhbat, hujjatlarni tahlil qilish metodlari, shuningdek, Ch.D.Spilberger-Yu.L.Xaninlarning «Reaktiv va shaxsiy havotirlikni o'rganish» metodikasi,

Matematik-statistik tahlil (Pearson korrelyatsiya koeffitsienti)

Tadqiqot jarayoni va tajriba natijalari

Tadqiqot ikki bosqichda olib borildi:

1-bosqich: Psixologik diagnostika

Sportchilarda quyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar aniqlandi:

Ko'rsatkich	O'rtacha ball
Motivatsiya	7.8 / 10
Stressga chidamlilik	6.9 / 10
Diqqat barqarorligi	7.2 / 10
O'ziga ishonch	7.5 / 10

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori natija ko'rsatgan sportchilarda o'ziga ishonch va stressga chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori bo'lgan.

2-bosqich: Musobaqa natijalari

Erkin kurashchilarning viloyat miqyosidagi musobaqadagi ko'rsatkichlari (ko'tarilgan umumiy og'irlik miqdori) qayd etildi.

Olingan ma'lumotlar asosida quyidagi korrelyatsion bog'liqlik aniqlandi:

Stressga chidamlilik va natija o'rtasida: $r = 0.61$

O'ziga ishonch va natija o'rtasida: $r = 0.68$

Motivatsiya va natija o'rtasida: $r = 0.54$

Diqqat barqarorligi va natija o'rtasida: $r = 0.59$

Bu ko'rsatkichlar o'rtacha va kuchli ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi ($p < 0.05$).

Natijalar tahlili

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, psixologik ko'rsatkichlar oshgan sari musobaqa natijalari ham yaxshilanadi. Ayniqsa, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan sportchilar maksimal urinishlarda barqaror natija ko'rsatgan.

Yerkes–Dodson qonuniga muvofiq, haddan tashqari yuqori tashvish darajasi natijani pasaytirgan holatlar ham kuzatildi. Bu esa individual psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Og'ir atletikada bir martalik maksimal urinish sportchining ruhiy tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Stressni boshqarish texnikalarini qo'llagan sportchilar muvaffaqiyatli chiqish foizi yuqori bo'lgan.

Muhokama

Olingan natijalar sport psixologiyasi bo'yicha ilgari surilgan nazariyalarni tasdiqlaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchining ichki resurslarini safarbar etishga yordam beradi. Ayniqsa, talabalar-sportchilarda akademik yuklama va musobaqa bosimi birgalikda ta'sir qilgani sababli, psixologik barqarorlik yanada muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, murabbiylarning psixologik savodxonligi ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayoniga mental treninglarni kiritish natijadorlikni oshirishi mumkin.

Xulosa

Tadqiqot natijalari Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi musobaqalardagi muvaffaqiyatga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Stressga chidamlilik, o'ziga ishonch, motivatsiya va diqqat barqarorligi sport natijalarining muhim prediktorlari hisoblanadi. Shu asosda quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: Har bir sportchi uchun individual psixologik profil tuzish. Mashg'ulot jarayoniga relaksatsiya va vizualizatsiya texnikalarini joriy etish. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish. Sport psixologi bilan tizimli hamkorlikni yo'lga qo'yish.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Yuri Hanin. Individual Zones of Optimal Functioning in Sport.
2. Robert Yerkes., John Dodson. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation.
3. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology.
4. Spielberger C. Theory and research on anxiety.
5. Karimov F.A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.

