РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
АСОСИДАГИ БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ

АБДУМАДЖИДОВА ДИЛДОРА РАХМАТУЛЛАЕВНА

СПОРТ ЮТУҚЛАРИГА ЭРИШИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ МЕХАНИЗМЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ

19.00.04 –Тиббий психология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

ТОШКЕНТ – 2025

УЎК: 159.9:616.89:796.01(575.1)

Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора психологических наук (DSc)

Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Psychological Sciences (DSc)

Абдумаджидова Дилдора Рахматуллаевна
Спорт ютукларига эришишнинг самарадорлигини оширишда спортчиларнинг психологик тайёргарлиги механизмларини ишлаб чиқиш..... 3

Абдумаджидова Дилдора Рахматуллаевна
Разработка механизмов психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений..... 39

Abdumadjidova Dildora Rakhmatullayevna
Development of mechanisms for psychological preparation of athletes to improve the effectiveness of sports achievements..... 75

Эълон килинган ишлар рўйхати
Список опубликованных работ
List of published works..... 80

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
АСОСИДАГИ БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ

АБДУМАДЖИДОВА ДИЛДОРА РАХМАТУЛЛАЕВНА

СПОРТ ЮТУҚЛАРИГА ЭРИШИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ МЕХАНИЗМЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ

19.00.04 – Тиббий психология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

ТОШКЕНТ – 2025

Фан доктори (Doctor of Science) диссертация мавзуси Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясида V2022.1.DSc/P55 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказида бажарилган.
Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида (www.tdpu.uz) ва «ZiyoNet» ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:	**Солиев Аъламжон Баҳодирович** Биология фанлари доктори
Расмий оппонентлар:	**Сафаев Нуриддин Салихович.** Психология фанлари доктори, профессор
	Нишонова Замира Таскараевна Психология фанлари доктори, профессор
	Фарфиева Камола Атхамджановна Психология фанлари доктори (DSc), профессор
Етакчи ташкилот:	**Тошкент давлат Шарқшунослик университети.**

Диссертация ҳимояси Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази ҳузуридаги PhD 10/30.12.2009.Tib.69.01 рақамли Илмий кенгаш асосидаги бир марталик илмий кенгашнинг 2025-йил «08» 05 куни соат 14:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 100027, Тошкент шаҳри, Ботир Зокиров кўчаси 6-уй. 3-қават мажлислар зали. Тел/факс: (+99871) 241-38-03; факс (+99871) 241-30-93, e-mail: medsport@gmail.com).

Диссертация билан Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (33 рақами билан рўйхатга олинган). Манзил: 100027, Тошкент шаҳри, Ботир Зокиров кўчаси 6-уй, 3-қават мажлислар зали. Тел/факс: (+99871) 241-38-03.

Диссертация автореферати 2025-йил «08» 05 куни тарқатилди.
(2025-йил «08» 05 даги №76 рақамли реестр баённомаси).

И.Р. Мавлянов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш асосидаги бир марталик илмий кенгаш раиси, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Д.Э. Махмудов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш асосидаги бир марталик илмий кенгаш котиби, тиббиёт фанлари доктори, (DSc)

А.А. Хаджиметов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш асосидаги бир марталик илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, биология фанлари доктори, профессор

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жахонда охирги йигирма йил мобайнида замонавий спорт сохасида спортчиларнинг психологик тайёргарлигига эътибор сезиларли даражада ошди. "...Спорт психологияси спортчилар ва спорт мусобакаларининг бошка иштирокчилари (мураббийлар, маъмурлар, ота-оналар)га турли шароитларда, турли даражадаги мусобакаларда ва турли ёш гурухларида, ёшлар мусобакалари иштирокчиларидан тортиб профессионал спортчилар, жумладан Олимпия чемпионларигача зарур"[1] эканлиги эътироф этила бошлади. Бугунги кунда ўтказилган охирги тадкикотлар сўровномалари кўплаб спортчилар, мураббийлар ва спорт маъмурлари, уларга ёрдам бериши мумкинлигига ишонишса хам, малакали спорт психологи хизматига мурожаат килишни истамасликлари масаласи долзарб муаммолардан биридир. Шу жихатдан турли спорт йўналишлари учун психологик тайёргарликнинг самарали усуллари ва механизмларини ишлаб чикиш спорт ютукларини такомиллаштиришга каратилган илмий тадкикотлар ва амалий натижалар мазкур сохада устувор ахамият касб этмокда.

Дунёда спорт психологиясига оид тадкикотлар тобора изчил равишда ривожланиб бормокда. Бу ўз навбатида аклий кобилиятларнинг махсулдорликка таъсир килиш жараёни ва унинг механизмларини янада осон тушунишга ёрдам бермокда. Спорт физиологияси ва биокимёси каби фанлардан фаркли ўлароқ, спорт психологияси спортчиларга ўзлари кутмаган оғирликларни кўтариш, кучли мускул мушакларни ривожлантириш оркали кучлироқ ва тезроқ натижаларга эришиш мумкинлигини кўрсатмокда. Ушбу тадкикотлар янги психологик усулларни ишлаб чикиш асносида анъанавий билимларни замонавий илмий усуллар билан бирлаштириш мухимлигини таъкидлаб, ушбу сохадаги замонавий билимларни такомиллаштиришга каратилган тадкикотларда алохида илмий ва амалий ахамият касб этмокда.

Мамлакатимизда психология, хусусан спорт психологияси сохаларини ривожлантиришга каратилган комплекс чора-тадбирлар амалга оширилмокда. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024 йил Париж шахрида бўлиб ўтадиган Олимпия ва Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни пухта тайёрлаш бўйича 2021 йил 5 ноябрдаги ПК-5281-сон "2024 йил Париж шахрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги Қарори[2]га мувофик спорт фармакологияси, психологияси, тиббиёти, диетологиясини чукур тахлил килиш ва ўрганиш, улар натижасида илмий асосланган таклифлар ишлаб чикиш мухим устувор йўналиш килиб белгиланган. Мазкур вазифаларни амалга оширишда, спорт

[1]"International Society of Sports Psychology 2021" Тайбэ шахрида бўлиб ўтган XV Бутунжахон психологлар Конгресси иштирокчиларига мурожаатидан, 30 сентябрь-4 октябрь, 2021 йил

[2]Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПК-5281-сон "2024 йил Париж шахрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги Қарори

психологияси соҳасида чуқур илмий изланишлар олиб бориш ва шу аснода самарали усуллар яратиш, мавжудларини эса такомиллаштириш бўйича илмий-тадқиқотлар кўламини кенгайтириш мақсадга мувофиқдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 28-январдаги "2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида"ги ПФ-60-сон Фармонида белгиланган мақсадларда "67-мақсад: Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланадиган фуқароларнинг сонини ошириш" ва "68-мақсад: Олимпия ва Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш"[3] каби мақсадлар ўз аксини топгани Республикамизда спорт психологияси соҳасидаги мутахассис ва олимларга ҳам спортчиларимизнинг натижаларини оширишга ёрдам берувчи инновацион назарий ва амалий таклифларни бериш масъулиятини юклайди. 2020 йил 5 майдаги ПК-234-сон "2022 йилда Ханчжоу шаҳрида (Хитой) бўлиб ўтадиган XIX ёзги Осиё ва IV Параосиё ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги, 2021 йил 5 ноябрдаги ПК-5281-сон "2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги қарорлари ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг асосий устувор йўналишларига боғлиқлиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи. Спорт психологияси соҳасида спортчиларнинг психологик хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасалари, жумладан, South-American Association Taytsu (Канада); National China Association Ushu (Хитой); Institution of Martial Arts Kodokan (Япония), Federation of Martial Arts Taikwondo (Жанубий Корея); Sofiya University in Bolgary (Болгария), University of Social Psichology (Польша), Hamburg University in Germany (Германия); М.В. Ломоносов номидаги Москва давлат университети; П.Ф.Лесгафт номидаги Санкт-Петербург давлат жисмоний тарбия институти (Россия) етакчи олимлари томонидан ўрганилган.[4]

---

[3] https://lex.uz/uz/docs/-5841063

[4] Мазкур каби қуйидаги манбаларга асосланган ҳолда ёритилган: P. Kunath. Changes in pervormance motivations related to social conditions. «Intern. J. of sport Psychology» Rome, № 1, 1974., Ogilvie B. Tutko T. Lyon L. The Motivational Inventory. In «Scholastic Coach», San Xose, 1976., K.Kohl Uber Bedeutungsgehalte des Sportspiels -In «Sportpsychlogie», Hofmann-Verlag, Schorndorf, 1972.; Vanek M. Hosek W. Svoboda B. Studie osobnosti ve spory. Universita Karlova, Praha, 1974., Biro H. Extroverzia a zmena vykomy v perseptnomotorickej

Жаҳонда спортчиларни психологик қўллаб-қувватлаш, уларга психологик хизмат кўрсатадиган тизимни такомиллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқотлар асосида қуйидаги натижалар олинган: спортчиларга психологик маслаҳат ва амалий ёрдам кўрсатиш тизими шакллантирилган (Канада); мусобақаларга тайёрлашда онг кудрати яъни, визуализациядан фойдаланиш усуллари ишлаб чиқилган (Хитой); спортчиларни янги мусобақаларга мослаштиришнинг психологик асослари яратилган (Болгария); спортчи аёлларни ижтимоий-психологик қўллаб-қувватлаш тизими ишлаб чиқилган (Польша); спортчиларни маҳаллий ва халқаро мусобатларга тайёрлаш бўйича миллий дастур ишлаб чиқилган (Жанубий Корея); спортчиларни халқаро ҳукуклари такомиллаштирилган (Япония); спортчиларни бўш вақтида самарали фойдаланиш комплекс механизми яратилган (Швецария).

Бугунги кунда жаҳонда спорт психологияси фаолиятида спорт такомиллашуви босқичидаги спортчиларнинг мусобака даврида психологик тайёргарликнинг самарадорлигини ошириш, спортчининг психологик ҳолатини назорат қилиш, спортчи руҳиятининг турли кирраларини ўрганиш, уларни мусобакаларга тайёрлаш жараёнидаги психологик баркарорлигига каратилган бир қатор устувор йўналишларда илмий изланишлар олиб борилмоқда. Жумладан, спортчи фаолиятининг ҳар бир тури ва спортда эришган ютукларнинг даражаси ўзига хос сифатларга эга эканлиги, спортчи руҳияти, психоэмоционал, иродавий ва мотивацион компонентларини аниклашга каратилган психодиагностик усуллар ва психокоррекцион дастурларни амалиётга тадбиқ этилиши шулар жумласидандир.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Республикамизда спорт психологияси йўналишида спортчи шахси, фаолияти, спортчининг психологик хусусиятлари ва психологик тайёргарлиги, спорт машғулотларининг спортчи шахси шаклланишига таъсири, спорт жамоаларида шахслараро муносабатлар, жамоадаги психологик мухит каби муаммоларни тадқиқ этишга бағишланган бир қатор ишлар амалга оширилган. М.Давлетшин, Э.Ғозиев, Р.Гайнутдинов, З.Г.Гаппаров, Ғ.Шоумаров, В.Каримова, Р.Суннатова, Р.Тожибоева, Н.Сафаев,

---

uloke u sporto vsov – «Teorie a praxe telesne vychovy», №3, 1976 ; Родионов А В Влияние психологических факторов на спортивный результат М ФиС, 1983 , Вяткин Б А Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях ФиС, 1981 , Лобзин В С , Решетников М М Аутогенная тренировка Л Медицина, 1986 , Мельников В М , Ямпольский Л Т Введение в экспериментальную психологию личности М Просвещение, 1985 , Норакидзе В Г Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена , Палайма Ю Ю Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов , Дойль В Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена , Пуни А Ц Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте , Онищенко И М Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена , Попеску С, Иота М , Хордиган В О некоторых средствах и приемах психического воздействия в спорте Сборник научных работ психологов спорта М ФиС, 1973 Токарева В А Межнаучная проблема личности и перспективы ее исследования в XXI веке. /XXI аср психологияси: назария, амалиет, истикболлар //ЎЗМУ халқаро илмий-амалий конференция материаллари -Т «Mumtozsoz», 2013.

Н.Мирзарипова, Н.Одилова, Н.Машарипов, Д.Н.Аркулов, Ж.Пўлатов, Г. Елдашева, З.Э.Газиева илмий-тадқиқот ишларида кўришимиз мумкин.[5]

Спортчиларни тарбиялашнинг психологик-педагогик хусусиятлари ҳақидаги маълумотлар Л.Виготский, А.Леонтьев, А.Бодалев, Б.Ананьев, А.Г.Асмолов, Б.Ц.Бадмаевларнинг илмий тадқиқот ишларида ўз аксини топган.[6]

Спортчи шахсини ўрганиш, унинг ўз ўрнини, алоқа ва мулоқот тизимидаги позициясини, тўғма ва орттирилган хислатларидан қандай фойдаланаётганлиги ҳамда ўз эҳтиёжларини қондиришнинг объектив методологик ёндашишни ривожлантириш инсон шахсини янада кенгрок, яхлитрок таърифлаш, спортнинг шахс ижтимоийлашувидаги шакллантирувчи психологик хусусиятларини ўрганиш қатор олимларнинг жумладан, Н.Кунат, В.Сафин, Р.Пилоян, Ю.Ханин, В.Г.Асеев, А.А.Бодалев, В.В.Столин, В.Лобзин, М.Решетников, В.Марищук, О.Н.Кажарская, О.А.Кондрашихина, В.А.Родионовларнинг илмий ишларида кўришимиз мумкин.[7]

Хорижий тадқиқотчилардан спортчи фаолиятини тадқиқ қилиш борасида Э.Герон, В.Дойль, В.Гошек, П.Рудик, Ю.Палайма, А.Пуни, Т.Эксакусто, Л.Шерток, П.Рокушфалви, В.Норакидзе, В.Наврокая, О.Черниковаларнинг илмий ишлари мисолида кўришимиз мумкин.[8]

Г.Давлетшин Ёш даврлари тарбияланнинг психологик муаммолари Т "Кадриятлар ва ижтимоий тараккиет 1997 Э.Гозиев Интеллект психологияси Т." Университет" 1996 Б.Кадыров Способности и склонности Т Фан 1990 Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров Динамика психофизиологических показателей в процессе учебных нагрузок у студентов института физической культуры //Вопросы физического воспитания студентов Т 1976 С 147-152 Г.Б.Шоумаров Реализация Национальной программы по подготовке кадров в Узбекистане «Сипо», Токио 1998 В.Каримова, Р.Сунгатова, Р.Тожибоева Мустақил фикрлаш ўқув қўлланма Т Шарқ, 2000 Н.Сафаев, Н.Мирзарипова, Н.Одилова Умумий психология назарияси ва амалиети. Т 2013.-292 б Н.Машарипов. Спорт психологияси. Ўқув қўлланма.–Тошкент: Ўзбекистон Файласуфлари миллий жамияти нашриети, 2010 йил, 20-40 б D.N.Arzikulov Psixologiya va sport psixologiyasi: Darslik / O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi – Chirchiq O'zDJTSU, 2020 – 333 b Ж.Пўлатов, Г.Елдашева Спортчиларни психологик тайёрлаш ўқув қўлланма -Тошкент "Unnd Design", 2021 4-6 З.Э.Газиева Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари (футбол командалари мисолида) PhD ...дис 19.00.05 - ЎзМУ, 2019 –160 б

Л.Выготский Педагогическая психология М.Педагогика-Пресс, 1996 536с А.Леонтьев Деятельность, сознание, личность М.Политическая литература, 1977 А.Бодалев Личность и общение М Международ.пед. академия, 1995 Б.Ананьев Проблема формирования характера Л.1969 А.Г.Асмолов Психология личности -М МГУ 1990 367с Б.Ц.Бадмаев Психология в работе учителя В 2-хт -М Владос 2004 391с

Н.Кунат Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта «Психология и современный спорт» М.ФиС, 1973.-С.319-324 В.Сафин Самооценка и взаимооценка старшеклассников в зависимости от внушаемости Вопр. Психологии М.1979, № 1 Р.Пилоян Мотивация спортивной деятельности М ФиС.1984 104с Ю.Ханин Психология общения в спорте М.ФиС, 1980 208с В.Г.Асеев Проблема мотивации и личность В сб "Теоретические проблемы психологии личности" - М., Наука 1994 -С.68-76 А.А.Бодалев, В.В.Столин Общая психодиагностика - СПб Речь 2002 320с В.Лобзин, М.Решетников Аутогенная тренировка Л.Медицина, 1986,- 280 с В.Марищук и др Методики психодиагностики в спорте Учебное пособие для студентов пед.ин-тов М.Просвещение, 1990.-256с Кажарская О.Н., Кондрашихина О.А. (2022) Психологический тренинг как метод развития аттенционных характеристик у спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе Перспективы науки и образования, (3 (57)), 523-539 Родионов, В.А. Спортивная психология Учебник - М. Издательство Юрайт, 2014 - 367 с

Э.Герон Психоспортограмма «Психология и современный спорт» М.ФиС, 1973 -С.40-61 В.Дойль Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена «Психология и современный спорт» М.ФиС, 1973.-С.121-143 В.Гошек Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности «Психология и современный спорт» М.ФиС, 1973.-С.100-120 П.Рудик Психологические аспекты спортивной деятельности «Психология и современный спорт» М.ФиС,1973.-С.14-39 Ю.Палайма Опыт

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган муассасанинг илмий-тадқиқот ишлар режалари билан боғлиқлиги. Мазкур тадқиқот Республика спорт тиббиёти илмий амалий марказининг илмий тадқиқот ишлари режасига мувофик ПЗ-20170928597 "Спорт натижаларини прогнозлаш ва ўкув-машк дастурларини мукобиллаш учун спортчилар физиологик холатини математик моделини яратиш" мавзусидаги илмий-амалий лойихаси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади спортчилар фаолиятида психологик тайёргарликнинг назарий-методологик ва эмпирик жиҳатдан асослаш ҳамда спорт ютукларига эришиш самарадорлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнидаги психологик барқарорлиги ҳамда жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган эмпирик тадқиқотларни ўтказиш;

спортчиларда мусобақа жараёнида кечадиган фрустрация, регидлик ва хавотирланиш каби ҳолатларнинг психологик хусусиятларини аниклаш ва статистик тахлил усуллари ёрдамида тадқик этиш;

спортчи шахсининг мотивацион-иродавий ва эмоционал хусусиятларини ўрганиш ҳамда ҳиссий барқарорликни шакллантириш бўйича мусобакаларга умумий психологик тайёрлаш усуллари мажумасини яратиш ҳамда уларни спорт амалиётида қўллаш;

спорт натижаларининг самарадорлигини ошириш мақсадида, психокоррекцион усулларнинг тизимли қўллаш самарадорлигини оширишга қаратилган илмий хулосалар чиқариш;

мураббийлар ва спортчилар учун психологик тайёргарлик бўйича ижтимоий-психологик тренинг дастурини машғулотларда тадбик этиш мусобака жараёнида ўз-ўзини бошқара олиш кобилиятларини такомиллаштириш бўйича зарур амалий таклиф ва тавсиялар ишлаб чикиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Республика микёсидаги спорт мактаблари ва федерацияларидан жами 452 нафар спортчилар жалб этилган. Шу жумладан, турли ёшдаги (ўртача 20 ёшдаги спортчилар), турли спорт турлари ва спортда эришган даражалари бўйича 352 нафар профессионал ва 100 нафар ҳаваскор спортчилар ташкил этган.

Тадқиқотнинг предмети сифатида спортчиларнинг психологик тайёргарлигига таъсир этувчи психологик саломатлик ҳамда спортчининг

исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов «Психология и современный спорт» М ФиС, 1973 -С 86-99 А Пуни Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте «Психология и современный спорт» М ФиС,1973 -С 144-161 Т Эксакусто Практикум по групповой психокоррекции тренинги, упражнения, ролевые игры Ростов н/д Феникс, 2007 - 339с Л Шерток Неопознанное в психике человека М 1982 -С 33 П Рокушфалви Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта «Психология и современный спорт» М ФиС,1973 -С 170-174 В Норакидзе Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена «Психология и современный спорт» М ФиС, 1973 -С 62-71 В Навроцкая Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе «Психология и современный спорт» М ФиС, 1973 - С 72-85 О Черникова Психологические особенности спортивных эмоций «Психология и современный спорт» М ФиС, 1973 -С 190-205

мотивацион-продавий ва эмоционал хусусиятлари ўртасидаги ўзаро боғлиқлик муносабатлари олинган.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот қуйидаги методикалар ёрдамида амалга оширилди: спортчи шахсининг мотивацион-продавий хусусиятларини психодиагностика қилиш усуллари: М.В.Чумаковнинг "Шахснинг продавий сифатлари" (ВКЛ) методикаси - Э.Г.Гозиев модификацияси; Т.Элерснинг муваффақиятга эришиш мотивациясини ташхис қилиш ва маглубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш методикаси; эмоционал хусусиятларни аниқлаш учун: Г.Айзенкнинг "Ўзини психик ҳолатини баҳолаш сўровномаси"; В.А.Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников муаллифлигидаги "Ўз-ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" (САН) методикаси; "Психологик саломатлик хусусиятлари" (ТПЗ) методикаси (azps.ru. психлабораторияда тайёрланган). Мазкур тадқиқотнинг барча босқичларида олинган натижалар ва хулосаларнинг ишончлилигини таъминлаш мақсадида математик-статистик мезонлар қўлланилди. Жумладан, эмпирик маълумотларнинг нормал тақсимланиш қонунига мослигини текшириш мақсадида Колмогоров-Смирнов мезони, ўзаро боғлиқ бўлмаган танламалар орасидаги фаркнинг аҳамиятлилик даражасини аниқлашда: Манн-Уитни U-мезони, Крускал-Уоллис Н-мезони, Спирман непараметрик корреляцион таҳлил мезони, шунингдек, коррекциядан кейинги ўзгаришлар Уилкоксон мезони орқали тасдиқланди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

спорт такомиллашуви босқичидаги спортчиларнинг мусобақа олди ва ўтиш даври самарадорлигини ошириш мақсадида ишлаб чиқилган схема ёрдамида спортчининг психологик ҳолатини назорат қилиш жараёнини турли босқичларида окилона қўллаш орқали спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнидаги психологик барқарорлиги ҳамда жисмоний тайёргарлиги такомиллаштирилган;

психодиагностика усулларининг индивидуал-психологик хусусиятларига караб танлаш асосида ишлаб чиқилган машғулот жараёнида психологик тайёргарликни оширувчи, мусобақа жараёнида психологик тайёргарликни бошқариш каби усулларни ўзида мужассам этувчи "Психологик тайёргарликнинг қўллаб-қувватлаш" номли модель ёрдамида спортчиларда мусобақа жараёнида кечадиган фрустрация, регидлик ва ҳавотирланиш каби ҳолатларидан спортчиларни олиб чиқиш самарадорлиги оширилган;

спортчиларда психологик техникаларни қўллаш ёрдамида ўз психик ҳолатини бошқаришда идеомотор тренировка, ауторегуляция ва гетерорегуляциядан фойдаланиш орқали апатия ҳолатидан чиқиш, ҳаракатларни фаоллаштириш ҳамда ҳиссий барқарорликни шакллантириш имкониятлари кенгайтирилган;

спорт фаолиятида психотехнологияларнинг аҳамияти ва психодиагностика усулларидан фойдаланишнинг самарадорлигини психологик консультация ва психологик тренинг дастурининг

умумлаштирилган восита ва усуллари кетма-кетлигини ифода этувчи схема ёрдамида психокоррекция усулларининг тизимли қўллаш самарадорлиги оширилган;

спортчини мусобака олди ҳамда мусобака жараёнида психологик ва педагогик ёндошувни такомиллаштириш максадида ишлаб чикилган конструктив таъсир этадиган психологик тайёргарликнинг умумий ва махсус комплекс шакли ҳамда психологик тайёргарликни коррекциялаш оркали мусобака жараёнида ўз-ўзини бошкара олиш кобилиятлари такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

спортчи кучли мувозанатсиз асаб тизимига эга бўлганда ўз руҳий ҳолатини бошкаришдаги қийинчиликларни енгишга йўналтирилган ҳамда спортчининг асаб тизими хусусиятлари ва психомотор кобилиятлари, шахсий-индивидуал хусусиятлари, психологик саломатлигини аниклашга қаратилган бир қатор психодиагностика методикаларни қўллашнинг самарали имкониятлари аниқланган;

спортчининг психологик тайёргарлик ҳолатига таъсир этувчи омиллар: мусобаканинг характери, атрофдагиларнинг хулқ-атвори, мусобакадан олдин бажарган машклар сифати, ўз кучи ва кобилиятига ишончи, спортчининг ўзига хос психологик хусусиятлари билан ишлашнинг усул ва воситалари тадбиқ этилган;

спортчиларда психологик таёргарликни ошириш максадида мураббий ва спортчилар учун кутилмаган хавфли вазиятларда оптимал хавотирланиш кобилиятини шакллантиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинг дастури ҳамда психологик коррекция қилиш усуллари ишлаб чикилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот жараёнида тўпланган маълумотларнинг ишончлилиги тадқиқот объектининг Ўзбекистон муҳитида танланганлиги, олинган эмпирик миқдорларнинг математик-статистиканинг ишончли усуллари ёрдамида таҳлил қилинганлиги, текширувларнинг турли усулларда ва бир нечта боскичда амалга оширилганлиги, хулоса ва тавсияларнинг амалиётга жорий этилганлиги, олинган натижаларнинг ваколатли ташилотлар ва спорт федерациялари томонидан тасдикланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти психологик тайёргарлик ва психологик саломатлик тушунчалари орасидаги боғликликни тизимли таҳлили амалга оширилганлигида, спортчининг мотивацион-продавий ва эмоционал хусусиятлари ҳамда психологик саломатлигининг психологик тайёргарликка таъсирини эмпирик тадқиқотлар натижасида талкин қилиш ва янада чукуррок тадқик этиш учун янги илмий йўналишларни такомиллаштиришга хизмат қилиши билан асосланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти мазкур илмий-назарий таклиф ва тавсиялардан келгусида спорт фаолиятида, олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоа спортчиларининг психологик

ҳолатини ўзгаришга кузатиб бориш ва назорат қилиш, уларга кўрсатиладиган психологик хизмат сифатини ошириш, спорт федерация (ассоциация)ларидаги спорт психологларининг малакасини оширишда, психологик тайёргарликни ошириш орқали спортчиларнинг рухий ва жисмоний фаоллик даражасини ўстиришда ҳамда "Спорт психологияси", "Спортда психодиагностика ва психокоррекция" йўналишларида ўқув адабиётларини янада такомиллаштириш ва амалий машғулотларда фойдаланиш мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Спорт ютукларига эришишнинг самарадорлигини оширишда спортчиларнинг психологик тайёргарлиги механизмларини ишлаб чиқиш бўйича амалга оширилган илмий тадқиқот натижалари асосида:

спортчиларни психологик тайёргарлиги самарадорлигига таъсир қилувчи психологик воситалар ва усулларни қўллаш ёрдамида спорт фаолиятини такомиллаштиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинглардан фойдаланиш, спортчиларни тайёрлашда ишлатиладиган асосий психорегуляция усуллари ҳақида мураббий ва спортчиларга таълимий маълумотларни бериш ҳамда индивидуал психологик консультациялар олиб бориш орқали эмоционал ҳолатлар, когнитив жараёнлар психокоррекцияси, мақсадларни тизимлаштиришни тўғри йўналтириш ва шахслараро муносабатларда жипслашишга доир илмий таклифлар Низомий номидаги ТДПУ ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2025 йил 29 январдаги ПМ-305-сонли буйруғига асосан "Тиббий психология" ва "Психогигиена" модулларига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2025 йил 29 январдаги ПМ-305-сонли сонли маълумотномаси). Натижада, психологик тайёргарликни оширувчи методларни ишлаб чиқиш, спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда тўғри усул ва воситаларни танлаш ҳамда уларни мақсадли қўллаш томонларини таҳлил қилиш ва илмий-амалий жиҳатдан талқин қилишга ёрдам берган;

замонавий профессионал спортда олий ютукларга жисмоний, тактик, техник тайёргарлик билан биргаликда психологик тайёргарликнинг методларидан фойдаланиш спортчининг келажакдаги мусобақаларда иштирок этиши учун қўшимча заҳираларини очишга ёрдам бериши сифатида аниқланганлигига доир илмий натижалар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети фаолиятида татбиқ қилинган (Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2024 йил 16 октябрь 87-сонли маълумотномаси). Натижада, спортчининг психомотор қобилиятлари, шахсий-индивидуал хусусиятлари, мотивлари, иродавий сифатлар, эмоционал хусусиятлари бўйича билим, малака ва кўникмаларнинг кенгайишига шароит яратган;

спортчиларни психологик тайёргарлигини ошириш учун олиб борилган эмоционал, мотивацион-иродавий, психологик саломатлик хусусиятларни аниқлаш кўрсаткичлари уларда психологик, тактик ва техник тайёргарликка

ҳам ўз таъсирини кўрсатиши аниқланганлигига доир илмий натижалар Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети "Таэквондо ва спорт фаолияти" факультетининг спортчилари ва мураббийлари спорт фаолиятида тадбиқ қилинган (Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети "Таэквондо ва спорт фаолияти" факультетининг спортчилари ва мураббийлари спорт фаолиятида тадбиқ қилинган 2024 йил 22 октябрь 59-сонли маълумотномаси). Натижада, спортчининг диққат-эътибори ўз хатти-ҳаракатларини техник жиҳатдан тўғри бажаришга қаратилиши, психоэмоционал ҳолати ва иродавий хусусиятларини ривожлантириш спортчида психологик билим-кўникмалар психологик таёргарликни самарадорлигини таъминлашга хизмат қилган;

спортчиларда психологик тайёргарликни психодиагностика усулларининг спортчи индивидуал-психологик хусусиятларига қараб танлаш орқали машғулот ва мусобақа жараёнида психологик тайёргарликнинг қўллаб-қувватлашга доир илмий натижалар Ўзбекистон Велосипед спорти федерацияси спортчилари ва мураббийлари спорт фаолиятида тадбиқ қилинган (Ўзбекистон Велосипед спорти федерациясининг 2024 йил 15 октябрь 44-сонли маълумотномаси). Натижада, спортчилар гуруҳида психологик консультация ва психологик тренинг дастурининг умумлаштирилган психокоррекция усулларини амалиётда қўллаш имкони кенгайтирилган;

умумий спорт тайёргарлигининг муҳим омили сифатида спортчилар ҳамда мураббийлар спорт психологик тайёргарликни оширишга йўналтирилган муайян спортчи психикасига таъсир этувчи мақсадли методлардан фойдаланиш орқали, спорт турига хос бўлган хусусиятларни аниқ воситалар асосида шакллантириш, психологик тайёрлаш жараёни иштирокчиларининг фаолиятига ижодий ёндошуви спортчининг салоҳияти ҳамда юқори даражадаги ютукларининг давомийлигини сақлаб қолишга доир илмий натижалар Ўзбекистон Таэквондо WT ассоциацияси спортчилари ва мураббийлари спорт фаолиятида тадбиқ қилинган (Ўзбекистон Таэквондо WT ассоциациясининг 2024 йил 21 октябрь 29-сонли маълумотномаси). Натижада, спортчилар жамоасини жипслашиш ва муваффакиятга эришиш мотивациясининг самарадорлигини оширишга ёрдам берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 21 та илмий-амалий конференция, шу жумладан 9 та халқаро ва 12 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 1 та монография, 2 та услубий тавсиянома, 36 та илмий иш чоп этилган бўлиб, шулардан Ўзбекистон Республикаси ОАК тавсия этилган илмий нашрларда 15 та мақола, жумладан, 12 таси республика ва 3 таси хорижий журналларда нашр этилган. Тадқиқот натижалари 9 та республика ва 12 та халқаро анжуман тўпламларида акс эттирилган. Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлигининг электрон ҳисоблаш машиналари учун яратилган дастурлар ва маълумотлар бўйича гувоҳномалар олинган:

"Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги самарадорлигини оширишда психодиагностика ва психокоррекция ишлари" дастури (23.02.2024 й. №DGU 34009) ва "Мураббийлар ва спортчилар учун психологик тайёргарлик бўйича ижтимоий-психологик тренинглар мажмуаси" дастури (15.05.2024 й. №BGU 1422).

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, бешта боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Ишнинг ҳажми 267 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, тадқиқот мавзуси бўйича хорижий адабиётлар шарҳи тавсифланган, мақсад ва вазифалар белгиланган, тадқиқот усуллари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг Ўзбекистон Республикасида фан ва технологиялар тараққиётининг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган, тадқиқотдан олинган натижаларнинг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, уларнинг амалиётга татбиқ этилганлик ҳолати, илмий нашрларда эълон қилиниши, диссертацион ишнинг тузилиши юзасидан маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг биринчи боби **«Спортчиларнинг мусобақаларга психологик тайёргарлиги тадқиқот муаммоси сифатида»** деб номланган. Мазкур бобда спортчиларда психологик тайёргарликнинг долзарблиги, спортчилар психологик тайёргарлигининг ўрганилганлик даражаси ҳамда психологик тайёргарликни психологик омилларга бевосита боғлиқлиги ёритилган. Замонавий профессионал спорт соҳасидаги олий ютуқлар, субъектнинг янгиликларни канчалик самарали ўз йўналишида амалда қўллай олиши, янгиликларни бағрикенглик билан қабул қила олишига бевосита боғлиқдир. Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт, олимпия ҳаракатини ривожлантириш муайян маънода ҳам стратегик, ҳам аҳоли саломатлиги ва фаровонлиги омилидир. Халқаро майдонда ўзбек спортчиларининг ўрни бугунги кунда эътиборга молик бўлишига қарамай, таъкидлаш жоизки, ҳар тўрт йилликнинг энг масъулиятли мусобақаси спортчиларнинг канчалик муакаммал тайёргарликка эга эканлигини намоён этади. Америка психологлари ассоциацияси (АПА)нинг маълумотларига қараганда, АҚШ олимпиячи спортчиларига психолог бириктириш ҳамда спортчиларнинг психологга бўлган эҳтиёжи тобора ортиб бормоқда, нафақат дебютор олимпиячи спортчилар балки номдор ҳамда кўп карра олимпияда ўйинларининг олтин медалини қўлга киритиш тажрибасига эга спортчиларда психологик тайёргарликка бўлган талаби юзага келаётгани АПА томонидан эътироф этилган.[9]

Спорт фаолиятида психологик тайёргарликни самарали олиб боришнинг вазифаларидан бири спортчиларни оғир шароитларда ўзини ўзи бошқариш ҳамда ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятларини ошириш услубларидан

[9] https://www.apa.org/topics/mental-health/going-for-gold

тўла фойдалана олишга ўргатишдан иборат. Бунинг учун, спортчилар ўз аъзолари фаолияти функцияларининг конунларини билиш асосида ўз-ўзини бошқариш, руҳий ва жисмоний имкониятларини ошириш услубларини амалиётнинг энг муҳим шароитларида қўллай билишлари зарур. Бу услубларни билиш психологик тайёргарликни оширишда, руҳий ва жисмоний фаоллик даражасини ўстиришда, инсонни камолга етишувида ҳамда ички руҳий имкониятлардан тўла фойдаланишда муҳим аҳамият касб этади.

Спортчиларнинг психологик тайёргарлигига таъсир кўрсатадиган стартдан олдинги руҳий ҳолатини ўрганиш халқаро спорт мсобақаларида коникарсиз кўрсаткичларга сабаб бўлиши кузатилиб келинмокда. Бу эса, спортчиларнинг тактик, техник ва жисмоний тайёргарлигидан ташқари, уларнинг мусобакадан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолатига ҳам боғлик эканлиги спорт фаолиятида асосланган. Чунки, спортчиларнинг мусобака жараёнидаги руҳий ҳаяжонланиш ҳолатлари турли хил шаклларда, кийин вазиятларда ўзини тўғри бошқара олишида, спортчининг олдинги мусобақаларда эришган муваффақиятларига кўп жиҳатдан боғлик бўлади. Яъни, спортчининг мусобақага психологик тайёргарлик ҳолати асаб тизимининг таъсирчанлигига, старт олиш жараёнида миядаги қўзғалиш вахима даражасида юкори бўлса, спортчининг мусобакадаги натижалари коникарсиз кўрсаткичлар билан якунланади.

«Спорт ютукларида самарали натижаларга олиб борувчи тайёргарликнинг индивидуал психологик омиллари» деб аталган диссертациянинг иккинчи бобида психологик саломатликни психологик тайёргарликка таъсири, спортчиларнинг психологик тайёргарлигини ўрганишнинг спорт ютуклари самарадорлигини ошириш шарти сифатида ва замонавий профессионал спортда психологик тайёргарлик масаласининг аҳамияти баён этилган.

Жахондаги психологик тадқикотларда шахснинг психологик саломатликка кадрият сифатида муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши юкори даражаси сабабли юзага келмокда. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш мухимлиги инсонлар хулк-атворини ўзгартириш оркали турли касалликлар ва ўлим хавфи юзага келишининг олдини олиш ёки камайтириш имконияти билан боғлик.[10] В.А.Ананьев томонидан берилган таърифга асосан, "Психологик саломатлик тушунчасига куйидагилар киради: соғликни сақлаш шароитида инсоннинг ўз-ўзини англаши ва ўз-ўзини билиши элементлари, инсоннинг ҳаёти мобайнида орттирган билимларини ўз ичига олади, уларнинг имкониятлари, ички захираларидан фойдаланиш қобилияти ва салоҳиятидир".[11] Жаҳон соғликни сақлаш ташкилоти томонидан таклиф этилган (1948йилда) таърифда шундай келтирилган: "Саломатлик - бу

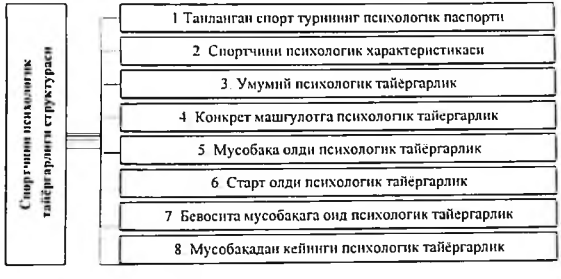
[10] Вопросы здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения URL http://who.int/ru/

[11] Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.

нафақат касаллик ёки заифликни инкор этади, балки жисмоний, ақлий ва ижтимоий фаровонлик тўлиқ ҳолатда акс этишини билдиради".[12] Ушбу таъриф психологик саломатлик феноменини тизимли ва яхлитлигини акс эттирган ҳолда, тиббиёт, психология, социологияда қабул қилинган ушбу ҳодисанинг ягона жисмоний, руҳий ва ижтимоий саломатлигини ўзида мужассам этади.

Назарий психологик тайёргарлик жараёни аниқ бир спортчининг мақсадли психологик тайёргарлик жараёнини стратегик алгоритмларини кўриб чиқади, яратади ва тажриба синовларни ташкил этишни ўз ичига олади ҳамда муайян спорт психологик тайёргарлик муаммоси устида эмпирик тадқиқотларни олиб боради. Амалий психологик тайёргарлик йўналиши эса, мавжуд назарий методлар ҳамда техникаларни амалиётга тадбиқ этиш орқали бевосита спортчининг психологик тайёргарлик самарадорлигини ошириш, ўз навбатида бир вақтнинг ўзида спортчининг олий ютуқларга эришиш ёки натижаларини яхшилашни таъминлайди.

Психологик тайёргакликнинг алоҳида ўз мақсади ва вазифалари бўлишини инкор этмаган ҳолда, психологик тайёргарлик умуман олганда алоҳида спорт тайёргарлиги тури сифатида эмас, балки асосий учта спорт тайёргарлик турлари, яъни жисмоний, тактик ва техник тайёргарлик жараёнини тўлдирувчи, мазкур жараёнлар таркибига кирувчи компонент сифатида кўриб чиқилиши мумкин. Эътибор бериш керакки, психологик тайёргарлик структурасининг таркибий қисмлари, йиллар давомида олиб бориладиган умумий спорт тайёргарлигининг ажралмас қисми сифатида намоён бўлади (1-расмга қаранг).



1-расм. Психологик тайёргарлик структурасининг таркибий қисмлари.

[12] Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья Женева Всемирная организация здравоохранения, 1998

Қуйида ҳар бир спорт психологик тайёргарлик структурасининг кисмига алоҳида тушунча бериб чикамиз:

танланган спорт турининг психологик паспорти - бўлажак психологик тайёргалик натижалари модели бўлиб, психологик тайёргарлик структураси элементи сифатида спортчининг такомиллашуви жараёнини акс эттиради;

спортчини психологик характеристикаси - спортчини психологик диагностика жараёни сифатида, шахс ва психик хусусиятларини баҳолаш фактори бўлиб, спортчининг психологик тайёргарлигини мазкур маълумотларсиз, олиб бориш мумкин эмаслигини билдиради;

умумий психологик тайёргарлик - интелектуал, коммуникатив, эмоционал, иродавий, кадриятларга оид билим-кўникмалар киради ва спортчи шаклланишининг асоси ҳисобланади;

конкрет машғулотга психологик тайёргарлик - бу психологик-услубий ўзаро боғлиқ чора-тадбирлар тўплами бўлиб, ўз ичига: машғулотнинг мақсадли установкаси, спортчининг диккатини йўналтириш, онгли равишда тегишли ҳаракатларни амалга оширилишини ташкил этиш, якунига етган машғулотни таҳлилини амалга оширади;

мусобақа олди психологик тайёргарлик - спортчи олдида турган аник мусобакага унинг тажрибасидаги барча орттирилган билим, кўникма, малакаларни ўринли ҳамда мақсадли фойдаланишни билдиради;

старт олди психологик тайёргарлик - психологик муаммоларни тезкор бартараф этиб, спортчини мусобақада юкори натижани кайд этишга бўлган ҳаракатини кўллаб-кувватловчи жанговор кайфият кўламини таъминлайди;

бевосита мусобақага оид психологик тайёргарлик - спортчида кучли рақобат муҳитида тезкор фикр юритиш, тўғри тактик-техник карор кабул қилиш, эмоционал ҳолатларни бошқариш қобилиятини ривожлантиради;

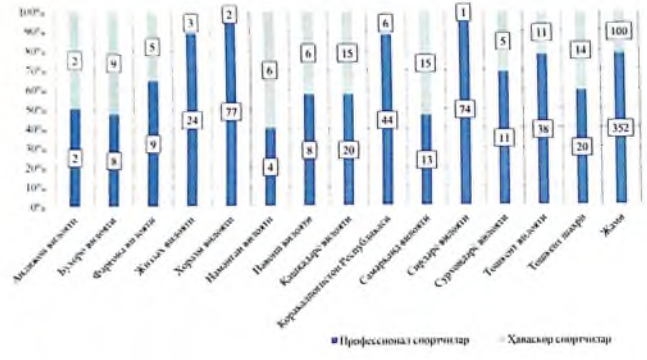
мусобақадан кейинги психологик тайёргарлик - бу муваффакиятли ва муваффакиятсиз мусобақадаги иштирокни таҳлил қилиш, мазкур жараёндаги спортчи олдига қўйиладиган ментал ва ҳаракатли вазифаларни бажаришни ўз ичига олади.

Бизнинг ёндашувимиз учун энг муҳим жиҳатлардан бу педагогик-психологик жараён ҳисобланади. Спортчига конструктив таъсири жиҳатидан, психологик тайёргарлик жисмоний ва тактик-техник тайёргарлик потенциалидан максимал фойдалана олишга хизмат қилувчи, мусобақа олди ҳамда мусобақада юзага келиши мумкин бўлган психологик блоклар: ўз кучига ишонмаслик, эҳтимолий мағлубият хавотири ва кўркувлар, кучли хаяжон, тўлқинланиш, ўз ўзига ментал чекловлар қўйишга қарши мустаҳкам тура олувчи психик ҳолатни яратишдан иборатдир.

Диссертациянинг **«Спортчиларнинг мусобақаларга умумий ва махсус психологик тайёрлаш воситалари»** деб номланган учинчи бобида спортчининг психологик тайёргарлигини оширишда самарали воситалардан фойдаланиш, ижтимоий-психологик тренинглар психологик тайёргарликни ошириш ҳамда ирода сифатларини ривожлантирувчи усулларнинг аҳамиятига бағишланган. Мазкур бобда психологик тайёргарлик ўзига хос

таълим-тарбия жараёни сифатида кўриб чиқилган, спортчиларнинг машғулот жараёнида, мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ва самарали спорт фаолиятини белгилаб берувчи шахс хусусиятлари, психик сифатларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириб боришнинг усул ва воситалари келтирилган.

Тадқиқотда иштирок этган спортчиларда олиб борилган эмоционал, мотивацион-продавий, психологик саломатлик хусусиятларни аниқлаш кўрсаткичлари уларда тактик ва техник тайёргарликка ҳам ўз таъсирини кўрсатгани аниқланган. Тадқиқотимизда қатнашган респондентларнинг профессионал ва ҳаваскор спортчилар кесмида берилганлигини 2-расмда кўришимиз мумкин. Спортчиларнинг ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятлари бир хил бўлиши мумкин. Аммо профессионал даражада ва кизикишларига мос келганлиги учун спорт билан шуғулланадиган спортчиларнинг натижалари турличадир. Чунки, профессионал фаолият спортчига юкори талабларни қўйади. Ҳаваскор спортчи ўз соғлиғи учун спорт билан шуғулланса, спортни касб даражасига олиб чиққан спортчи айнан муваффақиятга эришиш йўлида соғлигини доим тиклаб туриши, уни йўкотмаслик учун ҳаракат қилиши керак бўлиши кузатилган.



2-расм. Тадқиқот иштирокчиларининг профессионал ва ҳаваскор спортчилар кесимидаги таҳлили.

Тадқиқотда жами спортчиларнинг сони 452 нафарни ташкил этади: профессионал ва ҳаваскор спортчилар, турли спорт даражаси, ёши ва спорт тури бўйича иштирок этганлар, спорт тури ва ёш кесимидаги таҳлили қуйидаги 3-расмда ўз аксини топган.



3-расм. Тадқиқот иштирокчиларининг спорт турлари ва ёш кесимидаги таҳлили

Тадкикотимизда катнашган 452 нафар спортчиларнинг аксариятини 17 ёшдан 20 ёшгача бўлган спортчилар, ундан кейин: 21 ёшдан 24 ёшгача бўлган спортчилар, навбатдаги камрок фоиздаги спортчилар: 16 ёшлилар ва 25 ёшли спортчилар аникланган. Улардан 206 нафар вазиятли спорт турлари ва 246 нафар бадиий спорт турлари спортчилари иштирок этганлар. Тадкикотда иштирок этган спортчиларнинг ўртача ёши 20 ёш деб олинди. Қўлланилган барча методикалар таҳлили синлувчиларнинг ёш даражаси, спорт тури, спортда эришган ютуклари даражаси, спорт турининг психологик хусусиятлари, спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигини аниклашга караб олиб борилди.

1-жадвал

Спортчининг умумий психологик тайёргарлигини баҳолаш (бирламчи психологик кўрсаткичлар)

Паст кўрсаткичлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Юкори кўрсаткичлар
Маглубиятдан кочиш									X		Муваффакиятга эришиш
Бефарк							X				Жавобгар
Сust ирода							X				Юкори ирода
Масъулиятсиз						X					Масъулият
Баркарор										X	Узгарувчан
Содда	X										Эхтиеткор
Субъектив					X						Объектив
Конкрет								X			Мантикий
Қатъиятсиз								X			Қатъиятли
Юмшок, сезгир										X	Қаттиқўл, жиддий
Ноаник, хавотир				X							Ишонч, хотиржам
Асабий								X			Хушер
Интроверт						X					Экстроверт
Пассив				X							Актив
Бўшанг						X					Фаол
Ўзини бошкара олмаслик						X					Ўзини бошкара олиш
Чарчок холати									X		Тетик холат

Олиб борилган тадқиқотимизда спортчининг умумий психологик тайёргарлигини баҳолаш максадида бирламчи психологик кўрсаткичларни аниклаш учун муаллифлик сўровномаси ўтказилган ва унинг натижалари

қуйидаги жадвалларда келтирилган. 1-жадвалда спортчининг индивидуал-психологик хусусиятлари 10 баллик тизим бўйича баҳоланган: паст даражада 1-3, ўртача даражада 4-7, юкори даражада 8-10 балл билан белгиланган.

Энг паст кўрсаткич стресс вазиятларда сафарбарлик кобилияти эканлиги аникланган ва бу холатни яхшилашга доир психологик тайёргарликни амалга ошириш кераклиги хакида тавсиялар берилган хулк-атворини ва холатини коррекция килиш, жорий рухий чидамлилик ва фаоллик кобилиятини ривожлантиришга алохида ахамият бериш кераклигини кўрсатади (2-жадвал). Анкета суровномасидан шундай холат кузатилдики, тайёргарлик жараёнида спортчи мухим бўлган боскичларни амалга ошириши ижобий натижага олиб келади: режалаштириш, максад кўйиш, мотивация, тусикларни енгиб ўтиш, ўзини ўзи бошкариш ва тиклаб олиш, мусобака шарт-шароитлари ва ракиби хакида маълумотларни тахлил кила олиш ва бошкалар.

Спортчининг умумий психологик тайёргарлигини баҳолашда бирламчи психологик кўрсаткичларни аниклаш 10 баллик шкала бўйича кўрсаткичларнинг комплекс характеристикаси аникланган. Объективлик ва реал баҳолаш, мусобакада ракобатбардошлик кўрсаткичлари юкори баллни кўрсатган. Шунингдек, мусобакада ракобатбардошлик кўрсаткичи бўйича спортчида 9.2 балл аникланган.

2-жадвал

Спортчи психологик тайёргарлигининг комплекс характеристикаси

№	Кўрсаткичлар	Балл
1.	Мусобакада ракобатбардошлик	9,2
2.	Ўз устида ишлашга интилиш	7,1
3.	Объективлик ва реал баҳолаш	10,0
4.	Ўзини идрок килиш ва баҳолашда хакконийлик	7,9
5.	Эмоционал баркарорлик	7,4
6.	Стресс вазиятларда сафарбарлик кобилияти	6,3
7.	Ўзини назорат килиш	7,7
8.	Хулк атворини ва холатини коррекция килиш	6,7
9.	Умумий рухий чидамлилик	8,2
10.	Жорий рухий чидамлилик ва фаоллик кобилияти	6,7

Спортчи ўзидаги бу холатларни бошкара олсагина, натижага эришиши мумкин. Айнан спортчи учун кайси психологик тайёргарлик турини аниклаш мухим, чунки шу асосда спортчига керакли бўлган индивидуал усул ва воситалар белгиланади. Кейинги боскичларда хар бир спортчи учун индивидуал ва гурух билан психологик тайёргарликка таъсир этадиган холатлар устида ишлаш талаб этилади: стресс, хавотир, фрустрация, низо, инкироз, агрессия. Тадкикомизда давомида олинган натижалар асосида кўйидаги хулосаларга келиш мумкин: спортчининг психологик тайёргарлик даражасининг таркибий кисмлари етарли даражада ифодаланмаган. Бу эса, спортчи фаолиятининг психологик тайёргарлиги учун мухим бўлган эмоционал, иродавий, мотивацион каби асосий сифатлари фаол эмаслигини хамда коррекцион компонентни ривожлантириш барча функционал ва рухий имкониятларини таъминлаб беришини кўрсатади.

Тадкикотимизда М.В.Чумаковнинг "Шахснинг иродавий сифатлари" методикаси Э.Ғ.Ғозиев томонидан модификация килинган вариантидан

фойдаландик. Қуйидаги 3-жадвалда методика шкалаларининг масъулиятлилик (Z=3,01; p<0,05), ташаббускорлик (Z=2,27; p<0,05), қатъиятлилик (Z=2,65; p<0,05), мустақиллик (Z=3,28; p<0,05), матонат (Z=2,11; p<0,05), тиришқоқлик (Z=3,25; p<0,05), ғайратлилик (Z=2,22; p<0,05), зийраклик (Z=3,11; p<0,05), собиткадамлик (Z=2,97; p<0,05) шкалалари бўйича олинган маълумотлар кўрсаткичларнинг нормал тақсимланиш қонунига мос келмаслиги аниқланди. Спортчиларнинг продавий сифатлари туфайли шахсий ташаббуси билан олдиндан режага солинган йўналишда куч ғайрат билан жисмоний ҳаракатларни бажариши ва мақсадга эришиш воситалари, йўл-йўриқларини олдиндан қўйишда, маълум бир қарорга келишда намоён бўлади.

3-жадвал

М.В.Чумаковнинг "Шахснинг продавий сифатлари" методикаси шкалаларининг нормал тақсимланиш қонунига мослигини текшириш натижалари (Колмогоров-Смирнов Z мезони, N=452)

Шкалалар	Ўртача	Ст.огиш	Колмогоров-Смирнов Z	p
Масъулиятлилик	5,3	1,8	3,01	0,000**
Ташаббускорлик	5,4	1,8	2,27	0,000**
Қатъиятлилик	4,5	1,7	2,65	0,000**
Мустақиллик	4,3	1,5	3,28	0,000**
Матонат	6,2	1,9	2,11	0,000**
Тиришқоқлик	3,8	1,3	3,25	0,000**
Ғайратлилик	6,3	2,1	2,22	0,000**
Зийраклик	4,4	1,4	3,11	0,000**
Собиткадамлик	6,2	1,9	2,97	0,000**

Изоҳ ** - p<0 01.

Тадқиқотимизда қўлланилган барча методикалар шкалаларининг нормал тақсимланиш қонунига мослиги Колмогоров-Смирнов мезони асосида текширилди ва олинган маълумотлар кўрсаткичларининг нормал тақсимланиш қонунига мос келмаслигини кўрсатади. Демак, тадқиқотимизнинг кейинги босқичида нопараметрик мезонлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

«Психологик тайёргарликни ошириш бўйича тадқиқ қилишнинг методологик асослари ва эмпирик тадқиқ этиш натижалари» сифатида номланган диссертация ишининг тўртинчи бобидан спортчиларда психологик тайёргарликни ўрганиш методикалари бўйича олинган маълумотларнинг таҳлили ҳамда методикалар кўрсаткичлари орасидаги корреляцион муносабатларни эмпирик тадқиқ этиш натижалари ўрин олган.

"Ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси шкалалари бўйича спортчиларни психоэмоционал ҳолати натижалари аниқланганда, бадиий спорт турлари билан шуғулланадиган спортчиларда ўзини ҳис қилиш (U=19526,5; p<0,01), фаоллик (U=20659,5; p<0,01) юқорилиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатдики, спортчи ҳаракатлари унинг эмоционал ҳолати билан боғлиқ: ҳар бир машқ тўғри, техник ва тактик қоидаларга амал қилган ҳолда бажарилган ҳолатда ҳам, спортчида турли кучли салбий ҳис-туйғуларга сабаб бўлади, эътиборини чалғитади ва натижага таъсир этади.

Натижада, спортчи иродасини заифлашиши, ўз кучига ишончсизлик ва харакатларини пассивлашиб боришига олиб келиши кузатилди (4-жадвал).

4-жадвал

"Ўзини хис килиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси шкалалари бўйича вазиятли спорт ва бадиий спорт турлари ўртасидаги тафовутни аниклаш натижалари (Манн-Уитни U мезони)

Кўрсаткичлар	Спорт турлари бўйича гурухлар		U	p
	Вазиятли спорт турлари	Бадиий спорт турлари		
Ўзини хис килиш	198,29	250,12	19526,500	0,000**
Фаоллик	203,79	245,52	20659,500	0,001**
Кайфият	217,97	233,64	23581,000	0,203

Изох: ** - p<0.01

Тадкикотимизда М.В.Чумаковнинг "Шахснинг иродавий сифатлари" методикаси кўрсаткичларининг ёш динамикасини ўрганиш натижалари тахлили келтириб ўтилган. Бунда, спортчиларда ёш динамикаси орасидаги статистик тафовутларни аниклаш натижалари ғайратлилик 17-20 ёшли (H=0,004; p<0,05), собиткадамлик 16 ёшли (H=0,007; p<0,05) спортчиларда юкори эканлиги аникланган. Спортчиларнинг айнан шу ёшида ғалаба козониш учун кучга тўлган, имкониятлари чексиз, ғайратини намоён киладиган давр эканлиги кузатилди. Спортчиларда иродавий сифатларнинг шаклланишига: динамик жисмоний фазилатлар - куч, тезлик, реакция тезлиги; катта ва узок ютукларга жавоб берувчи иродавий сифатлардан: кийинчиликларга бардош бера олиш кобилияти, чидамлилик, катъиятлилик; мураккаб харакатларга жавоб берувчи сифатлар: концентрация, диккатни жамлай олиш, ўзини ўзи фаоллаштира олиш каби сифатлар устида ишлаш мухим. Демак, спортчилар кайси ёшда бўлишидан катъи-назар, бирламчи иродавий сифатларини шакллантириши ва тартибга солиши талаб этилади (5-жадвал).

5-жадвал

М.В.Чумаковнинг "Шахснинг иродавий сифатлари" методикаси кўрсаткичларнинг ёш динамикасини ўрганиш натижалари (Крускал-Уоллис H мезони)

Кўрсаткичлар	Ўртача ранглар				H	p
	16 ёш (N=65)	17-20 ёш (N=235)	21-24 ёш (N=122)	25 ёш (N=30)		
Масъулиятлилик	208,41	233,55	231,77	189,05	4,728	0,193
Ташаббускорлик	242,18	235,57	200,33	227,90	7,189	0,066
Катъиятлилик	239,24	229,41	220,04	202,37	2,120	0,548
Мустакиллик	228,52	230,61	224,37	198,62	1,717	0,633
Матонат	227,15	237,08	212,39	199,58	4,352	0,226
Тиришкоклик	245,48	228,90	217,13	204,72	3,090	0,378
Ғайратлилик	195,75	245,79	202,32	240,37	13,497	0,004**
Зийраклик	240,75	236,76	204,27	205,62	6,829	0,078
Собиткадамлик	244,72	240,49	197,77	194,23	11,998	0,007**

Изох: * - p<0.05.

Тадқиқотимизда спортчиларда кучли рақобат шароитида бор кучини сарф қилишга қаратилган, мусобақада голиб бўлишга тўғридан-тўғри таъсир кўрсатадиган ва окибатда олдига қўйган максадга етакловчи восита сифатида мотивацияни аниқлаш методикаси қўлланилди. Т.Элернинг "Муваффакиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикалари шкалалари ёш динамикасини ўрганиш натижалари тахлили келтириб ўтилган (6-жадвал). Спортчиларда ёш динамикаси орасидаги статистик тафовутларни аниқлаш натижалари мағлубиятдан қочиш мотивацияси кўрсаткичида (H=10,271; p<0,01) 25 ёшли спортчиларда баланд эканлиги аникланган. Бу эса, катта ёшдаги спортчиларда, ўзининг хато ва камчиликлари устида ишлаш, тўғри хулоса чиқариш, мағлубиятдан қочиш мотивацияси юкори эканлигини кўрсатади.

6-жадвал

Т.Элернинг "Муваффакиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикалари кўрсаткичларнинг ёш динамикасини ўрганиш натижалари (Крускал-Уоллис H мезони)

Кўрсаткичлар	Ўртача ранглар				H	p
	16 ёш (n=65)	17-20 ёш (n=235)	21-24 ёш (n=122)	25 ёш (n=30)		
Муваффакиятга эришиш	232,43	230,39	215,58	227,57	1,205	0,752
Мағлубиятдан қочиш	201,94	216,53	248,67	267,68	10,271	0,016*

Изох: * - p<0.05

Тадқиқотимизда Г.Айзенкнинг "Ўз психик ҳолатини баҳолаш" сўровномаси кўрсаткичларнинг ёш динамикасини ўрганиш натижалари кўрсатилган. Қуйидаги 7-жадвалда, статистик тафовутларни аниқлаш натижалари фрустрация 21-24 ёшли спортчилар (H=16,105; p<0,01) юкори эканлиги аникланган. Бу эса, айнан шу ёшдаги спортчиларда мусобака жараёнида ноқулай таъсирларга қарши курашиш учун феъл-атворида баркарорликни шакллантириш муҳимлигини кўрсатади.

7-жадвал

Г.Айзенкнинг "Ўз психик ҳолатини баҳолаш" сўровномаси кўрсаткичларнинг ёш динамикасини ўрганиш натижалари (Крускал-Уоллис H мезони)

Кўрсаткичлар	Ўртача ранглар				H	P
	16 ёш (n=65)	17-20 ёш (n=235)	21-24 ёш (n=122)	25 ёш (n=30)		
Хавотирланиш	218,78	223,72	238,30	217,03	1,497	0,683
Фрустрация	183,53	220,75	261,03	224,18	16,105	0,001**
Агрессивлик	262,58	225,83	212,93	208,80	6,890	0,075
Ригидлик	198,91	223,25	239,96	257,00	6,038	0,110

Изох: * - p<0.05

"Ўзини ҳис килиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси шкалаларида профессионал ва ҳаваскор спортчиларни тафовутларни аниқлаш синовлари бўйича олинган натижалар орасида ишонч даражасидаги статистик фарк

мавжуд (8-жадвал). Профессионал спортчиларда ҳаваскор спортчиларга нисбатан ўзини ҳис қилиш (U=14161,5; p<0,01), фаоллик (U=10581,5; p<0,01) кўрсаткичларида ишончли фарқлар борлиги аниқланган. Бу эса, профессионал спорт билан шуғулланадиган спортчиларда спорт фаолияти касб даражасидаги кадрият ҳисобланган учун юқори эканлигини кўрсатади.

8-жадвал

Профессионал ва ҳаваскор спортчиларда "Ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси шкалалари бўйича таққослаш натижалари (Манн-Уитни U мезони)

Кўрсаткичлар	Гуруҳлар (ўртача ранглар)		U	p
	Профессионал спортчилар (n=352)	Ҳаваскор спортчилар (n=100)		
Ўзини ҳис қилиш	232,77	201,62	14161,500	0,042*
Фаоллик	242,69	162,28	10581,500	0,000**
Кайфият	222,11	243,91	14841,500	0,154

Изоҳ: ** - p<0,01

Тадқиқотимизда турли спорт даражаларига эришган спортчиларда ўтказилган методикаларнинг тактик, техник ва жисмони тайёргарлик билан биргаликда психологик тайёргарликни олиб бориш ҳамда спортчида диққатни жамлаш, координация, тезкорликка бўйича олинган натижалар таҳлилини келтириб ўтамиз. Қуйидаги келтирилган 9-жадвалда турли спорт даражаларига эришган спортчиларни Г.Айзенкнинг "Ўз психик ҳолатини баҳолаш" сўровномаси шкалалари бўйича таққослаш натижалари бўйича хавотирланиш кўрсаткичи халқаро тоифадаги спорт усталарида (H=12,33; p<0,01) статистик жиҳатдан юқорилиги аниқланган.

9-жадвал

Турли спорт даражаларига эришган спортчиларни Г.Айзенкнинг "Ўз психик ҳолатини баҳолаш" сўровномаси шкалалари бўйича таққослаш натижалари (Крускал_Уоллис H мезони)

Кўрсаткичлар	Спортдаги даражаси (ўртача ранглар)						H	p
	1-разряд спортчилари	2-разряд спортчилари	3-разряд спортчилари	Спорт усталигига номзодлар	Спорт усталари	Халқаро тоифадаги спорт усталари		
Хавотирланиш	168,4	185,1	137,7	152,4	172,5	282,3	12,33	0,031*
Фрустрация	155,9	185,5	182,7	151,6	154,8	233,5	8,51	0,130
Агрессивлик	167,8	151,7	178,7	157,9	142,7	260,2	6,69	0,244
Ригидлик	170,3	176,1	140,5	158,8	143,1	268,5	8,67	0,123

Изоҳ: * - p<0,05.

Спортчиларда хавотирланиш хавфини олдиндан сезиш билан боғлиқ эмоционал дискомфортдир. Хавотирланиши юқори бўлган спортчиларда ҳар қандай вазиятни драматизация қилишга, муаммоларга пессимистик прогнозлар беришга, аксинча жуда паст хавотирланиш ўта хотиржамлик,

ўзига ишонч, кутилмаган хавфли вазиятларда ҳаддан ташқари бўшашишга олиб келиши кузатилди.

Тадқиқотда танланган методикалар кўрсаткичлари орасидаги корреляцион муносабатлар таҳлили "Ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси ҳамда Т.Элернинг "Муваффақиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикасида аниқланган (10-жадвал). Ўзини ҳис қилиш профессионал спортчиларда (r=0,311; p<0,01) ва ҳаваскор спортчиларда (r=0,340; p<0,01) юқори бўлганда муваффақиятга эришиш юқори бўлади, мусбат алоқадорлик борлигини белгилайди. Профессионал спортчиларда фаоллик (r=0,488; p<0,01) юкори бўлганда муваффақиятга эришиш юкори бўлади. Кайфият шкаласи бўйича профессионал спортчиларда (r=0,357; p<0,01) ва ҳаваскор спортчиларда (r=0,309; p<0,01) юкори бўлганда муваффақиятга эришиш юкори бўлади. Бу эса кўрсаткичлар ўртасида мусбат муносабатлар борлигини белгилайди. Айнан профессионал спортчиларда спорт фаолияти касб даражасидаги қадрият ҳисобланган учун муваффақиятга эришиш юқорилиги кузатилди. Профессионал спортда ютуклар ғалаба учун кучли психоэмоционал ва стрессга чидамлиликни талаб қилади ва жуда катта жисмоний тажрибага эга бўлиш, ироданинг чидамлилиги, ҳаётда ва спортда асабларнинг таранглиги, икки баробар стрессни юзага келтиради. Маъсулият ва жавобгарлик фақат ўзи ва ҳаёти учун эмас, балки ватандошлар ва спорт фаолиятининг барча соҳалари учун ошиши кузатилди. Демак, спорт билан шуғулланиш профессионал спортчиларда коникиши ҳисси ҳисобланади ҳамда психологик куч, қудратли фаолият ва аник усулларда талабларни қондиришга ундовчи манба эканлигини кўришимиз мумкин.

10-жадвал

"Ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси ҳамда Т.Элернинг "Муваффақиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикалари кўрсаткичлари орасидаги корреляцион муносабатлар (Спирман мезони)

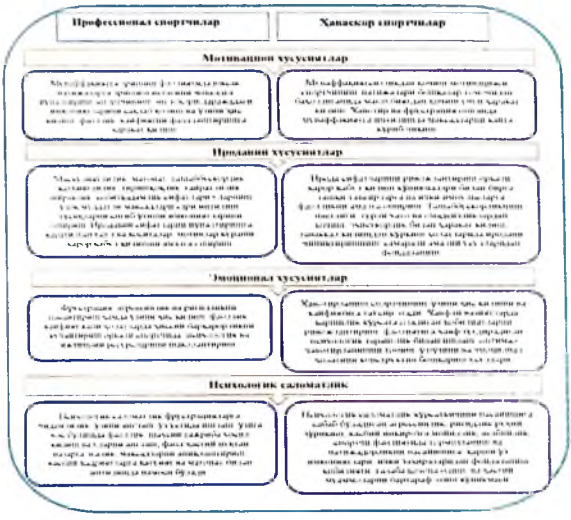
Кўрсаткичлар	Профессионал спортчилар (n=352)		Ҳаваскор спортчилар (n=100)	
	Муваффақиятга эришиш	Мағлубиятдан қочиш	Муваффақиятга эришиш	Мағлубиятдан қочиш
Ўзини ҳис қилиш	0,311**	0,008	0,340**	-0,066
Фаоллик	0,408**	-0,105	-0,074	-0,197
Кайфият	0,357**	0,015	0,309**	-0,083

Изоҳ ** - p<0 01.

Тадқиқотда иштирок этган спортчиларда олиб борилган эмоционал, мотивацион-иродавий, психологик саломатлик хусусиятларни аниқлаш кўрсаткичлари уларда тактик ва техник тайёргарликка ҳам ўз таъсирини кўрсатгани, спортчиларнинг шахсий сифатлари ҳамда психологик

саломатлик кўрсаткичлари ўртасида юкори корреляцион муносабатлар борлиги аникланган. Олинган маълумотлар асосида профессионал ва хаваскор спортчиларда психологик тайёргарликнинг шаклланиши модели ва спортчилар учун махсус тайёргарликни ривожлантирувчи тренинг дастури модели ишлаб чикилди.

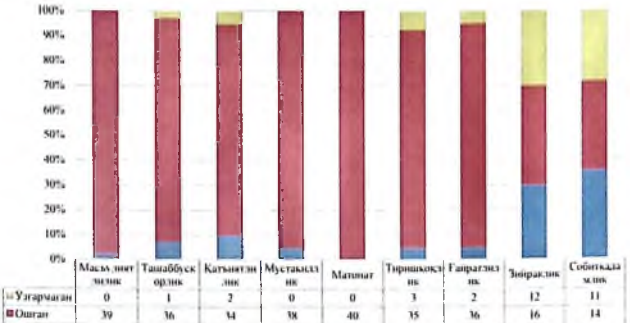
Диссертациянинг **"Спорт ютукларига эришишда спортчиларнинг психологик тайёргарлиги механизмларини ишлаб чикиш"** деб номланган бешинчи бобида спортчиларнинг психологик тайёргарлигига таъсир килувчи психокоррекция тизимини шакллантириш боскичлари, спорт фаолиятида психотехнологияларнинг ахамияти ва психодиагностика усулларидан фойдаланишнинг самарадорлигини ошириш, спортчиларни психологик тайёргарлигига таъсир этувчи психокоррекцион ишларни барқарорлаштириш хамда ижтимоий-психологик тренинг дастурини татбик этиш масалаларини такомиллаштириш ўрин олган.



4-расм. Профессионал ва хаваскор спортчиларда психологик тайёргарликнинг шаклланиши модели.

Диссертация ишимиз доирасида тадкикот максадидан келиб чикиб, психологик тайёргарликнинг асосий механизмлари сифатида 4-расмда профессионал ва хаваскор спортчиларда психологик тайёргарликнинг шаклланиши моделини келтириб ўтганмиз.

Тадқиқот ишимиз жараёнида шуни билдикки, психологик тайёргарлик спортчининг ўзига хос бўлган сифатлардан уч боскичли ёндашувни: жамоавий, шахсий ва индивидуал-психологик хусусиятларни ўз ичига олади ҳамда спортчи шахсини ҳар томонлама баркамол ривожлантиришга йўналтирилган тайёргарлик тизимини яратишни тақозо қилади. Шунингдек, спортчиларни психологик тайёрлаш дастурида диагностика тадбирлари, консультацион фаолият (диагностик тадқиқотлар натижалари ва иштирокчиларнинг сўрови асосида) ҳамда коррекцион-ривожлантириш мухим. Спортчиларда олиб борилган посткоррекция натижалари қуйидаги хулосаларни келтиришни тақозо қилади.



5-расм. "Шахснинг иродавий сифатлари" методикаси кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ўзгариши.

Спортчиларда иродавий сифатлар кўрсаткичларининг коррекцион дастурдан кейинги ўзгариши қуйидаги расмда кўрсатилган (5-расм). Тадқиқот иштирокчиларида посткоррекция натижалари бўйича қуйидагилар аниқланди: спортчиларнинг 9 та иродавий сифатлари ижобий томонга ўзгарган, зийраклик ва собитқадамлик кўрсаткичлари пасайиши қўшимча усуллардан фойдаланишни талаб этади. Бизнинг фикримизча, бирламчи иродавий сифатларни ривожлантириш, машғулотларнинг дастлабки боскичида амалга оширилиши керак. Чунки, спортчи ўзи қатъият билан мақсадга эришишга интилмаса, унда мураббий ҳам ҳеч қандай ёрдам бера олмайди. Шунингдек, спортчилар қайси спорт тури билан шуғулланишидан қатъи-назар, улар ўртасида ихтиёрий фаолият услубини ривожлантириш мухим, булар: рағбатлантириш, тартибга солиш, жазолаш, чеклаш. Спортчиларда ирода, ғалабага интилиш, эпчиллик, чидамлилик каби сифатлар спорт машғулотлари жараёнида шаклланиши ва бу ҳислатлар доимий характерга айланиши учун уларни чархлаш мухимлиги аниқланди. Спортчиларнинг муваффақиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлада

олиб борилган натижалар коррекциядан кейин ўзгаришда синалувчиларда муваффақиятга эришиш 33 та спортчиларда (Z=-6,224; p<0,01) ошганлиги, мағлубиятдан қочиш 18 та спортчиларда пасайганлиги аниқланган (11-жадвал). Натижалардан келиб чиққан ҳолда, спортчиларда муваффақиятга эришиш мотивациясининг тузилиши индивидуал хусусиятга эга бўлиши ва спортчи учун рағбатлантирувчи куч бўлиши аниқланган: спортчи ўзини ўзи англаши, намоён қила олиши, ўз бурчи ва мажбуриятларини аниқ билиши ва маъсулиятни тўлиқ ўзига олишида намоён бўлади.

11-жадвал

Т.Элерснинг "Муваффақиятга эришиш ва мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикалари кўрсаткичларининг коррекциядан кейин ўзгариши (Уилкоксон мезони асосида)

Кўрсаткичлар	Коррекциядан кейинги кўрсаткичлар ўзгариши			Z	p
	Пасайган	Ошган	Ўзгармаган		
Муваффақиятга эришиш	4	33	3	-6,244	0,000**
Мағлубиятдан қочиш	18	10	12	1,226	0,085

Изоҳ: ** - p<0 01

Демак, юқори маҳоратли спортчининг муваффақиятга эришиш мотивациянинг асосий сабабларини аниқлаганимизда, мусобақа олдидан мусобақа қатнашчиларининг даражаси, имкониятлари ҳақида яхши хабардор бўлиши, унинг имкониятлари бошқаларникидан юқори эканлиги билиши, унда қониқиш ҳиссиётининг ошишига олиб келиши кузатилди. Лекин, бу ерда туғилаётган ижобий ҳиссиёт даражалари, мағлуб этилган рақибнинг маҳорат даражасига пропорционал бўлади. Рақиб қанча кучли бўлса, уни устидан козонилган ғалабадан ҳосил бўладиган ҳиссиёт ҳам шунчалик кучли бўлади. Аксинча, кучсиз рақибни енгиб ўтиш, спортчида ҳеч қандай ижобий кечинма ҳосил бўлмаслигига олиб келиши мумкинлиги аниқланди.

12-жадвал

"Ўзини ҳис қилиш. Фаоллик. Кайфият" методикаси кўрсаткичларининг коррекциядан кейин ўзгариши (Уилкоксон мезони асосида)

Кўрсаткичлар	Коррекциядан кейинги кўрсаткичлар ўзгариши			Z	p
	Пасайган	Ошган	Ўзгармаган		
Ўзини ҳис қилиш	14	23	3	-2,244	0,032*
Фаоллик	10	18	12	1,123	0,089
Кайфият	13	14	13	0,786	0,456

Изоҳ: ** - p<0 01

"Ўзини ҳис қилиш, фаоллик ва кайфият" шкалаларининг 40 нафардан 23 та спортчиларда, коррекциядан кейин ўзгариши яъни, ўзини ҳис қилиш кўрсаткичида (Z=-2,244; p<0,01) ошганлиги аниқланган (12-жадвал). Методика натижалари таҳлилидан келиб чиқиб, спортчиларда ўзини сақлаш, хурсандчилик, фикрлаш ва ифодалаш, меҳр бериш, бошқалар билан жамоада бўлиш, улғайиш ва ўзини фаоллаштириш учун мойиллик юқори бўлганда

ўзини ҳис қилиш ҳам юқори бўлишини кўришимиз мумкин.

Спортчиларда психологик саломатлик кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ҳолатида ошгани (Z=-4,561; p<0,01) аниқланган. Демак, спортчи шахсининг психологик саломатлиги нафақат спортчининг ютуқлари, балки унинг кейинги барқарор шахсий ҳаёти, ижтимоий фаровон турмуши мезони эканлиги амалиётда ўз тасдигини топган. Шундан келиб чиқиб, спортчиларнинг психологик саломатлиги ва унинг натижалари орасидаги боғлиқликни чуқур изланишлар олиб борилиш талаб этилади (13-жадвал).

13-жадвал

"Психологик саломатлик" методикаси кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ўзгариши (Уилкоксон мезони асосида)

Кўрсаткичлар	Коррекциядан кейинги кўрсаткичлар ўзгариши			Z	p
	Пасайган	Ошган	Ўзгармаган		
Психологик саломатлик	8	30	2	-4,561	0,000**

Изоҳ: ** - p<0.01.

Қуйидаги келтириб ўтилган, 14-жадвалда спортчи психик ҳолатини баҳолаш кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ўзгариши: хавотирланиш (Z=-6,147; p<0,01), фрустрация (Z=-6,025; p<0,01), агрессивлик (Z=-5,607; p<0,01), ригидлик (Z=-6,164; p<0,01) кўрсаткичлари пасайганлиги аниқланган.

Бу кўрсаткичларни пасайиши тадқиқот жараёнида ва ундан кейинги натижаларнинг самарали натижаларин кўрсатади, яъни спортчининг физиологик, психологик, ижтимоий ресурсларини шакллантириш ва фаоллаштиришга имкон беради. Чунки, тадқиқот ишимизда шуни аниқладикки, хавотирланиш ошганда спортчи куч-қувватини нотўғри сарфлайди ва бунинг асосий сабабларидан мусобақа ва рақиб ҳақидаги маълумотларни етарли эмаслиги, стрессга чидамлиликни пастлиги. Оқибатда жараённи ташкил қилишда ноаниқлик ҳамда бажарилаётган фаолиятнинг тартибсизлигига олиб келади. Спортчи учун мухими – оптимал, яъни ўзи учун фойдали бўлган хавотирланишни топиш: хавфли вазиятга қаршилик кўрсата оладиган қобилиятларни қамраб олиб, ўз фикрлари орқали ички монолог олиб бориш ва мушакларга таъсир кўрсатишдир.

14-жадвал

Г.Айзенкнинг "Ўз психик ҳолатини баҳолаш" сўровномасининг коррекциядан кейин ўзгариши (Уилкоксон мезони асосида)

Кўрсатгичлар	Коррекциядан кейинги кўрсаткичлар ўзгариши			Z	p
	Пасайган	Ошган	Ўзгармаган		
Хавотирланиш	39	1	0	-6,147	0,000**
Фрустрация	36	3	1	-6,025	0,000**
Агрессивлик	34	4	2	-5,607	0,000**
Ригидлик	40	0	0	-6,164	0,009**

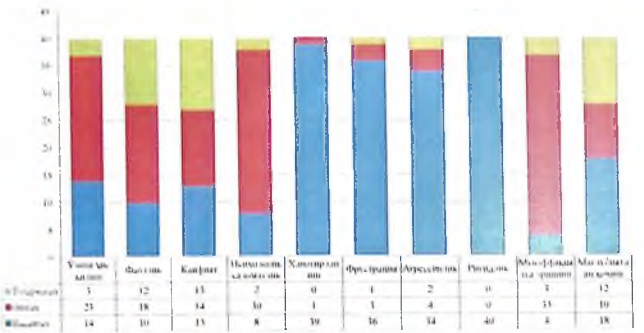
Изоҳ: ** - p<0.01.

Тадқиқотимизни якунловчи босқичларида психокоррекцион амалиётдан

фойдаланиш натижалари қуйидаги диаграммада ўз аксини топган (6-расм). Яъни, синалувчиларда олиб борилган посткоррекцион кўрсаткичлар қуйидаги натижаларни берди:

- спортчи психологик тайёргарлигини натижасига самарали таъсир кўрсатадиган сифатларнинг пасайган кўрсаткичлари қуйидагича: мағлубиятдан қочиш - 18 та, регидлик – 40 та, агрессивлик – 34 та, фрустрация – 36 та, хавотирланиш – 39 та нафар спортчиларда;

- спортчи психологик тайёргарлигини натижасига самарали таъсир кўрсатадиган сифатларнинг ошган кўрсаткичлари қуйидагича: муваффакиятга эришиш 33 нафар спортчида ошган; мағлубиятдан қочиш -10 нафарда ошган; психологик саломатлик - 30 нафар спортчида ошган; кайфият – 14 та, фаоллик – 18 та, ўзини ҳис қилиш – 23 та спортчиларда ошганлиги аниқланди. Бу ўз навбатида, вақт ўтиши ва тажриба ошиши билан спортчидаги профессионалликни вужудга келишига сабаб бўлишини кўрсатади.

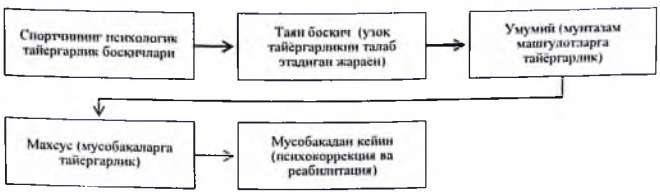


6-расм. Методикалар кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ўзгариши.

Психокоррекцион тадбирлар ўтказиш жараёнида ва ундан кейинги босқичларда спортчиларда эмоционал, мотивацион-иродавий, психологик саломатлик ҳолатлари яхшиланди. Ўтказилган қайта тадқиқотлар ва эксперт баҳолаш натижаларида кўришимиз мумкин. Психологик билим-кўникмалар зарур фаолликни амалга ошириш ёки қобилиятни намоён этиш керак бўлган жараёнида ўз натижадорлигини намоён этганлигидан дарак беради ҳамда вақт ўтиши ва тажриба ошиши билан спортчидаги мавжуд психологик билим-кўникмалар бир қатор омиллар қаторида унда профессионалликни вужудга келишига сабаб бўлади. Тадқиқотимизда олиб борилган психокоррекцион тадбирларга асосланган ҳолда, методикалар кўрсаткичларининг коррекциядан кейинги ўзгариши, спортчиларнинг натижаларида ишончли даражадаги ижобий динамикани кўрсатади.

Спортчиларда психокоррекциядан фойдаланиш махсус психологик таъсир этиш усуллари ёрдамида унинг хулқи ёки психологиясидаги камчиликларни тўғрилашга қаратилган амалий тизим ҳисобланади. Психокоррекция ўтказишдан асосий максад спортчиларга тафаккур бузилиши, эмоционал зўриқиш ёки хулқ-атвор жабҳалари билан боғлиқ муаммоларга ёрдам беришдир.

Психокоррекция амалиёти аввало спортчини психодиагностика асосида ўрганиш ва хулоса қилишни талаб этади. Бу эса, ўз навбатида мусобақаларда психологик тайёргарликнинг мураккаблиги ва спортчининг шахсий индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, иродавий, эмоционал, когнитив жараёнларни ривожлантириш, тизимли психокоррекцион дастурни ишлаб чиқишни тақозо этади. Спортчининг психологик тайёргарлик босқичлари қуйидаги 7-расмда ўз аксини топган.



7-расм. Спортчининг психологик тайёргарлик босқичлари

Психологик тайёргарликни самарали олиб бориш учун техник, тактик ва жисмоний тайёргарликни ўзи етарли эмас. Мусобақаларда психологик тайёргарликнинг мураккаблиги ва спортчининг шахсий индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, иродавий, эмоционал, когнитив жараёнларни ривожлантириш, тизимли психокоррекцион дастурни ишлаб чиқишни тақозо этади.

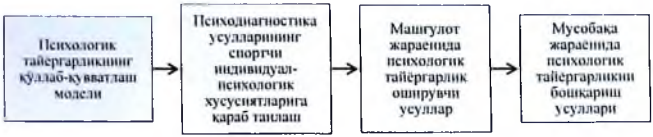
Спорт психологлари учун психокоррекцион усулларни спортчилар фаолиятида қўллаш танланган спорт турида психологик тайёргарликнинг самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Шунинг учун спортчининг психодиагностик натижалари ва психологик хусусиятларидан келиб чиққан холда бир нечта босқичлардан иборат тайёргарликнинг олиб бориш муҳим ахамият касб этади.

Тадқиқотда маълумотларни тизимлаштириш спортчиларни юкори тайёргарлик босқичида психологик қўллаб-қувватлаш моделини ишлаб чиқишга имкон берди. Муваффакиятли психологик тайёргарлик натижасига олиб келувчи омиллар сифатида мураббийлар ва спорт психологларига спортчининг индивидуал-психологик хусусиятари диагностикасини ўтказиш, унинг натижалари эса мураббий ва спорт психологлари томонидан спортчининг машғулот жараёнида хамда мусобақадан олдинги ҳолатларида психологик тайёргарлигини оширишда ҳисобга олиниши зарур.

Психодиагностика амалиётида биринчи босқич - спортчиларда олиб борилган психодиагностик натижаларига кўра машғулот жараёнларини такомиллаштириш. Жумладан, спортчиларни психологик тайёргарлигини индивидуаллаштириш, психик ҳолатларни оптималлаштириш, эмоционал ҳолатларни кузатиш, иродавий сифатларни шакллантириш, муваффақиятга эришиш мотивациясини кучайтириш.

Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги ва баркарорлигини шакллантириш жараёнини моделлаштириш, уларнинг типологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда психологик тайёргарлик технологияси биргаликда олиб бориш, психодиагностика натижаларини асосий параметрларидан фойдаланиш ижобий натижаларга олиб келади.

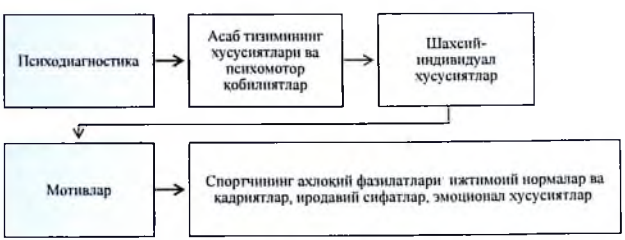
Олиб борилган тадқикот ишимизнинг вазифаларидан бири 8-расмда келтирилган спорт машғулотларининг турли босқичларида спортчиларни психологик қўллаб-кувватлашнинг умумлаштирилган моделини яратишдир.



8-расм. Психологик тайёргарликнинг қўллаб-кувватлаш модели

Спортчилар билан муваффақиятли ишлаш учун мураббий ёки спорт психологи уларнинг шахсий индивидуал-психологик хусусиятларини психодиагностика қилишлари ва олинган натижаларни бевосита машғулотлар пайтида, спортчилар билан тарбиявий ишларни олиб боришда ва уларни тайёрлаш билан боғлиқ масалаларни ҳал қилишлари самарали натижаларга олиб келади. Бунинг учун мураббий ва спорт психологи психодиагностиканинг асосий параметрларидан фойланишлари максадга мувофик бўлади.

Психодиагностика натижасида ўрганилган асосий параметрлар ушбу 9-расмда келтирилган.



9-расм. Психодиагностика натижасида ўрганилган асосий параметрлар

Психодиагностика натижаларини аниқлаш қуйидаги асосланган таркибий қисмлар билан боғлиқлиги аниқланди:

1) психомотор қобилиятлар ривожлантириш бўйича - тана харакатларини аниқ бажариш учун имкон берадиган психик хусусиятлар: харакат ва идрок этиш хотираси;

2) максимал жисмоний зўриқишларда юзага келадиган рухий таранглик холатларида ўз-ўзини назорат қилиш ва тўсикларни енгиб ўтиш учун талаб қилинадиган иродавий сифатлар;

3) ахлоқий фазилатларга таъсир этувчи иродавий сифатлар ва эмоционал хусусиятлар: муваффақият ва маглубиятга муносабатлар, ҳиссиётларнинг салбийлиги ва иродани сустлиги, тез таслим бўлиш. Бу каби холатларда спортчининг хатти-харакатларини бошқариш устида ишлаш учун чукур психокоррекция ишлаш талаб этилади;

4) муваффақиятга таъсир этувчи мотивларни аниқлаш: спорт фаолиятининг турли боскичларида мотивлар кураши ёки мотивлар устунлигини кузатиш мумкин. Яъни, бошланғич боскичларида мотивлар аксарият холларда ота-оналар, мураббийлар хамда гурух ва тенгкурлар билан боғлик бўлган муносабатларга таянади. Сўнг, муваффақиятга эришишда мотивларнинг барқарорлиги спорт соҳасидаги тактик, техник, жисмоний ва психологик тайёргарлик билан белгиланади.

Машғулотлар жараёнида олинган типологик ва характер психодиагностикаси натижалари спортчининг психологик картасида акс эттирилади. Жумладан, ўтказилган саволнома, анкета ва тест интерпретациялари, психодиагностика натижалари асосида спорт психологи ва мураббий томонидан хар бир спортчи учун якуний хулосалар берилади.

Психологик қўллаб-кувватлаш моделининг иккинчи боскичида психологик тайёргарлик усулларига эътибор қаратиш мухим: идеомотор тренировка, ўз ўзига таъсир кўрсатиш, метидация, аутоген тренировка элементлари, салбий эмоцияларни бошқариш, иродавий сифатларни мустахкамлаш, нафас олиш техникалари ва кайта алока машклари. Бундай усулларни қўллаш ёрдамида спортчиларда апатия холатидан чикиш, харакатларни фаоллаштириш, ҳиссий барқарорликни шакллантириш мумкин.

Спортчи психологик техникаларни қўллаш ёрдамида ўз психик холатини бошқаришда идеомотор тренировка, ауторегуляция ва гетерорегуляциядан фойдаланиш самарали натижаларни кўрсатган.

Моделнинг учинчи боскичи машғулот жараёнида психологик тайёргарлик қуйидаги компонентларни ўз ичига олади:

1) мусобақаолди ва мусобака вақтидаги холатни бошкариш (мураккаб машклар жараёнида эмоционал-иродавий сифатларни мобиллаштириш, апатияни бартараф этиш, стартолди "лихорадка");

2) мусобака даврида ва мусобакадан кейин салбий эмоционал холатни психокоррекция қилиш, маглубиятга учраган ёки жисмоний жароҳат олган спортчиларни реабилитация жарёнига ўтказиш.

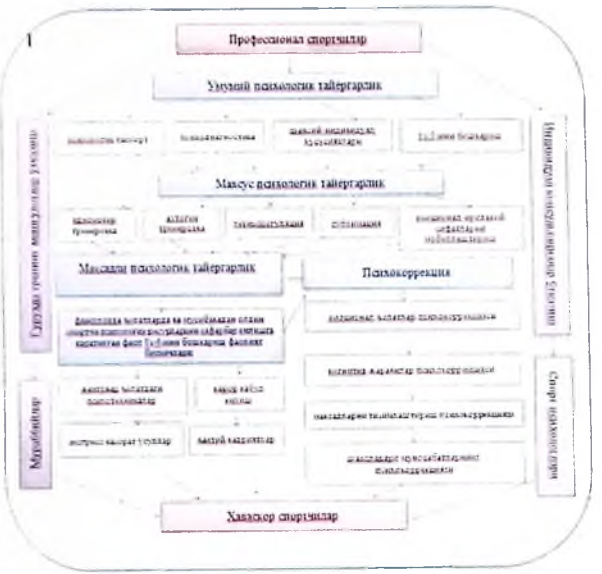
Бу боскичда амалга ошириладиган усуллар ва воситалар спортчиларда стрессга карши фойдаланишга қаратилган: сублимация ва рационализация каби психологик химоя механизмларини ўз ичига олади.

Спорт психологиясини ривожлантиришда ёрдам берадиган бундай психокоррекцион амалий усуллар спортчининг мусобакаларда кучли стресс

ва зўриқишларни олдини олишга, спортчининг сарфланган энергиясини рухий тикланишига, ақлий ва моторик фаолият даражасини оширишга ёрдам беради.

Олинган тадқиқот натижалари асосида спортчиларнинг максимал психологик тайёргарлиги кўрсаткичларини ривожлантириш бўйича тренинг дастури амалга оширилди. Унинг методологик асоси сифатида қуйидагилар олинди: спортчининг тайёргарлик ҳолатига қараб, унга мос келадиган психологик таъсир этиш тактикасини шакллантириш, спортчини оптимал жанговор ҳолатини ривожлантирадиган индивидуал техникалардан фойдаланиш, мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва иштирок этишда спортчи ҳолатига таъсир этадиган экспресс назорат усул ва воситалардан фойдаланиш.

Спортчиларни психологик тайёргарлигига таъсир этувчи психокоррекцион йўналишлар ҳамда ижтимоий-психологик тренинг дастурини татбиқ этиш 10-расмда кўрсатилган.



10-расм. Спортчиларни психологик тайёргарлигига таъсир этувчи психокоррекцион йўналишлар ва ижтимоий-психологик тренинг дастури модели.

Тадқиқот натижаларидан келиб чиққан ҳолда, психологик консультация ва психологик тренинг дастурининг умумлаштирилган психокоррекция усуллари тизими ишлаб чиқилди. Спортчиларни психологик тайёрлашга таъсир этувчи асосий психокоррекцион йўналишлар: эмоционал ҳолатлар, психик ўз-ўзини бошқариш, когнитив жараёнлар, максадларни тизимлаштириш, шахслараро муносабатларнинг психокоррекцияси аниқланди. Асосий психокоррекцион йўналишларига киритилган психокоррекция жараёни спортчининг когнитив, эмоционал, мотивацион ҳамда хулқ-атвор хусусиятларига аҳамият берилган ҳолда, индивидуал ёки гуруҳий тарзда амалиётда қўллаш тавсия қилинади. Тадқиқотларимиз натижаси сифатида муаллифик таърифини таклиф этамиз: спортда психологик тайёргарлик механизми - бу спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан бирга психологик ҳолатини оптимал даражада сақлашга қаратилган жараён ва усуллар мажмуасидир. Ушбу механизм спортчи онгини бошқариш, стрессни камайтириш, ўз-ўзини ишончни ошириш ва мусобақалардаги муваффақиятни таъминлаш учун ишлатилади.

Спортчиларни психологик тайёргарлигига таъсир қилувчи психокоррекция тизимини шакллантириш босқичларидан яна бири, спортчи олдида турган мусобақалар аҳамиятини англаши, ўтказиш шарт-шароитларини ўрганиши, рақибининг кучли ва суст томонларини, унинг ва ўзининг имкониятларини ҳисобга олишидан иборат. Бу вазифалар амалга ошганда машғулот жараёнини моделлаштириш босқичига ўтиш мумкин. Яъни, мураббий билан ҳамкорликда спортчиларнинг соғлиғи, ҳаёти ва фаолиятига хавф туғдирадиган психологик таранглик билан ишлаш, салбий ҳиссиёт ва ҳаяжонни енгиш йўлларини, эмоционал ҳолатга қараб баданни қиздириш машқларини, спортчининг хусусиятларига қараб аутоген ва ўзини ўзи психологик бошқариш услубларидан фойдаланишни машқ қилишлари зарур.

ХУЛОСАЛАР

Республика спорт тиббиёти илмий амалий маркази ходимлари ҳар олти ойда миллий терма жамоалардаги спортчиларни тизимли равишда чуқурлаштирилган тиббий текширувдан ўтказишади. Мазкур текширувлар доирасида “Спорт психологияси” бўлимининг вазифаси спортчиларни психодиагностикасини ўтказиш ва федерация психологлари билан психологик тадбирлар олиб боришдан иборат. Келтириладиган хулосалар, Республика спорт тиббиёти илмий амалий маркази “Спорт психологияси” бўлими амалиётчи психологларининг 2021-2023 йилларда 300 дан ортиқ миллий терма жамоалар даражасидаги спортчилар билан олиб борган сўровномалар асосида шаклланган. Одатда, спортчилар психолог кабулини муҳим эмас деб ҳисоблайдилар. Шу сабабли психодиагностика жараёнида аксарият ҳолларда улар ўзларини юқори баҳолайдилар. Мусобақа жараёнида эса аниқ копинг стратегиянинг йўқлиги, спортчиларнинг шахсий муаммолари

бордиги сабабли уларнинг спорт натижаларига салбий таъсир этиши аниқланган.

Ўтказилган тадқиқот иши натижалари қуйидаги **умумий хулосаларни** шакллантириш имконини беради:

1. Психологик тайёргарлик умумий спорт тайёргарлиги "пирамидаси"нинг бир бўлаги бўлиб, мукаммал шаклга келтирувчи муҳим қисмидир. Профессионал спортчиларга олий спорт ютуқларига эришишда жисмоний, тактик, техник тайёргарликни ўзи етарли эмас. Спорт тайёргарлигини "ўткирлаштирувчи" тайёргарлик жараёни спортчининг мотивацион-иродавий ва эмоционал хусусиятлари ҳамда психологик саломатлиги эканлиги аниқланди. Бу эса, узоқ муддатли машғулотларда мусобақаолди тайёргарликнинг спортчиларда максимал даражада диққатни ўзига жамлашлари, ўз қобилиятлари ва имкониятларини баҳолай олишлари ҳамда тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг соғлиғи, ҳаёти ва фаолиятига хавф туғдирадиган психологик таранглик билан ишлашни, ўз-ўзини ва эмоционал ҳолатини бошқариш усулларига ўргатишни тақозо қилади.

2. Спортчиларни психологик тайёрлашга таъсир этувчи бешта тизимли психокоррекцион компонентлар: информацион, мотивацион, эмоционал, иродавий, коррекцион ишлаб чиқилган. Бу компонентлар спортчи психологик тайёргарлигини оширишдаги рағбатлантирувчи, йўналтирувчи, ташаббусга ундовчи функциялар бўлиб, улардан фойдаланиш муҳим амалий аҳамиятга эга.

Тадқиқотимизда спортчи фаолиятининг муваффақияти кўпроқ унинг айнан шу спортга бўлган хоҳиши ва истаги, шундан келиб чиқиб унга туртки берувчи мотивлар эканлиги аниқланди. Спортчида машғулотга бориш истаги бўлмаганида турли хил субъектив сабаблар (чарчоқ, кам уйқу, суст кайфият, низоли муносабатлар, зарарли машғулот) бўлиши, унинг психологик саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши маълум бўлди. Шунинг учун мураббий ва спорт психологлари томонидан спортга бўлган қизиқиш ва креативлик орқали мотивни шакллантириш устида ишлаш, спортчида коммуникатив муносабатлар ва ғалабага бўлган ишончни ошириш самарали натижа бериши аниқланди.

3. Психодиагностика усулларини спортчининг индивидуал-психологик хусусиятларига қараб танлаш қайд этилди ва психологик тайёргарликнинг қўллаб-қувватлаш моделига доир маълумотлар берилди. Булар, психомотор қобилиятлар; иродавий сифатлар; эмоционал хусусиятлар; мотивлар; машғулот жараёнида психологик тайёргарликни оширувчи усуллар; мусобақа жараёнида психологик тайёргарликни бошқариш усуллари, шунингдек, спортчининг психологик саломатлиги: ахлоқий фазилатлари; ижтимоий нормалар; кадриятларга алоҳида эътибор қаратиш кераклиги аниқланди.

4. Спортчиларнинг имконият ва қобилиятларидан келиб чиққан ҳолда, психодиагностик усулларни қўллаш, амалий психологик технологиялардан фойдаланиш, муваффақиятга эришиш мотивациясини ривожлантириш ва

мағлубиятдан кочиш бўйича реабилитацияни ишлатиш, психокоррекциянинг мунтазам, самарали усулларини спортчилар фаолиятида шакллантириш ижобий натижаларга олиб келиши кузатилди.

5. Психологик консультация ва психологик тренинг дастурини умумлаштириш орқали эмоционал ҳолатлар, психик ўз-ўзини бошкариш, когнитив жараёнлар, максадларни аниклаштириш, шахслараро муносабатлар психокоррекция усуллари билан ишлаш модели яратилди хамда уларни қўллаш орқали психологик тайёргарликнинг асосий механизмлари сифатида профессионал ва хаваскор спортчиларда психологик тайёргарликнинг шаклланиш модели ишлаб чикилди.

6. Психологик тайёргарликнинг далили сифатида спортчи хам иродавий, хам жисмоний томондан чиниккан ва мустахкам характерга эга бўлиши, уни мусобакаларда юқори натижаларга эришишига олиб келади. Аксинча, ироданинг заифлиги туфайли спортчи арзимаган тўсик ва кийинчиликларни енга олмайди, яъни журъатсиз, қўркоқ бўлади, максадидан воз кечади ва карорларини ўзгартиради. Спорт психологлари ва мураббийлар бундай спортчилар билан алоҳида психологик тайёргарлик борасида ўз камчиликлари устида янада кўпроқ ишлашга, мағлубиятдан тўғри хулоса чикаришга, кейинги мусобакаларда муваффакиятларга эришишида психологик тайёргарлик борасида ишлашлари самарали натижа беради. Спортчининг машғулотга бўлган муносабати ижобий томонга ўзгарса, муваффакиятга эришиш мотивацияси кўпаяди ва шу туфайли техник ва тактик харакатларни эгаллаш самарадорлиги ошади ва мусобакаларда ўз самарасини беради.

Тадқикот натижалари ва улар асосида шакллантирилган умумий хулосалар педагоглар, мураббийлар, спорт психологлари, спортчилар учун қуйидаги **амалий таклиф ва тавсияларни** беришга имкон яратади:

1. Спортчини психологик тайёрлаш жараёни – бу хам психологик, хам педагогик жараён бўлиб, психологик тайёргарликнинг умумий ва махсус томонлари, амалий ва назарий йўналишлари мазкур жараён учун зарурий ахборот, метод, техника ва технологияларни таъминлаб беради. Тадкикотларимизда спортчиларнинг қуйидаги психологик тайёргарлик босқичлари аникланди: таянч босқич (узоқ тайёргарликни талаб этадиган жараён); умумий босқич (мунтазам машғулотларга тайёргарлик); махсус босқич (мусобакаларга тайёргарлик); мусобакадан кейинги босқич (психокоррекция ва реабилитация) ва уларни спорт фаолиятида қўллаш учун спорт психологлари ва мураббийларга тавсиялар сифатида берилди.

2. Спортчида информацион ва мотивацион компонентларнинг юқори бўлиши, спортчининг барча функционал ва руҳий имкониятларини тўлик таъминлаб бера олмайди. Тавсиялар ўрнида спортчи билан ишлашда унинг ўзига хос психологик хусусиятларини инобатга олиш, умумий психологик тайёргарлигини ошириш учун энг кучли томонларини аниклаш муҳим. Бунинг учун мураббийлар ва спорт психологлари ўз устида ишлаши, мунтазам равишда янги усул ва технологияларга мурожаат қилишлари,

халқаро тажрибани ўрганишлари, бошқа тажрибали мураббийлар билан фикр алмашиб туришлари зарур. Психологик тайёргарлик бўйича таълимий ижтимоий-психологик тренинг ва психокоррекцион дастурлар ва амалий тавсияларнинг самарадорлиги тадқиқот иштирокчиларининг ижтимоий-психологик хусусиятларида фарқлар борлигини кўрсатди. Бу борада услубий тавсияномалар ва электрон дастурлар жорий қилинди ва амалиётда қўллаш учун таклифлар берилди.

3. Спортчида информацион ва мотивацион компонентларнинг юкори бўлиши, спортчининг барча функционал ва рухий имкониятларини тўлиқ таъминлаб бера олмайди. Тавсиялар ўрнида спортчи билан ишлашда унинг ўзига хос психологик хусусиятларини инобатга олиш, спортчининг умумий психологик тайёргарлигини ошириш учун энг кучли томонларини аниқлаш мухим. Эмоционал ва иродавий компонентларни ривожлантириш учун аутоген машғулотлар ўтказиш, психологик тренингларда иштирокини таъминлаш самарали натижа беради. Коррекцион компонент учун хаддан ташқари хаяжонланиш хиссиёти билан ишлаш ва маъсулият хиссини ошириш, психик жараёнларни мақсадли равишда, индивидуал тарзда такомиллаштириш жисмоний, тактик ва техник тайёргарликнинг психологик жихатларини ўрганиш тавсия этилади.

4. Спорт фаолиятини такомиллаштиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинглардан фойдаланиш, спортчиларни тайёрлашда ишлатиладиган асосий психорегуляция усуллари ҳақида мураббий ва спортчиларга таълимий маълумотларни бериш, спортчини оптимал жанговор холатини ривожлантирадиган психотехникалардан фойдаланиш, мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва иштирок этишда спортчи ҳолатига таъсир этадиган экспресс назорат усул ва воситалардан фойдаланиш, педагоглар, спорт психологлари ва мураббийларга электрон дастурлар хамда услубий тавсияномалар сифатида берилди.

5. Профессионал спортчиларнинг олий ютукларга эришишида жисмоний, тактик, техник тайёргарлик билан биргаликда психологик тайёргарлик методларидан фойдаланиш спортчининг келажакдаги мусобақаларда иштирок этиши учун қўшимча захираларини очишга ёрдам бериши кузатилди ва спортчилар учун тавсия қилинди.

6. Спортчиларнинг эмоционал, мотивацион-иродавий, психологик саломатлик хусусиятларини аниқлаш орқали, уларнинг индивидуал копинг хулқка эга бўлиши, психоэмоционал ҳолати ва иродавий сифатларини ривожлантириш, спортчилар жамоасини жипслашиш ва муваффақиятга эришиш мотивациясининг самарадорлигини оширишда мураббий ва спортчиларга таълимий маълумотларни бериш тавсия этилди.

РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ НА ОСНОВАНИИ НАУЧНОГО СОВЕТА PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ РЕСПУБЛИКАНСКОМ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

АБДУМАДЖИДОВА ДИЛДОРА РАХМАТУЛЛАЕВНА

РАЗРАБОТКА МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

19.00.04 – Медицинская психология

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА НАУК (DSc) ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

ТАШКЕНТ – 2025

Тема диссертации доктора наук (Doctor of Science) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под № B2022.1.DSc/P55.

Диссертация выполнена в Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyonet.uz)

Научный консультант:	**Содиев Аъзамжон Баходирович** Биология фанлари доктори
Официальные оппоненты:	**Сафаев Нуриддин Салихович.** Доктор психологических наук, профессор
	Пиличова Замира Таскараевна Доктор психологических наук, профессор
	Фарфиева Камола Атхамджановна Доктор психологических наук (DSc), профессор
Ведущая организация:	**Ташкентский государственный университет востоковедения**

Защита диссертации состоится «28» 05 2025 г в 14.00 часов на заседании разового научного совета на основании научного совета PhD.10/30.12.2009.Tib.69.01 при Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины (Адрес: 100027, г. Ташкент, ул.Батыра Закирова, 6, зал заседаний 3-й этаж Тел/факс: (+99871) 241-38-03, факс: (+99871) 241-38-03, e-mail: medsport@gmail.com)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Республиканского научно-практического центра спортивной медицины (зарегистрирована под № 33). Адрес: (Адрес: 100027, г Ташкент, ул. Батыра Закирова, 6, зал заседаний 3-й этаж Тел/факс: (+99871) 241-38-03.

Автореферат диссертации разослан «08» 05 2025 г.
(реестр Протокола рассылки №26 от «08» 05 2025 г.)

И.Р.Мавлянов
Председатель Разового Научного на основании Научного Совета по присуждению ученых степеней, доктор медицинских наук, профессор

Д.Э.Махмудов
Ученый секретарь Разового Научного совета на основании Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор медицинских наук (DSc)

А.А.Хаджиметов
Председатель Научного семинара при Разовом Научном совета на основании Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор биологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире за последние двадцать лет значительно возросло внимание к психологической подготовке спортсменов в сфере современного спорта. Признано, что «...спортивная психология необходима спортсменам и другим участникам спортивных соревнований (тренерам, администраторам, родителям) в различных условиях, на соревнованиях различного уровня и в разных возрастных группах, от участников молодежных соревнований до профессиональных спортсменов, в том числе олимпийских чемпионов».[1] Вопрос о том, почему многие спортсмены, тренеры и спортивные администраторы не хотят обращаться к услугам квалифицированного спортивного психолога, даже если считают, что тот может им помочь, является одной из актуальных проблем в опросах последних исследований, проведенных на сегодняшний день. В связи с этим разработка эффективных методов и механизмов психологической подготовки для различных направлений спорта, научные исследования и практические результаты, способствующие повышению спортивных достижений, приобретают приоритетную значимость в этой области.

В мире непрерывно проводятся исследования в области спортивной психологии. Это, в свою очередь, помогает более четко представлять процесс влияния на продуктивность умственных способностей и его механизмы. Спортивная психология в отличие от таких дисциплин, как спортивная физиология и биохимия, показывает, что спортсмены могут достигать более высоких и быстрых результатов, которых они не ожидают, поднимая тяжести, развивая сильную мускулатуру. Эти исследования подчеркивают важность сочетания традиционных знаний с современными научными методами при разработке новых психологических подходов, приобретая особую научную и практическую значимость в исследованиях по проблеме совершенствования современных знаний в этой области.

В нашей стране реализуются комплексные меры, направленные на развитие многих сфер в области психологии, в частности, спортивной психологии. В связи с этим, согласно Постановлению Президента Республики Узбекистан о всесторонней подготовке наших спортсменов к Олимпийским и Паралимпийским играм 2024 г. в Париже ПП-5281 от 5 ноября 2021 г. «О комплексной подготовке спортсменов из Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским играм и XVII Паралимпийским играм 2024 года в Париже (Франция)»,[2] важным приоритетом являются углубленный анализ и изучение спортивной фармакологии, психологии, медицины, диетологии, разработка на их основе научно обоснованных предложений. При реализации этих задач целесообразно провести углубленные научные

[1] Из обращения XV Всемирном конгрессе по психологии «International Society of Sports Psychology 2021» в городе Тайбэе с 30 сентября по 4 октября 2021 году

[2] Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-5281 от 5 ноября 2021 года «О комплексной подготовке спортсменов из Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским играм и XVII Паралимпийским играм 2024 года в Париже (Франция)».

исследования в области спортивной психологии и создать эффективные методы для этой цели, а также расширить сферу исследований по совершенствованию существующих.

Изложенные в Указе Президента Республики Узбекистан УП-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы» «цель 67: увеличение числа граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом» и «цель 68: развитие олимпийского и паралимпийского движения»,[3] направлены на реализацию специалистами и учеными нашей республики целевых программ инновационных теоретических и практических научных разработок. Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, определенных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан ПП-234 от 5 мая 2020 г. «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XIX летним Азиатским и IV Параазиатским играм, которые пройдут в Ханчжоу (Китай) в 2022 году», ПП-5281 от 5 ноября 2021 г. «Решение о комплексной подготовке спортсменов из Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским играм 2024 года и XVII Паралимпийским играм в Париже, Франция», а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в Республике Узбекистан I. «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.[4] Научные исследования, направленные на изучение психологических особенностей спортсменов в области спортивной психологии, проводят видные ученые ведущих научных центров мира и высших учебных заведений

[3] https://lex.uz/uz/docs/-5841063.

[4] Данная часть освещена на основе следующих источников. Kunath P. Changes in pervonnance motivations related to social conditions. «Intern. J. of sport Psychology». – Rome, 1974. – № 1, Ogilvie B., Tutko T., Lyon L. The Motivational Inventory//Sholastic Coach. – San Xose, 1976; Kohl K. Uber Bedeutungsgehalte des Sportspiels//«Sportpsychologie», Hofmann-Verlag, Schorndorf, 1972; Vanek M., Hosek W., Svoboda B. Studie osobnosti ve sporty. – Praha: Universita Karlova, 1974, Biro H. Extroverzia a zmena vykonny v perspecnomotorickei uloke u sporto vsov//Teorie a praxe telesne vychovy. – 1976. – № 3; Роднонов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983, Виткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981; Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986; Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. –М.: Просвещение, 1985; Нораидзе В.Г. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена; Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов; Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена; Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте; Онищенко Н.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена; Попеску С., Иота М., Хорднган В. О некоторых средствах и приемах психического воздействия в спорте. Сборник научных работ психологов спорта. – М.: ФиС, 1973; Токарева В.А. Межнаучная проблема личности и перспективы ее исследования в XXI веке /XXI аср психологияси назария, амалиет, истиқболлар//ЎзМУ халқаро илмий-амалий конференция материаллари. –Т.: «Mumtozsoz», 2013.

South-American Association Taytsu (Канада); National China Association Ushu (Китай); Institution of Martial Arts Kodokan (Япония); Federation of Martial Arts Taikwondo (Южная Корея); Sofiya University in Bolgary (Болгария); University of Social Psichology (Польша); Hamburg University in Germany (Германия); Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Санкт-Петербургский государственный институт физического воспитания им. П.Ф.Лесгафта (Россия).

В мире на основе проведенных исследований по совершенствованию системы психологической поддержки спортсменов, психологического обслуживания их были получены следующие результаты: сформирована система психологического консультирования и практической помощи спортсменам (Канада); разработаны методы использования силы сознания при подготовке к соревнованиям, т.е. визуализации (Китай); созданы психологические основы адаптации спортсменок к новым соревнованиям (Болгария); разработана система социально-психологического сопровождения спортсменок (Польша); создана система подготовки спортсменов к местным и международным отношениям (Южная Корея); улучшены международные права спортсменов (Япония); создан комплексный механизм эффективного использования спортсменов в свободное время (Швейцария).

В мировой деятельности спортивной психологии ведутся научные исследования по целому ряду приоритетных направлений, способствующих повышению эффективности психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования в соревновательный период, контролю психологического состояния спортсмена, изучению психики спортсмена в ее различных аспектах, психологической устойчивости его в процессе подготовки к соревнованиям. К ним относятся, в частности, внедрение в практику психодиагностических методов и психокоррекционных программ, направленных на выявление психики спортсмена, психоэмоциональной, волевой и мотивационной составляющих каждого вида деятельности спортсмена и уровня его достижений в спорте.

Степень изученности проблемы. В Республике ученые-психологи изучали профессиональные психологические качества, то есть индивидуально-психологические факторы, определяющие потенциал человека в определенной области, в процессе, требующем специальных знаний, умений и квалификации также предложили психологические подходы ученые, как М.Давлетшин, Э.Гозиев, Р.Гайнутдинов, З.Г.Гаппаров, Ғ.Шоумаров, В.Каримова, Р.Суннатова, Р.Тожибоева, Н.Сафаев, Н.Мираширова, Н.Одилова, Й.Машарипов, Д.Н.Арзикулов, Ж.Пулатов, Г. Елдашева, З.Э.Газиева.[5]

---

[5] Давлетшин Г. Ёш авлодни тарбиялашнинг психологик муаммолари. –Тошкент: "Кадриятлар ва истиқлол тараққиёт", 1997, Гозиев Э. Интеллект психологияси –Т.: «Университет»,1996, Кадыров Б. Способности и склонности –Тошкент: Фан, 1990, Гайнутдинов Р., Гаппаров З. Динамика психофизиологических показателей в процессе учебных нагрузок у студентов института физической культуры //Вопросы физического воспитания студентов –Тошкент, 1976 –С.147-152, Шоумаров Ғ.Б. Реализация Национальной

Информация о психолого-педагогических особенностях воспитания спортсменов отражена в научно-исследовательских работах таких ученых, как Л.Выготский, А.Леонтьев, А.Бодалев, Б.Ананьев, А.Г.Асмолов, Б.Ц.Бадмаев.[6]

Развитие объективного методологического подхода к изучению личности спортсмена, его места, положения в системе общения и коммуникации, использования врожденных и приобретенных качеств и удовлетворения собственных потребностей, более широкое, целостное определение личности человека, формирующие психологические особенности спорта в социализации личности рассматриваются в научных работах ряда ученых, в том числе таких, как Н.Кунат, В.Сафин, Р.Пилоян, Ю.Ханин, В.Г.Асеев, А.А.Бодалев, В.В.Столин, В.Лобзин, М.Решетников, В.Марищук, О.Н.Кажарская, О.А.Кондрашихина, В.А.Родионов.[7]

В направлении спортивной психологии выполнен ряд работ, посвященных исследованию таких проблем, как личность спортсмена, его деятельность, психологические особенности и психологическая подготовленность спортсмена, влияние спортивной подготовки на формирование личности спортсмена, межличностные отношения в спортивных коллективах, психологический климат в коллективе. В частности, указанные проблемы рассматривались в научных работах Э.Герон, В.Дойль, В.Гошек, П.Рудик, Ю.Палайма, А.Пуни, Т.Эксакусто, Л.Шерток, П.Рокушфалви, В.Норакидзе, В.Навроцкая и О.Черникова.[8]

программы по подготовке кадров в Узбекистане – «Cumo», Токио, 1998; Каримова В., Сунгатова Р., Тожибоева Р. Мустакил фикрлаш Ўқув қўлланма –Тошкент: Шарқ, 2000; Сафаев Н., Мирашарова Н., Одилова Н. Умумий психология назарияси ва амалиети –Тошкент, 2013. –292 б., Машарипов И. Спорт психологияси. Ўқув қўлланма.–Тошкент: Ўзбекистон Файласуфлари миллий жамияти нашриети, 2010 йил, 20–40 б.; Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: Darslik / O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2020. – 333 b., Пўлатов Ж., Елдашева Г. Спортчиларни психологик тайёрлаш: ўқув қўлланма –Тошкент: "Umid Design", 2021. – 4-б., Газиева З.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари (футбол командалари мисолида): PhD ... дис. 19.00.05. – ЎзМУ, 2019. –160 б.

[6] Выготский Л. Педагогическая психология. –М.: Педагогика-Пресс, 1996. –536 с.; Леонтьев А. Деятельность. сознание, личность. –М.: Политическая литература, 1977; Бодалев А. Личность и общение. – М.: Международ. пед. академия, 1995; Ананьев Б. Проблема формирования характера. –Л., 1969; Асмолов А.Г. Психология личности. –М.: МГУ, 1990. –367 с.; Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя. В 2-х т. – М.: Владос, 2004. – 391 с.

[7] Кунат Н. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта //Психология и современный спорт. – С.319–324; Сафин В. Самооценка и взаимооценка старшеклассников в зависимости от внушаемости //Вопросы психологии. –М., 1979. –№ 1; Пилоян Р. Мотивация спортивной деятельности. –М.: ФиС,1984. – 104 с.; Ханин Ю. Психология общения в спорте. –М.: ФиС, 1980. – 208 с.; Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность //Теоретические проблемы психологии личности. –М.: Наука,1994. –С.68–76; Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. –Спб.: Речь, 2002. – 320 с.; Лобзин В., Решетников М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986. –280 с.; Марищук В. и др. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. инс-тов. – М.: Просвещение, 1990. –256 с.; Кажарская О.Н., Кондрашихина О.А. Психологический тренинг как метод развития аттенционных характеристик у спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе //Перспективы науки и образования. 2022. №3 (57). –С.523–539; Родионов В.А. Спортивная психология: Учебник. – М.: Издательство Юрайт, 2014. –367 с.

[8] Герон Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. –С.40–61; Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. – С.121–143; Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. –С.100–120; Рудик П. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт. –С.14–39; Палайма Ю. Опыт исследования

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках научно-практического проекта ПЗ-20170928597 в соответствии с планом научно-исследовательской работы Республиканского научно-практического центра спортивной медицины на тему «Создание математической модели физиологического состояния спортсменов с целью прогнозирования спортивных результатов и альтернативность тренировочных программ».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по теоретико-методологическому и эмпирическому обоснованию психологической подготовки в деятельности спортсменов и повышению эффективности достижения спортивных результатов.

Задачи исследования:

провести эмпирические исследования, направленные на повышение психологической устойчивости и физической подготовленности спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям;

выявить и изучить с помощью методов статистического анализа психологические особенности таких состояний, как фрустрация, регидратация и тревожность, возникающие у спортсменов в процессе соревнований;

исследовать мотивационно-волевые и эмоциональные особенности личности спортсмена, создать комплекс общепсихологических методов подготовки к соревнованиям по формированию эмоциональной устойчивости и их применять в спортивной практике;

сформулировать научные выводы, направленные на повышение эффективности систематического применения психокоррекционных методов с целью повышения эффективности спортивных результатов;

осуществить реализацию программы социально-психологического тренинга по психологической подготовке тренеров и спортсменов к тренировкам, разработать необходимые практические предложения и рекомендации по совершенствованию навыков самоуправления в процессе соревнований.

Объект исследования – 452 спортсмена из спортивных школ и федераций по всей республике: 352 профессиональных спортсмена и 100 спортсменов-любителей, в том числе спортсмены разного возраста (в среднем – 20 лет), разных видов спорта и уровней, достигнутых в спорте.

относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов // Психология и современный спорт –С 86–99; Пуни А Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт –С 144–161; Эксакусто Т Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры – Ростов-на-Дону Феникс, 2007 –339 с ; Шерток Л Неопознанное в психике человека –М , 1982 –С 33; Рокушфалви П Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта // Психология и современный спорт –С 170–174; Норакидзе В Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена // Психология и современный спорт –С 62–71; Наврощая В Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе // Психология и современный спорт –С 72–85; Чернякова О Психологические особенности спортивных эмоций //Психология и современный спорт –С 190–205

Предметом исследования является взаимосвязь между психологическим здоровьем, влияющим на психологическую подготовку спортсменов, и мотивационно-волевыми и эмоциональными характеристиками спортсмена.

Методы исследования. Исследование проводилось с использованием следующих методик: методы психодиагностики мотивационно-волевых особенностей личности спортсмена: методика М.В.Чумакова «Волевые качества личности» (ВКЛ) – модификация Э.Г.Газиева; методика Т.Элерса для диагностики мотивации к успеху и определения мотивации к избеганию поражения; для определения эмоциональных свойств: исследование самопсихического статуса по Г.Айзенку; методика «Самоощущение. Активность. Настроение» под авторством В.А.Доскина, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарайа, М.П.Мирошникова (САН); методика «Особенности психологического здоровья» (ТПЗ) (azps.ru. разработана в лаборатории психологии). В целях обеспечения достоверности результатов и выводов, полученных на всех этапах данного исследования, применены математико-статистические критерии. В частности, для проверки соответствия эмпирических данных закону нормального распределения был использован критерий Колмогорова–Смирнова, при определении степени значимости разницы между несвязанными выборами: U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллиса, критерий непараметрического корреляционного анализа Спирмана. Посткоррекционные изменения подтверждались критерием Уилкоксона.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

усовершенствованы психологическая устойчивость и физическая подготовленность спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям с использованием схемы, разработанной с целью повышения предсоревновательной и переходной эффективности спортсменов на этапе спортивного совершенствования за счет рационального применения процесса контроля психологического состояния спортсмена на различных его этапах;

повышена эффективность выведения спортсменов из таких ситуаций, как фрустрация, ригидность и тревожность в соревновательном процессе с помощью модели под названием «Поддержка психологической подготовки», которая включает в себя такие методы, как управление психологической подготовкой в процессе обучения, управление психологической подготовкой в процессе соревнований, разработанные на основе выбора в зависимости от индивидуально-психологических особенностей методов психодиагностики;

расширены возможности выхода из состояния апатии, активизации движений и формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов за счет использования идеомоторной тренировки, ауторегуляции и гетерорегуляции в управлении своим психическим состоянием с помощью применения психологических приемов;

повышены важность психотехнологий в спортивной деятельности и эффективность применения психодиагностических методов при

систематическом использовании психокоррекционных методов с применением схемы, выражающей последовательность обобщенных средств и методов программы психологического консультирования и психологического тренинга;

усовершенствованы навыки самоконтроля в процессе соревнований посредством общей и специальной комплексной формы психологической подготовки с конструктивным воздействием, разработанной с целью совершенствования психолого-педагогического подхода спортсмена в предсоревновательном и соревновательном процессах, а также коррекции психологической подготовки.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

выявлены эффективные возможности применения ряда психодиагностических методик, направленных на преодоление трудностей в управлении своим психическим состоянием при наличии у спортсмена сильно неуравновешенной нервной системы, а также на выявление особенностей нервной системы и психомоторных способностей спортсмена, личностно-индивидуальных особенностей, психологического здоровья;

реализованы факторы, влияющие на состояние психологической готовности спортсмена: характер спортсмена, поведение окружающих его людей, качество упражнений, которые он выполнял перед соревнованиями, уверенность в своих силах и способностях, методы и средства работы с конкретными психологическими особенностями спортсмена;

разработаны программа социально-психологического тренинга и методы психологической коррекции, направленные на формирование у тренеров и спортсменов способности к оптимальному проявлению тревожности в ситуациях неожиданной опасности с целью повышения психологической устойчивости спортсменов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность данных, собранных в процессе исследования, объясняется выбором в среде Узбекистана объекта исследования, анализом полученных эмпирических величин с помощью надежных математико-статистических методов, проверками, проводимыми различными методами и в несколько этапов, внедрением выводов и рекомендаций в практику, подтверждением полученных результатов компетентными организациями и спортивными федерациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования обоснована тем, что проведен систематический анализ взаимосвязи понятий «психологическая подготовка» и «психологическое здоровье», раскрыты мотивационно-волевые и эмоциональные особенности спортсмена, а также влияние его психологического здоровья на психологическую готовность в результате эмпирических исследований, способствующих совершенствованию новых научных направлений интерпретации и требующих более глубокого изучения.

Практическая значимость результатов исследования состоит в дальнейшем использовании научно-теоретических предложений и рекомендаций для непрерывного мониторинга и контроля психологического состояния спортсменов национальных сборных по олимпийским и паралимпийским видам спорта, повышения качества предоставляемых им психологических услуг, повышения квалификации спортивных психологов в спортивных федерациях (ассоциациях), так как рост психологической подготовленности обусловливает подъем уровня умственной и физической активности спортсменов, а также качественное совершенствование учебной литературы по направлениям «Спортивная психология», «Психодиагностика и психокоррекция в спорте» и ее применение на практических занятиях.

Внедрение результатов исследования. На основании результатов проведенного научного исследования по разработке механизмов психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности достижения спортивных результатов:

научные результаты по эмоциональным состояниям, психокоррекции когнитивных процессов, правильной ориентации, систематизации целей и устранению неполадок в межличностных отношениях путем использования социально-психологических тренингов, направленных на совершенствование спортивной деятельности с использованием психологических средств и методов, влияющих на эффективность психологической подготовки спортсменов, предоставления обучающей информации тренерам и спортсменам об основных методах психорегуляции, используемых при подготовке спортсменов. Эти предложения были внедрены в модули "Медицинская психология" и "Психогигиена" на основании призака №РМ-305 от 29 января 2025 года учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (согласно справке РМ-305а, от 29 января 2025 года, учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). В результате расширяется возможность применения на практике обобщенных психокоррекционных методов программы психологического консультирования и психологического тренинга в группе спортсменов.

научные данные, способствующие раскрытию дополнительных резервов спортсмена для участия в будущих соревнованиях, полученные на основе использования методов психологической подготовки в сочетании с физической, тактической, технической подготовкой к высоким достижениям в современном профессиональном спорте, внедрены в деятельность Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана (Справка Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана №87 от 16 октября 2024 года). В результате полученных данных разработаны методы, повышающие психологическую готовность спортсменов, способствующие правильному выбору методов и средств подготовки спортсменов к соревнованиям, а также анализу и научной-практической интерпретации аспектов их целенаправленного применения;

научные данные, полученные в результате изучения эмоциональных, мотивационно-волевых, психологических характеристик здоровья, проводимого с целью повышения психологической подготовленности спортсменов, и оказывающие влияние на психологическую, тактическую и техническую подготовленность, внедрены в спортивную деятельность спортсменов и тренеров факультета «Таэквондо и спортивная деятельность» Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека (Справка факультета «Таэквондо и спортивная деятельность» Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека №59 от 22 октября 2024 г.). Вследствие внедрения полученных результатов происходит концентрация внимания спортсмена к технически правильному выполнению своих действий, наблюдается развитие у него психоэмоционального состояния, волевых качеств, психологических знаний и умений, что обеспечило эффективность психологической подготовки спортсменов;

научные результаты по поддержанию психологической готовности спортсменов в процессе тренировок и соревнований путем подбора методов психодиагностики в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсмена внедрены в спортивную деятельность спортсменов и тренеров Федерации велосипедного спорта Узбекистана (Справка Федерации велосипедного спорта Узбекистана №44 от 15 октября 2024 г.). В результате внедрения созданы условия для расширения знаний, умений и навыков по психомоторным способностям, личностно-индивидуальным особенностям, мотивам, волевым качествам, эмоциональным характеристикам спортсмена;

научные результаты по формированию особенностей, присущих конкретному виду спорта, на основе специфических средств, творческого подхода к деятельности участников психологического тренировочного процесса для сохранения потенциала спортсменов, а также продолжительности их достижений на высоком уровне за счет использования целенаправленных методик, воздействующих на психику конкретного спортсмена, направленных на повышение спортивной психологической подготовки спортсменов и тренеров как важного фактора общей спортивной подготовки, внедрены в спортивную деятельность спортсменов и тренеров Ассоциации таэквондо Узбекистана (Справка Ассоциации WT Таэквондо Узбекистана №29 от 21 октября 2024 г.). В результате внедрения повышена приверженность к сплоченности команды спортсменов и мотивации к достижению успеха;

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 21 научно-практических конференциях, в том числе на 12 международных и 9 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По основным результатам исследования опубликованы 1 монография, 2 методических рекомендации, 36 научных работ, из них 15 научных статей в журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики

Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертации доктора наук (DSc), в том числе 3-в зарубежных журналах, 12-в республиканских. Результаты исследования также отражены в сборниках материалов 12 международных и 9 республиканских конференций. Получены сертификаты на программы и данные, созданные для электронных вычислительных машин Министерства юстиции Республики Узбекистан: Программу «Психодиагностическая и психокоррекционная работа в повышении эффективности психологической подготовки спортсменов» (от 23 февраля 2024 г. № DGU 34009) и программу «Комплекс социально-психологических тренингов по психологической подготовке тренеров и спортсменов» (от 15 мая 2024 г. № BGU 1422).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 267 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, обзор зарубежной литературы по теме исследования, определяются цели и задачи, методы, объекты и предметы исследования,. Указывается соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий республики Узбекистан, раскрываются научная новизна исследования и его научная и практическая значимость результатов исследования и их внедрение в практику, приводятся сведения по опубликованным работам и информация о структуре исследования.

Первая глава диссертации называется **«Психологическая готовность спортсменов к соревнованиям как проблема исследования»**. В данной главе освещается актуальность психологической подготовки спортсменов, степень изученности психологической подготовки спортсменов и непосредственная зависимость психологической подготовки от психологических факторов. Самые высокие достижения в области современного профессионального спорта напрямую зависят от того, насколько эффективно субъект может применить новости в своем направлении, воспринимая их с терпимостью. Развитие физической культуры и спорта, олимпийского движения в нашей стране в определенном смысле является и стратегическим, и фактором здоровья и благополучия населения. Несмотря на то, что роль узбекских спортсменов на международной арене сегодня заслуживает внимания, стоит отметить, что самые ответственные соревнования каждые четыре года демонстрируют, насколько прекрасно подготовлены спортсмены. По данным Американской ассоциации психологов (APA), потребность в психологе для спортсменов-олимпийцев США, а также спортсменов-олимпийцев растет, не только у спортсменов-

дебютантов-олимпийцев, но и у спортсменов, имеющих опыт завоевания именных и многократных олимпийских золотых медалей, признанных APA.[9]

Одной из задач эффективного проведения психологической подготовки в спортивной деятельности является обучение спортсменов в полной мере использовать приемы самоконтроля и повышения умственных, психических и физических возможностей в сложных условиях. Для этого спортсменам необходимо уметь применять приемы самоконтроля, повышения психических и физических возможностей своих членов в важнейших условиях практики на основе знания закономерностей функций их органов. Знание этих приемов приобретает важное значение для повышения психологической подготовки, повышения уровня психической и физической активности, совершенствование человека и полноценного использования внутренних психических возможностей. Наблюдается, что исследование предстартового психического состояния спортсменов, влияющего на их психологическую подготовку, вызывает неудовлетворительные результаты на международных спортивных соревнованиях. Это основано на спортивной деятельности, которая, помимо тактической, технической и физической подготовленности спортсменов, также зависит от их состояния психической подготовки перед соревнованиями. Потому что состояния психического возбуждения спортсменов в процессе соревнований во многом будут зависеть от успехов, достигнутых спортсменом в предыдущих соревнованиях, в его способности правильно управлять собой в различных формах, в сложных ситуациях. То есть, состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям зависит от чувствительности нервной системы, возбуждение мозга в процессе старта на уровне паники высокое, результаты спортсмена на соревнованиях заканчиваются неудовлетворительными показателями.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Индивидуально-психологические факторы подготовленности, ведущие к эффективным результатам в спортивном достижении»**, изложено влияние психологического здоровья на психологическую готовность как условие изучения психологической подготовленности спортсменов для повышения эффективности спортивных достижений и значение вопроса психологической подготовленности в современном профессиональном спорте. Приоритетность изучения отношения личности к психологическому здоровью как ценности в мировых психологических исследованиях обусловлена высоким уровнем изменения образа жизни современного человека. Важность изучения социальных и психологических факторов образа жизни человека связана с возможностью предотвращения или снижения риска различных заболеваний и смерти за счет изменения поведения людей.[10] Согласно определению, данному В.А.Ананевым,

[9] https://www.apa.org/topics/mental-health/going-for-gold

[10] Вопросы здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения URL: http://who.int/ru/

«Понятие психологического здоровья включает в себя: элементы самосознания и самопознания человека в условиях здоровья, включающие знания, полученные человеком в течение его жизни, его способности, способность использовать свои внутренние резервы и потенциал».[11] «В определении, предложенном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году: отмечается «Здоровье – это не просто отсутствие болезни или физического недостатка, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия».[12] Данное определение отражает феномен психологического здоровья как системный и целостный подход, объединяющий медицинские, психологические и социологические аспекты, включая в себя единство физического, психического и социального благополучия».

Процесс теоретической психологической подготовки рассматривает стратегические алгоритмы целенаправленного процесса психологической подготовки конкретного спортсмена, создает и включает в себя организацию экспериментальных тестов, а также эмпирические исследования по проблеме конкретной спортивной психологической подготовки. Направление практической психологической подготовки, в свою очередь, предусматривает повышение эффективности психологической подготовки спортсмена непосредственно за счет применения на практике существующих теоретических методов и приемов, обеспечивающих одновременное достижение спортсменом высоких достижений или улучшение результатов. Не отрицая, что психологическая подготовка имеет свои отдельные цели и задачи, психологическую подготовку можно рассматривать не как отдельный вид спортивной подготовки в целом, а как компонент, входящий в состав данных процессов, дополняющий три основных вида спортивной подготовки, а именно физическую, тактическую и техническую. Следует обратить внимание на то, что компоненты структуры психологической подготовки проявляются как составная часть общей спортивной подготовки, проводимой на протяжении многих лет (см. рис.1). Ниже мы подробно остановимся на той части структуры каждого спортивного психологической подготовки, которая входит в его состав:

психологический паспорт выбранного вида спорта – это модель результатов будущей психологической готовности, отражающая процесс совершенствования спортсмена как элемент структуры психологической подготовки;

психологическая характеристика спортсмена – как процесс психологической диагностики спортсмена, фактор оценки личностных и психических характеристик указывает на то, что психологическая подготовка спортсмена не может быть проведена без этой информации;

---

[11] Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб: Речь, 2006. 384 с.

[12] Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения. 1998.

общепсихологическая подготовка – включает интеллектуальные, коммуникативные, эмоциональные, волевые, ценностно-специфические знания-умения и навыки и является основой формирования спортсмена;

психологическая подготовка к конкретной тренировке - это комплекс психолого-методических взаимосвязанных мероприятий, который включает в себя: целевой этап тренировки, направленность внимания спортсмена, организацию осознанного выполнения соответствующих действий, анализ тренировки, которая закончилась;

предсоревновательная психологическая подготовка-относится к соответствующие и целенаправленному использованию спортсменом всех полученных знаний, умений, навыков в своем опыте для конкретного соревнования;

предстартовая психологическая подготовка-обеспечивает масштаб боевого настроя, поддерживающего стремление спортсмена к достижению высокого результата в соревнованиях, быстро устраняя психологические проблемы;

психологическая подготовка непосредственно к соревнованиям - развивает у спортсмена способность быстро мыслить, принимать правильные тактико-технические решения, управлять эмоциональными состояниями в условиях сильной конкуренции;

психологическая подготовка после соревнований-это анализ успешного и неудачного участия в соревнованиях, выполнение метнальных и двигательных задач, которые ставятся перед спортсменом в этом процессе.

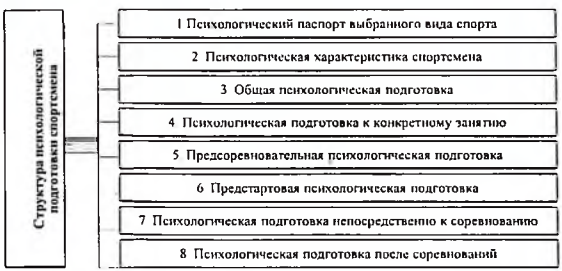


Рисунок 1. Компоненты структуры психологической подготовки.

Одним из важнейших аспектов нашего подхода является педагогико-психологический процесс. С точки зрения конструктивного воздействия на спортсмена, психологическая подготовка направлена на создание такого психического состояния, которое позволяет максимально эффективно использовать потенциал физической, тактической и технической подготовки. Она также включает преодоление возможных психологических барьеров,

возникающих до и во время соревнований, таких как неуверенность в своих силах, страх возможного поражения, сильное волнение, беспокойство и само наложенные ментальные ограничения.

Третья глава диссертации, озаглавленная **«Средства общей и специальной психологической подготовки спортсменов к соревнованиям»**, посвящена использованию эффективных средств для повышения психологической готовности спортсмена, также в ней рассматривается значение социально-психологических тренингов для улучшения психологической подготовки и методов развития волевых качеств. В данной главе психологическая подготовка представлена как специфический образовательный и воспитательный процесс, включающий методы и средства формирования и совершенствования личностных характеристик и психических качеств, определяющих успешное участие спортсменов в тренировочном процессе, соревнованиях и эффективной спортивной деятельности.

В исследовании было выявлено, что показатели эмоциональных, мотивационно-волевых и психологических характеристик здоровья спортсменов, участвовавших в исследовании, также оказывали влияние на их тактическую и техническую подготовку.

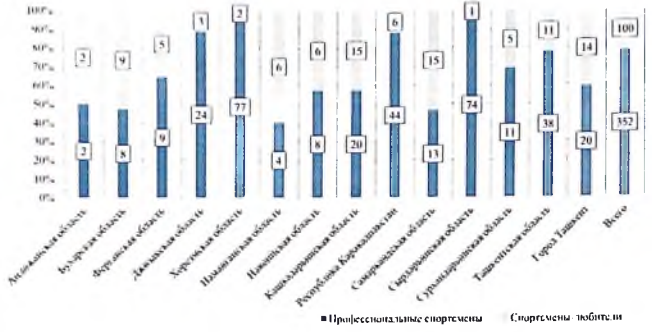


Рисунок 2. Анализ участников исследования в разрезе профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей.

На рисунке 2 представлено распределение респондентов исследования по профессиональным и любительским спортсменам. У спортсменов могут быть одинаковые умственные, психические и физические возможности. Однако результаты спортсменов отличаются в зависимости от уровня профессионализма и их увлечённости спортом. Профессиональная деятельность предъявляет спортсмену более высокие требования. Если любитель занимается спортом ради своего здоровья, то спортсмен,

выбравший спорт в качестве профессии, должен постоянно восстанавливать своё здоровье и заботиться о его сохранении ради достижения успеха. Всего в исследовании приняли участие 452 спортсмена: спортсмены-профессионалы и любители, разного спортивного уровня, возраста и вида спорта.

Анализ 452 участников нашей научно-исследовательской работы по видам спорта и возрастному разрезу представлен на рисунке 3 ниже. Из 452 спортсменов, участвовавших в нашем исследовании, большинство были спортсменами в возрасте от 17 до 20 лет, за ними следовали: спортсмены в возрасте от 21 до 24 лет, следующий меньший процент-спортсмены в возрасте от 16 до 25 лет. Из них 206 спортсменов ситуационных видов спорта и 246 спортсменов художественных видов спорта. Средний возраст спортсменов, участвовавших в исследовании, составлял 20 лет. Анализ всех применяемых методик проводился в зависимости от возрастного уровня тестируемых, вида спорта, уровня их достижений в спорте, психологических особенностей вида спорта, определения общей и специальной подготовки спортсменов.



Рисунок 3. Анализ участников исследования по видам спорта и возрастному разрезу.

В проведённом нами исследовании для оценки общей психологической готовности спортсмена была использована авторская анкета с целью определения первичных психологических показателей. Результаты представлены в следующих таблицах. В таблице 1 индивидуально-психологические характеристики спортсменов оценивались по 10-балльной шкале: низкий уровень -1-3 балла, средний уровень – 4-7 баллов, высокий уровень – 8-10 баллов.

Таблица 1

Оценка общей психологической подготовленности спортсмена (первичные психологические показатели)

Низкие показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокие показатели
Избегание от поражения									X		Достижение успеха
Безразличие							X				Ответственный
Слабая воля							X				Сильная воля
Безответственность						X					Ответственность
Стабильность										X	Переменность
Простой	X										Осторожность
Субъективность					X						Объективность
Конкретность								X			Логика
Нерешительность								X			Решительный
Мягкий, чувствительный										X	Жесткий, серьезный
Неуверенный, тревожность				X							Уверенность, спокойствие
Нервность								X			Бдительный
Интровертость						X					Экстроверт
Пассивность				X							Активность
Неповоротливый						X					Свежий
Отсутствие самоконтроля						X					Самоконтроль
Усталый									X		Бодрый

При оценке общей психологической готовности спортсмена была определена комплексная характеристика первичных психологических показателей по 10-балльной шкале. Объективность и реальная оценка продемонстрировали высокие баллы по показателям конкурентоспособности на соревнованиях. Также, показатель конкурентоспособности спортсмена на соревнованиях составил 9,2 балла.

Таблица 2

Комплексная характеристика психологической подготовки спортсмена

№	Показатели	Балл
1.	Конкурентоспособность в соревновании	9,2
2.	Стремление работать над собой	7,1
3.	Объективность и реалистичная оценка	10,0
4.	Справедливость в самовосприятии и самооценке	7,9
5.	Эмоциональная стабильность	7,4
6.	Способность к мобилизации в стрессовых ситуациях	6,3
7.	Самоконтроль	7,7
8.	Коррекция поведения и состояния	6,7
9.	Общая психическая выносливость	8,2
10.	Текущая умственная выносливость и способность к активности	6,7

Выявлено, что самым низким показателем является способность мобилизации в стрессовых ситуациях. В связи с этим были даны рекомендации по реализации психологической подготовки, направленной на коррекцию поведения и состояний, а также на развитие текущей психической устойчивости и активности (таблица 2).

Анкетирование показало, что в процессе подготовки спортсмен должен выполнять важные этапы, которые приводят к положительным результатам: планирование, постановка целей, мотивация, преодоление препятствий, саморегуляция и восстановление, анализ условий соревнований и

информации о сопернике и другие аспекты. Только в том случае, если спортсмен сможет управлять такими состояниями, он сможет добиться результата. Для спортсмена важно определить, какой именно тип психологической подготовки необходим, так как на этой основе разрабатываются индивидуальные методы и средства. На последующих этапах необходимо работать над факторами, влияющими на индивидуальную и групповую психологическую подготовку, такими как стресс, тревога, фрустрация, конфликты, кризисные состояния, агрессия.

На основе результатов нашего исследования можно сделать следующие выводы: структурные компоненты уровня психологической подготовки спортсменов выражены недостаточно. Это указывает на то, что такие ключевые качества, как эмоциональная устойчивость, волевые качества и мотивация, не проявляются в полной мере. Следовательно, развитие коррекционного компонента играет ключевую роль в обеспечении всех функциональных и психических возможностей спортсмена.

В нашем исследовании мы использовали модифицированную версию методики «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, адаптированную Э.Г. Газиевым. В таблице 3 представлены данные по шкалам методики: ответственность ($Z=3,01$; $p<0,05$), инициативность ($Z=2,27$; $p<0,05$), решительность ($Z=2,65$; $p<0,05$), самостоятельность ($Z=3,28$; $p<0,05$), стойкость ($Z=2,11$; $p<0,05$), настойчивость ($Z=3,25$; $p<0,05$), энергичность ($Z=2,22$; $p<0,05$), сообразительность ($Z=3,11$; $p<0,05$), целеустремлённость ($Z=2,97$; $p<0,05$).

Выявлено, что показатели не соответствуют закону нормального распределения. Волевые качества спортсменов проявляются в их личной инициативе и способности выполнять физические действия с усилием в заранее спланированном направлении, а также в установлении средств и путей достижения цели и принятии конкретных решений.

Таблица 3

Результаты проверки соответствия шкал методики Чумакова «Волевые качества личности» закону нормального распределения (критерий Колмогорова-Смирнова- Z, N=452)

Шкала	Среднее	Стандартное отклонение	Колмогоров-Смирнов Z	p
Ответственность	5,3	1,8	3,01	0,000**
Инициативность	5,4	1,8	2,27	0,000**
Настойчивость	4,5	1,7	2,65	0,000**
Независимость	4,3	1,5	3,28	0,000**
Устойчивость	6,2	1,9	2,11	0,000**
Усердие	3,8	1,3	3,25	0,000**
Энтузиазм	6,3	2,1	2,22	0,000**
Проницательность	4,4	1,4	3,11	0,000**
Последовательность	6,2	1,9	2,97	0,000**

Примечание: ** - $p<0.01$

Во время нашего исследования соответствие всех шкал используемых методик закону нормального распределения проверялось с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные данные показали, что показатели не соответствуют закону нормального распределения. Следовательно, на следующем этапе исследования целесообразно использовать непараметрические методы.

В четвёртой главе диссертационной работы, озаглавленной **«Методологические основы исследования и эмпирические результаты изучения повышения психологической подготовки»**, представлены анализ данных, полученных с использованием методик исследования психологической подготовки спортсменов, а также результаты эмпирического изучения корреляционных связей между показателями методик.

При определении результатов психоэмоционального состояния спортсменов по шкалам методики «Самочувствие. Активность. Настроение» было выявлено, что у спортсменов, занимающихся художественными видами спорта, показатели самочувствия (U=19526,5; p<0,01) и активности (U=20659,5; p<0,01) значительно выше.

Наблюдения показали, что действия спортсмена тесно связаны с его эмоциональным состоянием: даже если каждое упражнение выполняется в соответствии с правильными техническими и тактическими правилами, у спортсмена могут возникать сильные негативные эмоции, которые отвлекают внимание и влияют на результат. В итоге наблюдалось ослабление воли спортсмена, снижение уверенности в своих силах и постепенное угасание активности в его действиях (таблица 4).

Таблица 4

Результаты выявления расхождений между ситуационными видами спорта и художественными видами спорта по шкалам методики «Самочувствие. Активность. Настроение». (U -Критерий Манна-Уитни)

Показатели	Группы по видам спорта		U	p
	Ситуационные виды спорта	Художественные виды спорта		
Самочувствие	198,29	250,12	19526,500	0,000**
Активность	203,79	245,52	20659,500	0,001**
Настроение	217,97	233,64	23581,000	0,203

Примечание: ** - p<0.01.

В исследовании приведены результаты анализа возрастной динамики показателей методики «Волевые качества личности». Установлено, что статистические различия в возрастной динамике спортсменов показывают более высокие показатели энергичности у спортсменов в возрасте 17–20 лет (H=0,004; p<0,05) и целеустремлённости у 16-летних спортсменов (H=0,007; p<0,05). Отмечено, что именно в этом возрасте спортсмены находятся в периоде максимальной энергии, безграничных возможностей и проявления своей энергии ради победы. Формирование волевых качеств у спортсменов

зависит от: динамических физических характеристик, таких как сила, скорость и быстрота реакции; волевых качеств, отвечающих за большие и долгосрочные достижения, таких как способность преодолевать трудности, выносливость, решительность; качеств, необходимых для выполнения сложных движений, таких как концентрация, умение сосредотачиваться и самоактивизация. Таким образом, независимо от возраста, спортсмену необходимо формировать и развивать первичные волевые качества (таблица 5).

Таблица 5

Результаты исследования возрастной динамики показателей методики М.В.Чумакова «Волевые качества личности» (Н- критерий Крускала-Уоллиса)

Показатели	Средний ранг				H	p
	16 лет (N=65)	17-20 лет (N=235)	21-24 лет (N=122)	25 лет (N=30)		
Ответственность	208,41	233,55	231,77	189,05	4,728	0,193
Инициативность	242,18	235,57	200,33	227,90	7,189	0,066
Настойчивость	239,24	229,41	220,04	202,37	2,120	0,548
Независимость	228,52	230,61	224,37	198,62	1,717	0,633
Устойчивость	227,15	237,08	212,39	199,58	4,352	0,226
Усердие	245,48	228,90	217,13	204,72	3,090	0,378
Энтузиазм	195,75	245,79	202,32	240,37	13,497	0,004**
Проницательность	240,75	236,76	204,27	205,62	6,829	0,078
Последовательность	244,72	240,49	197,77	194,23	11,998	0,007**

Примечание: * - $p<0.05$.

В исследовании использована методика определения мотивации как средства, направленного на полную мобилизацию усилий спортсменов в условиях жёсткой конкуренции, оказывающего прямое влияние на победу в соревнованиях и достижение поставленных целей. Это также показало, что у спортсменов старшего возраста наблюдается высокая мотивация к работе над своими ошибками и недостатками, умению делать правильные выводы и избегать поражений.

Приведен анализ результатов исследования возрастной динамики шкал методик Т.Элерса «Определение мотивации к успеху и избеганию поражения» (табл.6). Результаты выявления статистических различий между возрастной динамикой у спортсменов оказались высокими по показателю мотивации избегания поражения ($H=10,271$; $p<0,01$) у 25-летних спортсменов. Это говорит о том, что взрослые спортсмены имеют более высокую мотивацию избегать поражений.

Это говорит о том, что спортивные результаты высоки у спортсменов, занимающихся профессиональным спортом, потому что они считаются ценностью профессионального уровня. Достижения в профессиональном спорте требуют для победы сильной психоэмоциональной и стрессоустойчивости. Они обусловлены огромным физическим опытом,

выносливостью воли, нервным напряжением в жизни и спорте, двойным стрессом. Отличается повышенной ответственностью и подотчетностью не только к себе и своей жизни, но и к соотечественникам и всем сферам спортивной деятельности.

Таблица 6

Методика Т.Элерса «Определение мотивации к успеху и избеганию поражений» результаты исследования возрастной динамики показателей (критерий Н -Крускала-Уоллиса)

Показатели	Средний ранг				H	p
	16 лет (n=65)	17-20 лет (n=235)	21-24 лет (n=122)	25 лет (n=30)		
Достижение успеха	232,43	230,39	215,58	227,57	1,205	0,752
Избегайте неудачи	201,94	216,53	248,67	267,68	10,271	0,016*

Примечание: * - p<0.05.

В нашем исследовании показаны результаты исследования возрастной динамики показателей анкеты Г.Айзенка «Оценка собственного психического состояния».

В таблице 7 указаны результаты статистической различии фрустрация у спортсменов в возрасте 21-24 лет (H=16,105; p<0,01) обнаружено, что они выше. Это говорит о том, что именно в этом возрасте спортсменам важно формировать устойчивость своего характера, чтобы бороться с неблагоприятными воздействиями в процессе соревнований.

Таблица 7

Результаты исследования возрастной динамики показателей анкеты Г.Айзенка «Оценка собственного психического состояния» (критерий Н -Крускала-Уоллиса)

Показатели	Средний ранг				H	P
	16 лет (n=65)	17-20 лет (n=235)	21-24 лет (n=122)	25 лет (n=30)		
Тревожность	218,78	223,72	238,30	217,03	1,497	0,683
Фрустрация	183,53	220,75	261,03	224,18	16,105	0,001**
Агрессивность	262,58	225,83	212,93	208,80	6,890	0,075
Ригидность	198,91	223,25	239,96	257,00	6,038	0,110

Примечание: * - p<0.05

Существует статистическая разница в уровнях достоверности результатов, полученных при тестировании профессиональных и любительских спортсменов на выявление расхождений в шкалах методики «Самочувствие. Активность. Настроение.» (табл.8).

Установлено, что профессиональные спортсмены имеют достоверные различия в показателях самочувствия (U=14161,5; p<0,01), активности (U=10581,5; p<0,01) по сравнению со спортсменами-любителями. Это указывает на то, что спортивные результаты высоки у спортсменов,

занимающихся профессиональным спортом, поскольку они считаются ценностью профессионального уровня.

Таблица 8

Результаты сравнения по шкалам методики «Самочувствие. Активность. Настроение.» профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей (критерий U -Манна-Уитни)

Показатели	Группы (средний ранг)		U	p
	Профессиональные спортсмены (n=352)	Любительские спортсмены (n=100)		
Самочувствие	232,77	201,62	14161,500	0,042*
Активность	242,69	162,28	10581,500	0,000**
Настроение	222,11	243,91	14841,500	0,154

Примечание: ** - p<0 01

В нашем исследовании мы рассматриваем результаты анализа методик, проведённых среди спортсменов, достигших различных спортивных уровней, включая тактическую, техническую и физическую подготовку, а также психологическую подготовку, которая охватывает концентрацию внимания, координацию и скорость реакции спортсменов.

В таблице 9 представлены результаты сравнения спортсменов, достигших различных уровней в спорте, по шкалам опросника Г. Айзенка «Оценка психического состояния». Выявлено, что показатель тревожности у мастеров спорта международного класса статистически значительно выше (H=12,33; p<0,01). Тревожность у спортсменов представляет собой эмоциональный дискомфорт, связанный с предчувствием опасности. У спортсменов с высоким уровнем тревожности наблюдается склонность драматизировать любую ситуацию и давать пессимистические прогнозы на исход проблем. Напротив, чрезмерно низкий уровень тревожности приводит к излишней расслабленности, самоуверенности и неспособности оперативно реагировать на неожиданные опасные ситуации.

Таблица 9

Результаты сравнения спортсменов, достигших разного спортивного уровня, по шкалам анкеты Айзенка «Оценка собственного психического состояния» (критерий H Крускала-Уоллиса)

Показатели	Уровень в спорте (средний ранг)						H	p
	Спортсмены 1 разряда	Спортсмены 2 разряда	Спортсмены 3 разряда	Кандидаты в мастера спорта	Мастера спорта	Мастера спорта международного класса		
Тревожность	168,4	185,1	137,7	152,4	172,5	282,3	12,33	0,031*
Фрустрация	155,9	185,5	182,7	151,6	154,8	233,5	8,51	0,130
Агрессивность	167,8	151,7	178,7	157,9	142,7	260,2	6,69	0,244
Ригидность	170,3	176,1	140,5	158,8	143,1	268,5	8,67	0,123

Примечание: * - p<0 05.

Анализ корреляционных связей между показателями выбранных методик в исследовании был проведён с использованием критерия Спирмена. Связи были выявлены между методикой «Самочувствие. Активность. Настроение» и методикой Т. Элерса «Определение мотивации достижения успеха и избегания неудачи» (таблица 10). Было установлено, что высокий уровень самочувствия у профессиональных спортсменов (r=0,311; p<0,01) и у любителей (r=0,340; p<0,01) коррелирует с более высокой мотивацией достижения успеха, что указывает на положительную взаимосвязь. У профессиональных спортсменов высокая активность (r=0,488; p<0,01) также способствует большему стремлению к успеху. Кроме того, шкала настроения показала, что как у профессиональных спортсменов (r=0,357; p<0,01), так и у любителей (r=0,309; p<0,01) при высоком уровне настроения повышается мотивация достижения успеха, что также подтверждает наличие положительных взаимосвязей между этими показателями.

Таблица 10

Корреляционная взаимосвязь между показателями методик «Самочувствие. Активность. Настроение.» и методика Т.Элерса «Определение мотивации к успеху и избеганию неудачи» (критерий Спирмена)

Показатели	Профессиональные спортсмены (n=352)		Любительские спортсмены (n=100)	
	Достижение успеха	Избегайте неудачи	Достижение успеха	Избегайте неудачи
Самочувствие	0,311**	0,008	0,340**	-0,066
Активность	0,408**	-0,105	-0,074	-0,197
Настроение	0,357**	0,015	0,309**	-0,083

Примечание: ** - p<0,01.

Выявлено, что показатели эмоциональных, мотивационно-волевых и психологических характеристик здоровья, полученные у спортсменов, участвовавших в исследовании, также оказали влияние на их тактическую и техническую подготовку. Установлены высокие корреляционные связи между личностными качествами спортсменов и показателями психологического здоровья. На основе полученных данных были разработаны модель формирования психологической готовности у профессиональных и любительских спортсменов, а также модель тренировочной программы, направленной на развитие специальной подготовки для спортсменов.

В пятой главе диссертации, озаглавленной как **«Разработка механизмов психологической подготовки спортсменов к достижению спортивных успехов»**, рассматриваются этапы формирования системы психокоррекции, влияющей на психологическую подготовку спортсменов, также уделяется внимание значению психотехнологий в спортивной деятельности и повышению эффективности использования психодиагностических методов, обсуждаются вопросы стабилизации психокоррекционной работы, влияющей на психологическую подготовку

спортсменов, а также совершенствование применения программы социально-психологического тренинга.

В рамках нашей диссертационной работы, исходя из цели исследования, мы представляем на рисунке 4 модель формирования психологической подготовки у профессиональных и любительских спортсменов в качестве основных механизмов психологической подготовки.

В процессе нашего исследования мы выяснили, что психологическая подготовка требует трёхуровневого подхода, основанного на уникальных качествах спортсмена: включает командные, личностные и индивидуально-психологические характеристики, и требует создания системы подготовки, направленной на всестороннее гармоничное развитие личности спортсмена.

Кроме того, в программе психологической подготовки спортсменов важны диагностические мероприятия, консультативная деятельность (на основе результатов диагностических исследований и запросов участников), а также коррекционно-развивающая работа. Результаты посткоррекционной работы, проведённой со спортсменами, позволяют сделать следующие выводы. Изменения показателей волевых качеств спортсменов после коррекционной программы представлены на следующем рисунке (5-рисунок). По результатам посткоррекции у участников исследования было выявлено следующее: 9 волевых качеств спортсменов изменились в положительную сторону, снижение показателей сообразительности и целеустремлённости требует использования дополнительных методов.



Рисунок 4. Модель формирования психологической подготовки у профессиональных и любительских спортсменов.

Таким образом, развитие первичных волевых качеств должно осуществляться на начальном этапе тренировок; независимо от вида спорта, которым занимаются спортсмены, важно развивать у них стиль произвольной деятельности, включающий поощрение, регулирование, наказание и ограничение. Было установлено, что такие качества, как воля, стремление к победе, ловкость и выносливость, формируются у спортсменов в процессе спортивных тренировок, и важно их оттачивать, чтобы эти черты стали постоянными.

При определении мотивации спортсменов к достижению успеха и избеганию поражения, результаты показали, что после коррекции у 33 спортсменов повысилась мотивация к достижению успеха (Z=-6,224; p<0,01), а у 18 спортсменов снизилась мотивация к избеганию поражения (11-таблица). Исходя из результатов, было установлено, что формирование мотивации к достижению успеха у спортсменов имеет индивидуальные особенности и является стимулирующей силой для спортсмена: это проявляется в его самопознании, способности самовыражаться, чётком понимании своих обязанностей и обязательств, а также в полной ответственности за них.

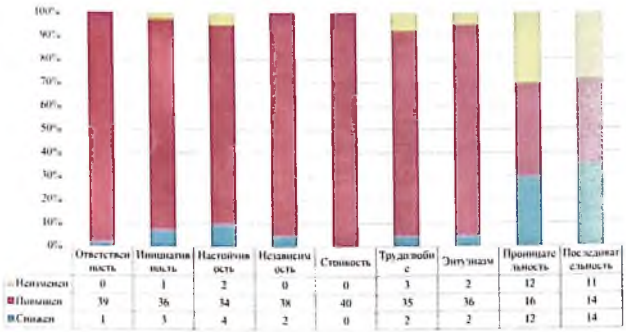


Рисунок 5. Посткоррекционное изменение показателей методики «Волевые качества личности».

Таблица 11

Изменение показателей методики Т.Элерса «Определение мотивации к успеху и избеганию поражения» после коррекции (на основе критерия Уилкоксона)

Показатели	Изменение показателей после коррекции			Z	p
	Снижение	Повысился	Без изменений		
Достижение успеха	4	33	3	-6,244	0,000**
Избегание от неудачи	18	10	12	1,226	0,085

Примечание: ** - p<0.01

Таким образом, когда мы определили основные причины мотивации к достижению успеха у высококвалифицированных спортсменов, было отмечено, что перед соревнованием спортсмен хорошо осведомлён об уровне и возможностях участников соревнования. Осознание того, что его возможности превосходят возможности других, приводит к повышению чувства удовлетворения. Однако уровень возникающих позитивных эмоций пропорционален уровню мастерства побеждённого соперника. Чем сильнее соперник, тем более сильные эмоции испытывает спортсмен от победы над ним. Напротив, было установлено, что победа над слабым соперником может не вызывать у спортсмена никаких положительных переживаний.

У 23 из 40 спортсменов после коррекции были выявлены изменения по шкалам «Самочувствие, Активность, Настроение», то есть отмечено повышение показателя самочувствия (Z=-2,244; p<0,01) (см. таб. 12). Анализ результатов методики показывает, что у спортсменов, которые имеют высокую склонность к самосохранению, радости, мышлению и выражению, проявлению заботы, совместной работе в команде, взрослению и самоактивации, уровень самочувствия также повышается.

Таблица 12

Изменение показателей методики «Самочувствие. Активность. Настроение» после коррекции (на основе критерия Уилкоксона)

Показатели	Изменение показателей после коррекции			Z	p
	Снижение	Повысился	Без изменений		
Самочувствие	14	23	3	-2,244	0,032*
Активность	10	18	12	1,123	0,089
Настроение	13	14	13	0,786	0,456

Примечание. ** - p<0 01

У спортсменов обнаружено повышение показателей психологического здоровья в посткоррекционном состоянии (Z=-4,561; P<0,01). Так, на практике нашло свое подтверждение, что психологическое здоровье личности спортсмена является не только достижением спортсмена, но и критерием его дальнейшей стабильной личной жизни, социального благополучия (13-табл.).

Таблица 13

Посткоррекционное изменение показателей методики «Психологическое здоровье» (на основе критерия Уилкоксона)

Показатели	Изменение показателей после коррекции			Z	p
	Снижение	Повысился	Без изменений		
Психологическое здоровье	8	30	2	-4,561	0,000**

Примечание ** - p<0 01

В приведённой ниже таблице представлены изменения показателей оценки психического состояния спортсмена после коррекции: выявлено снижение показателей тревожности (Z=-6,147; p<0,01), фрустрации (Z=-

6,025; p<0,01), агрессивности (Z=-5,607; p<0,01) и ригидности (Z=-6,164; p<0,01). Снижение этих показателей демонстрирует эффективные результаты как в ходе исследования, так и после него, то есть позволяет сформировать и активизировать физиологические, психологические и социальные ресурсы спортсмена (таб. 14). Таким образом, когда уровень тревожности повышается, спортсмен неправильно расходует свою энергию, и основными причинами этого являются недостаточная осведомлённость о соревнованиях и сопернике, а также низкая стрессоустойчивость. В результате это приводит к неопределённости в организации процесса и неупорядоченности выполняемой деятельности. Важно, чтобы спортсмен нашёл оптимальный, то есть полезный для себя уровень тревожности: это включает в себя развитие способностей противостоять опасным ситуациям, ведение внутреннего монолога посредством собственных мыслей и воздействие на мышцы.

Таблица 14

Изменение анкеты Г.Айзенка «Оценка собственного психического состояния» после коррекции (на основе критерия Уилкоксона)

Показатели	Изменение показателей после коррекции			Z	p
	Снижение	Повысился	Без изменений		
Тревожность	39	1	0	-6,147	0,000**
Фрустрация	36	3	1	-6,025	0,000**
Агрессивность	34	4	2	-5,607	0,000**
Ригидность	40	0	0	-6,164	0,009**

Примечание: ** - p<0.01.

На заключительных этапах нашего исследования результаты использования психокоррекционных практик отражены на следующей диаграмме (6-рисунок). То есть посткоррекционные показатели у испытуемых дали следующие результаты:

- снижение показателей качеств, оказывающих эффективное влияние на результат психологической подготовки спортсмена, выглядит следующим образом: избегание неудачи – у 18 спортсменов, ригидность – у 40 спортсменов, агрессивность – у 34 спортсменов, фрустрация – у 36 спортсменов, тревожность – у 39 спортсменов;

- повышение показателей качеств, оказывающих эффективное влияние на результат психологической подготовки спортсмена, выглядит следующим образом: стремление к достижению успеха повысилось у 33 спортсменов; избегание неудачи повысилось у 10 спортсменов; психологическое здоровье повысилось у 30 спортсменов; настроение – у 14 спортсменов, активность – у 18 спортсменов, самочувствие – у 23 спортсменов.

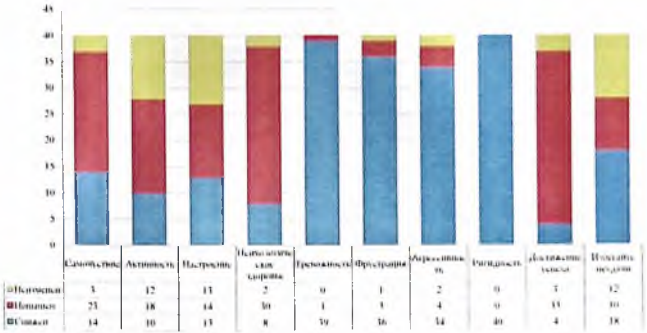


Рисунок 6. Посткоррекционное изменение показателей методики.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям требует разработки системной психокоррекционной программы, которая учитывает индивидуальные особенности спортсмена, развивает волевые, эмоциональные и когнитивные процессы, корректирует недостатки в поведении и предотвращает эмоциональное перенапряжение. Применение психокоррекционных методов в деятельности спортсменов помогает спортивным психологам повысить эффективность психологической подготовки в выбранном виде спорта.

Для эффективного проведения психологической подготовки недостаточно только технической, тактической и физической подготовки. Поэтому важное значение имеет реализация подготовки, состоящей из нескольких этапов, основанных на результатах психодиагностики и психологических особенностях спортсмена. Этапы психологической подготовки спортсмена представлены на рисунке 7.

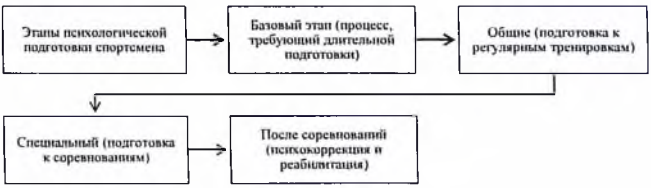


Рисунок 7. Этапы психологической подготовки спортсмена.

В ходе исследования систематизация данных позволила разработать модель психологической поддержки спортсменов на этапе их высокой подготовки. Важными факторами, приводящими к успешной психологической подготовке, являются проведение диагностики индивидуально-психологических особенностей спортсмена тренерами и спортивными психологами, её результаты должны быть учтены тренерами и психологами для повышения психологической готовности спортсмена как в процессе тренировок, так и на этапе подготовки к соревнованиям.

В практике психодиагностики первый этап включает совершенствование тренировочного процесса на основе полученных психодиагностических данных спортсменов. В частности, это предполагает индивидуализацию психологической подготовки спортсменов, оптимизацию их психических состояний, мониторинг эмоциональных состояний, формирование волевых качеств и усиление мотивации достижения успеха.

Моделирование процесса формирования психологической подготовки и устойчивости спортсменов, с учётом их типологических особенностей, совместно с использованием технологий психологической подготовки и анализа ключевых параметров психодиагностики, способствует достижению положительных результатов. Одной из задач нашего исследования является создание обобщённой модели психологической поддержки спортсменов на различных этапах тренировочного процесса, которая представлена на рисунке 8.

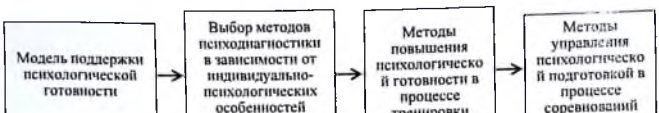


Рисунок 8. Модель поддержки психологической готовности.

Для успешной работы с спортсменами тренеру или спортивному психологу важно проводить психодиагностику их личностных и индивидуально-психологических особенностей, её результаты следует активно использовать во время тренировок, при проведении воспитательной работы с спортсменами и в процессе их подготовки, что позволит достичь более эффективных результатов в спортивной деятельности. Для этого целесообразно, чтобы тренеры и спортивные психологи использовали ключевые параметры психодиагностики. Основные параметры, изученные в результате психодиагностики, представлены на рисунке 8.

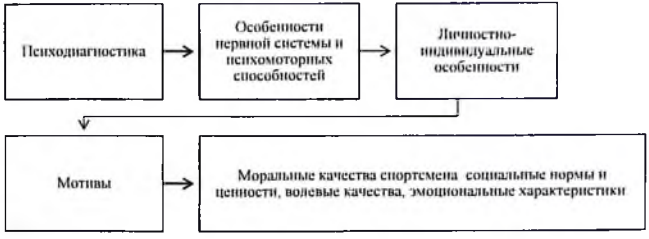


Рисунок 9. Основные параметры, изученные в результате психодиагностики.

Установлено, что определение результатов психодиагностики связано со следующими обоснованными компонентами:

1) развитие психомоторных способностей – психические характеристики, позволяющие точно выполнять движения тела: память на движения и восприятие.

2) волевые качества, необходимые для самоконтроля в состояниях психического напряжения, возникающих при максимальных физических нагрузках, и для преодоления препятствий.

3) волевые качества и эмоциональные характеристики, влияющие на моральные качества: отношение к успеху и поражению, негативность эмоций и слабость воли, быстрая склонность к сдаче. в таких случаях требуется глубокая психокоррекционная работа по управлению поведением спортсмена.

4) определение мотивов, влияющих на успех: на разных этапах спортивной деятельности можно наблюдать борьбу мотивов или преобладание определённых мотивов. То есть на начальных этапах мотивы в большинстве случаев опираются на отношения с родителями, тренерами, а также на связи с группой и сверстниками. Затем, в достижении успеха, стабильность мотивов определяется тактической, технической, физической и психологической подготовкой в сфере спорта.

Результаты типологической и характерологической психодиагностики, полученные в процессе тренировок, отражаются в психологической карте спортсмена. В частности, на основе проведённых опросников, анкет и интерпретаций тестов спортивный психолог и тренер делают окончательные выводы для каждого спортсмена.

На втором этапе модели психологической поддержки важно обратить внимание на методы психологической подготовки: идеомоторная тренировка, самовоздействие, медитация, элементы аутогенной тренировки, управление негативными эмоциями, укрепление волевых качеств, дыхательные техники и упражнения обратной связи. Используя такие методы, можно помочь спортсменам выйти из состояния апатии, активизировать движения и сформировать эмоциональную стабильность. Применение психологических техник, таких как идеомоторная тренировка, авторегуляция и гетерорегуляция, показало эффективные результаты в управлении психическим состоянием спортсмена.

Третий этап модели включает в себя следующие компоненты психологической подготовки во время тренировочного процесса:

1) управление состоянием до и во время соревнований (мобилизация эмоционально-волевых качеств в процессе сложных упражнений, преодоление апатии, предстартовая «лихорадка»);

2)психокоррекция негативных эмоциональных состояний во время и после соревнований, перевод спортсменов, потерпевших поражение или получивших физические травмы, в процесс реабилитации.

Методы и средства, реализуемые на этом этапе, направлены на противодействие стрессу у спортсменов и включают в себя механизмы психологической защиты, такие как сублимация и рационализация.

Такие психокоррекционные практические методы, способствующие развитию спортивной психологии, помогают спортсменам предотвращать сильный стресс и перенапряжение во время соревнований, способствуют психическому восстановлению затраченной энергии, а также повышению уровня умственной и моторной активности. В процессе тренировок внимание уделяется методам психологической подготовки перед соревнованиями и управления эмоциональным состоянием для длительных тренировок.

На основе полученных результатов исследования была реализована тренировочная программа по развитию максимальных показателей психологической готовности спортсменов. В качестве ее методологической основы были взяты следующие положения: формирование тактики психологического воздействия, соответствующей состоянию готовности спортсмена; использование индивидуальных техник, развивающих оптимальное боевое состояние спортсмена; применение экспресс-контрольных методов и средств, влияющих на состояние спортсмена при подготовке и участии в соревнованиях. Внедрение психокоррекционных направлений, влияющих на психологическую подготовку спортсменов, а также программы социально-психологического тренинга показано на рисунке 10.



Рисунок 10. Модель психокоррекционных направлений и программа социально-психологического тренинга, влияющие на психологическую подготовку спортсменов.

Исходя из результатов исследования, разработана система обобщённых методов психокоррекции для программ психологических консультаций и психологического тренинга. Были выявлены основные психокоррекционные направления, влияющие на психологическую подготовку спортсменов: эмоциональные состояния, психическая саморегуляция, когнитивные процессы, систематизация целей и психокоррекция межличностных отношений.

Рекомендуется применять психокоррекционный процесс, включённый в основные психокоррекционные направления, индивидуально или в групповой форме на практике, уделяя внимание когнитивным, эмоциональным, мотивационным и поведенческим особенностям спортсмена. Ещё одним из этапов формирования системы психокоррекции, влияющей на психологическую подготовку спортсменов, является осознание спортсменом значимости предстоящих соревнований, изучение условий их проведения, учёт сильных и слабых сторон соперника, а также своих собственных возможностей. После выполнения этих задач можно переходить к этапу моделирования тренировочного процесса. То есть, целесообразно совместно с тренером отрабатывать методы работы с психологическим напряжением, которое может угрожать здоровью, жизни и деятельности спортсменов; способы преодоления негативных эмоций и волнения; упражнения по разогреву тела в зависимости от эмоционального состояния; тренировать использование автогенных методов и методов самопсихорегуляции с учётом особенностей спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Сотрудники Республиканского научно-практического центра спортивной медицины каждые полгода проводит систематическое углубленное медицинское обследование спортсменов национальной сборной. В рамках данной проверки задачей отдела «Психология спорта» является проведение психодиагностики спортсменов и проведение психологических мероприятий с психологами Федерации. Выводы сформированы на основе опросов, проведенных практическими психологами отдела «Спортивная психология» Республиканского научно-практического центра спортивной медицины с более чем 300 спортсменами уровня национальной сборной в 2021-2023 годах, то есть: спортсмены считают, что прием психолога не важен, в процессе психодиагностики у спортсменов в большинстве случаев высокая самооценка, в процессе соревнований выявляется отсутствие четкой стратегии копирования, у спортсменов есть личные проблемы которые негативно влияет на их спортивные результаты.

Результаты проведенной исследовательской работы позволяют сформулировать следующие **общие выводы**:

1. Психологическая подготовка-это часть «пирамиды» общей спортивной подготовки, важная составляющая идеальной формы. Профессиональным спортсменам недостаточно физической, тактической, технической подготовки для достижения высоких спортивных достижений. Установлено, что тренировочным процессом, «обостряющим» спортивную подготовку, являются мотивационно-волевые и эмоциональные особенности спортсмена, а также психологическое здоровье. Это обусловливает необходимость предсоревновательной подготовки на длительных тренировках, чтобы спортсмены могли максимально сконцентрироваться, оценить свои способности и возможности, а также научить работать с психологическим напряжением, которое в процессе подготовки ставит под угрозу здоровье, жизнь и деятельность спортсменов, управлять своим самочувствием и эмоциональным состоянием.

2. Разработаны пять системных психокоррекционных компонентов, влияющих на психологическую подготовку спортсменов: информационная, мотивационная, эмоциональная, волевая, коррекционная. Эти компоненты являются стимулирующими, направляющими, побуждающими к инициативе функциями в повышении психологической подготовленности спортсмена, их использование имеет важное практическое значение.

В исследовании успех деятельности спортсмена был определен в большей степени именно его стремлением и желанием заниматься этим видом спорта, исходя из мотивов, которые его мотивируют. Оказалось, что когда у спортсмена нет желания идти на тренировки, существуют различные субъективные причины (усталость, недосыпание, плохое настроение, конфликтные отношения, вредная тренировка), негативно влияющие на его психологическое здоровье. Поэтому установлено, что работа тренеров и спортивных психологов по формированию мотивации через интерес к спорту и креативность, повышение коммуникативных установок и уверенности в победе у спортсмена дает эффективный результат.

3. Отмечен выбор методов психодиагностики в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсмена и даны данные о

поддерживающей модели психологической подготовки. Это: психомоторные способности; волевые качества; эмоциональные свойства; мотивы; методы повышения психологической готовности в процессе тренировки; методы управления психологической подготовкой в процессе соревнований, а также установлено, что особое внимание следует уделять психологическому здоровью спортсмена: моральным качествам; социальным нормам; ценностям.

4. Наблюдается, что использование психодиагностических методов, использование практических психологических технологий, развитие мотивации к успеху и использование реабилитации по избеганию поражений, формирование в деятельности спортсменов систематических, эффективных методов психокоррекции приводят к положительным результатам.

5. Создана модель работы программы психологического консультирования и психологического тренинга с обобщенными: эмоциональными состояниями, психическим самоконтролем, познавательными процессами, соотношением целей, межличностных отношений методами психокоррекции и разработана модель формирования психологической подготовки у профессиональных и спортсменов-любителей как основных механизмов психологической подготовки с их применением.

6. Доказательством психологической подготовленности является наличие у спортсмена настоящего и крепкого характера как в волевом, так и в физическом плане, что приводит к высоким результатам в соревнованиях. Напротив, из-за слабой воли спортсмен не может преодолеть тривиальные препятствия и трудности, то есть становится бесстрашным, трусливым, отказывается от своей цели и меняет свои решения. Эффективный результат дает то, что спортивные психологи и тренеры работают с такими спортсменами в части индивидуальной психологической подготовки, чтобы в дальнейшем работать над своими недостатками, делать правильные выводы из поражения, психологической подготовкой к успеху в дальнейших соревнованиях. Когда отношение спортсмена к тренировкам меняется в положительную сторону, возрастает мотивация к успеху, а за счет этого повышается эффективность овладения технико-тактическими действиями и достигается их эффективность в соревнованиях.

Результаты исследований и сформулированные на их основе общие выводы позволяют дать следующие **практические предложения и рекомендации** педагогам, тренерам, спортивным психологам, спортсменам:

1. Процесс психологической подготовки спортсмена-это как психологический, так и педагогический процесс, в котором общие и специальные аспекты, практические и теоретические аспекты психологической подготовки обеспечивают необходимую информацию, методы, техники и технологии для этого процесса. Определены этапы психологической подготовки спортсмена: базовый этап (процесс, требующий длительной подготовки); общий этап (подготовка к регулярным тренировкам); специальный этап (подготовка к соревнованиям); постконкурентный этап (психокоррекция и реабилитация) и даны в качестве рекомендаций спортивным психологам и тренерам для их применения в спортивной деятельности.

2. Высокий уровень информационно-мотивационной компонентов у спортсмена не может в полной мере обеспечить все функциональные и психические возможности спортсмена. Вместо рекомендаций при работе со спортсменом важно учитывать его специфические психологические особенности, определять наиболее сильные стороны для повышения общей психологической подготовленности; выявлена при различиях в социально-психологических характеристиках участников исследования эффективность образовательных социально-психологических тренингов и психокоррекционных программ и практических рекомендаций по психологической подготовке для тренеров и спортивных психологов, работающих над собой, систематически прибегающих к новым методам и технологиям, изучающих международный опыт, обменивающихся мнениями с другими опытными тренерами, внедрении методических рекомендаций и электронных программ и даны предложения по применению на практике.

3. Высокий уровень информационно-мотивационного компонента у спортсмена не может в полной мере обеспечить все функциональные и психические возможности спортсмена. При работе со спортсменом вместо рекомендаций важно учитывать его специфические психологические особенности, определять наиболее сильные стороны для повышения общей психологической подготовленности. Проведение аутогенных тренировок по развитию эмоционально-волевого компонента, обеспечение участия в психологических тренингах дает эффективный результат. Для коррекционного компонента целесообразно изучение психологических аспектов физической, тактической и технической подготовки, Работа с чувством чрезмерного возбуждения и повышение чувства ответственности, целенаправленное, индивидуальное совершенствование психических процессов.

4. Использование социально-психологических тренингов, направленных на совершенствование спортивной деятельности, предоставление тренерам и спортсменам образовательной информации об основных методах психорегуляции, применяемых при подготовке спортсменов, использование психотехник, вырабатывающих у спортсмена оптимальное боевое состояние, использование методов и средств экспресс-контроля, влияющих на состояние спортсмена при подготовке и участии в соревнованиях, предоставлены педагогам, спортивным психологам и тренерам в виде электронных программ и методических рекомендаций.

5. Замечено, что использование методов психологической подготовки в сочетании с физической, тактической, технической подготовкой в достижении профессиональными спортсменами высоких результатов способствует раскрытию дополнительных резервов спортсмена для участия в будущих соревнованиях, и рекомендовано спортсменам.

6. Рекомендуется давать тренерам и спортсменам образовательную информацию по развитию индивидуального копинг-поведения, психоэмоционального состояния и волевых качеств спортсмена, совершенствованию команды спортсменов и повышению эффективности мотивации к успеху через выявление эмоциональных, мотивационно-волевых, психологического здоровье особенностей спортсменов.

ONE-TIME SCIENTIFIC COUNCIL ON THE BASIS OF SCIENTIFIC COUNCIL PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 ON AWARDING ACADEMIC DEGREES AT THE REPUBLICAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER OF SPORTS MEDICINE

REPUBLICAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER OF SPORTS MEDICINE

ABDUMADJIDOVA DILDORA RAKHMATULLAYEVNA

DEVELOPMENT OF MECHANISMS FOR PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACHIEVEMENTS

19.00.04 – Medical psychology

ABSTRACT OF THE DISSERTATION OF THE DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES (DSC)

TASHKENT – 2025

The theme of doctoral (Doctor of Science) dissertation was registered at The Supreme Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under number B2022.1.DSc/P55.

Dissertation is prepared in Republican scientific and practical center of sports medicine.

The dissertation abstract is prepared in three language (Uzbek, Russian, English) brief and uploaded to website of Scientific Council (www.pst-ik.uz.) and ZiyoNet Information-educacion portal at (www.ziyonet.uz.)

Scientific advisor:	**Soliev Azamjon Bahodirovich** Doctor of biological sciences
Official opponents:	**Safaev Nuriddin Salikhovich** Doctor of psychology, professor
	Nishonova Zamira Taskaraevna Doctor of psychology, professor
	Farfieva Kamola Athamdzhanovna Doctor of psychology (DSc), professor
Leading organization:	**Tashkent State University of Oriental Studies**

The defence of the dissertation will be held on «27» 05 2025, at «11» 00 at the one-time scientific council on the bases of scientific council phd 10/30.12.2019.tib.69.01 on awarding academic degrees at Republican scientific and practical center of sports medicine. Address: 100027, Tashkent, Batir Zakirov street, 6, Conference room 3rd floor. Tel.: (+99871) 241-38-03, (+99871) 241-30-93, e-mail: medsport@gmail.com.

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Republican scientific and practical center of sports medicine (reference number 23, address: 100027, Tashkent, Batir Zakirov street, 6. Tel: (+99871) 241-38-03.

Dissertation abstract summary is issued on «08» 05 2025.
(Issue reference number 26 «08» 05 2025.)

I.R. Mavlyanov
Chairman of the one-time scientific council awarding scientific degrees, Doctor of Medical Sciences, professor

D.E. Mahmudov
Scientific Secretary of the one-time scientific council awarding scientific degrees, Doctor of Medical Sciences (DSc)

A.A. Hadjimetov
Chairman of the Scientific seminar under one-time scientific council awarding scientific degrees, Doctor of Psychological Sciences, professor

INTRODUCTION (annotation of doctoral (DSc) dissertation)

The purpose of the research to develop proposals and recommendations for the theoretical, methodological and empirical substantiation of psychological preparation in the activities of sportsmen and to improve the effectiveness of achieving sports results.

The object of the research is a total of 452 athletes from sports schools and federations throughout the republic: 352 professional athletes and 100 amateur athletes, including athletes of different ages (on average - 20 years old), different sports and levels achieved in sports.

The subject of the research is the relationship between psychological health, which influences the psychological preparation of sportsmen, and the motivational-volitional and emotional characteristics of the sportsmen.

The scientific novelty of the dissertation research is as follows:

it has been improved the psychological stability and physical fitness of athletes in the process of preparation for competitions using a scheme developed with the aim of increasing the pre-competition and transitional effectiveness of athletes at the stage of sports improvement through the rational application of the process of monitoring the psychological state of the sportsmen at its various stages;

it has been increased the efficiency of relieving sportsmen from situations such as frustration, rigidity and anxiety in the competitive process through using a model called «Support for Psychological Preparation», which includes methods such as managing psychological preparation in the training process, managing psychological preparation in the competition process, developed on the basis of choosing methods of psychodiagnostics depending on the individual psychological characteristics;

it has been expanded the possibilities for getting out of a state of apathy, activating movements and developing emotional stability in sportsmen through the use of ideomotor training, autoregulation and heteroregulation in managing their mental state through the use of psychological techniques;

it has been increased the importance of psychotechnologies in sports activities and the effectiveness of the application of psychodiagnostic methods with the systematic use of psychocorrective methods using a scheme expressing the sequence of generalized means and methods of a program of psychological counseling and psychological training;

it was improved self-control skills during competitions through general and special complex forms of psychological training with constructive influence, developed with the aim of improving the sportsmen's psychological and pedagogical approach in the pre-competition and competitive processes, as well as correcting psychological training.

Implementation of research results: Based on the results of the conducted scientific research on the development of mechanisms for psychological preparation of sportsmen to improve the effectiveness of achieving sports results:

scientific data that help to reveal additional reserves of an sportsmen for participation in future competitions, obtained on the basis of using methods of

psychological preparation in combination with physical, tactical, technical preparation for high achievements in modern professional sports, have been implemented into the activities of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (Reference of the Uzbek State University of Physical Education and Sports No.87 dated October 16, 2024). As a result of the data obtained, methods have been developed that increase the psychological readiness of athletes, contribute to the correct choice of methods and means of preparing athletes for competitions, as well as the analysis and scientific interpretation of aspects of their targeted use;

scientific data obtained as a result of studying the emotional, motivational-volitional, psychological characteristics of health, conducted with the aim of improving the psychological preparedness of sportsmen, and influencing psychological, tactical and technical preparedness, have been implemented into the work activities of psychologists and teachers of the Educational and Scientific Center of Psychology at Nizami TSPU (Reference of the Educational and Scientific Center of Psychology at Nizami TSPU No.RM-305 dated 29 January, 2025). As a result of the introduction of the obtained results, the athlete's attention is concentrated on the technically correct performance of his actions, the development of his psycho-emotional state, volitional qualities, psychological knowledge and skills is observed, which ensures the effectiveness of the psychological preparation of sportsmen;

scientific results on maintaining the psychological readiness of sportsmen during training and competitions by selecting psychodiagnostic methods depending on the individual psychological characteristics of the athlete have been implemented into the sports activities of athletes and coaches of the Cycling Federation of Uzbekistan (Refence of the Cycling Federation of Uzbekistan No.44 dated October 15, 2024). As a result of the implementation, conditions have been created for expanding the knowledge, skills and abilities in psychomotor abilities, personal and individual characteristics, motives, volitional qualities, emotional characteristics of the sportsman;

scientific results on the formation of features inherent in a particular sport, based on specific means, a creative approach to the activities of participants in the psychological training process to preserve the potential of sportsmen, as well as the duration of their achievements at a high level through the use of targeted techniques that affect the psyche of a particular athlete, aimed at improving the sports psychological training of athletes and coaches as an important factor in general sports training, have been implemented into the sports activities of athletes and coaches of the Taekwondo Association of Uzbekistan (Reference of the WT Taekwondo Association of Uzbekistan No.29 dated October 14, 2024). As a result of the implementation, commitment to team cohesion of athletes and motivation to achieve success has increased;

scientific results on emotional states, psychocorrection of cognitive processes, correct orientation, systematization of goals and troubleshooting in interpersonal relationships through the use of social and psychological trainings aimed at

improving sports activities using psychological tools and methods that affect the effectiveness of psychological training of sportsmen, providing training information to coaches and sportsmen on the main methods of psychoregulation used in the preparation of sportsmen, as well as conducting individual psychological consultations have been implemented into the sports activities of sportsmen and coaches of the Taekwondo and Sports Activities Faculty of the Mirzo Ulugbek National University of Uzbekistan (Reference of the Taekwondo and Sports Activities Faculty of the Mirzo Ulugbek National University of Uzbekistan No.59 dated September 24, 2024). As a result, the possibility of practical application of generalized psychocorrectional methods of the psychological counseling and psychological training program in a group of athletes is expanding.

The volume and structure of the dissertation. The content of the dissertation consists of an introduction, five chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The total volume of the work is 276 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть, I part)

1. Абдумаджидова Д.Р. "Спорт ютукларига эришишнинг самарадорлигини оширишда спортчиларнинг психологик тайёргарлиги механизмларини ишлаб чиқиш". Монография. Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 3996-сонли тасдиқнома берилган. "FIRDAVS-SHOH NASHRIYOTI". Тошкент, 2024. 118 бет.

2. Абдумаджидова Д.Р. Факторы социально-психологической подготовки в спортивной деятельности. "Psixologiya" Научный журнал Бухарского Государственного Университета. Scientific journal. №2. 2022 г. С. 145-149 (19.00.00; №5).

3. Абдумаджидова Д.Р. Психологическая подготовка в повышении эффективности спортивных достижений. "Вестник НУУз". Ташкент. 1/11/1. 2022 г. 58-60 стр. (19.00.00; № 10).

4. Абдумаджидова Д.Р. Психологическая подготовка и возможности спортсменов в соревновательной период. "Образование и инновационные исследования". Международный научно методический журнал. №11. Ноябрь. 2022 г. 324-329 стр. (19.00.00; 2021 yil 30 sentyabrdagi 306/6-son qarori).

5. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларни юкори натижаларга эришишда психологик тайёргарликни ахамияти. Журнал "Таълим ва инновацион тадкикотлар". 2023. №7. 193-199 б. (19.00.00; 2021 yil 30 sentyabrdagi 306/6-son qarori).

6. Абдумаджидова Д.Р. Спорт ютукларига эришишда спортчининг психологик саломатлигини ахамияти. Жисмоний тарбия ва спорт илмий-тадкикотлар институтининг "Спортда илмий тадкикотлар" илмий-назарий журнали. 2023/3. 31-35. (19.00.00; OAK Rayosatining 2022 yil 31 avgustdagi 322/5-son qarori).

7. Abdumadjidova D.R. Psixologik trening-sportga psixologik tayyorgarlikni oshirishning muhim vositasi sifatida. "Bola va zamon". Bolalar va yoshga oid maslahatlar uchun ilmiy-ommabop jurnal. 2023. №3. 25-27 bet. (19.00.00; №1).

8. Abdumadjidova D.R. Socio-psychological factors of preparation in sports activities."Вестник интегративной психологии". Выпуск №25. 2022 г. Ярославль: МАПН. 11-16 стр. (19.00.00; № 2).

9. Abdumadjidova D.R. psychological training and opportunities for athletes to Improve the effectiveness of sports achievements. "Вестник интегративной психологии". Вып. №27. 2023 г. Ярославль: МАПН. 27-32 стр. (19.00.00; №2).

10. Abdumadjidova D.R. Relevance of research on the psychological health of athletes. "Вестник НУУз". Ташкент. 1/3/1. 2024 г. 58-60 стр. (19.00.00; №10).

11. Abdumadjidova D.R. Modern methods of psychological preparation of an athletes. "Вестник интегративной психологии". Журнал для психологов. Вып. №30, часть 1. 2023 г. Ярославль: МАПН. 13-16 стр.(19.00.00; №2).

12. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларда психологик тайёргарликни ривожлантиришда ижтимоий-психологик тренинглар аҳамияти. "Спортда илмий тадкикотлар". Илмий-назарий журнал. 2024/1, 42-44 бет. (19.00.00; OAK Rayosatining 2022 yil 31 avgustdagi 322/5-son qarori).

13. Abdumadjidova D.R. Sportcnilarning samarali psixologik tayyorgarligida ijtimoiy-psixologik treninglarning ahamiyati. "ЎзМУ хабарлари". Ўзбекистон миллий университети журнали. Ташкент. 1/3, 2024 г., 49-51 стр. (19.00.00; №10).

14. Абдумаджидова Д.Р. Психологическое здоровье и психологическая подготовка спортсменов в современном спорте. "Образование и инновационные исследования". Международный научно-методический журнал. 2024 г., №1, 297-301 стр. (19.00.00; 2021 yil 30 sentyabrdagi 306/6-son qarori).

15. Абдумаджидова Д.Р. Психологическая подготвка спортсменов к профессиональным достижениям. Журнал «Тиббиёт ва спорт». Тошкент – 2023/3. 58-60 стр. (14.00.00; №22).

16. Абдумаджидова Д.Р. Спорт фаолиятида спортчи шахсининг психологик тайргарлиги. "Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар". Илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент. 15 март 2023 йил. 375-378 б.

17. Абдумаджидова Д.Р. Спорт ютуклари самарадорлигини оширишда психологик тайёргарликнинг аҳамияти. "Сифатли таълим – тараккиёт пойдевори". Республика илмий-амалий конференция. Тошкент. 20 апрель 2023 йил, 51-53 б.

18. Абдумаджидова Д.Р. Психологическая подготовка в спортивной деятельности. Материалы IX Международной научно-практической конференции. «Безопасный спорт - 2022». Россия 12-13 мая 2022 г. 16-23 стр.

19. Абдумаджидова Д.Р. Социально-психологические факторы формирования готовности спортсменов к профессиональным достижениям. "Спорт и спортивная медицина". Сборник материалов III международной научно-практической конференции. г. Чайковский, Россия. 15-16 апреля 2022 г., 13-20 стр.

II бўлим (II часть, II part)

1. Abdumadjidova D.R. Psychological factors of athletes' training in improving the effectiveness of sports achievements. "Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў". Нукус-2022. №4/2. 153-157 стр.

2. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги спорт психологиясида тадкикот муаммоси сифатида. Журнал «Тиббиёт ва спорт» Ташкент – 2022 й. 1/2. 5-9 стр.

3. Абдумаджидова Д.Р. Principles of regulation of the mental state of athletes as factors of reliability of achieving a high competitive result. Журнал «Тиббиёт ва спорт» Ташкент – 2023/1. 8-11 стр.

4. Abdumadjidova D.R. Methods of psychological preparation of an athlete. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research 31 may, 2023. P. 89-93. http://theusajournals.com/index.php/ajsshr/article/view/1272.

5. Abdumadjidova D.R. Psychological health as a factor of personal sports results. Frontline Social Sciences and History Journal Vol.3, No.1, 2023, P. 79-87. https://www.frontlinejournals.org/journals/index.php.

5. Абдумаджидова Д.Р. Психологические факторы подготовки спортсменов к профессиональным достижениям. "Социальный психолог" Журнал для психологов. г. Ярославль. 2022 г., №2 (44), 201-207 стр.

6. Абдумаджидова Д.Р. Психологическая подготовка как основная форма деятельности психолога в спорте. "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар". III Республика илмий-амалий анжуман маколалари. I-қисм, 6-7 май 2023 й., 82-86 бет.

7. Abdumadjidova D.R. Psyshological training of athletes and the role of a sports psychologist. "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар". III Республика илмий-амалий анжуман маколалари. I-қисм. 6-7 май 2023 й., 86-89 бет.

8. Абдумаджидова Д.Р. Спорт психологияси фаолиятида психологик тайёргарликнинг асосий омиллари. "Ижтимоий мухит ва таълим жараёнида хулқ-атвор шаклланишининг педагогик ва психологик жиҳатлари". Халкаро илмий-амалий конференция маколалар тўплами. 11февраль. 2023 й. 239-242 б.

9. Abdumadjidova D.R. Development of the socio-psychological potential of the athlete's personality. XXI Международная научно-практическая конференция «Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения». 9-10 декабрь 2022 год, Нижний Новгород, 412-420 стр.

10. Abdumadjidova D.R. Aspects of interrelation and development of psychological training of athletes. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции «Психология в системе социально-производственных отношений». Красноярск. 28 октября 2022 г. 154-157 с.

11. Abdumadjidova D.R. Psychological preparation of athletes in achieving high results. III Международная научно-практическая конференция «Профессиональное становление личности XXI века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы». Московский Государственный университет имени М.В.Ломоносова 16-17 декабрь 2022. 280-284 стр.

12. Абдумаджидова Д.Р. Факторы психологической реабилитации спортсменов. Международная научно-практическая конференция "Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта". Ташкент. 10 июнь 2023 г. 8-10 стр.

13. Abdumadjidova D.R. Psychological rehabilitation of athletes. Международная научно-практическая конференция "Актуальные проблемы

адаптивной физической культуры и спорта". Ташкент. 10 июнь 2023 г. 10-13 стр.

14. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларни қўллаб-қувватлашда психологик тайёргарлик жараёнининг муҳим омиллари. "Адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари". II Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент. 5-6 июнь 2024 йил. 5-7 бет.

15. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларни психологик тайёргарлигини ўрганишда психодиагностиканинг аҳамияти. "Адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари". II Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент. 5-6 июнь 2024 йил, 3-5 бет.

16. Абдумаджидова Д.Р. Спортчиларни мусобакаларга психологик тайёрлаш омиллари. Журнал "Тиббиёт ва спорт". 2023/3, 163-164 стр.

17. Абдумаджидова Д.Р. "Мураббий ва спортчилар учун психологик тайёргарлик бўйича ижтимоий-психологик тренинглар мажмуаси". Услубий тавсиянома. "Tipograff". Гувоҳнома №851684, Тошкент, 2024, 32 бет.

18. Абдумаджидова Д.Р. "Спортчининг мусобакаларга умумий психологик тайёрлаш усуллари ва воситалари". Услубий тавсиянома. "Tipograff". Гувоҳнома №851684, Тошкент, 2024, 25-бет.

19. Абдумаджидова Д.Р. Электрон ҳисоблаш машиналари учун яратилган дастурлар ва маълумотлар бўйича "Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги самарадорлигини оширишда психодиагностика ва психокоррекция ишлари" дастурига берилган гувоҳнома. 23.02.2024 йилда рўйхатдан ўтказилган №DGU 34009.

20. Абдумаджидова Д.Р. Электрон ҳисоблаш машиналари учун яратилган дастурлар ва маълумотлар бўйича "Мураббийлар ва спортчилар учун психологик тайёргарлик бўйича ижтимоий-психологик тренинглар мажмуаси" дастурига берилган гувоҳнома. 15.05.2024 йилда рўйхатдан ўтказилган № BGU 1422.

Автореферат «Тошкент тиббиёт академияси ахборотномаси» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларида матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

1715

Босишга рухсат этилди: 07.05.2025 йил
Бичими 60x84 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman»
гарнитурада рақамли босма усулда чоп этилди.
Шартли босма табоғи 5,5 Адади 100. Буюртма № 137

«Fan va ta'lim poligraf» MChJ босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Дўрмон йўли кўчаси, 24-уй.