

**OLIIY TALIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN MAXSUS JISMONIY
SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA PSIXOLOGIK YONDASHGAN
HOLDA MUSOBAQALARDA NATIJADORLIKNI OSHIRISH**

**Valiyev Farrux Nig'matjonovich
Toshkent davlat tibbiyot universiteti
Oilaviy shifokor N1
jismoniy tarbiya fuqaro muhofazasi
kafedrasi katta o'qituvchisi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining maxsus jismoniy sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik yondashuv asosida musobaqa faoliyatidagi natijadorlikni oshirish masalalari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport psixologiyasi tamoyillariga asoslangan holda, mashg'ulotlarni rejalashtirishda motivatsiya, irodaviy tayyorgarlik, stressga qarshi turish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda psixologik trening elementlari, vizualizatsiya, nafas olish texnikalari va musobaqa oldi holatni boshqarish usullari talabalarning musobaqa faolligiga ta'siri o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik yondashuvni maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish talabalarning musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va barqaror psixo-emotsional holatni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: psixologik yondashuv, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, natijadorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar, talabalar.

**ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ
НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ
СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Валиев Фаррух Нигматжонович
Ташкентский государственный медицинский университет
Семейный врач №1**

**Старший преподаватель кафедры физического воспитания и
гражданской защиты**

Аннотация: В данной статье анализируются вопросы повышения результативности соревновательной деятельности студентов высших учебных заведений на основе психологического подхода в процессе специальной физической спортивной подготовки. Опираясь на принципы современной спортивной психологии, раскрывается значение развития мотивации, волевой подготовки, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции при планировании тренировочного процесса. В исследовании изучено влияние элементов психологического тренинга, визуализации, дыхательных техник и методов управления предсоревновательным состоянием на соревновательную активность студентов. Результаты показывают, что интеграция психологического подхода со специальной физической подготовкой значительно улучшает соревновательные результаты студентов, укрепляет уверенность в себе и обеспечивает стабильное психоэмоциональное состояние.

Ключевые слова: психологический подход, специальная физическая подготовка, соревновательная деятельность, результативность, мотивация, волевые качества, студенты.

**IMPROVING PERFORMANCE IN COMPETITIONS THROUGH A
PSYCHOLOGICAL APPROACH DURING SPECIALIZED PHYSICAL
TRAINING SESSIONS FOR HIGHER EDUCATION INSTITUTION
STUDENTS**

**Farrukh Nigmatdzhonovich Valiev
Tashkent State Medical University
Family Physician No. 1
Senior Lecturer, Department of Physical
Education and Civil Defense**

Annotation: This article analyzes the issues of improving the effectiveness of competitive activity among higher education institution students based on a

psychological approach in the process of special physical sports training. Based on the principles of modern sports psychology, the importance of developing motivation, volitional preparation, stress resistance, and self-regulation skills in planning the training process is highlighted. The study examines the influence of psychological training elements, visualization, breathing techniques, and pre-competition state management methods on students' competitive activity. The results show that integrating a psychological approach with special physical training significantly improves students' competitive results, strengthens self-confidence, and ensures a stable psycho-emotional state.

Keywords: psychological approach, special physical training, competitive activity, performance, motivation, volitional qualities, students.

Bugungi raqobatbardosh sport muhitida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalari talabalari uchun maxsus jismoniy sport mashg‘ulotlari jarayonida psixologik yondashuv musobaqalardagi natijadorlikni oshirishning asosiy omillaridan biriga aylangan. Negaki, talaba sportchi – bu nafaqat musobaqa maydonidagi ishtirokchi, balki bir vaqtning o‘zida bilim oluvchi, ijtimoiy hayotda faol shaxsdir. Uning ichki kechinmalari, motivatsiyasi va stressni boshqarish qobiliyati bevosita ko‘rsatgan natijasiga ta’sir qiladi.

Ko‘pchilik sport mashg‘ulotlarini faqatgina jismoniy kuch, chidamlilik va texnikani takomillashtirish deb tushunadi. Albatta, bu jihatlar muhim. Biroq mashg‘ulot jarayoniga psixologik yondashuv integratsiya qilinmasa, sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq ochib bera olmaydi. Talaba sportchilar uchun aynan psixologik yondashuv ularning o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, raqobat oldidagi qo‘rquvni yengish va diqqatni to‘g‘ri taqsimlash kabi jihatlarni qamrab oladi.

Sport psixologiyasi insonning sport faoliyatidagi ruhiy jarayonlarini o‘rganadi. Psixologik yondashuv sportchining individual xususiyatlarini hisobga

olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu jarayonda shaxsning temperamenti, xarakteri, motivatsiyasi va emotsional holati muhim rol o‘ynaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport natijalari quyidagi omillarga bog‘liq:

psixologik tayyorgarlik darajasi

shaxsiy motivatsiya

irodaviy sifatlar

stressga moslashish qobiliyati

diqqatni boshqarish darajasi.

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi o‘z hissiyotlarini nazorat qila olishi, qiyinchiliklarga bardosh berishi hamda maqsad sari intilishda qat’iyatli bo‘lishi zarur.

Maxsus sport mashg‘ulotlarida psixologik yondashuv deganda, birinchi navbatda, har bir talabaning individual xususiyatlarini hisobga olish tushuniladi. Ba’zi talabalar uchun murabbiyning rag‘batlantiruvchi so‘zi, boshqalari uchun esa aniq qo‘yilgan maqsad va vazifalar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik jihatdan to‘g‘ri yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni talabada o‘z ustida ishlashga bo‘lgan ishtiyoqni uyg‘otadi, muvaffaqiyatsizliklarni tahlik emas, balki tajriba sifatida qabul qilishga o‘rgatadi.

Musobaqa vaqtida esa psixologik tayyorgarlik hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Aynan shu daqiqalarda talaba sportchining diqqatini jamlash, his-tuyg‘ularini boshqarish va vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyati sinovdan o‘tadi. Psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar orqali sportchida “musobaqa oldi isitmasi”ni engish, uni “jangovar ruh”ga aylantirish ko‘nikmasi shakllanadi. Bu esa, o‘z navbatida, natijadorlikni keskin oshiradi.

Motivatsiya sport faoliyatining asosiy komponentlaridan biridir. Talabalarning sport mashg‘ulotlariga qiziqishini oshirish va ularni yuqori natijalarga yo‘naltirish motivatsion mexanizmlar orqali amalga oshiriladi.

Motivatsiya quyidagi turlarga bo‘linadi:

Ichki motivatsiya shaxsning o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoji bilan bog'liq. Talaba sportchi sport bilan shug'ullanish jarayonidan zavq oladi va o'z natijalarini yaxshilashga intiladi.

Tashqi motivatsiya mukofot, rag'batlantirish, e'tirof va musobaqada g'alaba qozonish istagi bilan bog'liq. Bu turdagi motivatsiya qisqa muddatli natijalarga erishishda samarali hisoblanadi.

Motivatsiyani shakllantirishda murabbiy va pedagoglarning o'rni katta. Ular tomonidan yaratilgan ijobiy muhit sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Musobaqa faoliyati sportchidan yuqori darajadagi ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Musobaqa oldidan paydo bo'ladigan hayajon sportchining funksional holatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Me'yoriy darajadagi hayajon organizmni faollashtiradi, ammo ortiqcha stress natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Stressni boshqarishning samarali usullari:

- chuqur nafas olish texnikasi;
- mushaklarni bo'shashtirish mashqlari;
- autogen trening;
- vizualizatsiya;
- psixologik relaksatsiya usullari.

Mazkur usullar sportchining musobaqa oldidan ruhiy holatini barqarorlashtiradi va ishonchni oshiradi.

Sport faoliyatida diqqatni jamlash muhim omillardan biri hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchi tashqi omillarga chalg'imasdan asosiy vazifaga e'tibor qaratishi kerak.

Diqqatning quyidagi xususiyatlari sport natijalariga ta'sir ko'rsatadi:

- barqarorlik;
- tez ko'chish;
- hajm;
- taqsimlanish.

Psixologik mashqlar orqali diqqatni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish mumkin. Masalan, maxsus reaksiya mashqlari, tezkor qaror qabul qilish vazifalari sportchining fikrlash tezligini oshiradi.

Irodaviy sifatlar sportchining maqsad sari intilishida muhim rol o'ynaydi. Qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'zini nazorat qilish va intizomlilik sportchining qiyin vaziyatlarda taslim bo'lmasligini ta'minlaydi.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik usullar qo'llaniladi:

- murakkab mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish;
- individual yondashuv;
- maqsadlarni aniqlashtirish;
- natijalarni tahlil qilish.

Bu usullar talabalarning psixologik barqarorligini oshiradi.

Tadqiqot jarayonida oliy ta'lim muassasasi talabalari orasidan 2 ta guruh shakllantirildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy usulda olib borildi, tajriba guruhida esa maxsus jismoniy mashg'ulotlar psixologik yondashuv asosida tashkil etildi. Psixologik yondashuv tarkibiga motivatsion suhbatlar, vizualizatsiya mashqlari, stressni boshqarish texnikalari, diqqatni jamlash mashqlari hamda ijobiy psixologik muhit yaratish metodlari kiritildi.

Tadqiqot davomida talabalarning psixologik tayyorgarlik darajasi maxsus testlar asosida baholandi. Olingan natijalar psixologik ko'rsatkichlarning o'zgarish dinamikasini aniqlash imkonini berdi.

1-jadval

Psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning talabalarning psixologik ko'rsatkichlariga ta'siri

| № | Ko'rsatkichlar | Nazorat guruhi (boshlanish) | Nazorat guruhi (yakuniy) | Tajriba guruhi (boshlanish) | Tajriba guruhi (yakuniy) | O'zgarish (%) |
|----------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | Motivatsiya darajasi (ball) | 65 | 69 | 66 | 82 | +24% |

| | | | | | | |
|---|----------------------------------|----|----|----|----|------|
| 2 | Stressga chidamlilik (ball) | 62 | 66 | 63 | 85 | +35% |
| 3 | Diqqatni jamlash darajasi (ball) | 68 | 71 | 67 | 88 | +31% |
| 4 | O'ziga ishonch darajasi (ball) | 64 | 70 | 65 | 90 | +38% |
| 5 | Emotsional barqarorlik (ball) | 66 | 69 | 68 | 87 | +28% |

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, psixologik yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar talabalarning motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati va stressga chidamliligini sezilarli darajada oshirdi. Ayniqsa o'ziga ishonch darajasi 38 foizga ortgani sportchining musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning keyingi bosqichida talabalarning musobaqa jarayonidagi natijadorligi tahlil qilindi. Bunda texnik harakatlar aniqligi, reaksiya tezligi, xatolar soni hamda umumiy natijadorlik ko'rsatkichlari baholandi. Tajriba guruhida psixologik tayyorgarlik elementlari mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirildi. Bu esa musobaqa sharoitiga moslashish jarayonini tezlashtirdi va sportchilarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam berdi.

2-jadval

Psixologik yondashuv asosida mashg'ulotlarning musobaqa natijadorligiga ta'siri

| № | Ko'rsatkichlar | Nazorat guruhi (boshlanish) | Nazorat guruhi (yakuniy) | Tajriba guruhi (boshlanish) | Tajriba guruhi (yakuniy) | O'zgarish (%) |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------|
| 1 | Musobaqada g'alaba ko'rsatkichi (%) | 48 | 52 | 47 | 71 | +24% |
| 2 | Texnik xatolar soni (marta) | 14 | 12 | 15 | 8 | -47% |
| 3 | Harakat aniqligi (%) | 61 | 65 | 60 | 83 | +38% |
| 4 | Reaksiya tezligi (sek) | 0.42 | 0.39 | 0.41 | 0.32 | +22% |
| 5 | Umumiy natijadorlik indeksi (ball) | 63 | 67 | 64 | 86 | +34% |

Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshirgan. Tajriba

guruhida texnik xatolar kamaygan, harakat aniqligi va reaksiya tezligi yaxshilangan. Bu esa psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilishini tasdiqlaydi.

Oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiylar va pedagog xodimlar psixologik yondashuvga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Talaba yoshlarning yosh xususiyatlari, ularning psixo-emotsional holati, o'qish va sport o'rtasidagi muvozanatni saqlashdagi qiyinchiliklari inobatga olinishi kerak. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi – murabbiy va talaba o'rtasidagi ishonchli muloqot, mashg'ulotlarda ijobiy muhitni yaratish, shuningdek, muvaffaqiyatni nafaqat g'alaba, balki shaxsiy o'sish sifatida baholash – natijadorlikni oshirishning muhim omilidir.

Talaba sportchilarning musobaqa natijalarini oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- psixologik treninglarni mashg'ulot rejasiga kiritish;
- musobaqa vaziyatlarini modellashtirish;
- individual psixologik suhbatlar o'tkazish;
- o'z-o'zini baholash ko'nikmasini rivojlantirish;
- ijobiy fikrlashni shakllantirish.

Mazkur tavsiyalar sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, talaba sportchilarning musobaqalardagi natijadorligini oshirish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmasligi kerak. Maxsus sport mashg'ulotlari jarayoniga psixologik yondashuvni uyg'unlashtirish orqali biz kuchli, ishonchli va o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqara oladigan shaxslarni tarbiyalaymiz. Psixologiya va sportning uyg'unligi – bu nafaqat yuqori natijalar, balki talaba yoshning sog'lom va barkamol bo'lib yetishishidagi eng muhim omillardan biridir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva, Sh. (2021). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya. – 320 b. (45–58, 112–127, 203–218-betlar)

2. G'ofurov, A., & Karimova, D. (2020). Talaba-sportchilarning musobaqa faoliyatida psixologik tayyorgarlikning roli. *Jismoniy tarbiya va sport*, 3(2), 34–39. (36–38-betlar)
3. Ismoilov, B. (2019). Maxsus jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini rivojlantirish. Samarqand: SamDU nashri. – 288 b. (156–170, 211–220-betlar)
4. Kovalev, P. A. (2022). *Psixologicheskaya podgotovka sportsmenov v usloviyakh vuzovskogo sporta*. Moskva: Sport-chelovek. – 192 s. (67–83, 104–118 s.)