

SPORTCHILARNING START OLDI HOLATLARINI EMPIRIK TADQIQ QILISH

Turdambetov Nurimbet¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, Nukus shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Hozirgi vaqtda sportchilarning start oldi holatlari muammosi sport sohasidagi tadqiqotlar bilan shug'ullanuvchi ko'plab fiziologlar, murabbiylar va psixologlarni juda qiziqtiradi. Ushbu mavzu juda dolzarbdir, chunki psixologik tayyorgarlik kerakli natijaga erishish qobiliyatini shakllantirishning eng muhim bosqichlaridan biridir. Ushbu maqolada sportchilarning hozirgi holati natijalari tasvirlangan. Tadqiqotning usullari sifatida adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish, empirik yo'l bilan olingan ma'lumotlarni qayta ishlash usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalari keltirilgan, ularning tavsifi berilgan.

Kalit so'zlar: start oldi holatlari, sportchilar, xavotirlanish, umumiy holat, tadqiqot.

Kirish

Sportchilarda start oldi holati musobaqa oldidan paydo bo'la boshlaydi. Ushbu holatni psixogen va bo'lajak faoliyat bilan shartlangan vaziyat sifatida tavsiflash mumkin.

E.N. Vaynerning ta'rifiga ko'ra, start oldi holati — bu sportchining musobaqalarda ishtirok etishdan oldingi psixofiziologik holati bo'lib, uning asosida shartli refleks mexanizmi yotadi [3, 96-b.].

Sportchilarning musobaqa oldidan yuzaga keladigan reaksiyasini tavsiflash uchun musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holati, start oldi holati, musobaqa holati, start tayyorgarligi, hissiy-irodaviy holat kabi atamalar qo'llaniladi [1, 209-bet].

Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi start oldi holatlarining xarakterini bilishi kerak.

Temperament, tayyorgarlik darajasi, motivatsiya va boshqa omillarga qarab, start oldi holatining quyidagi turlari ajratiladi:

- jangovar tayyorgarlik;
- start oldi apatiyasi;
- start oldi isitmasi [3, 96-b.].

Sportchilarning start oldi holatlarini boshqarishning nazariy asoslari va amaliy jihatlarni o'rganishga ko'plab mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Turli mualliflarda qulay start oldi holati turli atamalar bilan nomlangan, masalan, optimal jangovar holat, jangovar tayyorgarlik holati, oqim holati va optimal ishlashning

individual zonasi. Ushbu tushunchalarning mualliflari ular ostida ma'lum bir optimal start oldi holati tushuniladi, degan fikrda yakdil, ammo uning mohiyati xususiyatlari farq qiladi [4, 312-bet].

Tadqiqotning maqsadi sportchilarda start oldi holatida xavotirlanish darajasi va umumiy holatini o'rganishdan iborat.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar shakllantirildi:

- xavotir darajasi va umumiy holatini o'rganish sportchilarda start oldi holati;
- sifat va miqdor tahlilini o'tkazish natijalari.

Materiallar va metodlar

Diagnostik vositalar sifatida quyidagi usullardan foydalanildi:

- "Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish" metodikasi (Xanin Yu.L.);
- "O'z-o'zini his qilish. Faollik. Kayfiyat" (Doskin V.A., Lavrenteva A., Sharay V.B., Miroshnikov M.P.).

"Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish" metodikasi Martens R. tomonidan ishlab chiqilgan Xanin Yu.L. U sportchilardagi xavotirlanishni aniqlashga mo'ljallangan. U 15 ta savoldan iborat bo'lib, ulardan 10 tasi "ishlaydigan" va 5 tasi buferli savollar bo'lib, sinaluvchilarga quyidagi javoblardan biri berilishi kerak: A – hech qachon, B – ba'zan, V – tez-tez [5, 87 b.].

"O'z-o'zini his qilish, Faollik. Kayfiyat" Ushbu metodika 1973-yilda V.A.Doskin,

N.A.Lavrenteva, M.P.Miroshnikov, V.B. Sharaylardan iborat mualliflar jamoasi tomonidan ishlab chiqilgan. Metodika o'zini his qilish, faollik va kayfiyatni tezkor baholash uchun qo'llaniladi. Shkala indekslardan iborat bo'lib, faollik, o'z-o'zini baholash va kayfiyatni aks ettiruvchi o'ttiz juft qarama-qarshi ma'noli so'zlar o'rtasida joylashgan bo'lib, sinaluvchiga so'zlardan birini tanlash, ifodalanish darajasini baholash va javobini blankda ko'rsatish taklif etiladi [2, 7-b.].

Diagnostika va taqqoslash usullarini o'tkazish va ularni taqqoslash, natijalarni sifat va miqdoriy tahlil qilish. Empirik tadqiqotda turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi 25-30 yoshdagi 50 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish

instituti Nukus filiali" muassasasi bazasida o'tkazildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqotimizning birinchi bosqichida sportchilarda musobaqa oldi davrida xavotirlanishning ifodalanganligini aniqlash muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Buning uchun "Musobaqa paytidagi shaxsiy xavotirlanish" metodikasidan foydalanildi.

Tadqiqot natijasida olingan barcha tanlanma sportchilarning musobaqa oldi davridagi xavotirlanish darajasiga qarab shartli ravishda 3 guruhga bo'lindi. Birinchi guruhga xavotirlanish darajasi yuqori, ikkinchi guruhga o'rta, uchinchi guruhga esa past bo'lgan sinaluvchilar kiritildi.

Tadqiqotning barcha namunalarini tashxislash natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. 3 guruhga bo'lingan sportchilarda "Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish" (Xanin Yu.L.) metodikasi bo'yicha tadqiqot natijalari.

Sinaluvchilar soni: 50 nafar	Bezovtalik darajasi		
	Past	O'rta	Yuqori
	0	17	3
%	0	34	6

Olingan natijalarning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, eng ko'p sonli guruhni (46%) xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan sinaluvchilar, ikkinchi o'rinni o'rtacha xavotirlanish darajasiga ega bo'lgan sinaluvchilar (34%) va musobaqa oldi davrida eng kam xavotirlanish darajasiga ega bo'lgan sinaluvchilar (20%) tashkil etdi.

Shunday qilib, sportchilarda musobaqa oldi davrida turli darajadagi xavotirlanish

namoyon bo'lishi aniqlandi. Ammo xavotirning yuqori darajasi ustunlik qiladi.

Sportchilarning startdan oldingi umumiy holatini o'rganish uchun "O'z-o'zini his qilish. Faollik. Kayfiyat."

2-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilib, sinaluvchilarning umumiy holati turli darajada ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

2-jadval. Musobaqa tashvish darajasini hisobga olgan holda sportchilarning sog'lig'i, faolligi va kayfiyatini o'rganish natijalari.

	Guruh 1	Guruh 2	Guruh 3
Umumiy holati, O'z-o'zini his qilish. Faollik. Kayfiyat bo'yicha, %	48,01	66,97	79,29

Izoh: 1-guruh – xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilar, 2-guruh – xavotir darajasi o'rtacha bo'lgan sportchilar, 3-guruh – xavotir darajasi past bo'lgan sportchilar.

Ma'lumotlarning qiyosiy tahlilini o'tkazib, shunday xulosaga kelish mumkinki, start oldi davrida sportchining xavotirlanish

darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning umumiy holati shunchalik past bo'ladi.

Xulosa

Shunday qilib, sinaluvchilarning butun tanlanmasin tahlil qilish shuni ko'rsatdiki:

- xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan sportchilar (1-guruh) umumiy holat bo'yicha past ko'rsatkichlarga ega (48,01%);

- xavotirlanish darajasi o'rtacha bo'lgan sportchilar (2 guruh) - o'rtacha ko'rsatkichlar (66,97%);

- past darajadagi xavotirga ega sportchilar (3-guruh) – yuqori (79,29%).

Keyin biz umumiy holat bo'yicha yuqori xavotir va past ko'rsatkichlarga ega bo'lgan sinaluvchilar guruhini aniqladik.

Ushbu sinaluvchilar guruhi bilan keyinchalik korreksion ishlar olib boriladi..

An Empirical Study of Athletes' Pre-Start States

Turdambetov Nurimbet¹

¹Nukus branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, Nukus city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. The issue of athletes' pre-competition states is currently of great interest to many physiologists, coaches, and psychologists engaged in sports research. This topic is highly relevant given that psychological preparation is one of the most important stages in developing the ability to achieve the desired result. This article describes the results of athletes' pre-competition states. The research methods used included theoretical literature analysis, generalization and systematization, and processing of empirical data. The study results are presented and characterized.

Keywords: pre-competition states, athletes, anxiety, general state, research.

Эмпирическое исследование предстартовых состояний спортсменов

Турдамбетов Нуриимбет¹

¹Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Нукус, Республика Узбекистан.

Аннотация. В настоящее время проблема предстартовых состояний спортсменов весьма интересует многих физиологов, тренеров и психологов, занимающихся исследованиями в сфере спорта. Данная тема является весьма актуальной в связи с тем, что психологическая подготовка является одним из важнейших этапов в формировании умения достигать нужного результата. В данной статье описывают результаты актуального состояния спортсменов. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ литературы, метод обобщения и систематизации, обработка данных, полученных эмпирическим путем. Приведены результаты исследования, дана их характеристика.

Ключевые слова: предстартовые состояния, спортсмены, тревожность, общее состояние, исследование.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Быстрова, Я.А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния / Я.А. Быстрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6. – С. 209-211.

2. Баркванова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Баркванова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 7 с.

3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2012. – 96 с.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.