

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORLIGI

Uspanova Shaxnoza Gulmurat qizi

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filali talabasi

Qoraqolpog'iston, Nukus shahri

E-mail: shikona5054@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18612534>

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi tahlil qilindi. Tadqiqotda 12–14 yoshli 10 nafar sportchi ishtirok etdi. Mashg'ulotlar stressni kamaytirish, motivatsiya va konsentratsiya darajasini oshirishga qaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, 6 haftalik psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlaridan so'ng sportchilarning sport tashvishi kamaydi, motivatsiya va konsentratsiya darajasi sezilarli darajada oshdi. Relaxatsiya va vizualizatsiya mashqlari yosh sportchilarda ruhiy barqarorlikni yaxshilashda samarali bo'ldi.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, konsentratsiya, sport tashvishi, ruhiy barqarorlik.

Аннотация. В статье проанализирована предсоревновательная психологическая подготовка гребцов академической гребли группы начальной подготовки. В исследовании участвовали 10 спортсменов в возрасте 12–14 лет. Тренировки были направлены на снижение стресса, повышение мотивации и концентрации. Результаты показали, что после 6-недельных психологических занятий уровень соревновательного тревожного состояния спортсменов снизился, а мотивация и концентрация значительно повысились. Упражнения на релаксацию и визуализацию оказались эффективными для укрепления психической устойчивости молодых спортсменов.

Ключевые слова: академическая гребля, предсоревновательная подготовка, психологическая подготовка, мотивация, концентрация, соревновательная тревога, психическая устойчивость.

Abstract. The article analyzes pre-competition psychological preparation of beginner-level rowers in academic rowing. The study involved 10 athletes aged 12–14 years. Training sessions focused on reducing stress, increasing motivation, and improving concentration. Results showed that after 6 weeks of psychological training, athletes' competitive anxiety decreased, while motivation and concentration significantly improved. Relaxation and visualization exercises proved effective in enhancing young athletes' mental resilience.

Key words: academic rowing, pre-competition preparation, psychological preparation, motivation, concentration, competitive anxiety, mental resilience.

Kirish

Akademik eshkak eshish sportchilari musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantirishlari zarur. Musobaqa oldi psixologik holat sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, konsentratsiya darajasi va stressga chidamliligini belgilaydi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari – sport tashvishi (anxiety), motivatsiya, e'tibor va ruhiy barqarorlikdir. Yosh sportchilarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu ko'rsatkichlar ayniqsa sezgir bo'lib, musobaqa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda 12–14 yoshli 10 nafar boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilar ishtirok etdi. Tadqiqot muddati musobaqa oldi 6 haftani tashkil etdi.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

- Sport tashvishi testi: CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)
- Suhbat va kuzatuv: mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy holatini

baholash

- So'rovnomma: motivatsiya va konsentratsiyani aniqlash uchun
 - Matematik-statistik tahlil: o'rtacha qiymat va foizlar
- Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari haftasiga 3 marta, har biri 45 daqiqa davom etdi. Mashg'ulotlar quyidagi qismlardan iborat bo'ldi:

1. Relaxatsiya va nafas mashqlari (10 daqiqa)
2. Konsentratsiya va vizualizatsiya mashqlari (20 daqiqa)
3. Musobaqaga motivatsiya beruvchi trening va suhbat (15 daqiqa)

Tadqiqotning maqsadi – boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilishdir.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

➤ **Sport tashvishi:** Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha sport tashvishi ko'rsatkichi 18 ± 2 ballni tashkil etdi (yuqori stress darajasi). 6 haftalik mashg'ulotdan so'ng bu ko'rsatkich 12 ± 2 ballgacha kamaydi, ya'ni stress darajasi sezilarli kamaydi.

➤ **Motivatsiya:** O'rtacha motivatsiya darajasi 8 haftalik mashg'ulot davomida 65% dan 85% gacha oshdi.

➤ **Konsentratsiya:** Konsentratsiya darajasi mashg'ulotlar boshida 60% bo'lgan bo'lsa, oxirida 78% gacha ko'tarildi.

➤ **Ruhiy barqarorlik:** Suhbat va kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarning musobaqa oldi ruhiy holati yaxshilandi, ular o'z-o'zini nazorat qilish va stressga bardoshni mustahkamladi.

Muhokama

Olingan natijalar yosh sportchilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari samaradorligini tasdiqladi. Stress darajasining pasayishi va motivatsiya darajasining oshishi musobaqada yuqori natija ko'rsatish imkonini beradi.

Relaxatsiya va nafas mashqlari, vizualizatsiya va konsentratsiya mashqlari boshlang'ich sportchilarda ruhiy barqarorlikni oshirishda muhim vosita ekanligi aniqlanmoqda. Natijalar boshqa tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, yosh sportchilarda psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish sport natijalarini yaxshilashda samarali ekanini ko'rsatadi.

XULOSA

1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari stress darajasini kamaytiradi.
2. Motivatsiya va konsentratsiya darajasi sezilarli darajada oshadi.
3. Relaxatsiya, vizualizatsiya va ruhiy barqarorlik mashqlari yosh sportchilarni musobaqaga tayyorlashda samarali metoddir.
4. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini individual rejalashtirish kelgusida musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Martens R., Burton D., Vealey R. (2016). Competitive Anxiety in Sport.
2. Weinberg R., Gould D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology.
3. Smith R. (2017). Psychological Preparation for Young Athletes.
4. Hanin Y. (2015). Emotions in Sport.
5. Mellalieu S. et al. (2019). Stress and Performance in Youth Sports.
6. Gould D., Udry E. (2016). Psychological Skills Training for Young Athletes.
7. Orlick T. (2015). In Pursuit of Excellence: Mental Training for Athletes.