



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



8. Abdullayev SH.A., Agzamov A.A. – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent. "ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI" 2017. – 132 b.

9. Adilov S.Q. — Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar

akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019. – B.221.

10. Azizov N.N. — Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish //Ped.fan.nomzodlik: diss.avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Toshkent. O'zDJTI. 2007. – 128 b.



O'ZDJTSU Tennis, badminton, stol tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi
F.R.Hamroyeva
Chirchiq, Toshkent

Muallif bilan bog'lanish uchun:
H.felyura844@gmail.com

TENNIS SPORT TURIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Аннотация

Данная научная работа посвящена изучению психологической подготовки теннисистов, ее влиянию на результаты игр, а также методам управления стрессом и тревожностью в соревновательных ситуациях. Теннис – один из видов спорта, требующих высокой скорости, быстрого принятия решений и сильной психологической устойчивости. В исследовании анализировалось психологическое состояние спортсменов до и во время соревнований, уровень их концентрации, мотивации и эмоциональной стабильности. Кроме того, психологические показатели спортсменов оценивались с использованием психодиагностических методов, таких как csai-2 (опросник соревновательной тревожности-2), шкала спортивной мотивации (sms-28) и тест бурдона для измерения стабильности внимания.

Ключевые слова: теннис, психологическая подготовка, стабильность внимания, мотивация, соревновательная тревожность, csai-2, sms-28, тест бурдона.

Annotation

Ushbu ilmiy ishda tennis sport turida sportchilarning psixologik tayyorgarligi, uning o'yin natijalariga ta'siri hamda musobaqa sharoitida yuzaga keladigan stress va xavotir holatlarini boshqarish usullari o'rganilgan. Tennis sporti yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish va kuchli psixologik barqarorlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holatlari, diqqatni jamlash darajasi, motivatsiya hamda emotsional barqarorligi tahlil qilindi. Shuningdek, csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28) va diqqat barqarorligini o'lchovchi bourdon testi kabi psixodiagnostika usullar yordamida sportchilarning psixologik ko'rsatkichlari baholandi.

Kalit so'zlar: tennis, psixologik tayyorgarlik, diqqat barqarorligi, motivatsiya, musobaqa xavotiri, csai-2, sms-28, bourdon testi.

This scientific work studies the psychological preparation of tennis athletes, its impact on game results, and methods of managing stress and anxiety in competitive situations. Tennis is one of the sports that requires high speed, quick decision-making, and strong psychological stability. The study analyzed the psychological state of athletes before and during the competition, their level of concentration, motivation, and emotional stability. In addition, the psychological indicators of athletes were assessed using psychodiagnostic methods such as csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28), and the bourdon test for measuring attention stability.

Key words: tennis, psychological preparation, attention stability, motivation, competitive anxiety, csai-2, sms-28, bourdon test.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida raqobat darajasining keskin ortib borishi sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki mukammal psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, tennis sport turida o'yin jarayonining individual xususiyatga ega ekanligi, qaror qabul qilish tezligi va musobaqa davomida yuzaga keladigan yuqori darajadagi emotsional bosim sportchining psixologik tayyorgarligini muhim omilga aylantiradi. Zamonaviy tennisda o'yin natijasiga ko'pincha sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi, diqqatni boshqarish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalarning muhim pallalarida yuzaga keladigan asabiylik, hayajon va tashqi omillar ta'siri sportchining texnik imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tennis sport turida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, uning samarali usul va vositalarini aniqlash hamda amaliyotga

joriy etish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu sportchining musobaqa va mashg'ulot jarayonida optimal ruhiy holatni saqlab turish, ichki imkoniyatlarini to'liq safarbar etish hamda tashqi bosimlarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Tennisda bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- diqqatni boshqarish
- emotsional barqarorlik
- o'ziga ishonch
- motivatsiya darajasi
- stress va bosimni yengish

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Xususan, sport psixologiyasi sohasida Yuri Hanin tomonidan ishlab chiqilgan "optimal funksional holat" nazariyasi sportchilarning musobaqa jarayonidagi emotsional holatini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, Robert Weinberg va Daniel Gould



tadqiqotlarida sportchilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi va diqqatni boshqarish masalalari atroflicha yoritilgan.

Tennis sport turiga oid ilmiy izlanishlarda psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari ham alohida e'tiborga olingan. Jumladan, yuqori malakali tennischilarning musobaqa faoliyatida psixologik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va emotsional nazorat asosiy omillardan biri sifatida ko'rsatib o'tilgan.

MDH mamlakatlari olimlari tomonidan ham ushbu muammo keng tadqiq etilgan bo'lib, sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirishda individual yondashuv, autogen mashqlar va psixoregulyatsiya usullarining samaradorligi ilmiy asoslab berilgan.

O'zbekistonlik olimlar tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning umumiy tayyorgarligi, shu jumladan psixologik holatini takomillashtirish masalalari o'rganilgan. Biroq tennis sport turida aynan psixologik tayyorgarlikni chuqur o'rganish, uning metodik ta'minotini ishlab chiqish va amaliyotga keng joriy etish yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Shu sababli tennis sport turida psixologik tayyorgarlikni kompleks yondashuv asosida o'rganish, samarali usul va vositalarni ishlab chiqish mazkur tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Tennis sport turida sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, uning samaradorligini oshirishga

qaratilgan usul va vositalarni ilmiy asoslash hamda amaliyotga joriy etish. Tennis sportida sportchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va emotsional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan samarali metod va vositalarni ishlab chiqish hamda ularning amaliy samaradorligini aniqlash. Tennischilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash, hamda ushbu jarayonni optimallashtirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- tennis sport turida psixologik tayyorgarlikning nazariy va ilmiy-metodik asoslarini o'rganish;
- tennis sportchilarining psixologik holatini (diqqat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik) aniqlash va tahlil qilish;
- psixologik tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlarini ishlab chiqish;
- tennis sportida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashq va metodlarni tanlash hamda tizimlashtirish;
- taklif etilgan psixologik tayyorgarlik metodikasini tajriba-sinovdan o'tkazish;
- olingan natijalar asosida metodikaning samaradorligini statistik jihatdan tahlil qilish;
- tennis sportchilarining musobaqa faoliyatida psixologik barqarorlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

1-jadval

16-19 yoshli tennischilar uchun psixologik test natijalari (n=10)

№	F.I.SH	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat	CSAI-2 (Anksiyete, o'rtacha ball)	T.KCSAI-2 (Yakuniy)	SMS-28 (Motivatsiya)	TSMS-28 (Yakuniy.K)
1	ABF	58	72	2.9	2.3	3.4	4.1
2	BDT	55	70	3.1	2.4	3.2	4.0
3	FG'A	60	75	3.0	2.2	3.5	4.2
4	HMN	57	73	3.2	2.5	3.3	4.1
5	KBF	54	69	3.3	2.6	3.1	3.9
6	JUY	59	74	2.8	2.1	3.6	4.3
7	PLM	56	71	3.0	2.3	3.4	4.0
8	KNB	61	76	2.7	2.0	3.7	4.4
9	HYT	53	68	3.4	2.7	3.0	3.8
10	PXL	57	72	3.1	2.9	3.3	4.1

Tadqiqot natijalari va ularning statistik tahlili. Mazkur tadqiqot: 16–19 yoshli tennischilarda psixologik tayyorgarlik (relaksatsiya, diqqat, motivatsiya mashqlari) CSAI-2 (xavotir darajasi) SMS-28 (motivatsiya) ko'rsatkichlariga ta'sirini baholashga qaratilgan.

Jadvalga ko'ra: Boshlang'ich holat: 2.7 – 3.4 oralig'ida Yakuniy holat: 2.0 – 2.7 oralig'ida O'zgarish: O'rtacha ~0.6–0.9 ball kamayish. Izoh:

CSAI-2 testi 3 komponentni o'lchaydi: kognitiv xavotir (fikrlar, o'ziga shubha) somatik xavotir (tana reaksiyalari) o'ziga ishonch.

Natijalar shuni ko'rsatadi: sportchilarda salbiy fikrlar kamaygan, musobaqa oldi tana zo'riqishi pasaygan psixologik barqarorlik oshgan. Bu juda muhim, chunki CSAI-2 bo'yicha past xavotir = yuqori sport samaradorlik. SMS-28 natijalari tahlili (motivatsiya) Boshlang'ich: 3.0 – 3.7 Yakuniy: 3.8



– 4.4 Oʻzgarish: Oʻrtacha +0.7 – +1.0 ball oshishi.
Ilmiy izoh: SMS-28 sportchining: ichki motivatsiyasi, tashqi motivatsiyasi, sportga qiziqishi darajasini oʻlchaydi.

Natijalar shuni koʻrsatadi: sportchilarda ichki motivatsiya kuchaygan mashgʻulotlarga qiziqish oshgan maqsadga yoʻnalganlik kuchaygan.

CSAI-2 va SMS oʻrtasidagi bogʻliqlik ; ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan:

Xavotir ↓ → Oʻziga ishonch ↑ → Motivatsiya ↑

Motivatsiya ↑ → Xavotir ↓ ushbu natijalar aynan shu modelga mos: CSAI-2 pasaydi

SMS-28 oshdi. Bu psixologik mashgʻulotlar toʻgʻri yoʻnalishda olib borilganini bildiradi.

Individual tahlil (sportchilar kesimida) qaraydigan boʻlsak: Eng yaxshi natija Komilov Nomoz Baxtiyor oʻgʻliga tegishli (jadvalda 8-sportchi)

CSAI-2: 2.7 → 2.0 (eng past xavotir)

SMS: 3.7 → 4.4 (eng yuqori motivatsiya)

Bu sportchi: psixologik tayyorgarlikka tez moslashgan yuqori ichki barqarorlikka ega. Oʻrtacha natijalar: 80–90% sportchilarda: xavotir kamaygan motivatsiya oshgan Bu juda yuqori samaradorlik hisoblanadi. Biz qoʻllagan quyidagi mashqlar orqali bunday natijalarga erishildi:

nafas mashqlari relaksatsiya vizualizatsiya self-talk fokus mashqlari

Bu mashqlar: parasimpatik asab tizimini faollashtiradi (tinchlanish), kortizol (stress gormoni)ni kamaytiradi, dopamin (motivatsiya)ni oshiradi.

Umumiy natijalar uchun oʻrtacha xulosa (qisqa):

CSAI-2 boʻyicha anksiyete darajasi pasaygan (3.0 -2.35)

SMS-28 boʻyicha motivatsiya oshgan (3.3 - 4.1)

Yakuniy bosqichda sportchilarning psixologik barqarorligi yaxshilangan

2-jadval

Bourdon testi

	F.I.SH	Boshlangʻich toʻgʻri belgilar (T)	Xatolar (X)	Yakuniy toʻgʻri belgilar (T)	Xatolar (X)	Xatolar (X) Diqqat barqarorligi (Boshl.)	Diqqat barqarorligi (Yakun.)
1	A.B.F	185	12	210	7	Oʻrtacha	Yaxshi
2	B.D.T	178	15	205	8	Past	Oʻrtacha
3	F.G.A	190	10	220	6	Yaxshi	Juda yaxshi
4	H.M.N	182	14	208	9	Oʻrtacha	Yaxshi
5	K.B.F	175	16	200	10	Past	Oʻrtacha
6	J.U.Y	188	11	215	7	Yaxshi	Juda yaxshi
7	P.L.M	180	13	206	8	Oʻrtacha	Yaxshi
8	K.N.B	192	9	225	5	Juda yaxshi	Juda yaxshi
9	H.Y.T	170	18	198	11	Past	Oʻrtacha
10	P.X.L	183	12	212	7	Oʻrtacha	Yaxshi

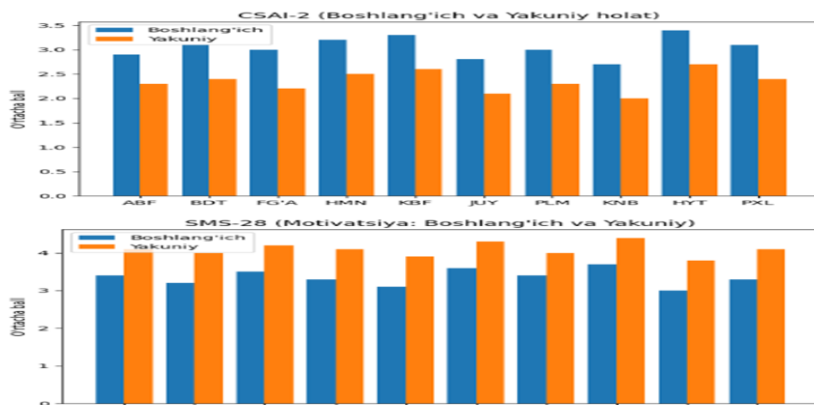
Tadqiqot natijalariga koʻra, Bourdon testi boʻyicha sportchilarda diqqatni jamlash va barqarorlik koʻrsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Boshlangʻich bosqichda xatolar soni koʻproq va diqqat barqarorligi pastroq boʻlgan boʻlsa, yakuniy bosqichda toʻgʻri belgilashlar soni ortib, xatolar kamaydi. Bu esa qoʻllanilgan mashgʻulotlar va psixologik tayyorgarlik dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotda 10 nafar sportchining diqqat barqarorligi Bourdon testi yordamida boshlangʻich va yakuniy bosqichlarda oʻrganildi. Natijalar toʻgʻri belgilar (T), xatolar (X) va diqqat

barqarorligi darajasi boʻyicha qiyosiy tahlil qilindi. Boshlangʻich bosqichda toʻgʻri belgilar koʻrsatkichi 170–192 oraligʻida boʻlgan boʻlsa, yakuniy bosqichda bu koʻrsatkich 198–225 gacha oshgan. Barcha ishtirokchilarda barqaror oʻsish kuzatilgan. Eng yuqori oʻsish KNB (+33)da qayd etilgan. Bu diqqatning tezlik va aniqlik komponentlari yaxshilanganini bildiradi. Demak, mashgʻulotlar natijasida kognitiv samaradorlik oshgan. Boshlangʻich bosqichda xatolar soni 9–18 oraligʻida, yakuniy bosqichda esa 5–11 oraligʻiga kamaygan.



16-19 yoshli tennischilar uchun psixologik test natijalari bo'yicha qiyosiy tahlili



CSAI-2 diagrammasi (xavotir darajasi)

Ko'k rang — boshlang'ich holat,

Sariq/to'q rang — yakuniy holat.

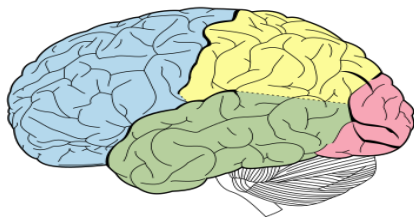
Barcha sportchilarda pasayish mavjud. Eng katta pasayish: KNB, JUY, FG'A kabi tennischilarda musobaqa oldi xavotirini boshqarish yaxshilanganini bildiradi.

SMS-28 diagrammasi (motivatsiya)

Boshlang'ich motivatsiya pastroq,

Yakuniy holatda sezilarli o'sish bor.

Hamma sportchilarda motivatsiya oshgan. Eng yuqori o'sish: KNB, JUY, FG'A kabi sportchilarda ichki motivatsiya va sportga qiziqish kuchayganini bildiradi



Psixologik "neytral holatga keltirish" mashg'uloti (5–10 daqiqa)

Maqsad: sportchini haddan tashqari hayajon yoki charchoqdan chiqarish 3–5 daqiqa tinch nafas mashqi (4-4-6 texnika) Yengil cho'zilish mashqlari Ko'zlarni yumib 1–2 daqiqa jim o'tirish Natija: sportchi "real holat"ga qaytadi

Relaksatsiya (mushaklarni bo'shashtirish) Maqsad: xavotir darajasini tabiiy holatga tushirish Oyoq → qo'l → yelka → yuz mushaklarini ketma-ket bo'shashtirish Har mushak guruhiga 5–7 soniya e'tibor Ayniqsa CSAI-2 uchun muhim (anxiety aniqligi oshadi)

Yengil faollashtiruvchi tana muskullarini qizdiruvchi mashqlar (5–8 daqiqa), Maqsad: motivatsiyani "uyg'otish", lekin stress bermaslik Yengil yugurish 2–3 ta oddiy tennis harakati Tezlikli koordinatsiya mashqlari, SMS (motivation) natijasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Qisqa motivatsion priming (2–3 daqiqa), Maqsad: ichki motivatsiyani faollashtirish Sportchiga beriladigan savollar: "Nega men tennis o'ynayman?" "Eng yaxshi natijam qachon bo'lgan?" "Bugun nimaga erishmoqchiman?"

"5-4-3-2-1" grounding mashqi, Maqsad: xavotirni kamaytirish, ongni hozirgi lahzaga qaytarish, 5 ta ko'rgan narsani aytadi 4 ta eshitgan narsani 3 ta sezayotgan narsani 2 ta hidni 1 ta ta'mni 3–5 daqiqa

"Nafas + ritm" mashqi Maqsad: xavotirni pasaytirish 4 soniya nafas olish 2 soniya ushlab turish 6 soniya chiqarish v6–10 marta takrorlash

Natijalar muhokamasi. Tadqiqot natijalariga asoslanib: o'tkazilgan psixologik tayyorgarlik dasturi 16–19 yoshli tennischilarning musobaqa oldi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. CSAI-2 ko'rsatkichlarining pasayishi sportchilarda xavotir darajasining kamayganini, SMS-28 ko'rsatkichlarining oshishi esa motivatsion yo'nalganlik va ichki sport motivatsiyasining kuchayganini tasdiqlaydi. Natijalar psixologik tayyorgarlikning sport faoliyat samaradorligini oshirishdagi muhim rolini ilmiy jihatdan asoslaydi.

- CSAI-2 ko'rsatkichlari sezilarli pasaydi
- SMS-28 ko'rsatkichlari sezilarli oshdi
- sportchilarda psixologik barqarorlik shakllandi
- musobaqa oldi stressi kamaydi



- motivatsion tayyorgarlik yaxshilandi.

Bourdon testi shuni ko'rsatadiki, eng katta xatolar kamayishi B.D.T va H.Y.Tda kuzatilgan. Umuman olganda, xatolar sonining kamayishi: diqqatning barqarorlashganini chalg'ish darajasi pasayganini psixologik nazorat kuchayganini bildiradi.

Amaliy tavsiyalar.

1. Har bir mashg'ulotdan oldin 10–15 daqiqalik psixologik retinani shakllantirish.

Tarkibi: 3–5 daqiqa nafas mashqi (4-4-6 yoki 4-7-8) 3 daqiqa vizualizatsiya (ideal o'yin tasavvuri), 2–3 daqiqa ijobiy self-talk natijada CSAI-2 (xavotir) darajasi barqaror pasayadi.

2. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish zarur.

3 Xavotirni boshqarish strategiyasi.

Tavsiyalar: Sportchilar “xavotirni yo'qotish” emas, uni boshqarishni o'rganishi kerak. Amaliy usullar: “Men hayajonlanyapman → bu energiya” qayta talqini mushak relaksatsiyasi (progressiv bo'shashtirish). 5-4-3-2-1 grounding texnikasi. Natijada: somatik va kognitiv xavotir kamayadi. Diqqatni rivojlantirish bo'yicha mashqlar. Natijalar diqqat barqarorligi yaxshilanganini ko'rsatgani uchun quyidagi mashqlarni muntazam qo'llash tavsiya etiladi:

Bourdon-Schulte testining kundalik variatsiyalari “Tez top” mashqlar (belgilar, raqamlar, harflarni tez ajratish) 3–5 daqiqalik konsentratsiya bloklari Ko'rish diqqatini rivojlantiruvchi jadvallar (Schulte table) Maqsad: diqqatni uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini kuchaytirishdan iborat.

Tezlik va aniqlikni oshirish. Natijalar to'g'ri belgilar oshganini ko'rsatmoqda, shuning uchun: “Tez qaror qabul qilish” mashqlari, vaqt bilan chegaralangan testlar (1–3 daqiqa). Reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar (signalga javob). Video asosida tez tahlil qilish mashqlari Maqsad: tezlik + aniqlik balansini saqlashdan iborat. Ayniqsa bu sifat tennischilar uchun o'ta muhim hisoblanadi.

Bourdon testi natijalari psixologik barqarorlik oshganini ko'rsatgani uchun:

Musobaqa oldi relaksatsiya (nafas mashqlari) vizualizatsiya (o'yinni oldindan tasavvur qilish), “Stress ostida ishlash” simulyatsiyalari o'zini motivatsiya qilish (self-talk) Maqsad: bosim ostida diqqatni saqlash ong osti ta'sirlariga berilmaslik.

Umumiy xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot 16–19 yoshli tennischilarning musobaqa oldi psixologik holatini CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) va SMS-28 (Sport Motivation Scale) testlari asosida baholash hamda maxsus psixologik

tayyorgarlik mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlashga qaratildi.

CSAI-2 ko'rsatkichlari tahliliga ko'ra, sportchilarda musobaqa oldi xavotir darajasi barcha ishtirokchilarda kamaygan. Bu holat kognitiv va somatik xavotirning pasayishi, o'ziga ishonchning ortishi hamda emotsional barqarorlikning yaxshilanishi bilan izohlanadi. Natijalar sportchilarning musobaqa sharoitiga psixologik moslashuvi yaxshilanganini ko'rsatadi.

SMS-28 natijalari esa sportchilarda motivatsiya darajasi sezilarli oshganini tasdiqlaydi. Bu ichki motivatsiyaning kuchayishi, sport faoliyatiga qiziqishning ortishi hamda maqsadga yo'naltirilganlikning barqarorlashuvi bilan bog'liq. Ayniqsa ayrim sportchilarda motivatsion o'sish yuqori darajada kuzatilgan bo'lib, bu individual psixologik tayyorgarlikning samaradorligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, CSAI-2 va SMS-28 ko'rsatkichlarining o'zgarishi o'zaro bog'liq jarayon ekanligi tasdiqlandi; xavotir darajasining kamayishi motivatsiyaning oshishiga va sportchining psixologik barqarorligining yaxshilanishiga olib kelgan.

Shunday qilib, olib borilgan psixologik tayyorgarlik tizimi tennischilarning musobaqa oldi holatini optimallashtirish, stressni boshqarish va sport motivatsiyasini oshirishda samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Bourdon testi natijalari asosida shuni aytish mumkinki, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va psixologik barqarorlik darajasini sezilarli oshirgan. Bu esa xususan tennis kabi tezkor qaror talab qiladigan sport turlarida muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 21.02.2024 yildagi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-221-son Farmoni. Lex.uz.

3. Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129–148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

4. Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (1999).



5. Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. Journal of Sports Sciences, 17(6), 50–52.

6. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(1), 35–53. Measuring anxiety in sport: The revised CSAI-2 (CSAI-2R). Journal of Sport & Exercise Psychology.

7. Pelletier, L. G., et al. (2013).

8. Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychology of Sport and Exercise,

14(3), 329–341. Competitive State Anxiety Inventory-2: Psychometric evaluation. Journal of Sports Sciences, 23(7),

9. Neuropsychological Assessment. Oxford University Press. (diqqat va konsentratsiya testlari bo‘limi) 2018. 19–23.

10.У. Тимоти Гэллуэй – «Теннис: психология успешной игры» 2020. 111–143. В

11.Джозеф Корреа – «60 теннисных стратегий и ментальная устойчивость» 78–102. b



О‘zbekiston davlat sport akademiyasi
О‘quv-uslubiy boshqarma uslubchisi,
f.f.b.f.d.(PhD)

Y.Y.Maxammadiyeva
Toshkent, O‘zbekiston

O‘ZBEK SPORT TERMINOLOGIYASINING SHAKLLANISHI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ME‘YORLASHTIRISH MUAMMOLARI

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

Email: Yulduzmaxammadiyeva@mail.com

Tel: 88 0747078

Аннотация

В данной статье проводится научный анализ процесса исторического формирования узбекской спортивной терминологии, этапов её развития, а также лингвистических проблем, связанных с её нормализацией на современном этапе. Кроме того, на научной основе раскрывается необходимость стандартизации спортивной терминологической системы.

Ключевые слова: спортивная терминология, лингвистика, заимствованная лексика, терминологическая норма, лексическая система, узбекский язык, семантика, стандартизация.

Annotation

Ushbu maqolada o‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanish jarayoni, rivojlanish bosqichlari hamda hozirgi davrdagi me‘yorlashtirish bilan bog‘liq lingvistik muammolar ilmiy tahlil qilinadi. Shuningdek, terminologik tizimni standartlashtirish zarurati ilmiy asosda ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: sport terminologiyasi, lingvistika, o‘zlashma qatlam, termin me‘yori, leksik tizim, o‘zbek tili, semantika, standartlashtirish.

This article provides a scientific analysis of the historical formation of Uzbek sports terminology, its stages of development, and the linguistic issues associated with its standardization in the contemporary period. Furthermore, the necessity of standardizing the sports terminological system is substantiated from a scientific perspective.

Keywords: sports terminology, linguistics, borrowed vocabulary, terminological norm, lexical system, Uzbek language, semantics, standardization.

Kirish. Hozirgi davrda sport nafaqat jismoniy faollik yoki musobaqa turi, balki xalqaro miqyosdagi kommunikativ va madaniy jarayon sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport sohasi global kommunikatsiyaning faol tarmog‘i sifatida til tizimiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatib, yangi terminologik birliklarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Bu holat o‘zbek tili terminologik tizimiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatmoqda. Terminologiya har qanday fan va sohaning ilmiy asosini tashkil etuvchi muhim til qatlamidir. Sport terminlari esa sport faoliyatining barcha yo‘nalishlarini - texnika, taktika, musobaqa jarayoni, boshqaruv va tibbiy ta‘minotni ifodalovchi maxsus birliklar hisoblanadi. Ularning aniq va barqaror shaklda qo‘llanishi ilmiy va amaliy kommunikatsiya samaradorligini belgilaydi. O‘zbek sport terminologiyasi tarixiy taraqqiyot jarayonida turli til qatlamlari ta‘sirida shakllangan bo‘lib, unda milliy, ruscha hamda inglizcha o‘zlashmalar uyg‘unlashgan. Biroq hozirgi kunda ushbu terminlarning yagona me‘yor

asosida qo‘llanishi masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi o‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanish jarayonini, uning leksik-semantik rivojlanish bosqichlarini hamda hozirgi davrdagi me‘yorlashtirish bilan bog‘liq lingvistik muammolarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, sport terminologik tizimini standartlashtirishning nazariy va amaliy asoslarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

O‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanishi va rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish. Sport terminlarining shakllanishida milliy, ruscha va inglizcha qatlamlarning o‘rnini aniqlash. O‘zbek sport terminologiyasining ichki so‘z yasash imkoniyatlarini yoritish. Sport terminlarini semantik jihatdan tasniflash va ularning funksional xususiyatlarini aniqlash. Sport terminologiyasida uchrayotgan me‘yoriy muammolarni (parallel shakllar, imlo nomuvofiqligi, o‘zlashma ustunligi)