

YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINING ROLI

Husanov G'aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti v.b.dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning musobaqalardagi natijalariga ta'sir etuvchi psixofiziologik omillar va ularni baholash usullari tahlil qilinadi. Eksperiment asosida sportchilarni psixologik barqarorlik, reaksiya tezligi, stressga chidamlilik va jismoniy ko'rsatkichlari o'zaro bog'liqlikda o'rganiladi. Tadqiqot natijalari grafik, jadval va holatli misollar asosida yoritilib, ilmiy asoslangan trening usullari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: sportchilar tayyorgarligi, psixofiziologik monitoring, reaksiya tezligi, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, jismoniy mashg'ulotlar, maksimal yuklama, yondashuv tahlili, musobaqa holati.

Аннотация. В статье анализируется влияние психофизиологической подготовки спортсменов на их спортивные результаты. Рассматриваются такие показатели, как психологическая устойчивость, скорость реакции, стрессоустойчивость и физические характеристики. Исследование проведено на основе мониторинга, включающего экспериментальные данные за 4 недели. Представлены таблицы, графики и практические примеры. На основе полученных данных предлагаются научно обоснованные методические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: подготовка спортсменов, психофизиологический мониторинг, скорость реакции, стрессоустойчивость, спортивная психология, физические тренировки, максимальная нагрузка, анализ подходов, соревновательные условия.

Annotation. This article analyzes the impact of athletes' psychophysiological preparedness on their sports performance. The study focuses on psychological stability, reaction speed, stress resistance, and physical indicators. Data was collected through a 4-week monitoring period involving experimental observations. Results are presented with tables, graphs, and practical examples. Based on the findings, scientifically grounded training recommendations are proposed to enhance athletes' performance.

Keywords: athlete preparation, psychophysiological monitoring, reaction speed, stress resistance, sports psychology, physical training, maximum load, approach analysis, competitive conditions.

Kirish

Zamonaviy sportda natijaga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki psixofiziologik tayyorgarlikning ham yuqori darajada bo'lishiga bog'liq. Ayniqsa, raqobat kuchli bo'lgan sport turlarida sportchining **stressga munosabati, reaksiya tezligi**, va **fikrlash tezligi** g'alabani hal qiluvchi omillar bo'lib xizmat qiladi.

Maqsad: sportchilarning musobaqaviy faoliyatiga ta'sir etuvchi psixofiziologik omillarni aniqlash va ularni optimallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Metodlar

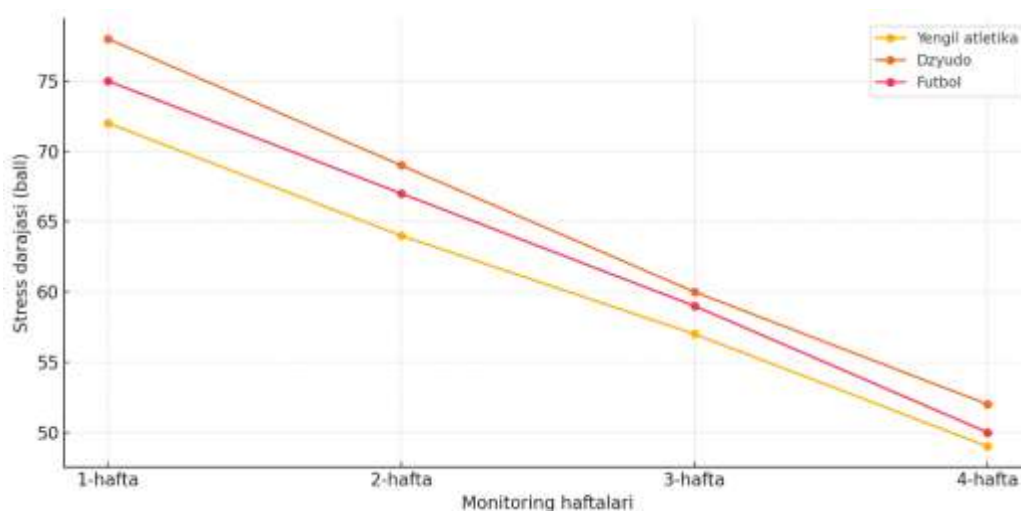
Tadqiqotda quyidagilar qo'llanildi:

- **Eksperimental guruh:** 24 nafar sportchi (8 yengil atletika, 8 dzyudo, 8 futbolchilar).
- **Testlar turi:** reaksiya testi (milisekundlarda), stressga bardoshlilik (savolnoma asosida), yurak urishi va holatli monitoring.
- **Monitoring davomiyligi:** 4 hafta, 3 bosqich (oldindan, davomida, keyin).
- **Usullar:** tahliliy kuzatuv, fiziologik diagnostika, psixologik intervyu, statistik tahlil.

Natijalar

1-jadval. Reaksiya tezligining sport turi bo'yicha farqi (ms)

Sport turi	Boshlang'ich (ms)	Yakuniy (ms)	O'sish (%)
Yengil atletika	284	248	12.7%
Dzyudo	313	271	13.4%
Futbol	302	263	12.9%



1-rasm. Stress darajasining pasayishi (4 haftalik monitoring bo'yicha)

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixofiziologik tayyorgarlikni kuzatish va uni **ilmiy asoslangan metodlar bilan boshqarish** sportchilar natijasini 10–15% ga yaxshilashi mumkin. Ayniqsa, sportchilarda:

- Reaksiya tezligining oshishi
- Stressga chidamlilikning mustahkamlanishi
- Qaror qabul qilish tezligining ortishi bu omillar natijaviy mashg'ulotlar va musobaqalarda ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Tavsiya etiladigan usullar:

- Vizual-reaksiya mashqlari (yorug'likga tez javob)
- Mental tayyorgarlik mashg'ulotlari (imaginatsiya, vizualizatsiya)
- Raqobatga yaqin muhitda mashg'ulot olib borish

- HRV (heart rate variability) monitoring bilan stress nazorati

*1-Sxema – Sportchilarda psixofiziologik tayyorgarlik va natija o‘rtasidagi bog‘liqlik
Reaksiya tezligi → Qaror tezligi → Stress barqarorligi → Muvaffaqiyatli natija*

Xulosa

Sportchilar uchun psixofiziologik tayyorgarlik darajasi ularning musobaqadagi natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu sababli, sport mashg‘ulotlari tizimida **mental tayyorgarlik** va **reaksion treninglar** kompleks tarzda joriy qilinishi zarur. Kafedra doirasida bu metodik yondashuvlarni integratsiyalash orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikka erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 824 bet.
2. Hancock P.A., Szalma J.L. Performance Under Stress. – CRC Press, 2017. – 372 pages.
3. Gulomov M. Yuksak sport natijalarida psixologik tayyorgarlik. – Toshkent: O‘zDJTI, 2021. – 148 bet.
4. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen. Eurasian Research Bulletin, 17, 7-9.
5. Асроров, О., & Хусенова, М. (2025). Optik aloqa tizimlarida spektral zichlikni oshirishning yangi usullari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 241-244.
6. Asror o‘g‘li, A. O., & Imomnazar o‘g‘li, H. A. (2025). Optik aloqa tarmoqlari asosidagi abonent kirish tarmoqlarini tahlil qilish. Yangi o‘zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali, 2(9), 1255-1260.
7. Asror o‘g‘li, A. O., & Imomnazar o‘g‘li, H. A. (2025). Tolali optik aloqa tarmoqlarini sifat ko‘rsatkichlarini baholashda sun‘iy intellektni qo‘llash. Izlanuvchi, 1(6), 500-505.
8. Boymurotovna, X. N. Asror o‘g‘li, AO, & Rajabboyevna, ok (2025, march). Kompyuter va robotlar bilan o‘zaro aloqa orqali ijtimoiy psixologiyaning o‘zgarishi. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).
9. Sa’dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). The essence of new pedagogical terms during the reforms implemented in the field of education.". Science Shine" International scientific journal, 14(1).
10. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.
11. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.

12. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.

13. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Алишерова, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.

14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.

15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.

16. Rustamovna, R. I. (2025, January). Boshlang 'ich maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va tarbiyalashda medianing o'rni. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 225-230).

17. Rustamovna, R. I. (2025, January). Maktabgacha ta'lim: bolaning kelajagi va tarbiyasi uchun muhim jarayon. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 217-224).

18. Radjabova, I. R. (2024). Talabalarni oliy ta'limga moslachuvchanlik kompetensiyasining tarkibiy qismlari va xususiyatlari. Golden brain, 2(12), 165-170.

19. Мадатов, К., & Тожиева, О. (2025). Ta'lim tizimida sun'iy intellekt: moslashuvchan o 'quv platformalari va ularning samaradorligi. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 365-367.

20. Мадатов, К., & Джабборов, Н. (2025). Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektning zamonaviy jamiyatdagi roli va istiqbollari. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 266-268.

21. Мадатов, К., & Исмоилов, И. (2025). Sun'iy intellekt asosida axborot va kommunikatsiya tizimlarining rivojlanishi. yutuqlar va yangi imkoniyatlar. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 264-266.

22. Мадатов, К., & Оринова, Г. (2025). Kiberxavfsizlik. Обьединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 181-183.

23. Маматова, Г. Д. (2021). Современные аспекты использования искусственного интеллекта в образовательном процессе высшего учебного заведения. Ббк 65.0501 А 43, 71.

24. Маматова, Г. Д. (2021). К вопросу о роли цифровых технологий в совершенствовании высшего образования Республики Узбекистан. In Современные проблемы социально-экономических систем в условиях глобализации (pp. 239-243).

25. Mamatova, G. (2023). Oliy ta'lim muassalarining raqamli faoliyati hamda kelajak kadrlarini tayorlashda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektni qo 'llash jarayonlari. Kelajak kasblari. Interpretation and researches, 1(7).

26. Mamatova, G. (2023). Цифровой университет: стратегия создания умной инфраструктуры в высших учебных заведениях Узбекистана. *Economics and Innovative Technologies*, 11(4), 296-312.

27. Кучкаров, Т., & Маматова, Г. (2024). Влияние цифровизации высшего образования на экономические процессы в обществе. *Raqamli iqtisodiyot va axborot texnologiyalari*, 4(4), 127-136.

28. Маматова, Г. Д., & Кучкаров, Т. С. (2024). Актуальность концепции «Цифровой университет»: литературный обзор отечественных и зарубежных исследований. *Информатика. Экономика. Управление/Informatics. Economics. Management*, 3(1), 0101-0158.

29. Джуманов, Ж. Х., & Эгамбердиев, Х. С. (2018). Разработка и внедрение устройств автоматизированных измерений параметров подземной гидросферы. Математик моделлаштириш, алгоритмлаш ва дастурлашнинг долзарб муаммолари. Республика конференцияси. Тошкент, 17-18.

30. Джуманов, Ж. Х., Юсупов, Р. А., Эгамбердиев, Х. С., Ишанходжаев, О. А., & Ахролов, Ш. С. (2019). Математическое моделирование процессов геофильтрации подземных вод в многослойных средах (на примере Китабошахрисабзского месторождения подземных вод)/ВЕСТНИК ТУИТ. Ташкент. ТАТУ, 3, 51.