

KURASHCHILARNING PSIXIK HOLATINING DARAJASINI O'LGHASH USULI

METHOD OF MEASURING THE MENTAL CONDITION OF WRESTLERS

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ

Ishtayev J M

Dotsent (PhD) O'zDJTSU. O'zbekiston. javlon-bek@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif Kurashchilarning vaziyatli reaktiv vohimalilik holat shkalasini Ch.D.Spilberger metodikasidan foydalanib qisqa muddatda tekshirib musobaqada yuqori natija ko'rsatish imkoniyatlariga ega bo'lishni yoritib bergan.

Kalit so'zlar: Vohimalilik, metodika, daraja, sport, natija, psixik holat, mashg'ulot, nazorat, vaziyat.

Аннотация: В данной статье автор иллюстрирует способность спортсменов достигать высоких результатов за короткий промежуток времени с помощью метода Ч. Д. Спилбергера для проверки шкалы ситуативной реактивной паники.

Ключевые слова: Вохимика, методика, степень, спорт, результат, психическое состояние, тренировка, контроль, ситуация.

Annotation: In this article, the author illustrates the ability of wrestlers to perform high-scoring in a short period of time by using the Ch.D. Spielberger method to check the scale of situational reactive panic.

Keywords: Vohimality, methodology, degree, sport, result, mental state, training, control, situation.

Respublikamizda sport psixologiya sohasini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda ayniqsa zamonaviy sportning rivojlanishi, jahon rekordlarining yangilanishi ushbu sohaga talabning ortishiga olib kelmoqda. Nafaqat respublikamizda balki dunyoda yuqori toifali sportchilarning psixik holatini darajasini o'lchashda va uni doimiy nazorat qilishda o'z-o'zini boshqarish muxim ahamiyat kasb etadi.

Sport amaliyotida psixik holatlarni diagnostika etishning ikkita nisbatan mustaqil yondoshuvi qo'llaniladi: bular faoliyatga oid yondoshuv va sub'ektiv yondashuvlardir.

Faoliyatga oid yondoshuvda diagnostika biror-bir ishni bajarilishining tavsifiga ko'ra amalga oshiriladi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun diqqatni, xotirani, tafakkurni, psixik funktsiya va hokazolarni baholash kabi istalgan bir testdan foydalanish mumkin. Ular



yetarli darajada samarali bo'lib ob'ektiv psixologik usullar orasida psixik holatni diagnostika qilishning eng asosiy quroli, ya'ni vositasi hisoblanadi.

Sub'ektiv yondoshuvda psixik holatni baholash uchun sub'ektiv hissiyotlarni tahlil etishga yo'naltirilgan bir guruh usullardan foydalaniladi. Aksariyat aniq, ya'ni muayyan usullar ushbu maqsadda o'z-o'ziga hisob berishni qo'llaydi. o'z-o'ziga hisob berish usulining keng ommalashishi sababi shundaki, bu usul ma'lumot olishning eng arzon va qulay usulidir. Zero, bu jarayonda mahsus apparatlar talab etilmaydi, shuningdek ma'lumot to'plashning jamoaviy shakllaridan ham foydalanish imkoniyati mavjuddir. Bu esa o'z navbatida qisqa vaqt ichida ko'plab sinovga jalb etilganlarni tadqiq etishga imkon beradi. Ana shunday metodikalardan biri Ch.D.Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi hisoblanib u sportchilarning stress vaziyatida anglangan vahimalilik darajasini o'zini o'zi tezkorlik bilan baholash imkonini beradi.

Ch.D.Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi. Ushbu usul u yoki bu stress vaziyatida anglangan vahimalilik darajasini o'zini o'zi tezkorlik bilan baholash uchun qo'llaniladi.

Vahimani o'zi baholash shkalasi
(Ch.D.Spilberger, 1976 y.)

	Yo'q, zinhor bunday emas	Shundayga o'xshaydi.	To'g'ri	Mutlaqo to'g'ri
1. Men o'zimni erkin his etyapman	1	2	3	4
2. Men asabiylashayapman	1	2	3	4
3. Men tanglikni, taranglikni o'zimda his qilmayapman	1	2	3	4
4. Men mamnunman	1	2	3	4
5. Men tashvishdaman	1	2	3	4

Yo'riqnoma: Jadvalning chap tarafidagi gaplarni diqqat bilan o'qing va o'zingizni ayni paytda qanday his etayotganligingizdan kelib chiqib, unga muvofiq keluvchi raqamlarni belgilang. Savollar ustida unchalik bosh qotirib o'tirmang, chunki, bu yerda juda to'g'ri javoblar ham, mutlaqo hato javoblar ham yo'q.

Umumiy yakuniy ko'rsatkich bo'lib, bunda to'rt o'lchamli shkalada ifodalangan har bir fikrning bahosiga teng ballar yig'indisi hisoblanadi. Shuningdek bunda 1, 3, 4 savollar quyidagicha baholanadi: 1 raqami - 4 ballga, 2 raqami - 3 ballga, 3 raqami - 2 ballga, 4 raqami esa 1 ballga tengdir.

2 chi va 5 chi savollar to'g'ridan—to'g'ri baholanadi: ya'ni 1 - 1 ball, 2 - 2 ball, 3 - 3 ball, 4 - 4 ball. Umumiy ko'rsatkichlar 5 (kam vahimalilik) dan to 20 (yuqori darajadagi





vahimalilik, stress) ballgacha bo'lishi mumkin, bunda eng optimal ko'rsatkich 8-10 ball hisoblanadi.

Vohimalilik, holati emotsional stress-reaksiya sifatida biror bir faoliyat sharoitida sinovga jalb etilgan shaxsni qurshab turgan mikromuhit (sheriklar, jamoadosh do'stlar, sport trener, hizmatchi hodim, tanishlar, raqiblar, oila a'zolari va hokazolar) tomonidan real yoki kutilayotgan ta'sir ostida yuzaga kelishi mumkin. Bunda sinovga jalb etilgan shaxsning harakatlari, hulqi, munosabatlari uning o'zi tomonidan bilvosita yoki bevosita baholanishi namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda sportchilarning vohimalilik holatini musobaqa jarayonida ko'tarilib ketganda yoki tushib ketgan vaziyatlarda ular bilan psixologik jihatdan kelib chiqib individual yondoshgan holatda ularni optimal darajaga olib chiqilsa, musobaqada o'z imkoniyatidan yaxshiroq natijaga erishar ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Z.G.Gapparov Sport psixologiyasi. Darslik / mehdaryo MchJ.-T.: 2011yil. - 345bet.
2. Z.G.Gapparov Sport psixologiyasi. Darslik /O'zkitobsavdonashriyoti.-T.: 2021yil. - 300bet.
3. J.M.Ishtayev Sport psixologiyasi.amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari uchun O'quv qo'llanma /O'zkitobsavdonashriyoti.-T.: 2020yil. -224bet.

