

**BADMINTONDA MUSOBAQA OLDI MAXSUS RUXIY
TAYYORGARLIKLARI**

O'lmasov Mirzohid Muzaffarjon o'g'li

*FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI SPORT FAOLIYATI FAKULTETI
"SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI" KATTA
O'QITUVCHISI*

Annotatsiya: Maqolada badminton sportchilarini musobaqadan oldingi davrda maxsus psixologik tayyorlash usullari muhokama qilinadi. Psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, konsentratsiya va motivatsiyaning asosiy jihatlari ta'kidlangan. O'rtacha tayyorgarlik darajasidagi sportchilarda psixologik usullardan foydalanish samaradorligini tasdiqlovchi eksperimental tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: badminton, aqliy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqat, stress, trening.

Аннотация: в статье рассматриваются методы специальной психической подготовки спортсменов-бадминтонистов в предсоревновательный период. освещаются ключевые аспекты психологической устойчивости, борьбы со стрессом, концентрации внимания и мотивации. представлены результаты экспериментального исследования, подтверждающие эффективность применения комплекса психологических методов у спортсменов среднего уровня подготовки.

Ключевые слова: бадминтон, психическая подготовка, психологическая устойчивость, мотивация, внимание, стресс, тренинг.

Abstract: The article discusses methods of special psychological preparation of badminton athletes in the pre-competition period. Key aspects of psychological stability, stress management, concentration and motivation are highlighted. The results of an experimental study are presented, confirming the effectiveness of using a set of psychological methods in athletes of average training level.

Key words: badminton, mental preparation, psychological stability, motivation, attention, stress, training.

Kirish

Badminton - bu dinamik va shiddatli sport turi bo'lib, unda muvaffaqiyat nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki ruhiy barqarorlik darajasiga ham bog'liq. Musobaqalardan kelib chiqadigan stress, hatto yaxshi tayyorlangan sportchilarda ham harakatlar samaradorligini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Shuning uchun maqsadli ruhiy tayyorgarlik musobaqadan oldingi davrda mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi stressga chidamlilikni oshirish, e'tibor va o'ziga ishonchni oshirishga qaratilgan psixologik mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash edi.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda 17-19 yoshdagi 10 nafar badmintonchi (5 o'g'il va 5 qiz), sport toifasi kamida ikkinchi bo'lgan. 3 hafta davomida sub'ektlar aqliy tayyorgarlik kursidan o'tdilar, jumladan:

- Avtojenik mashg'ulotlar (kunlik);
- Raqobat faoliyatining ingl.
- Konsentratsiyani rivojlantirish bo'yicha mashqlar (Schulte va Stroop usullaridan foydalangan holda);
- Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvini engish uchun psixolog bilan ishlash;
- Guruh aks ettirish va hissiy ozodlik.

Baholash kursdan oldin va keyin psixologik testlar yordamida amalga oshirildi:

- Spilberger tashvish testi;
- Diqqatni jamlash (Munsterberg usuli);
- Sport motivatsiyasi bo'yicha so'rovnoma;
- Ishonch holatini o'z-o'zini baholash.

Tadqiqot natijalari

Ko'rsatkich	Treningdan oldin	Treningdan keyin	O'zgarish (%)
Anksiyete (Spielberger balli)	48.2	39.6	-17,8%
Diqqat (Myunsterberg testidagi xatolar)	5.8	3.4	-41,3%
Motivatsiya darajasi (100 ball)	74	84	+13,5%
Ishonch (shkala 1-10)	5.9	7.8	+32,2%

Jadval 1. Maxsus aqliy tayyorgarlik dasturi (3 hafta)

Hafta	Ish shakllari	Usullar va mashqlar	Tez-tez (haftada bir marta)	Davomiyligi
1-chi	Avtojenik trening	Nafas olish mashqlari, mushaklarning gevşemesi	5	15–20 min
	Diqqatning konsentratsiyasi	Schulte jadvallari, vaqtli ish	3	15 min
	Vizualizatsiya	O'yinning aqliy takrorlanishi, maydondagi vaziyatlar	4	10-15 min
	Psixolog bilan individual ish	Ishonchni mustahkamlash,	2	30 min

		tashvish bilan kurashish		
2	Davomli vizualizatsiya va o'z-o'zini tartibga solish	G'alabani modellashirish, hissiy nazorat	5	10-15 min
	Diqqat va kayfiyatni sinash	O'z-o'zini tahlil qilish, kayfiyat o'lchovi	2	10 min
3	Guruh aks ettirish	Jamoa bilan suhbat, rolli o'yinlar	2	30 min
	Barcha texnikani takrorlang	Murakkab aqliy isinish	har kuni	15-20 min

**Jadval 2. Mashg'ulotdan oldin va keyin psixologik ko'rsatkichlar
dinamikasi (n = 10)**

Psixologik parametr	Treningdan oldin (M±SD)	Treningdan keyin (M±SD)	O'zgarish (%)
Spilberger xavotirlik inventarizatsiyasi (ballar)	48,2 ± 3,5	39,6 ± 2,9	-17,8%
Diqqat testidagi xatolar soni (dona)	5,8 ± 1,1	3,4 ± 0,9	-41,3%
Motivatsiya darajasi (100 balldan)	74,0 ± 5,2	84,0 ± 4,6	+13,5%
Ishonchni o'z-o'zini baholash (1-10 shkala)	5,9 ± 0,7	7,8 ± 0,6	+32,2%

Eslatma:

M - o'rtacha, SD - standart og'ish.

Munozara

Olingan ma'lumotlar sportchilarning psixo-emotsional holatida ijobiy dinamikani ko'rsatadi. Eng aniq yaxshilanish xavotirning pasayishi va ishonchning o'sishida kuzatildi, bu raqobat stressi sharoitida juda muhimdir. Konsentratsiyaning kuchayishi sudda aniqroq va tezroq qaror qabul qilishga yordam beradi. Motivatsiyaning ortishi ichki resurslarning faollashishini va g'alaba qozonish istagini ko'rsatadi.

Amaldagi usullar majmuasi o'zining samaradorligini isbotladi va mashg'ulotlar jarayoni amaliyotiga, ayniqsa, muhim musobaqalar arafasida joriy etilishi mumkin.

Xulosa

Maxsus ruhiy tayyorgarlik badmintonchilarni musobaqalarga tayyorlashning zaruriy tarkibiy qismidir. Avtojenik mashg'ulotlar, vizualizatsiya, o'z-o'zini boshqarish usullaridan foydalanish va motivatsiya bilan ishlash sportchilarning psixologik holatini sezilarli darajada yaxshilashga imkon beradi. Bunday usullarni o'quv jarayoniga joriy etish natijalarni barqarorlashtirish va raqobatbardoshlikni oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. *Scientific Impulse*, 2(15), 317-322.
2. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. *Научный Фокус*, 1(9), 290-295.
3. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI

DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. *Научный Фокус*, 1(9), 285-289.

4. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.

5. Sulaymonov, J. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.

6. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.

7. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. *Scientific Impulse*, 2(15), 312-316.

8. Sulaymonov, J. (2025). 15-16 yoshli voleybolchilardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida sakrash chidamkorligining pedagogik tajriba davridagi rivojlanish ko'rsatkichlarini shakllanish dinamikasi. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 3(5).

9. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 42(1), 159-164.

10. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 42(1), 153-158.