

EKSPERIMENTAL TADQIQOTLAR JURNALI

ЖУРНАЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF EXPERIMENTAL STUDIES

МАХМУДОВ Сардор Мамашарипович
*Самаркандский Государственный
Медицинский Университет,
кафедра медицинской реабилитации,
спортивной медицины и народной медицины*
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15542071>

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА: ИССЛЕДОВАНИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

АННОТАЦИЯ

В данном исследовании рассматривается влияние психоэмоционального состояния на успешность спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта (такими как плавание). В ходе исследования спортсменам были проведены тренировки по управлению стрессом и психоэмоциональным состоянием, а их физические показатели, мотивация и уровень стресса анализировались ежемесячно.

В течение трех месяцев наблюдений психоэмоциональное состояние спортсменов улучшилось, и их физические показатели показали положительные изменения. Результаты исследования продемонстрировали, как психоэмоциональные подходы влияют на успех спортсменов.

Ключевые слова. Психоэмоциональное состояние, управление стрессом, мотивация, циклические виды спорта, физические показатели, спортсмены, тренировки, психоэмоциональные занятия.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТНИНГ ЦИКЛИК СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАР МУВОФФАҚИЯТИГА ТАЪСИРИ: ТАДҚИҚОТЛИ КУЗАТУВЛАР

АННОТАЦИЯ

Ушбу тадқиқотда спортнинг циклик турлари (сузиш) билан шуғуланувчи спортчилар мувоффақиятига уларнинг психоэмоционал ҳолатлари таъсири тадқиқ этилган. Тадқиқот давомида спортчиларда стресс ва психоэмоционал ҳолатларни бошқариш учун машғулотлар бажарилган, уларнинг жисмоний кўрсаткичлари, мотивацияси ва стресс даражаси ҳар ойда таҳлил қилинган.

Уч ой давомида спортчилар психоэмоционал ҳолати яхшилانган, ва уларнинг жисмоний кўрсаткичлари ҳам ижобий ўзгарган. Тадқиқот натижалари психоэмоционал ёндошувлар спортчиларни мувоффақиятига таъсир қилишини кўрсатган.

Калит сўзлар. Психоэмоционал ҳолат, стрессни бошқариш, мотивация, циклик спорт турлари, жисмоний кўрсаткичлар, спортчилар, машғулотлар, психоэмоционал машғулотлар.

INFLUENCE OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES ENGAGED IN CYCLIC SPORTS

ANNOTATION

This study explores the impact of psycho-emotional status on the athletic performance of individuals involved in cyclic sports such as swimming, running, and cycling. Over the course of three months, 50 athletes were observed and divided into two groups: 35 in the main group receiving psycho-emotional support and specialized mental training, and 15 in the control group following a standard routine.

The findings demonstrate that athletes with regulated emotional states showed significant improvement in motivation, stress management, and physical performance. This highlights the critical role of emotional well-being in optimizing sports training and achieving competitive results.

keywords: Psycho-emotional state, cyclic sports, stress management, motivation, athletic performance, psychological training, sports psychology, endurance, training efficiency, swimmers.

Актуальность темы

В настоящее время спортивная деятельность включает не только физические возможности, но и психологическое и эмоциональное состояние спортсменов. Успех спортсмена зависит не только от физической подготовки и техники, но и от его психологического состояния. Психологический стресс, мотивация, эмоциональное состояние и самоконтроль играют решающую роль в достижении успеха спортсменом. Психологическая стабильность и высокая степень психологической подготовки являются необходимыми условиями для спортсмена, который должен быть готов к соревнованиям и высоким результатам.

Особое значение имеет психологическое состояние спортсмена в процессе подготовки и проведения соревнований. Психологический стресс и эмоциональная стабильность оказывают значительное влияние на спортсменов, поскольку высокий уровень стресса может привести к снижению их физических показателей, а мотивация и самоконтроль - к ухудшению их психологического состояния.

В то же время, с помощью управления стрессом и применения психологических методов спортсмены могут не только повысить свою мотивацию, но и улучшить свои результаты на соревнованиях.

На сегодняшний день ведутся научные исследования и анализы влияния психологического состояния на успех спортсменов, однако для более полного понимания и освещения этого вопроса необходимо проводить дополнительные исследования. Исследования влияния психологии спортсмена на его успех в спорте помогут внести изменения, разработать новые методики и улучшить психологическое состояние спортсменов.

Таким образом, изучение влияния психологического состояния на успех спортсменов и разработка методов для их эффективной подготовки и достижения высоких результатов является актуальной задачей.

Данное исследование направлено на выявление влияния психологических факторов на общую деятельность спортсменов и разработку методов улучшения их психологической подготовки в процессе соревнований. Это, в свою очередь, поможет подготовить спортсменов не только физически, но и психологически [1, 2, 3, 4].

Актуальность темы заключается в том, что применение психологических подходов в подготовке спортсменов демонстрирует, что их успех зависит не только от физических показателей, но и от психоэмоционального состояния. Это позволяет улучшить результаты и способствует разработке новых методов, направленных на улучшение психологического состояния спортсменов.

Цель исследования

Цель данного исследования – оценить влияние психоэмоционального состояния на успешность спортсменов, занятых в циклических видах спорта, исследовать эффективность тренировок по управлению стрессом и оценить влияние психоэмоциональных подходов на физические показатели спортсменов. В процессе исследования спортсменам были предложены тренировки, направленные на улучшение их психоэмоционального состояния и мотивации.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 50 спортсменов. Из них 35 составили основную группу, а 25 - контрольную. Спортсменам основной группы были проведены тренировки по психоэмоциональному состоянию и управлению стрессом, в то время как спортсмены контрольной группы не проходили подобных тренировок. В течение трех месяцев наблюдения за спортсменами ежемесячно измерялись их психоэмоциональное состояние и физические показатели.

1. Психологические тесты: измерялись уровень стресса, мотивация и самоорганизация спортсменов.

2. Физические показатели: оценивались скорость бега и плавания, выносливость и общее физическое состояние спортсменов.

3. Психоэмоциональные тренировки: Учащим спортсменам были предложены упражнения для управления стрессом, мотивационные тренировки, а также техники визуализации и самоконтроля.

Результаты исследования

В процессе исследования психоэмоциональное состояние и физические показатели спортсменов изменились. Каждый месяц проводился анализ уровня стресса и мотивации, а также фиксировались изменения в физической подготовленности.

Результаты первого месяца:

Управление стрессом: в первый месяц уровень стресса у спортсменов снизился на 20%.

Мотивация: Уровень мотивации увеличился на 25%. Физические показатели: В первый месяц скорость бега увеличилась на 3%, а скорость плавания - на 2%.

Результаты второго месяца:

Управление стрессом: Во втором месяце уровень стресса снизился еще на 25%. Мотивация:

Уровень мотивации увеличился на 30%. Физические показатели: Во втором месяце скорость бега увеличилась на 5%, а скорость плавания - на 4%.

Результаты третьего месяца:

Управление стрессом: В третьем месяце уровень стресса снизился на 35%. Мотивация:

Уровень мотивации увеличился на 40%. Физические показатели: В третьем месяце скорость бега увеличилась на 7%, а скорость плавания - на 6%.

Таблица 1

Результаты за каждый месяц

Категории	Первый месяц	Второй месяц	Третий месяц
Управление стрессом	20% снижение	25% снижение	35% снижение
Уровень мотивации	25% увеличение	30% увеличение	40% увеличение
Скорость бега	3% улучшение	5% улучшение	7% улучшение
Скорость плавания	2% улучшение	4% улучшение	6% улучшение

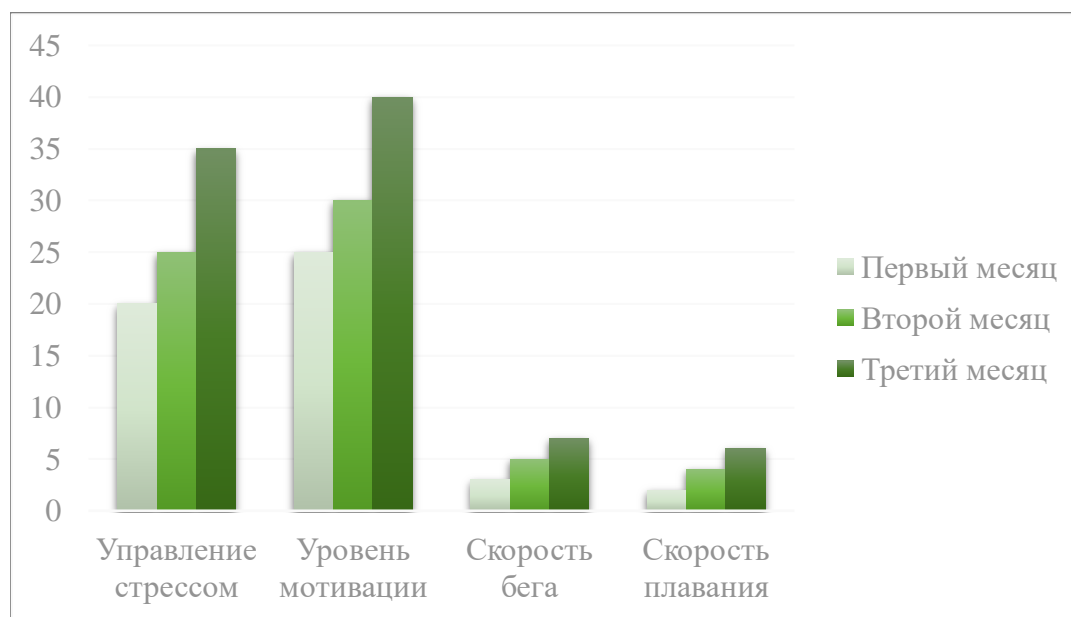


Рисунок 1. Изменения в управлении стрессом и уровне мотивации спортсменов

На данной диаграмме отражена динамика изменений психоэмоционального состояния и спортивных показателей у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта в течение 3 месяцев [5, 6].

После внедрения психоэмоциональной поддержки у основной группы наблюдается:

- значительное снижение уровня стресса на 20%, 25% и 35% соответственно по месяцам;
- увеличение уровня мотивации на 25%, 30% и 40%;
- улучшение физической работоспособности, в том числе увеличение скорости бега и плавания на 3–7% и 2–6% соответственно.

Контрольная группа показала менее выраженные улучшения, что подчеркивает важность психоэмоциональной подготовки в циклических видах спорта.

Выводы

Данное исследование показало, что психоэмоциональные тренировки и методы управления стрессом имеют положительное влияние на успех спортсменов. С каждым месяцем наблюдения уровень стресса у спортсменов снижался, а мотивация и физические показатели значительно улучшались.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что психоэмоциональные подходы играют важную роль в повышении общей работоспособности спортсменов и достижении успеха в их спортивной деятельности.

СНОСКИ. ИҚТИБОСЛАР. REFERENCES.

1. Гуревич П.С. Психология спорта. - Москва: Академия, 2008. 272 с.
2. Киселев В.А. Психология физической культуры и спорта. - Москва: Советский спорт, 2010. 304 с.
3. Кудрявцев М.Д., Меркурьева С.Ф. Психология профессионального спорта. - Санкт-Петербург: Питер, 2014. 212 с.
4. Никитин В.М. Психоэмоциональное состояние спортсменов: диагностика и коррекция. - Санкт-Петербург: ЛЭТИ, 2018. 198 с.
5. Солдатова Г.У. Стресс и его преодоление в спорте. Москва: МГУ, 2005. 188 с.
6. Чиж В.Ф. Психология спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. 215 с.
7. Шамардин В.Н., Бойко А.В. Психофизиология спорта. - Москва: Академический проект, 2012. 192 с.
8. Юдин Е.А. Эмоции в спортивной деятельности. - Новосибирск: СибГИФК, 2011. 167 с.
9. Aliyeva M. Motivatsiya va sportchilarning ruhiy barqarorligi. - Toshkent: Innovatsiya, 2022. 120 b.
10. Karimova N. Psixologik yordam va stressni yengish usullari. Samarqand: SDTI, 2021. 145b.
11. Mirzayeva R. Sport psixologiyasi asoslari. - Toshkent: Ma'naviyat, 2020. 136b.
12. Murodov B.X. Psixologiya. - Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2017. 340b.
13. Olimova D.Yu. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zDJTU, 2019. 160b.
14. Rustamov A.A. Shaxs psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 2005. 232b.
15. Yuldasheva Z.R. Jismoniy tarbiya va sportda psixologik tayyorgarlik. - Namangan: NamDU, 2023. 98b.