



**TALABA YOSHLARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA  
SAMARALI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK HOLATINI  
DIAGNOSTIKA QILISH («Talaba-yoshlarni musobaqa  
faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy  
holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish»  
mavzusidagi innovatsion loyiha doirasida)**

**M. M. Azizov.**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti  
ilmiy kotibi, p.f.d. (DSc) , <https://orcid.org/0009-0008-3808-8278>  
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

**M.G.Miliyeva.**

Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. dotsenti psixolog.f.f.d.  
(PhD) <https://orcid.org/0000-0002-6843-7941>,  
[m.miliyeva@uzswlu.uz](mailto:m.miliyeva@uzswlu.uz)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17175602>

**ARTICLE INFO**

Received: 01<sup>st</sup> September 2025  
Accepted: 05<sup>th</sup> September 2025  
Published: 21<sup>st</sup> September 2025

**KEYWORDS**

*musobaqa faoliyati,  
psixologik holat, diagnostika,  
motivatsiya, stress, emotsional  
barqarorlik, talaba yoshlar.*

**ABSTRACT**

*Mazkur maqolada talaba yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda psixologik holatini diagnostika qilishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Talabalarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, motivatsiyasi va irodaviy sifatlari musobaqa jarayonida muvaffaqiyatga erishishda asosiy omil sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, diagnostika usullari va ularning ta'lim muassasalaridagi amaliy qo'llanilishi haqida fikr yuritilgan.*

Bugungi kunda ta'lim va sport sohalarida raqobatning kuchayishi talabalardan nafaqat nazariy bilimlarni, balki psixologik jihatdan puxta tayyorgarlikni ham talab etmoqda. Musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun talabaning ruhiy holati muhim ahamiyatga ega. Shu sababli talabalarni musobaqaga samarali tayyorlashda psixologik holatini diagnostika qilish va natijalar asosida individual yondashuvni shakllantirish ilmiy hamda amaliy dolzarb masala hisoblanadi.

Musobaqa faoliyatida psixologik holatning ilmiy-nazariy asoslari. Psixologik tayyorgarlik — bu shaxsning muayyan faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo'lgan ruhiy, emotsional va irodaviy tayyorgarlik jarayonidir. Talabalarning musobaqaga bo'lgan munosabati, ularning shaxsiy xususiyatlari va ichki motivatsiyasi ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Psixologik tayyorgarlik talabaning musobaqa oldidan va jarayonida namoyon bo'ladigan ruhiy barqarorlik, o'ziga ishonch va stressni yengish qobiliyatini qamrab oladi. Bu jarayon talabaning shaxsiy va ijtimoiy tajribasi, bilim va ko'nikmalari, shuningdek, ularning motivatsion omillari bilan chambarchas bog'liq. Stress, xavotir va ularning ta'siri. Musobaqa faoliyatida eng ko'p uchraydigan psixologik holatlardan biri bu stress va xavotirdir. Stressning ortishi diqqatni pasaytiradi, tezkor qaror qabul qilishni qiyinlashtiradi, irodaviy sifatlarning sustlashishiga olib keladi. Shu sababli talabalarda stressga qarshi turish qobiliyatini rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Motivatsiya va irodaviy sifatlarning ahamiyati. Talabalarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan ularning ichki motivatsiyasi va irodaviy sifatlari bog'liq.

Motivatsiya talabani faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshiradi, irodaviy sifatlari esa qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam beradi. Psixologik diagnostika yordamida bu sifatlarni aniqlash va rivojlantirish mumkin.

Talabalarning musobaqaga tayyorgarligida psixologik diagnostikaning o'rni. Psixologik diagnostika — bu talabalarning ruhiy holatini aniqlash, stress va xavotir darajasini baholash, motivatsiya va irodaviy sifatlarni o'rganish jarayonidir. Diagnostika yordamida har bir talaba uchun individual tayyorgarlik dasturi ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

Diagnostika metodlari:

Psixologik diagnostikada quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- Psixologik testlar (motivatsiya, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlarni baholash);
- Anketalar va suhbatlar;
- Kuzatish va faoliyat natijalarini tahlil qilish;
- Biopsixologik ko'rsatkichlarni o'lchash (yurak urishi, nafas olish ritmi, qon bosimi).

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik diagnostika asosida tayyorlangan talabalar musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishmoqda. Masalan, stressni yengish bo'yicha mashqlar o'tkazilgan guruh talabalari boshqa guruhlarga nisbatan ancha samarali natijalarga erishgan.

Musobaqa oldidan va jarayonida talabalar ko'plab psixologik muammolarga duch keladi. Ularga asosan qo'rquv, ishonchsizlik, stress, ijtimoiy bosim va muvaffaqiyatsizlikdan cho'chish kiradi. Bunday muammolarni yengishda psixologik yordam, individual suhbatlar, guruhiy treninglar, relaksatsiya mashqlari muhim o'rin tutadi. Stressni kamaytirish texnologiyalari. Stressni kamaytirish uchun autogen mashqlar, nafas olish texnikalari, meditatsiya va musiqiy terapiyadan foydalanish mumkin. Ushbu usullar talabani emotsional barqarorligini ta'minlaydi va musobaqa jarayonida o'zini nazorat qilish qobiliyatini oshiradi.

Motivatsiyani oshirish uchun shaxsiy maqsadlarni belgilash, kichik yutuqlarni rag'batlantirish, o'zaro musobaqa elementlarini kiritish samarali hisoblanadi. Guruhiy treninglar orqali talabalar bir-biridan o'rnak olib, musobaqaga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. Ta'lim muassasalarida psixologik diagnostika natijalaridan keng foydalanish mumkin. Bu, bir tomondan, talabani shaxsiy imkoniyatlarini aniqlashga yordam bersa, ikkinchi tomondan, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida ularning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olish imkonini beradi.

Talabalarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda psixologik diagnostikaning ahamiyati juda katta. Psixodiagnostika yordamida talabalarning ruhiy holati aniqlanib, individual yondashuv asosida tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqiladi. Bu esa musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Shuningdek, talabalarda stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun psixologik treninglarni muntazam o'tkazib borish tavsiya etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmatova D. Sport psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Abdullaeva M. Talabalarda psixologik barqarorlikni shakllantirish masalalari. Toshkent: Innovatsiya, 2021.
3. Weinberg, R., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics. 2019
4. Миличева Муаттар Гаффаровна О психолингвистике и нейролингвистике билингвизма // Вопросы науки и образования. 2018. №8 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-psiholingvistike-i-neyrolingvistike-bilingvizma>
5. Miliyeva Muattar Gaffarovna. (2023). Influence of Bilingualism on Socio-Cognitive Personal Development. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 19, 61–64. Retrieved from <https://www.zienjournals.com/index.php/zjssh/article/view/3765>

6. Muattar Gaffarovna Milieva General characteristics of training as a multifunctional method // Academic research in educational sciences. 2023. №TMA Conference. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/general-characteristics-of-training-as-a-multifunctional-method>

7. Милиева Муаттар Гаффаровна Исторические предпосылки психолингвистики // Вопросы науки и образования. 2018. №6 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-predposylki-psiholingvistiki>

