



# SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY\_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>J.I.Erkinov , O.M.O‘ralov</b> - Kurash sportida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilish.....                       | 193 |
| <b>Ж.Х.Эргашев</b> - Методика исследования и коррекции предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов.....                                    | 197 |
| <b>Д.Б.Косолапова</b> - Развитие координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений по кикбоксингу.....                              | 200 |
| <b>D.O.Qodirov</b> - Yosh kurashchilarda mashg‘ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta’sirini o‘rganish..... | 203 |



Muallif bilan bog'lanish uchun:  
E-mail: [jxergashev@mail.uz](mailto:jxergashev@mail.uz)  
Tel: +998900473006

Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта магистрант  
совместной узбекско-белорусской образовательной  
программы УзГУФКС

**Ж.Х.Эргашев**

Чирчик, Узбекистан

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

### Аннотация

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические основы и практические методы исследования предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов. Представлены результаты психодиагностического тестирования 36 спортсменов высокого класса различных видов спорта (дзюдо, фехтование, бокс, греко-римская борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика, тхэквондо, настольный теннис) с использованием компьютерной программы «Психотест». Обоснована многомерная структура тревожности, включающая когнитивный и соматический компоненты. Описаны психодиагностические, физиологические и проективные методы оценки соревновательной тревожности. Предложен комплекс методических рекомендаций по снижению предстартового волнения посредством техник релаксации, визуализации и когнитивной реструктуризации.

**Ключевые слова:** предстартовая тревожность, квалифицированные спортсмены, соревновательный стресс, психодиагностика, когнитивная тревожность, соматическая тревожность, психологическая подготовка, саморегуляция, «Психотест».

### Annotation

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada malakali sportchilarda musobaqa oldi xavotirini o'rganishning nazariy asoslari va amaliy tadqiqot usullari ko'rib chiqilgan. "Psixotest" kompyuter dasturi yordamida turli sport turlari (dzyudo, qilichbozlik, boks, yunon-rum kurashi, yengil va og'ir atletika, taekvondo, stol tennisi) bilan shug'ullanuvchi 36 nafar yuqori malakali sportchida o'tkazilgan psixodiagnostik test natijalari taqdim etilgan. Kognitiv va somatik komponentlarni o'z ichiga oluvchi xavotirning ko'p o'lchovli tuzilmasi asoslab berilgan. Musobaqa xavotirini baholashning psixodiagnostik, fiziologik va proyektiv usullari tavsiflangan. Relaksatsiya, vizualizatsiya hamda kognitiv restrukturizatsiya texnikalari yordamida musobaqa oldi hayajonini kamaytirishga qaratilgan metodik tavsiyalar majmuasi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: musobaqa oldi xavotiri, malakali sportchilar, musobaqa stressi, psixodiagnostika, kognitiv xavotir, somatik xavotir, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini boshqarish, "Psixotest".

**Abstract.** The article examines the theoretical foundations and practical methods for studying pre-competition anxiety in qualified athletes. It presents the results of psychodiagnostic testing of 36 elite athletes from various sports (judo, fencing, boxing, Greco-Roman wrestling, athletics, weightlifting, taekwondo, table tennis) using the Psixotest computer program. The multidimensional structure of anxiety, including cognitive and somatic components, is substantiated. Psychodiagnostic, physiological, and projective methods for assessing competitive anxiety are described. A set of methodological recommendations for reducing pre-start anxiety through relaxation techniques, visualization, and cognitive restructuring is proposed.

**Key words:** pre-competition anxiety, qualified athletes, competitive stress, psychodiagnostics, cognitive anxiety, somatic anxiety, psychological preparation, self-regulation, Psixotest.

**Введение.** Предсоревновательная тревожность является одним из наиболее значимых психологических состояний, влияющих на результативность спортсменов. Квалифицированные спортсмены, сталкиваясь с высоким уровнем ожиданий и давления, подвержены значительным психологическим нагрузкам, что может негативно сказываться на их работоспособности. Понимание механизмов возникновения тревожности, факторов, влияющих на её уровень, а также эффективных методов оценки и коррекции является критически важным для спортивной науки и практики.

В научно-методических литературах принято разграничивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога - это временное эмоциональное состояние, характеризующееся субъективным чувством напряжения, опасения и активацией вегетативной нервной системы. Тревожность - относительно устойчивая личностная черта, отражающая предрасположенность индивида воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. В контексте предсоревновательного периода речь идёт преимущественно о ситуативной тревоге.

Современные теории рассматривают предсоревновательную тревожность как многомерный конструкт, включающий следующие компоненты:

- когнитивная тревожность - негативные ожидания, беспокойство, снижение концентрации внимания;
- соматическая тревожность - физиологические симптомы: учащённое сердцебиение, потливость, мышечное напряжение;
- уровень уверенности - степень убеждённости спортсмена в своих силах, обратно коррелирующая с уровнем тревожности.
- значимость соревнования: чем выше его статус (чемпионат мира, Олимпийские игры), тем, как правило, выше уровень тревожности;
- уровень квалификации: высококвалифицированные спортсмены обычно обладают более развитыми механизмами совладания, однако испытывают давление, связанное с поддержанием репутации;
- индивидуальные особенности: личностная тревожность, темперамент, предыдущий соревновательный опыт;
- временной фактор: пик тревожности приходится на последние часы перед стартом; когнитивный компонент возрастает задолго до соревнования, соматический - непосредственно перед ним;
- неопределённость и ощущение потери контроля над ситуацией;



- внешнее давление со стороны тренера, команды, родителей и средств массовой информации.

**Целью исследования** является выявление и предотвращение предстартовой тревожности квалифицированных спортсменов.

#### **Методы оценки предсоревновательной тревожности**

Для диагностики предсоревновательной тревожности используются количественные и качественные методы. *Психодиагностические опросники*: шкала соревновательной тревожности - оценивает когнитивный и соматический компоненты тревожности, а также уровень уверенности. Многомерная шкала соревновательной тревожности (CSAI-2R) - расширенная версия, широко применяемая в исследованиях. *Опросник Спилбергера-Ханина* - позволяет оценить как ситуативную тревогу, так и личностную тревожность спортсмена.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), кожно-гальваническая реакция (КГР) служат объективными индикаторами соматической тревожности и стрессовой реакции организма. *Тест Люшера* и рисуночные тесты («Дом-Дерево-Человек») дают косвенную информацию о психоэмоциональном состоянии. Структурированные беседы и наблюдение за поведением (мимикой, речью, двигательной активностью) дополняют объективную картину. Предварительно изучив высшей упоминающих методов нами проведён эксперимент по определению предстартовой

тревожности квалифицированных спортсменов различной специализации.

**Организация исследования.** Проведен психотестирования у квалифицированных спортсменов, количество 86 человек, занимающихся в спортивной школе г. Чирчик. Из них выбрана 31 спортсмены, который имели высокую предстартовую тревожность.

**Методика и результаты исследования.** В целях выявления уровня предстартовой тревожности было проведено психодиагностическое тестирование 33 квалифицированных спортсменов - представителей восьми видов спорта. Для обследования применялась компьютерный комплекс «НС-Психотест», позволяющая провести комплексную оценку психоэмоционального состояния спортсмена в период, максимально приближённый к соревновательной деятельности. Данная программа предназначен для комплексной оценки по результатам выполненных тестовых заданий психофизиологических и психологических свойств организма спортсмена (табл.1). При профилактики предстартовой тревожности у спортсмена должна быть сочтены психологические, педагогические и физиологические методы. За 2 недели до старта целесообразно включить «соревновательные тренировки», моделировать соревновательные условия, провести контрольные поединки, дыхательные упражнения. Перед стартом нужна исключить перегрузку информации, проверить состояние тревожности спортсмена, успокоить и давать мотивации на старт.

**Таблица 1**

**Результаты психотестирования по определению предстартового волнения квалифицированных спортсменов (n=33)**

| №  | Ф.И.О.  | Возраст | Вид спорта | Уровень тревожности |
|----|---------|---------|------------|---------------------|
| 1  | Ман-в М | 24      | Дзюдо      | Высокий             |
| 2  | Кул-в Б | 22      | Дзюдо      | Высокий             |
| 3  | Нор-в А | 22      | Дзюдо      | Высокий             |
| 4  | Та-в М  | 22      | Дзюдо      | Высокий             |
| 5  | Низ-в Ж | 21      | Дзюдо      | Высокий             |
| 6  | Ниш-в И | 20      | Дзюдо      | Высокий             |
| 7  | Тур-в М | 18      | Дзюдо      | Высокий             |
| 8  | Ор-в Б  | 18      | Дзюдо      | Высокий             |
| 9  | Юлд-в З | 18      | Дзюдо      | Высокий             |
| 10 | Дж-в М  | 18      | Дзюдо      | Высокий             |



Как следует из данных таблицы 1, что у обследованных спортсменов зафиксирован высокий уровень предстартовой тревожности. Данный результат свидетельствует о том, что психологическая напряжённость в предсоревновательный период носит устойчивый характер вне зависимости от вида спорта и возраста спортсмена.

Анализ современных научных публикаций позволяет выделить следующие приоритетные направления в изучении предсоревновательной тревожности:

- индивидуализация диагностики и коррекции: переход от универсальных подходов к персонализированным программам с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;

- применение цифровых технологий: использование биофидбэка (БОС-терапия) и виртуальной реальности для моделирования стрессовых ситуаций и тренировки навыков саморегуляции;

- взаимосвязь тревожности с когнитивными функциями: исследование влияния тревожности на внимание, принятие решений и память в условиях соревновательной деятельности;

- комплексные программы психологической подготовки, включающие техники релаксации, визуализацию, когнитивную реструктуризацию и постановку целей;

- кросс-культурные исследования: изучение особенностей проявления и управления тревожностью у спортсменов из различных стран и культур.

**Заключение.** Предсоревновательная тревожность остаётся актуальной проблемой в спорте высших достижений. Проведённое исследование показало, что все обследованные

квалифицированные спортсмены имеют высокий уровень предстартового волнения, что обуславливает необходимость систематической психологической работы в тренировочном процессе. Комплексный подход к диагностике тревожности, включающий стандартизированные опросники, физиологические измерения и качественные методы, является наиболее эффективным. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку персонализированных протоколов снижения тревожности и внедрение инновационных методов психологической подготовки спортсменов Узбекистана с учётом специфики спорта.

#### **Использованная литература:**

1. Martens R., Vealey R.S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. - Champaign: Human Kinetics, 1990. - 228 p.

2. Smith R.E., Smoll F.L., Wiechman S.A. Measurement of Trait Anxiety in Sport // Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement. - Morgantown, 1998. - P. 105-127.

3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 208 с.

4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академический Проект, 2004. - 576 с.

5. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. - Palo Alto: Consulting Psychologists Press, - 1983. - P. 5-12.

6. Woodman T., Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis // Journal of Sports Sciences. - 2003. - Vol. 21, № 6. - P. 443-457.

7. Эргашев Б.Б. Психологическая подготовка спортсменов высокого класса в предсоревновательный период // Олимпийский спорт. — Ташкент, 2023. - № 2. - С. 45-52.