

## ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Ikromova Sitora Akbarovna**

*Asian International University, Bukhara, Uzbekistan*

**Абстрактный:** *Изучение деятельности спортсменов с психологической точки зрения имеет решающее значение для понимания их работоспособности, поведения и благополучия. В данной статье рассматриваются общепсихологические методы, которые можно использовать для изучения спортсменов, включая наблюдение, интервью, опросы и психологические оценки. Используя эти методы, исследователи и практики могут получить ценную информацию о психологических факторах, которые влияют на производительность спортсменов и общий успех.*

**Ключевые слова :** *спортсмены, психология, работоспособность, поведение, самочувствие.*

### **Введение :**

Спортсмены часто находятся под огромным давлением, чтобы показать свои лучшие результаты в соревновательных видах спорта. Их психическое состояние играет важную роль в их способности добиться успеха на поле или корте. Изучение деятельности спортсменов с психологической точки зрения необходимо для понимания того, как они думают, чувствуют и ведут себя в различных ситуациях. Используя общие психологические методы, такие как наблюдение, интервью, опросы и психологические оценки, исследователи могут получить ценную информацию о факторах, влияющих на результаты спортсменов.

Наблюдение является основным методом изучения деятельности спортсменов. Наблюдая за спортсменами во время тренировок или соревнований, исследователи могут понять их модели поведения, язык тела и взаимодействие с тренерами и товарищами по команде. Этот метод позволяет исследователям собирать данные в режиме реального времени и предоставляет богатый источник информации о том, как спортсмены реагируют на различные стимулы.

Интервью – еще один ценный метод изучения деятельности спортсменов с психологической точки зрения. Проводя структурированные или полуструктурированные интервью со спортсменами, исследователи могут изучить их мысли, эмоции, мотивацию и опыт, связанные с их видом спорта. Интервью предоставляют исследователям качественные данные, которые могут помочь им понять основные причины определенного поведения или результатов деятельности.

Опросы обычно используются в исследованиях для быстрого и эффективного сбора информации от большого числа участников. При изучении деятельности спортсменов опросы можно использовать для сбора данных по различным аспектам, таким как уровень стресса, стратегии преодоления трудностей, убеждения в самоэффективности и мотивация. Анализируя ответы выборки спортсменов, исследователи могут выявить тенденции или закономерности, которые могут повлиять на производительность или благополучие.

Психологические оценки — это стандартизированные инструменты, которые измеряют конкретные конструкции, такие как личностные качества или умственные способности. Эти оценки могут предоставить ценную информацию о сильных и слабых сторонах спортсмена в ключевых областях, связанных с его результативностью. Проводя психологическую оценку спортсменов до или во время сезона, тренеры и практикующие специалисты могут адаптировать вмешательства или тренировочные программы для более эффективного удовлетворения индивидуальных потребностей.

Понимание психологических факторов, влияющих на спортивные результаты, имеет решающее значение для улучшения как индивидуальных, так и командных результатов в спорте. Для изучения деятельности спортсменов используются различные психологические методы, позволяющие понять их мотивацию, эмоции, когнитивные процессы и поведение. В этой статье исследуются основные методы, используемые в психологическом исследовании спортсменов, подчеркиваются их применение, сильные стороны и ограничения.

### **Методы наблюдения**

Методы наблюдения включают систематическое наблюдение и запись поведения спортсменов в естественных или контролируемых условиях. Этот метод можно использовать во время тренировок, соревнований или других соответствующих мероприятий. Наблюдения могут быть прямыми, при физическом присутствии исследователя, или косвенными, с использованием видеозаписей.

#### **Сильные стороны :**

- Предоставляет данные в режиме реального времени о поведении и взаимодействиях.
- Ненавязчивый, позволяющий спортсменам выступать естественно.

#### **Ограничения :**

- Предмет к наблюдатель предвзятость .
- Может не отражать внутренние состояния, такие как мысли и эмоции.

### **Анкеты для самоотчета**

Анкеты для самоотчета широко используются для оценки психологического состояния, отношения и поведения спортсменов. Эти стандартизированные инструменты могут измерять различные показатели, такие как мотивация, стресс, тревога, уверенность и удовлетворение. Обычно

используемые анкеты включают тест на тревожность во время спортивных соревнований (SCAT) и опросник навыков преодоления спортивных трудностей (ACSI).

**Сильные стороны :**

- Легко управлять большими группами.
- Может предоставить количественные данные для статистического анализа.

**Ограничения :**

- Полагается на честность и самосознание спортсменов.
- Может не отражать сложность психологических переживаний.

**Интервью**

Интервью предполагают прямое, личное общение между исследователем и спортсменом. Они могут быть структурированными с набором заранее определенных вопросов или неструктурированными, что позволяет проводить более открытые дискуссии . Интервью дают более глубокое понимание личного опыта, мыслей и эмоций спортсменов.

**Сильные стороны :**

- Богато , подробно данные .
- Позволяет прояснить и изучить сложные вопросы.

**Ограничения :**

- Трудоёмко и ресурсоёмко.
- Потенциал для интервьюер предвзятость .

**Психофизиологический Меры**

Психофизиологические меры оценивают взаимосвязь между психологическими состояниями и физиологическими реакциями. Общие методы включают мониторинг частоты сердечных сокращений, уровня кортизола и активности мозга (например, ЭЭГ). Эти измерения могут предоставить объективные данные о том, как стресс, тревога и другие психологические факторы влияют на физическую работоспособность.

**Сильные стороны :**

- Цель и поддающийся количественной оценке данные .
- Может выявить физиологические основы психологических состояний.

**Ограничения :**

- Требуется специализированное оборудование и опыт.
- Может быть навязчивым и может изменить естественное поведение.

**Экспериментальные проекты**

Экспериментальные планы включают манипулирование одной или несколькими переменными для наблюдения за их влиянием на работоспособность и психологическое состояние спортсменов. Этот метод позволяет исследователям устанавливать причинно-следственные связи и проверять конкретные гипотезы. Распространенные экспериментальные

вмешательства включают в себя тренировку умственных способностей, методы релаксации и программы постановки целей.

**Сильные стороны :**

- Умение устанавливать причинно-следственные связи.
- Контролируемая среда сводит к минимуму посторонние переменные.

**Ограничения :**

- Может недостаток экологический период действия .
- Этические соображения при манипулировании психологическими состояниями.

**Заключение:**

В заключение, изучение деятельности спортсменов с психологической точки зрения имеет важное значение для оптимизации их работоспособности и благополучия. Общие психологические методы, такие как наблюдение,

Интервью, опросы и психологические оценки предлагают ценные способы сбора данных о различных аспектах психологии спортсмена. Эти методы позволяют понять, как

Спортсмены думают, чувствуют и ведут себя, помогая исследователям, специалистам и тренерам лучше понимать их потребности и более эффективно поддерживать их. Используя эти методы, исследователи и тренеры практики могут расширить наши знания о психологика факторы , которые влияют на деятельность спортсменов и в конечном итоге улучшают производительность и общий успех на соревнованиях и за их пределами. поле или суд. Изучение деятельности спортсменов с помощью психологических методов дает ценную информацию о психических и эмоциональных факторах, влияющих на спортивные результаты. Методы наблюдения, анкеты для самоотчета, интервью, психофизиологические измерения и экспериментальные планы — каждый из них имеет уникальные преимущества и ограничения. Объединив эти методы, исследователи и практики могут получить всестороннее понимание психологической динамики спортсменов, что приведет к более эффективным вмешательствам и стратегиям поддержки. Будущие исследования должны продолжать совершенствовать эти методы и изучать их применение в различных спортивных контекстах.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

64. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 174-179.

65. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 75-82.

66. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.
67. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.
68. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 209-217.
69. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.
70. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.
71. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 228-235.
72. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.
73. Olimjonovna, K. O. (2024). ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ДИАБЕТА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 8-14.
74. Olimjonovna, K. O. (2024). СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИАБЕТОМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 36-42.
75. Olimjonovna, K. O. (2024). УПРАВЛЕНИЕ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И УПРАЖНЕНИЙ. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 22-28.
76. Olimjonovna, K. O. (2024). THE LINK BETWEEN DIABETES AND HEART DISEASE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 29-35.
77. Olimjonovna, K. O. (2024). UNDERSTANDING THE CAUSES AND RISK FACTORS OF DIABETES. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 1-7.
78. Olimjonovna, K. O. (2024). MANAGING TYPE 2 DIABETES THROUGH DIET AND EXERCISE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 15-21.
79. Olimjonovna, K. O. (2024). КРИТЕРИИ ВРОЖДЕННОГО ПОРОКА СЕРДЦА. *MASTERS*, 2(5), 33-39.
80. Olimjonovna, K. O. (2024). ДИАБЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ. *MASTERS*, 2(5), 18-24.
81. Olimjonovna, K. O. (2024). ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ДИАБЕТА. *MASTERS*, 2(5), 25-32.



82. Olimjonovna, K. O. (2024). DIABETES AND PREGNANCY: WHAT TO FOLLOW. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 93-99.
83. Olimjonovna, K. O. (2024). QANDLI DIABET VA HOMILADORLIK: NIMANI BILISHINGIZ KERAK. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 43-49.
84. Olimjonovna, K. O. (2024). EXPLORING ALTERNATIVE THERAPIES FOR MANAGING DIABETES SYMPTOMS. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 100-106.
85. Olimjonovna, K. O. (2024). TUG'MA YURAK KASALLIKLARI MEZONLARI. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 57-63.
86. Olimjonovna, K. O. (2024). QANDLI DIABET BELGILARINI BOSHQARISH UCHUN MUQOBIL DAVOLASH USULLARI TADBIQ QILISH. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 50-56.
87. Olimjonovna, K. O. (2024). TYPES OF CONGENITAL HEART DISEASES. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 107-113.
88. Qobilovna, A. M. (2024). SOCIAL PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE. *MASTERS*, 2(5), 62-68.
89. Qobilovna, A. M. (2024). SOCIAL PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *MASTERS*, 2(5), 69-75.
90. Qobilovna, A. M. (2024). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 347-354.
91. Qobilovna, A. M. (2024). КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 362-370.
92. Qobilovna, A. M. (2024). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 340-346.
93. Qobilovna, A. M. (2024). BOSHLANGANCHI SINIF O 'QITUVCHILARINING KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYALARI. *MASTERS*, 2(5), 83-90.
94. Qobilovna, A. M. (2024). ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. *MASTERS*, 2(5), 76-82.
95. Qobilovna, A. M. (2024). FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN SOCIAL PSYCHOLOGY. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 355-361.
96. Qobilovna, A. M. (2024). COMMUNICATIVE COMPETENCIES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 89-96.
97. Qobilovna, A. M. (2024). BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYANI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK OMILLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 75-81.
98. Qobilovna, A. M. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA FANIDAN KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYANI SHAKLLANTIRISH. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 82-88.

99. Qobilovna, A. M. (2024). KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK ANTRORLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 68-74.
100. Qobilovna, A. M. (2024). INVESTIGATING THE ISSUE OF COMMUNICATIVE AND ORGANIZATIONAL SKILLS IN PSYCHOLOGY. *PEDAGOG*, 7(5), 601-609.
101. Атавуллаева, М. К. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. *European research*, (3 (81)), 39-41.
102. Атавуллаева, М. (2024). ПРОЯВЛЕНИЕ АСПЕКТОВ КОММУНИКАТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(1), 14-18.
103. Атавуллаева, М. К. (2023). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ. *European research*, (3 (81)), 41-43.
104. Qobilovna, A. M. (2024). MANIFESTATION OF FACTORS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY. *International Journal of Pedagogics*, 4(01), 66-73.
105. Qobilovna, A. M. (2023). PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS' COMMUNICATIVE COMPETENCE FACTORS. *International Journal of Pedagogics*, 3(12), 169-175.
106. Qobilovna, A. M. (2023). PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF FACTORS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *International Journal of Pedagogics*, 3(11), 131-137.
107. Qobilovna, A. M. (2022). BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPITENTLIK SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (Special Issue 1), 102-105.
108. Qobilovna, A. M. (2023). Communicative Competence As A Factor Of Teacher's Professional Competency. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(09), 32-44.
109. Ataulayeva, M. (2024). COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE SPECIALIST. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 17-22.
110. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.
111. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.
112. Obidovna, D. Z., & Denis, S. (2021). Formulas of speech etiquette in a gender-engineered communication strategy. *Central asian journal of theoretical & applied sciences*, 2(6), 5-11.

113. Obidovna, D. Z. (2021). Comparative Analysis Of Uzbek Men's And Women's Speech Through The Prism Of Gender Linguistics. *Central Asian journal of literature, philosophy and culture*, 2(2), 22-26.

114. Obidovna, D. Z. (2022). Speech Behavior and its Gender Specificity on the Basis of the Main English Language Variants. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 199-205.

115. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).

116. JALILOVA, Z. O. (2021, March). ON THE FORMATION OF THE LANGUAGE OF SCIENTIFIC LITERATURE IN THE HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE. In *E-Conference Globe* (pp. 18-22).

117. Jalilova, Z. O. (2020). Concerning the issue of terms, having a place with various morphological classes (in view of the example of the terminological arrangement of social action). *Новый день в медицине*, (4), 501-503.

118. Djalilova, Z. O., Juraev, S. S., & Kosimov, S. M. (2021). LATIN AS A PROFESSIONAL LANGUAGE OF MEDICAL WORKERS. *Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»*. Выпуск № 23 (том 1)(апрель, 2021). Дата выхода в свет: 30.04. 2021., 79.

119. Jalolov, T. S. (2024). ПОРЯДОК СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ПРОГРАММ. *PEDAGOG*, 7(6), 145-152.

120. Jalolov, T. S. (2024). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARI ORQALI IJODIY FIKRLASHNI KUCHAYTIRISH. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 64-70.

121. Jalolov, T. S. (2024). PYTHONNING MATEMATIK KUTUBXONALARINI O'RGANISH: KENG QAMROVLI QO'LLANMA. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 71-77.

122. Jalolov, T. S. (2024). DASTURLASHDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 78-84.

123. Jalolov, T. S. (2024). EXPLORING THE MATHEMATICAL LIBRARIES OF PYTHON: A COMPREHENSIVE GUIDE. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 121-127.

124. Jalolov, T. S. (2024). ENHANCING CREATIVE THINKING IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THROUGH MULTIMEDIA TECHNOLOGIES. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 114-120.

125. Jalolov, T. S. (2024). THE IMPORTANCE OF ENGLISH IN PROGRAMMING. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 128-134.

126. Жалолов, Т. (2023). Использование математических методов в психологических данных (с использованием программного обеспечения SPSS). *in Library*, 4(4), 359-363.