

YAKKA KURASH SPORT TURLARIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Quvvatova Zilola Risqul qizi

Sport psixologi, PhD

Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi, Toshkent sh.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22701114>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezisda zamonaviy yakka kurash sport turlarida (boks, dzyudo, erkin kurash) sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi, emotsional barqarorlik, kognitiv antisipatsiya hamda o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlari tizimli ravishda tadqiq etilgan. Sportchilarning jangovar holatlarini samarali boshqarish hamda startoldi emotsional charchoq (burnout) holatlarining oldini olishda innovatsion psixologik korreksiya va taktil-vizual mashqlarning o‘rni yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida yakka kurash yo‘nalishlariga xos individual tavsiyalar shakllantirilgan.

Kalit so‘zlar: yakka kurash, boks, dzyudo, erkin kurash, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish, kognitiv antisipatsiya, emotsional charchoq.

Zamonaviy sport olamida, xususan, keskin jismoniy va ruhiy to‘qnashuvlarga boy bo‘lgan yakka kurash sport turlarida raqobat darajasi misli ko‘rilmagan darajada o‘sib bormoqda. Bunday sharoitda g‘oliblikni qo‘lga kiritish nafaqat jismoniy quvvat, texnik mahorat va taktik tayyorgarlikka, balki sportchining ekstremal va kutilmagan vaziyatlarda o‘z ruhiy holatini qay darajada idora qila olishiga, ya‘ni uning tizimli psixologik tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Musobaqa faoliyatidagi yuqori psixofiziologik yuklama, startoldi hayajoni, mag‘lubiyat qo‘rquvi va organizmdagi kuchli charchoq omillarini muvaffaqiyatli yengish bevosita sportchining emotsional barqarorligi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari darajasi bilan belgilanadi. Bizning avvalgi ilmiy izlanishlarimizda sportchilarda musobaqalar oralig‘idagi davrda optimal psixologik qayta tiklanish dinamikasi va uning qonuniyatlari (Quvvatova, 2022) hamda mashg‘ulot va musobaqaoldi jarayonlarida innovatsion 'Biofeedback' (biologik qayta aloqa) metodidan foydalanishning yuqori samaradorligi (Quvvatova, 2021) har tomonlama ilmiy asoslab berilgan edi. Shuningdek, ayollar boksida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos motivatsiya manbalari va stress-faktorlarni bartaraf etish xususiyatlari ham amaliy jihatdan ko‘rib chiqilgan (Quvvatova, 2024). Biroq, yakka kurashlarning turli yo‘nalishlarida (zarbali va kurash turlarida) psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos tarkibiy qismlarini tizimli qiyoslash hamda kognitiv mexanizmlarni ochib berish masalasi respublikamiz sport psixologiyasida alohida va keng qamrovli tadqiqot nishi sifatida dolzarbligicha qolmoqda.

Yakka kurash sport turlarida (boks, dzyudo va erkin kurash misolida) yuqori razryadli sportchilarning musobaqa faoliyatida psixologik tayyorgarligini ta‘minlovchi asosiy omillarni va ularning namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash hamda amaliy korreksiya metodlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot ishi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi bazasida tashkil etildi. Unda boks, dzyudo va erkin kurash sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoalariga nomzod bo‘lgan 60 nafar yuqori razryadli (sport ustaligiga nomzod va sport ustalari) sportchilar ishtirok etdi. Sportchilarning psixologik holatini, irodaviy sifatlarini, kognitiv antisipatsiya (vaqt va makonni oldindan his qilish) ko‘rsatkichlarini va emotsional barqarorligini baholash maqsadida 'Vaqt va makonni baholash' apparat-dasturiy majmuasi, Bass-Darki so‘rovnomasining sportga moslashtirilgan varianti, shuningdek, shaxsning asab tizimi xususiyatlarini aniqlovchi psixodiagnostik testlar to‘plamidan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar Styudentning t-kriteriysi yordamida matematik-statistika tahlilidan o‘tkazildi.

O‘tkazilgan eksperimental tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yakka kurash turlarida sportchilarning psixologik tayyorgarligi ko‘p jihatdan ushbu sport turining kontakt xarakteriga hamda jismoniy harakatlar tuzilishiga bog‘liq. Tajriba jarayonida zarbali (perkussion) va ushlab chiquvchi (taktil) yakka kurash turlari vakillarining psixologik va kognitiv ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlandi. Zarbali sport turlarida (boks) sportchining psixologik barqarorligi ko‘proq uning vizual diqqat kontsentratsiyasi, masofani ideal darajada his qila olishi (vizual antisipatsiya) va raqib zarbasiga bo‘lgan

soniyali kognitiv reaksiyasi bilan xarakterlanadi. Bokschilar jang davomida yuqori dinamik vizual yuklama ostida bo‘ladilar, bu esa ulardan ko‘rish analizatorlari orqali kiruvchi axborotni tezkor qayta ishlashni talab etadi. Aksincha, kurash (taktil) yo‘nalishlarida (dzyudo va erkin kurash) raqibning harakatini tana sezgisi, ya‘ni bevosita jismoniy ushlash (захват) orqali oldindan his qilish (kinestetik va taktil antisipatsiya) ko‘rsatkichi ustunlik qilishi ma‘lum bo‘ldi. Tadqiqotning yana bir muhim jihati sportchilarning ichki agressiyasini boshqarish va o‘z-o‘zini idora qilish omili bilan bog‘liqdir. Yakka kurashlarda agressiya jangovar ruhni ta‘minlovchi asosiy kuch bo‘lsa-da, uning nazoratsiz shakli (reaktiv g‘azab, proqutilgan zarba yoki hakam qaroridan keyingi affekt holat) sportchining taktik sxemasini butunlay buzib yuboradi. Psixodiagnostik korreksiya mashg‘ulotlari natijasida destruktiv g‘azabni ijobiy sport motivatsiyasiga hamda maqsadli taktik bosimga (proaktiv agressiyaga) yo‘naltira olgan sportchilarning jangovar samaradorlik ko‘rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan 22% ga yuqoriligi aniqlandi. Sport psixologi tomonidan tizimli ravishda olib borilgan ideomotor mashg‘ulotlar va maxsus nafas mashqlari (diafragmal breathing) sportchilarda musobaqaoldi stress gormonlari (kortizol) ajralishini kamaytiradi hamda uzoq muddatli yuklamalarda emotsional charchoq (burnout) kelib chiqish xavfini sezilarli darajada pasaytiradi (Quvvatova, 2024).

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot ishi yakka kurash sport turlarida yuksak natijalarga erishishda tizimli psixologik tayyorgarlikning naqadar muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Har bir yakka kurash turining o‘ziga xos kontakt xarakteridan (zarbali yoki taktil) kelib chiqib, sportchilarning kognitiv funksiyalarini (vizual va kinestetik antisipatsiyani) rivojlantirish hamda agressiyani ijobiy yo‘nalishga transformatsiya qilish metodikalarini ishlab chiqish zarur. Sport psixologi ko‘magida mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etiladigan individual autogen treninglar, gomeostazni tezkor tiklash mashqlari va biologik teskari aloqa texnologiyalari terma jamoa sportchilarining musobaqalardagi ruhiy barqarorligi va g‘alaba qozonish ko‘rsatkichlarini ta‘minlovchi fundamental omil bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati :

1. Quvvatova Z.R.Q. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish: Musobaqalar oralig‘ida optimal psixologik qayta tiklanish. // Oriental Art and Culture, 2022. 3(3), 137-148-b.
2. Quvvatova Z.R. Sportchilarda mashg‘ulot va musobaqaoldi jarayonlarida Biofeedback metodidan foydalanish. // Psixologiya, 2021. 2-son, 45-52-b.
3. Quvvatova Z. Ayollar boksida psixologik tayyorgarlik va motivatsiya omillari: Sportchilarning yondashuvi va murabbiylar tajribasi. // Researcher, 2024. 1(4), 12-20-b.
4. Hayitov O.E. Sport faoliyati psixologiyasi: Darslik. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2019. – 280 b.
5. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2010. – 216 b.
6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). – Human Kinetics, 2019. – 656 p.