

OG'IR ATLETIKACHI TALABALARIDA XAVOTIRLIK DARAJASI VA SPORT NATIJALARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Ruzmetov Sherzod Arslon o'g'li

Ma'mun universiteti mustaqil izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20034095>

Kirish.

Zamonaviy sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligi, balki uning psixologik holati bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, og'ir atletika kabi yuqori konsentratsiya va maksimal kuch talab etuvchi sport turlarida sportchining emotsional holati, xususan xavotirlik darajasi muhim rol o'ynaydi.

Sport psixologiyasida xavotirlik (anxiety) sportchining faoliyatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan murakkab psixologik hodisa sifatida qaraladi. Charles Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko'ra, xavotirlik ikki turga bo'linadi: reaktiv (holatga bog'liq) va shaxsiy (barqaror xususiyat sifatida). Ushbu ikki tur sport faoliyatida turlicha namoyon bo'ladi va natijaga har xil darajada ta'sir ko'rsatadi.

Xavotirlikning nazariy asoslari va turlari

Xavotirlik – bu shaxsning ichki bezovtalik, taranglik va xavf kutish holati bilan tavsiflanadigan psixologik jarayondir. Sport faoliyatida bu holat ko'pincha musobaqa oldidan yoki muhim chiqishlar paytida yuzaga keladi.

State-Trait Anxiety modeli asosida xavotirlik quyidagicha ajratiladi:

- **Reaktiv (state) xavotirlik** – muayyan vaziyatda paydo bo'ladigan vaqtinchalik emotsional holat;
- **Shaxsiy (trait) xavotirlik** – shaxsning doimiy psixologik xususiyati sifatida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, sport psixologiyasida xavotirlikning quyidagi komponentlari ham ajratiladi:

- **Kognitiv xavotirlik** (salbiy fikrlar, o'ziga ishonchsizlik);
- **Somatik xavotirlik** (yurak urishi tezlashuvi, qo'l titrashi, mushak tarangligi).

Xavotirlik va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik

Xavotirlik darajasi sportchining natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavotirlikning optimal darajasi sportchining faoliyat samaradorligini oshiradi, biroq uning ortiqcha darajasi natijani pasaytiradi.

Yerkes-Dodson qonuniga muvofiq, qo'zg'alish (arousal) darajasi va faoliyat samaradorligi o'rtasida “teskari U shaklidagi” bog'liqlik mavjud. Ya'ni:

- past darajadagi xavotirlik – sustlik va motivatsiya yetishmasligiga olib keladi;
- o'rtacha daraja – optimal natijani ta'minlaydi;
- yuqori daraja – diqqat buzilishi va xatolar ko'payishiga sabab bo'ladi.

Og'ir atletikada bu ayniqsa yaqqol ko'rinadi, chunki:

- sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlatadi;
- texnik xatoga o'rin yo'q;
- yuqori psixologik bosim mavjud.

Og'ir atletikachi talabalarda xavotirlikning namoyon bo'lish xususiyatlari

Og'ir atletikachi talabalar orasida xavotirlik quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi:

- musobaqa oldi ichki qo'rquv;

- muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish;
- raqibdan cho‘chish;
- murabbiy va tomoshabinlar bosimini his qilish.

Bu holatlar quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

- diqqatning pasayishi;
- koordinatsiya buzilishi;
- kuchni noto‘g‘ri taqsimlash;
- texnik xatolar ortishi.

Shu bilan birga, past darajadagi xavotirlik esa sportchining yetarlicha safarbar bo‘lmasligiga olib keladi.

Empirik tadqiqotlar va ilmiy dalillar

Ko‘plab tadqiqotlarda xavotirlik darajasi bilan sport natijalari o‘rtasida salbiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan. Ya‘ni, xavotirlik oshgan sari natijalar pasayadi.

Masalan:

- yuqori xavotirlik darajasiga ega sportchilarda texnik xatolar soni ortadi;
- o‘ziga ishonch pasayadi;
- natijaviy ko‘rsatkichlar yomonlashadi.

Shuningdek, past va o‘rtacha darajadagi xavotirlikka ega sportchilar:

- yuqori konsentratsiya ko‘rsatadi;
- barqaror natijalarga erishadi;
- o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta oladi.

Xavotirlikni boshqarishning psixologik usullari

Sportchi talabalarda xavotirlikni kamaytirish va optimal darajada ushlab turish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Nafas olish mashqlari

Chuqur va ritmik nafas olish yurak urishini normallashtiradi va tinchlantiradi.

2. Vizualizatsiya (mental tasavvur)

Sportchi muvaffaqiyatli chiqishini oldindan tasavvur qiladi.

3. Autogen trening

Ichki tinchlik va emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi.

4. Kognitiv qayta tuzish (CBT elementlari)

Salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga almashtirish orqali xavotirlik kamaytiriladi.

5. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik

Maxsus treninglar orqali sportchilar:

- stressga chidamlilikni oshiradi,
- o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi,

Xulosa

Og‘ir atletikachi talabalarida xavotirlik darajasi sport natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Xavotirlikning optimal darajasi sportchining maksimal imkoniyatlarini namoyon etishga yordam bersa, uning yuqori darajasi aksincha natijadorlikni pasaytiradi.

Shu bois, sport tayyorgarligi jarayonida xavotirlikni boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlikni jismoniy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. Рн / Д: Феникс, 2012. - 444 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
3. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
4. Абдракова Г. И., Волкова Е. А. Спорт как способ укрепления силы воли //E-Scio. – 2019. – №. 5 (32). – С. 172-176.
5. D. Matthews, Book Review: Mindset: The New Psychology of Success, Dweck, C. S. (2006), Iqtidorli bolalar, 1(2), 7-modda, 66 (2007).
6. A. Kurt Xeller va boshqalar. (tahrir). Iqtidor va iste'dod bo'yicha xalqaro qo'llanma, 2. ed. (Rev. repr.). Amsterdam [va hokazo], Elsevier, XV, 11 (2002).
7. A. N. Rinn, J. A. Plucker, V.B. Stoking, iqtidorli talabalarning affektiv rivojlanishini rag'batlantirish: Akademik o'zini o'zi kontsepsiyasining ta'siriga qarash. O'QITISH 9 SHS Web of Conferences 97, 01045 (2021)
8. SPORTCHI TALABALARDA KECHADIGAN RUHIY TUSHKUNLIK HOLATINI MUHIM JIHATLARINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI AD Raximboy o'g'li - INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH ..., 2023
9. CREATIVITY IS THE KEY OF PROBLEM SOLVING AND INNOVATION ZD Ruzmetova - Innovative Development in Educational Activities, 2024
10. “TEMURBEKLAR MAKTABI”LARIDA INGLIZ TILI MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNING IJTIMOYIY KOMPETENTSIYASINI SHAKLLANTIRISH SB Shanazarovna- современное образование (Узбекистон).2021
11. Katilimcilarla yapılan röportajlar,Zafere Giden Yol: Spor Müsabakalarına başarılı bir şekilde Hazırlanmanın sırları.2023