PARA-QILICHBOZLARDA MUSOBAQA OLDI XAVOTIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Otaxonova Shahnoza
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi, Sport va parasport turlari yo‘nalishi 1-bosqich magistranti
Tolametov Abdujalil Abdujaparovich
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi professor
e-mail: a.tolametov@sportakt.uz

Annotatsiya. Ushbu tezisda para-qilichbozlarda musobaqa oldi xavotirining psixologik xususiyatlari nazariy-uslubiy jihatdan tahlil qilingan. Xavotirning kognitiv va somatik tarkibiy qismlari, holatli va shaxsga xos xavotir o‘rtasidagi farqlar, shuningdek, o‘ziga ishonch va diqqat bilan bog‘liq jihatlar yoritilgan. Para-qilichbozlikda tezkor javob qaytarish, taktik qaror qabul qilish va diqqatni jamlash talablarini hisobga olgan holda xavotirni baholash hamda boshqarish yo‘nalishlari ko‘rib chiqilgan. SCAT, CSAI-2 va STAI metodikalaridan kelgusidagi empirik tadqiqotlarda foydalanish imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: para-qilichbozlik, musobaqa oldi xavotiri, kognitiv xavotir, somatik xavotir, holatli xavotir, o‘ziga ishonch, diqqat, psixologik tayyorgarlik.

Sportchining musobaqadagi faoliyati jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda uning psixologik holatiga ham bog‘liq. Para-qilichbozlikda, xususan aravachada qilichbozlik sharoitida, raqib harakatini kuzatish, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va harakat javobini aniq bajarish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli musobaqa oldidan yuzaga keladigan xavotir sportchining diqqatini boshqarish, o‘z imkoniyatlarini baholash va musobaqaga tayyorlanish jarayonida e’tiborga olinishi lozim.

Musobaqa oldi xavotiri faqat salbiy kechinma sifatida baholanmaydi. Uning sport faoliyatiga ta’siri xavotirning mazmuni, darajasi, sportchi tomonidan qanday qabul qilinishi va musobaqa sharoitlariga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Musobaqaviy xavotirning ko‘p o‘lchovli xususiyatlari Martens, Vealey va Burton tomonidan ishlab chiqilgan nazariy yondashuvlarda yoritilgan [1, 2]. Nogironligi bo‘lgan sportchilarda musobaqa oldi xavotiri va o‘ziga ishonchning o‘ziga xos xususiyatlari ham o‘rganilgan [3]. Biroq mazkur tadqiqot natijalarini para-qilichbozlarga tatbiq etishda ushbu sport turining o‘ziga xos talablari hamda sportchilarning individual va funksional xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Tadqiqotning maqsadi para-qilichbozlarda musobaqa oldi xavotirining psixologik xususiyatlarini ilmiy manbalar asosida nazariy-uslubiy jihatdan tahlil qilish, xavotirga ta’sir etishi mumkin bo‘lgan omillarni umumlashtirish hamda uni baholash va boshqarishga doir yondashuvlarni ko‘rib chiqishdan iborat. Tadqiqotda sport psixologiyasi, musobaqaviy xavotir, psixodiagnostika va parasportchilarni psixologik tayyorlashga oid ilmiy manbalarni o‘rganish, qiyosiy tahlil qilish, tizimlashtirish hamda umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Nazariy tahlilning obyekti para-qilichbozlarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi, predmeti esa musobaqa oldi xavotirining namoyon bo‘lishi va uni baholashga doir uslubiy yondashuvlardir. Asosiy e’tibor xavotir tarkibiy qismlari, o‘ziga ishonch va diqqat bilan bog‘liq jarayonlar hamda psixologik yordamning amaliy yo‘nalishlariga qaratildi.

Musobaqa oldi xavotirini o‘rganishda holatli va shaxsga xos xavotirni farqlash zarur. Spielberger nazariyasiga ko‘ra, holatli xavotir muayyan vaziyatda yuzaga keladigan vaqtinchalik emotsional holatni, shaxsga xos xavotir esa tahdidli vaziyatlarga nisbatan barqaror individual moyillikni ifodalaydi [4]. Para-qilichbozlarda ushbu xususiyatlarni hisobga olish psixologik tayyorgarlikni individual tashkil etishga yordam beradi. Musobaqaviy xavotir kognitiv va somatik komponentlardan iborat bo‘lib, kognitiv xavotir natijadan xavotirlanish va xato qilishdan

qo‘rqishda, somatik xavotir esa yurak urishining tezlashishi, mushak tarangligi va terlashda namoyon bo‘lishi mumkin. Bunda sportchilarning jismoniy yuklamasi, fiziologik holati va funksional xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

Para-qilichbozlikdagi tezkor taktik vaziyatlar xavotir va diqqat o‘rtasidagi munosabatni muhim qiladi. Kuchli xavotirli fikrlar sportchining diqqat resurslarini raqibning harakatidan ichki kechinmalarga yo‘naltirishi va qaror qabul qilishni qiyinlashtirishi ehtimoli bor. Ayni paytda har qanday qo‘zg‘alishni salbiy deb baholash to‘g‘ri emas: uning sportchi tomonidan boshqarilishi va faoliyat talablariga mosligi muhimdir. Shu bois bir xil xavotir ko‘rsatkichi turli sportchilarda turlicha amaliy mazmunga ega bo‘lishi mumkin.

Para-qilichbozlarda musobaqa oldi xavotirini baholashda sportchilarning individual psixologik xususiyatlari va musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Psixodiagnostik metodikalarni tanlashda ularning tadqiqot maqsadiga muvofiqligi, ishonchliligi va validligiga alohida e’tibor qaratish lozim. Jumladan, SCAT metodikasi sportchilarning musobaqaviy xavotirga moyilligini, CSAI-2 metodikasi musobaqa vaziyatidagi kognitiv va somatik xavotir hamda o‘ziga ishonch darajasini baholashga xizmat qiladi [1, 2]. STAI metodikasi esa holatli va shaxsga xos xavotirni aniqlash imkonini beradi [4]. Mazkur metodikalar turli psixologik xususiyatlarni baholashga yo‘naltirilganligi sababli ularni tanlashda para-qilichbozlarning individual xususiyatlari, musobaqa sharoiti va tadqiqot vazifalarini hisobga olish zarur.

Psixodiagnostik metodikalarni tanlashda ularning tilga moslashtirilganligi, ishonchliligi, validligi va para-qilichbozlar uchun qo‘llash imkoniyati hisobga olinadi. Xavotirni baholashda o‘lchov vaqti, musobaqa tajribasi va sportchilarning individual xususiyatlariga e’tibor qaratiladi. Kelgusidagi tadqiqotlarda xavotir va o‘ziga ishonch ko‘rsatkichlarini o‘rtacha qiymat, standart og‘ish va korrelyatsion tahlil orqali o‘rganish, zarur hollarda guruhlar o‘rtasidagi farqlarni statistik mezonlar yordamida baholash mumkin. Bunda tanlanma hajmi va ma’lumotlarning xususiyatlari inobatga olinadi. Para-qilichbozlarning musobaqa oldi xavotirini boshqarishda nafas olishni nazorat qilish, mushaklarni bo‘shashtirish, vazifaga yo‘naltirilgan ichki nutq, diqqatni jamlash, texnik-taktik harakatlarni xayolan takrorlash va musobaqa vaziyatlarini psixologik modellashtirish usullaridan foydalanish mumkin. Ushbu usullar sportchilarning individual ehtiyojlari, funksional imkoniyatlari va psixologik tayyorgarlik darajasiga muvofiq tanlanishi lozim.

Sportchi bilan ishlashda xavotirni mutlaqo yo‘qotishga emas, uning namoyon bo‘lishini anglash, vaziyatga mos boshqarish va musobaqa vazifasiga diqqatni qaytarishga urg‘u berish ma’qul. Murabbiy va sport psixologi o‘rtasidagi hamkorlik, sportchining fikrini inobatga olish hamda qo‘llanilgan usullarning individual samarasini kuzatib borish muhimdir. Mazkur tavsiyalar nazariy xarakterga ega; ularning aynan para-qilichbozlar guruhidagi samaradorligini tasdiqlash uchun alohida empirik tekshiruv talab etiladi.

Xulosa. Para-qilichbozlarda musobaqa oldi xavotirini baholashda uning kognitiv va somatik tarkibiy qismlari, holatli va xususiyatli jihatlari hamda o‘ziga ishonch bilan bog‘liqligini hisobga olish zarur. Sport turining tezkor qaror qabul qilish va diqqatni jamlashga qo‘yadigan talablari individual psixologik yondashuvni taqozo etadi. SCAT, CSAI-2 va STAI metodikalari tadqiqot maqsadiga muvofiq tanlanishi lozim. Kelgusida psixodiagnostik natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish va individual psixologik tayyorgarlik bo‘yicha tavsiyalarni amaliy sinovdan o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Vealey R. S. Advancements in competitive anxiety research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2 // Anxiety Research. 1990. Vol. 2, No. 4. P. 243–261. DOI: 10.1080/08917779008248732.