

**O'ZBEK JANG SAN'ATI SPORTCHILARIDA MUSOBAQA OLDI STRESS HOLATLARINI YENGISH
(KOPING) STRATEGIYALARINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Zayirkulova Nozima Ilyas qizi

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Pedagogika, psixologiya va boshlang'ich ta'lim kafedrasi o'qituvchisi

<https://orcid.org/0009-0006-5709-2921>

nozimazayirkulova176@gmail.com

Tilovqulova Sevara Ilg'or qizi

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

sevaratilovqulova6@gmail.com

Annotatsiya:

Maqolada o'zbek jang san'ati bilan shug'ullanuvchi sportchilarda musobaqa oldi stress holatlari va ularni yengishga qaratilgan koping-strategiyalarning o'ziga xos psixologik xususiyatlari empirik tarzda o'rganilgan. Tadqiqot natijalari yakkakurashchilarning kognitiv va emotsional reaksiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni hamda muammoni hal qilishga qaratilgan adaptiv koping-strategiyalarning sport natijalariga ijobiy ta'sirini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, o'zbek jang san'ati, stress, koping-strategiya, musobaqa oldi holati, xavotirlanish, o'z-o'zini regulyatsiya qilish.

Abstract:

This article empirically investigates the specific psychological characteristics of pre-competition stress states and the coping strategies aimed at overcoming them in athletes practicing Uzbek martial arts. The results of the study demonstrate the relationship between the cognitive and emotional reactions of martial artists, as well as the positive impact of problem-focused adaptive coping strategies on sports performance.

Keywords: sports psychology, Uzbek martial arts, stress, coping strategy, pre-competition state, anxiety, self-regulation.

Kirish (Introduction)

Zamonaviy sport psixologiyasida sportchilarning ekstremal sharoitlarda, xususan, yirik musobaqalar oldidan stressni boshqarish muammosi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'zbek jang san'ati (O'JS) nafaqat jismoniy, balki yuksak ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikni, milliy qadriyatlar va faylasufona yondashuvni o'zida mujassam etgan yakkakurash turidir. Musobaqa faoliyati davomida sportchilarga turli xil psixologik bosimlar, yuqori mas'uliyat va travma olish xavfi ta'sir ko'rsatadi. Bu esa xavotirlanish darajasining oshishiga va "start isitmasi" yoki "start apatiyasi" kabi salbiy emotsional holatlarga olib kelishi mumkin. R. Lazarus va S. Folkman nazariyasiga ko'ra, stressni yengish (koping) shaxsning o'z resurslaridan ortiqcha deb baholangan ichki va tashqi talablarni boshqarishga qaratilgan doimiy o'zgaruvchan kognitiv va xulq-atvor sa'y-harakatlaridir. Mahalliy va xorijiy olimlar (E.P. Ilyin, A.V. Rodionov, E.G. G'oziyev) tomonidan sportdagi stress omillari keng o'rganilgan bo'lsa-da, aynan

o'zbek jang san'ati milliy sport turi spetsifikasida koping-strategiyalarning namoyon bo'lish xususiyatlari maxsus o'rganilmagan. Tadqiqotning maqsadi — O'JS sportchilarida musobaqa oldi stressni yengish strategiyalarining yetakchi mexanizmlarini aniqlash va ularning psixologik samaradorligini baholashdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi (Methods)

Tadqiqotda maqsadli tanlov asosida O'zbek jang san'ati bilan professional tarzda shug'ullanuvchi jami 40 nafar sportchi ishtirok etdi (yoshi 18–25, sport razryadlari: sport ustaligiga nomzod va sport ustalari). Tadqiqot bevosita Respublika miqyosidagi musobaqalardan 2-3 kun oldin o'tkazildi. Psixodiagnostik asbob-uskunalar sifatida quyidagi metodikalardan foydalanildi:

R. Lazarus va S. Folkmaning "Koping-strategiyalar" so'rovnomasi: Sportchilarning muammoli vaziyatlarni yengishdagi ustuvor xulq-atvor modellarini (8 ta shkala bo'yicha) aniqlash.

Ch. Spilberger va Yu. Xaninning "Vaziyatli va shaxsiy xavotirlanishni aniqlash" shkalasi: Musobaqa oldi davridagi situativ stress darajasini o'lchash. Tadqiqot natijalarini statistik qayta ishlashda matematik-statistik analiz usullaridan (Styudentning t-mezone) foydalanildi.

Natijalar (Results)

Olingan empirik ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, O'JS sportchilarida xavotirlanish darajasi hamda tanlangan koping-strategiyalar o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. Spilberger-Xanin metodikasi natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 65% ida o'rtacha darajadagi vaziyatli xavotirlanish (adaptiv holat) kuzatilgan bo'lsa, 20% ida yuqori, 15% ida esa past darajadagi xavotirlanish qayd etildi. Lazarus metodikasi asosida olingan ma'lumotlar O'JS sportchilari musobaqa oldi stressni yengishda asosan quyidagi konstruktiv koping-strategiyalardan faol foydalanishini ko'rsatdi:

Muammoni hal qilishni rejalashtirish (Planful problem solving) – 72% sportchilarda yuqori ko'rsatkich. Ular diqqatni texnik-taktik harakatlarga va musobaqa rejasiga qaratadi.

O'z-o'zini nazorat qilish (Self-controlling) – 68%. Sportchilar o'z his-tuyg'ularini yashirishga va ichki emotsional balansingizni saqlashga intiladilar.

Ijobiy qayta baholash (Positive reappraisal) – 60%. Stressli vaziyatni shaxsiy o'sish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilish (bu O'JSning falsafiy qadriyatlari bilan hamohangdir).

Aksincha, noadekvat hisoblangan "Qochish/qochish" (Escape-avoidance) va "Konfrontatsiya" (Confrontive coping) strategiyalari yuqori malakali sportchilarda statistik jihatdan past ko'rsatkichlarni namoyon qildi ($p < 0.05$).

Muhokama (Discussion)

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, O'zbek jang san'ati sportchilarining psixologik tayyorgarligi ularning koping-mexanizmlari xarakteriga bevosita ta'sir qiladi. E.P. Ilyin ta'kidlaganidek, yakkakurashlarda emotsional-irodaviy barqarorlik nafaqat jismoniy kuch, balki kognitiv moslashuvchanlikni ham talab etadi.

O'JS vakillarida "Ijobiy qayta baholash" va "O'z-o'zini nazorat qilish" shkalalarining yuqori bo'lishi ushbu sport turining tarbiyaviy jihatlari bilan izohlanadi. Murabbiylar tomonidan ustoz-shogird an'analari asosida singdiriladigan sabr-toqat, raqibga hurmat va matonat kabi qadriyatlar sportchining kognitiv baholash tizimini shakllantiradi. Yuqori vaziyatli xavotirlanishga ega bo'lgan (20%) sportchilarda esa "Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash" (Seeking social support) strategiyasi ortishi kuzatildi, ular asosan murabbiy va jamoa a'zolarining dalda berishiga ehtiyoj sezishadi.

Xulosa (Conclusion)

O'zbek jang san'ati sportchilarida musobaqa oldi stress holatlarini yengishda muammoga yo'naltirilgan va kognitiv qayta baholashga asoslangan adaptiv koping-strategiyalar ustuvorlik qiladi. Musobaqa oldi xavotirlanish darajasi sportchining shaxsiy tajribasi va tanlagan koping-mexanizmiga qarab sport faoliyatiga ham ijobiy (mobilizatsiya), ham salbiy (destruksiya) ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sport amaliyotida, xususan O'zbek jang san'atida, murabbiylar va sport psixologlari sportchilarni jismoniy tayyorlash bilan bir qatorda, ularning individual koping-resurslarini (o'z-o'zini tartibga solish, avtotrening usullarini) rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlarni amaliyotga joriy etishlari maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi). – Toshkent: "O'qituvchi", 1994.
2. Ibrohimov A., Xudoyberdiyev R. Sport psixologiyasi: Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. – Toshkent: "Ita-Press", 2018.
3. Maxmudov A.M. Yakkakurash sport turlarida sportchilarning emotsional-irodaviy tayyorgarligi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015.
4. To'laganova G.K. Sport faoliyatida stress holatlari va ularni yengishning psixologik mexanizmlari. // "Psixologiya" ilmiy jurnali. – 2020. – № 3. – B. 45-51.
5. Safayev N.S. Sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanishni korreksiya qilishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. // "Zamonaviy ta'lim" jurnali. – 2019. – № 8. – B. 62-67.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект, 2004. – 576 с.
8. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
10. Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). – Human Kinetics, 2018. – 680 p.