

**SAMBO SPORTIDA KOGNITIV MOSLASHUVCHANLIK VA TEZKOR QAROR QABUL QILISH
STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Zayirkulova Nozima Ilyas qizi

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti

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

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

nozimazayirkulova176@gmail.com

Abduzakirov Islom Ilhom o'g'li

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

islomabduzakirov@gmail.com

Annotatsiya:

Maqola sambo sportchilarida musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlarida kognitiv moslashuvchanlik va tezkor qaror qabul qilish jarayonlarining o'ziga xos psixologik mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda kognitiv jarayonlarning sport ustalarida va malakasi pastroq sportchilarda qanday namoyon bo'lishi eksperimental tarzda qiyosiy tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sambochilarda vaziyatning keskin o'zgarishiga nisbatan kognitiv moslashuvchanlik (cognitive flexibility) va antitsipatsiya (oldindan ko'ra bilish) ko'rsatkichlari yuqori bo'lib, bu bevosita taktik qarorlarning to'g'riligi va tezligini ta'minlaydi. Olingan empirik ma'lumotlar yakkakurashchilarning psixologik tayyorgarligini optimallashtirish uchun muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: kognitiv moslashuvchanlik, tezkor qaror qabul qilish, eksperimental psixologiya, kognitiv jarayonlar, antitsipatsiya, taktik tafakkur, sambo, axborotni qayta ishlash.

Abstract:

This article is devoted to the study of the specific psychological mechanisms of cognitive flexibility and rapid decision-making processes in sambo athletes under the extreme conditions of competitive activity. The study conducts an experimental comparative analysis of how cognitive processes manifest in highly skilled athletes (masters of sports) compared to lower-qualified athletes. The results demonstrate that highly qualified sambo athletes exhibit superior levels of cognitive flexibility and anticipation in response to sudden situational changes, which directly ensures the accuracy and speed of their tactical decisions. The obtained empirical data hold significant scientific value for optimizing the psychological training of martial artists.

Keywords: cognitive flexibility, rapid decision-making, experimental psychology, cognitive processes, anticipation, tactical thinking, sambo, information processing.

Kirish (Introduction)

Zamonaviy yakkakurash sport turlari, xususan, sambo sporti nafaqat yuqori jismoniy, balki murakkab intellektual va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Sambo bo'yicha bellashuvlar sharoitida

sportchi millisekundlar ichida raqibining harakatlarini tahlil qilishi, o'zgaruvchan vaziyatga moslashishi va adekvat taktik qaror qabul qilishi zarur. Bunday ekstremal vaziyatlarda muvaffaqiyatni ta'minlovchi asosiy omil – bu kognitiv jarayonlarning samaradorligi, aniqrog'i, kognitiv moslashuvchanlik (cognitive flexibility) hisoblanadi. Kognitiv moslashuvchanlik – bu insonning o'z tafakkurini va harakat strategiyasini o'zgaruvchan atrof-muhit talablariga muvofiq tezda qayta qura olish qobiliyatidir (Anderson, 2010; Eysenck, 2014). Sport psixologiyasida bu qobiliyat raqibning kutilmagan usullariga qarshi zudlik bilan himoya yoki qarshi hujum taktikasini ishlab chiqishda namoyon bo'ladi. Rus olimlari E.P. Ilyin va A.V. Rodionovlarning ta'kidlashicha, yakkakurashlarda g'alaba ko'p jihatdan vizual-fazoviy idrokning tezligi va operativ xotira sig'imiga bog'liq. Mahalliy olimlardan E.G'. G'oziyev va A. Ibrohimovlar o'z tadqiqotlarida faoliyatning muvaffaqiyati shaxsning kognitiv xususiyatlari bilan uzviy bog'liqligini qayd etishgan. Biroq, bevosita sambo sportida taktik qaror qabul qilishning kognitiv va psixofiziologik determinantlari eksperimental darajada yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi: Sambo sportchilarida kognitiv moslashuvchanlik darajasi va tezkor qaror qabul qilish strategiyalari o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni eksperimental usullar yordamida aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqot metodologiyasi (Methods)

Tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va tahlil qilish maqsadida kompleks psixodiagnostik va eksperimental metodlar majmuasi qo'llanildi.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda maqsadli tanlov asosida jami 60 nafar sambo sportchisi ishtirok etdi. Ular sport malakasiga ko'ra ikki guruhga ajratildi: 1-guruh (Eksperimental/Yuqori malakali): Sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari (n=30).

2-guruh (Nazorat/O'rtacha malakali): Birinchi razryadli va sport ustaligiga nomzodlar (n=30). Sportchilarning o'rtacha yoshi 19-24 yoshni tashkil etdi.

Metodikalar: Kognitiv jarayonlarni chuqur o'rganish uchun quyidagi xalqaro miqyosda tan olingan va validlashtirilgan eksperimental metodikalardan foydalanildi:

Viskonsin kartalarni saralash testi (WCST - Wisconsin Card Sorting Test): Bu test sportchilarning kognitiv moslashuvchanligini, qoidalarning o'zgarishiga reaksiya berish tezligini va perseverativ (qotib qolgan) xatolarni aniqlashga xizmat qiladi.

"Murakkab harakat reaksiyasi tezligi" (MHRT) apparat-dasturiy kompleksi: Sportchining vizual signallarni qabul qilish, farqlash va ularga mos motor javobni amalga oshirish vaqtini (millisekundlarda) o'lchash.

Antitsipatsiya qobiliyatini baholash testi (E.N. Surkov modifikatsiyasi): Raqibning harakatlarini boshlang'ich fazasidayoq payqash va keyingi holatni bashorat qilish layoqatini tekshirish.

Statistik tahlil: Olingan empirik ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturi yordamida qayta ishlandi. Guruhlararo farqlarni aniqlash uchun Styudentning t-mezoni (t-test) va o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun Pirson korrelyatsion tahlili qo'llanildi ($p < 0.05$ ishonchlilik darajasida).

Natijalar (Results)

O'tkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari yuqori malakali va o'rtacha malakali sambochilarning kognitiv ko'rsatkichlari o'rtasida statistik ahamiyatli farqlar mavjudligini ko'rsatdi. **Kognitiv**

moslashuvchanlik ko'rsatkichlari (WCST natijalari): Viskonsin testi natijalariga ko'ra, 1-guruh (yuqori malakali) sportchilar tasniflash qoidalarining yashirin o'zgarishiga tezroq moslasha oldilar. Ularda perseverativ xatolar miqdori (o'rtacha $M=11.2$, $SD=3.4$) 2-guruh sportchilariga ($M=18.5$, $SD=4.8$) qaraganda sezilarli darajada kam bo'ldi ($t=6.78$, $p<0.01$). Bu shuni ko'rsatadiki, professional sambochilar jang davomida o'zining samarasiz bo'lib qolgan taktikasidan tezda voz kechib, yangi holatga mos kognitiv sxemani ishga tushira oladilar. **Tezkor qaror qabul qilish va reaksiya vaqti (MHRT natijalari):** Murakkab tanlov reaksiyasi tezligini o'lchashda ham yaqqol ustunlik kuzatildi. Yuqori malakali sambochilarda qaror qabul qilishning yashirin (latent) vaqti o'rtacha 245 ms ni tashkil qilgan bo'lsa, malakasi pastroq sportchilarda bu ko'rsatkich 298 ms ni ko'rsatdi ($p<0.05$). Shunisi e'tiborga loyiqki, murakkab vaziyatlarda faqatgina motor reaksiya emas, balki kognitiv tahlil tezligi muhim rol o'ynashi isbotlandi. **Antitsipatsiya va taktik tafakkur:** Antitsipatsiya testi natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, 1-guruh a'zolarining 78% i raqibning harakat niyatini uning dastlabki gavda harakatlaridanoq (ushlashdan oldingi faza) to'g'ri bashorat qila olgan. Pirson korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatdiki, kognitiv moslashuvchanlik darajasi va antitsipatsiya qobiliyati o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik mavjud ($r = 0.72$, $p<0.01$). Ya'ni, axborotni kognitiv qayta ishlash tezligi baland bo'lgan sportchilar raqibning harakatini samaraliroq oldindan ko'ra biladilar.

Muhokama (Discussion)

Olingan natijalar R.N. Singer va K.A. Ericssonlarning sportdagi ekspertiza nazariyasini (Expert Performance Theory) tasdiqlaydi, unga ko'ra yuqori toifali sportchilar axborotni faqat vizual emas, balki chuqur kognitiv sxemalar orqali qabul qiladilar. Sambo kabi doimiy kontakt va bosim ostida o'tadigan sport turida tezkor qaror qabul qilish faqat refleksiv xususiyatlarga emas, balki shakllangan taktik tafakkur operatsiyalariga asoslanadi.

Mahalliy tadqiqotchilar E.G. G'oziyev va A.M. Maxmudovlarning ilmiy xulosalariga tayanib aytish mumkinki, sportchining yosh davrlari psixologik xususiyatlari va kognitiv jarayonlarining rivojlanishi bevosita mashg'ulotlarning metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Tajribali sambochilarda kognitiv moslashuvchanlikning yuqori bo'lishi ularda musobaqa tajribasi orqali shakllangan maxsus "kognitiv xarita"lar (o'ziga xos harakat algoritmlari) mavjudligi bilan izohlanadi. Viskonsin testidagi past perseverativ xatolar ularning "shablon" (qolip) tafakkurdan qochib, ijodiy va tezkor qarorlar qabul qila olishini anglatadi.

Rus olimlari E.P. Ilyin va A.V. Rodionov ishlarida ko'rsatilganidek, charchoq va stress fonida kognitiv jarayonlar susayadi. Biroq, bizning tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, adaptiv kognitiv strategiyalarga ega bo'lgan sportchilarda charchoq holatida ham e'tiborni jamlash va vaziyatni adekvat baholash funksiyalari o'z barqarorligini saqlab qoladi.

5. Xulosa (Conclusion)

Sambo sportida g'alabani ta'minlovchi fundamental psixologik omillardan biri sportchining kognitiv moslashuvchanlik darajasi va uning tezkor, noaniq sharoitlarda qaror qabul qila olish qobiliyatidir. Eksperimental ma'lumotlar yuqori malakali sambochilarning kognitiv apparati axborotni saralash, yaroqsiz taktik rejadan tezda voz kechish (perseveratsiyaning pastligi) va antitsipatsiya (hujumni oldindan ko'rish) bo'yicha yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotladi. Sport amaliyoti, jumladan, sambo bo'yicha murabbiylar va sport psixologlari o'quv-mashg'ulot yig'inlariga faqat jismoniy-taktik mashqlarni emas, balki kognitiv jarayonlarni (diqqatni taqsimlash, qaror qabul qilish tezligi, fazoviy

xotira) rivojlantiruvchi maxsus psixologik-eksperimental trenajyorlar va metodikalarni kiritishlari tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: "Universitet", 2002. – 416 b.
2. Ibrohimov A., Xudoyberdiyev R. Sport psixologiyasi: Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. – Toshkent: "Ita-Press", 2018. – 280 b.
3. Maxmudov A.M. Yakkakurash sport turlarida sportchilarning emotsional-irodaviy tayyorgarligi va taktik tafakkuri. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015. – 142 b.
4. Barotov Sh.R. Ijtimoiy psixologiya va sport faoliyati nazariyasi. – Buxoro: "Durdona", 2019. – 210 b.
5. Safayev N.S. Sportchilarda musobaqa oldi stressni korreksiya qilish va kognitiv boshqaruv xususiyatlari. // "Psixologiya" ilmiy jurnali. – 2020. – № 4. – B. 34-41.
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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психология спорта: Учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 258 с.
10. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
11. Anderson, J. R. Cognitive Psychology and Its Implications (7th ed.). – New York: Worth Publishers, 2010. – 512 p.
12. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. Cognitive Psychology: A Student's Handbook (7th ed.). – London: Psychology Press, 2014. – 928 p.
13. Ericsson, K. A., & Ward, P. Capturing the Naturally Occurring Superior Performance of Experts in the Laboratory. // Current Directions in Psychological Science, 2007. – 16(6). – P. 346-350.
14. Williams, J. M., & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (7th ed.). – New York: McGraw-Hill Education, 2014. – 608 p.
15. Nideffer, R. M. Test of Attention and Interpersonal Style (TAIS) in Sport. // Journal of Sport and Exercise Psychology, 1976. – 3(4). – P. 285-292.