

**ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДА ҲАВОТИР
ВА ТАШВИШ ҲОЛАТЛАРИ**

10.53885/edinres.2022.93.98.091

Абдукарим Тангриев Тавошевич

Тошкент давлат иқтисодиёт университети (доцент)

Абдулло Тангриев Тавошевич

ЎзДЖТСУ (ўқитувчи)

Мирхон Хомидов

БухДУПИ 1-босқич магистранти

Аннотация. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнида спортчининг ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш спорт натижаларини қўлга киритишда асосий фактор ҳисобланади. Шунга қарамасдан, дзюдо спортида мусобақа олди ва мусобақа давомидаги психологик ҳолат, хусусан, ҳавотир ва ташвишланиш масаласи илмий ўрганилмаган. Мазкур мақоланинг мақсади дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ва ташвишланиш ҳолатини тадқиқ этиш ҳамда турли даражадаги ва жинсдаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ўртасидаги фарқни аниқлашдан иборат.

Аннотация. Беспокойство и тревога спортсмена во время и перед гонкой является ключевым фактором в достижении спортивных результатов. Тем не менее, дзюдо выигрывало соревнования, а психологическое состояние во время соревнований, в частности проблема беспокойства и тревоги, научно не изучалось. Целью данной статьи является изучение состояния тревоги и беспокойства у дзюдоистов до и во время соревнований, а также выявление различий между дзюдоистами разного уровня и пола, выступавшими до и во время соревнований.

Annotation. An athlete's anxiety and anxiety during and before a race is a key factor in achieving athletic performance. However, judo won competitions, and the psychological state during competitions, in particular the problem of restlessness and anxiety, was not scientifically studied. The purpose of this article is to study the state of anxiety and anxiety among judokas before and during competitions, as well as to identify differences between judokas of different levels and gender, who competed before and during competitions.

Калит сўзлар. дзюдо, мусобақа, ҳавотир, ташвишланиш, спорт даражаси.

Ключевые слова. дзюдо, соревнование, тревога, беспокойство, уровень спорта.

Keywords. judo, competition, anxiety, anxiety, sport level.

Кириш. Кўпчилик психологларнинг таъкидлашича, спортчининг мусобақа олди психологик ҳавотир ва кўрқув ҳолати спортида натижаларга салбий таъсир кўрсатади [Cox, 1990; Martens et.al., 1990; Wiggins, 1998]. Шу сабабдан ҳам спорт психологияси соҳасида спортчининг мусобақа олди ва мусобақа давомидаги психологик ҳолатини оптималлаштириш муаммосини тадқиқ этиш ўзининг илмий аҳамияти ва долзарблигини йўқотгани йўқ. Аҳамиятли жиҳати шундаки, мазкур муаммонинг илмий замонавий спорт олдида янги ва энг сўнгги тадқиқотларда қайд этилганидек, паст даражадаги мусобақа олди ҳавотирланиш (competitive anxiety) ва мусобақа олди ваҳима ҳолати (arosal) бевосита юқори натижаларни қўлга киритишда ижобий таъсирга эга [Won & Oh, 2019; Silva et al., 2019; Dimiyati & Ria, 2020].

Замонавий спорт амалиёти ҳамда тажриба натижаларидан маълумки, турли даражадаги ва тоифадаги спортчиларнинг мусобақа олди ва мусобақа давомидаги ҳавотирланиш ҳолати турлича бўлиши аниқланган [Hanton, 2003; Mehran & Hassan, 2009]. Шунингдек, жамоавий ва яккакураш спорт турларида ҳам баъзи психологик ҳолатлар, хусусан, мотивация ўзига хос фарқланиши тадқиқотчилар томонидан таъкидланган [Moradi et.al., 2020]. Бу борада, Males and Kerr томонидан ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, исталган спорт турида мусобақалар яқинлашгани сари мусобақа олди ҳавотир ҳолати кескин юқорилаб кетади [Males & Kerr, 1996]. Бошқа тадқиқот ишларида қайд этилишича мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш даражаси спортчининг жароҳат олиш эҳтимолини янада ошириши аниқланган [Covassin et.al., 2015]. Аҳамиятли жиҳати шундаки, энг сўнгги тадқиқотларда мусобақа жараёнидаги психологик ҳолат, мотивация ва хулқ-атвор каби муҳим факторлар спортчининг рақобатлашиш ҳолатига маълум даражада таъсир этади [Jachec, 2021]. Бир қатор адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, дзюдо бўйича мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолатини илмий тадқиқ этиш муаммоси бўйича етарлича илмий изланишлар мавуд эмас. Шу сабабдан мазкур мақола мақсади:

1. Дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолатини тадқиқ этиш.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

2. Турли даражадаги ва жиндаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ўртасидаги фарқни аниқлашдан иборат.

Тадқиқот усуллари. Мазкур тадқиқот ишида жами 150та дзюдочи иштирок этди. Иштирокчиларнинг жинс бўйича нисбати, эркалар 87, аёллар 63 нафар. Тадқиқот иштирокчилари бўйича маълумотлар ва иштирокчиларни текшириш Ўзбекистон ҳудудида ўтказилган 4 та йирик мусобақада амалга оширилди. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнида дзюдочилар психологик ҳолатини аниқлаш мақсадида CSAI-2 тести ташкил этилди.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати аёл дзюдочиларга қараганда эркаларда нисбатан паст даражада бўлади (1-жадвал)га қаранг. Хусусан, мусобақа олди ҳавотирланиш ҳолати эркаларда ўртача 45.5783 ҳамда аёл дзюдочиларда 46.6532ни ташкил этди. Бошқача тавсифлаганда мусобақа олди ҳавотир ва ташвишланиш даражаси аёллар дзюдочиларда эркаларга нисбатан юқори даражада бўлиши кузатилди ва натижалар ўртасида статистик фарқ қайд этилди ($t\text{-test}=6.506$, $p<0.05$). Мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотирланиш даражаси ҳам эркаларда аёл дзюдочиларга нисбатан сезиларли даражада пастлиги аниқланди. Жумладан, мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир ҳолати эркаларда 42.6268, аёл дзюдочиларда эса 45.4821га тенг бўлди. Ўзаро таққосланадиган бўлса, мусобақа жараёнида ҳам эркалар аёллар дзюдочиларга нисбатан паст даражадаги ҳавотирланиш даражаси билан фарқланди ($t\text{-test}=5.5839$, $p<0.05$).

Дзюдочилар мусобақа олди ташвиш ҳолатининг турли жинслар бўйича фарқи
1-жадвал.

Мусобақа олди ташвиш ҳолати даражаси	Жинс	Мусобақадан олдин			Мусобақа давомида		
		Ўртача	t-test	p-даражаси	Ўртача	t-test	p-даражаси
	Аёллар	46.6532	6.506*	0.001	45.4821	5.839	0.000
Эркалар	45.5783			42.6268			

*Изоҳ: $p<0.05$

Халқаро ва Республика даражадаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш даражаси (2-жадвал) га қаранг. Олинган натижалар шуни тасдиқладики, халқаро даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш ҳолати ва ташвишланиш даражаси Республика тоифадаги дзюдочиларга нисбатан паст даражада бўлар экан. Хусусан, халқаро даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ташвиш ҳолати 39.3590ни ташкил этган бўлса, Республика тоифадаги дзюдочиларда 44.0218дан иборат бўлган. Натижалар орасида статистик фарқ қайд этилган ($F=14.110$, $p<0.05$). Шунингдек, мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш ва ташвиш даражаси ҳам Республика тоифадаги спортчиларда юқори эканлиги тадқиқот жараёнида тасдиқланди. Мос равишда халқаро тоифадаги дзюдочиларнинг (38.6400) мусобақа жараёнидаги ҳавотир даражаси ва ташвиш ҳолати Республика тоифадаги (43.8439) дзюдочиларга нисбатан паст эканлиги тадқиқот натижалари асосида аниқланди. Натижалар ўртасида статистик фарқ аниқланди ($F=7.899$, $p<0.05$).

Дзюдочилар мусобақа олоди ташвиш ҳолатининг спорт даражалари бўйича ўзаро фарқи

2-жадвал.

Дзюдочилар даражаси	Мусобақадан олдин			Мусобақа давомида		
	Ўртача	F-даражаси	p-даражаси	Ўртача	F-даражаси	p-даражаси
Халқаро	39.3590	14.110	0.001*	38.6400	7.899	0.001*
Республика	44.0218			43.8439		

*Изоҳ: $p<0.05$

Тадқиқот жараёнида олинган натижалар шуни тасдиқладики, аёл дзюдочиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир ҳолати эрка иштирокчиларга нисбатан юқори бўлади. Бизнинг кузатишларимиз ва тажриба натижалари бир қатор олимлар ва

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

тадқиқотчиларнинг тадқиқот натижаларини тўлақонли тасдиқлади. Тадқиқотчиларнинг илмий изланишлари шуни кўрсатганки, спорт туридан ва спортчининг малакасидан фарқли равишда аёл спортчиларда ташвиш ҳолати ва мусобақа олди ҳавотирланиш эркакларга нисбатан юқори даражада бўлади [Scanlan & Passer, 1979; Kessler et.al., 1994; Cartoni et.al., 2005]. Аҳамиятли жиҳати шундаки, олимлар томонидан олиб борилган сўнгги тадқиқот натижалари аёл ва эркак спортчиларда мусобақа олди ташвишланиш ва ҳавотир даражаси ўртасида ўзаро фарқлар мавжуд эмаслигини кўрсатган [Aksoy et.al., 2016]. Correia & Rosadoning қайд этишича мусобақа олди ҳавотир даражаси ва ташвишланиш бевосита спорт тури билан боғлиқ бўлиб, яққураш спорт турларида мусобақа олди ташвишланиш даражаси жамоавий спорт турлари билан солиштирганда юқори бўлади [Correia & Rosado, 2019].

Аҳамиятlisi шундаки, бир қатор олимлар, мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ҳамда ҳавотир даражаси бевосита биологик факторлар билан боғлиқ эканлигини қайд этишади. Тадқиқот натижалари одатда аёлларда мусобақа олди ташвишланиш ва ҳавотирланиш даражаси эркакларга нисбатан юқори бўлишини тасдиқлаган [Montgomery & Moris, 1994; Lewinsohn et.al., 1998]. Шунингдек, бошқа тадқиқотчилар мусобақа олди ҳавотир ва ташвиш ҳолатини бевосита ижтимоий факторлар билан боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар [Jones & Cale, 1989]. Бизнинг фикримизча эса, мазкур масала кўп омилли бўлиб, чуқур илмий изланишлар ва тадқиқотлар олиб бориш зарурати мавжуд. Бизнинг тадқиқот натижалари шуни тасдиқладики, халқаро даражадаги спортчиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир даражаси паст, аксинча, республика тоифадаги дзюдочиларда ҳавотирланиш ва ташвиш ҳолати юқори экан. Тадқиқот жараёнида олинган мазкур натижалар кўпчилик олимларнинг тадқиқот ишлари натижалари билан тўла қўллаб-қувватланади [Martens et.al., 1990; Cox, 2007; Lu et.al., 2010; Dhanda, 2019; Frame & Reichin, 2019]. Бошқача сўз билан айтганда, маҳорат даражасининг юқори эканлиги нафақат техник-тактик ёки жисмоний тайёргарлик билан характерланади, балки, мусобақа олди рухий барқарорлик билан ҳам боғлиқ. Vompa et.al., (2019) қайд этиб ўтганидек, спортчини тайёрлашда интеграл тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у мусобақа жараёнида ғалабани қўлга киритишнинг асосий фактори ҳисобланади. Шунингдек, спортчини мусобақаларга тайёрлашда интеграл тайёргарликка аҳамият қаратиш керак [Vompa et., al, 2019].

Хулоса. Мазкур тадқиқот ишида маълум камчиликлар ҳам мавжуд. Хусусан, дзюдочиларнинг мусобақадан кейинги психологик ҳолати тадқиқот жараёнида ўрганилмади. Шунингдек, дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги психологик ҳолат ва унинг гормонал факторлар билан алоқадорлиги масаласи тадқиқ этилмади.

Ушбу тадқиқот натижалари шуни тасдиқладики, республика даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш халқаро классдаги дзюдочиларга нисбатан юқори бўлар экан. Бу ўз навбатида Республика тоифадаги дзюдочиларнинг мусобақа олди психологик тайёргарлигини оптималлаштириш заруратини кўрсатади. Мусобақа олди ҳавотирланиш ва ташвишланиш республика тоифадаги дзюдочилар учун асосий тўсиқ бўлиши мумкин. Шунингдек, тадқиқот жараёнида яна шу нарса аниқландики, аёл дзюдочиларда ҳам мусобақа олди ва мусобақа давомидаги ҳавотир ҳолати юқори экан. Мазкур натижалар бевосита аёллар билан алоҳида ёндашув асосида машғулотларни ташкил этиш, хусусан, психологик тайёргарликни амалга ошириш заруратини кўрсатади.

Тадқиқотнинг келгуси истиқболлари. Дзюдо бўйича бугунгача чуқур илмий изланишлар ва тадқиқотлар олиб борилмаган. Келгусида дзюдочилар психологик тайёргарлиги ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлигини, шунингдек, мусобақа олди психологик ҳолатида гормонал ўзгаришлар муаммосини ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар

- 1.Ахмедов Ф. (2020). Мусобақа олди тайёргарлигининг дзюдочилар психологик ҳолатига таъсири. фан-спортга, (4), 76-78.
2. Frame, M., & Reichin, S.L. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking.
- 3.Tudor O. Vompa., Boris Blumenstein, Janes Hoffmann, Scott Howell, Iris Orbach. (2019). Integrated Periodization in Sport Training & Athletic Development.
4. Ahmedov, F. (2020). Дзюдода тик туриб ва партерда қўлга киритилган баҳолар ва уларнинг сабаблари. Физическое воспитание, спорт и здоровье, (1).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 1.1 (2020)*.
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education 3.4 (2022): 1724-1730*.
9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

22. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
23. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
24. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
25. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
26. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
27. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
28. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
29. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
30. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
31. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
32. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
33. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf