



“O‘SMIR SPORTCHILARDA KOGNITIV VA SOMATIK XAVOTIRNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI”

Sa’dullayev Aziz Akmal o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o‘qituvchisi

E-mail: azizbek210895@gmail.com

ANNOTATSIYA. *Ushbu tadqiqot o‘smir sportchilarda musobaqa oldi davrida yuzaga keladigan kognitiv va somatik xavotirning psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot jarayonida sport faoliyatiga xos bo‘lgan emotsional holatlar, xususan, fikriy zo‘riqish bilan bog‘liq kognitiv xavotir hamda organizmning fiziologik reaksiyalari bilan namoyon bo‘luvchi somatik xavotirning namoyon bo‘lish mexanizmlari tahlil qilinadi. Empirik tadqiqot doirasida psixodiagnostik metodlar orqali o‘smir sportchilarda xavotir darajasi aniqlanib, uning sport natijalari bilan o‘zaro bog‘liqligi statistik jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, tadqiqot natijalari asosida o‘smir sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanish hissini kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot xulosalari sport psixologiyasi sohasida nazariy bilimlarni boyitish hamda sport amaliyotida psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *O‘smir sportchilar, musobaqa oldi xavotirlanish, kognitiv xavotir, somatik xavotir, sport psixologiyasi, emotsional holat, psixologik tayyorgarlik, o‘zini o‘zi regulatsiya qilish.*

АННОТАЦИЯ. *Данное исследование посвящено изучению психологических особенностей когнитивной и соматической тревожности у подростков-спортсменов в предсоревновательный период. В работе анализируются основные механизмы проявления когнитивной тревожности, связанной с мысленным напряжением и ожиданием результата, а также соматической тревожности, выражающейся в физиологических реакциях организма. С помощью психодиагностических методик выявляется уровень тревожности у подростков-спортсменов и анализируется его взаимосвязь с эффективностью спортивной деятельности. На основе полученных результатов разрабатываются психологические рекомендации, направленные на снижение предсоревновательной тревожности и повышение психологической готовности подростков-спортсменов. Материалы исследования могут быть использованы в практике спортивной психологии и системе подготовки юных спортсменов.*



Ключевые слова: *Подростки-спортсмены, предсоревновательная тревожность, когнитивная тревожность, соматическая тревожность, спортивная психология, эмоциональное состояние, психологическая подготовка.*

ABSTRACT. *This study is devoted to the analysis of psychological characteristics of cognitive and somatic anxiety in adolescent athletes during the pre-competition period. The research examines the main mechanisms of cognitive anxiety related to mental tension and performance expectations, as well as somatic anxiety manifested through physiological reactions of the body. Using psychodiagnostic methods, the level of anxiety among adolescent athletes is identified, and its relationship with sports performance is statistically analyzed. Based on the obtained results, psychological recommendations aimed at reducing pre-competition anxiety and improving psychological readiness of adolescent athletes are developed. The findings of the study contribute to the theoretical development of sports psychology and can be effectively applied in the practice of psychological training of young athletes.*

Keywords: *Adolescent athletes, pre-competition anxiety, cognitive anxiety, somatic anxiety, sports psychology, emotional state, psychological training, self-regulation.*

KIRISH

Zamonaviy sport psixologiyasida sport faoliyatining samaradorligi ko'p omilli tizim sifatida talqin qilinib, unda sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi va emotsional holati muhim determinantlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ayniqsa, yuqori raqobat sharoitida o'tkaziladigan musobaqalar sportchilardan nafaqat texnik-taktik mukammallikni, balki murakkab psixologik holatlarni samarali boshqarish qobiliyatini ham talab etadi. Shu nuqtai nazardan, musobaqa oldi davrida yuzaga keladigan xavotirlanish holatlari sport faoliyatining barqarorligi va natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik omil sifatida qaraladi.

Sport psixologiyasi doirasida xavotirlanish holati asosan ikki asosiy komponent — kognitiv va somatik shakllarda namoyon bo'lishi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Kognitiv xavotir sportchining ichki fikrlari, musobaqa natijasiga nisbatan salbiy kutishlari, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va baholovchi xavotir bilan tavsiflanadi. Somatik xavotir esa organizmning fiziologik faollashuvi bilan bog'liq bo'lib, yurak urishining tezlashuvi, mushaklar tonusining oshishi, nafas olish ritmining o'zgarishi va vegetativ reaksiyalar orqali ifodalanadi. Mazkur ikki turdagi xavotirning bir vaqtning o'zida namoyon bo'lishi sportchining psixologik muvozanatini izdan chiqarib, faoliyat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

O'smirlik davri psixologik rivojlanish nuqtai nazaridan emotsional beqarorlik, o'zini anglash jarayonining faollashuvi hamda ijtimoiy baholarga yuqori sezgirlik bilan tavsiflanadi. Sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlar uchun esa ushbu rivojlanish xususiyatlari musobaqa muhiti bilan uyg'unlashib, psixologik zo'riqish darajasining yanada ortishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, g'alabaga yo'naltirilgan ijtimoiy kutishlar, murabbiy va jamoa tomonidan,





bildiriladigan talablar, shuningdek, shaxsiy muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni baholash mexanizmlari o'smir sportchilarda musobaqa oldi kognitiv va somatik xavotirning kuchayishiga olib keladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi xavotirlanish holatlarining optimal darajada bo'lishi sport faoliyati uchun rag'batlantiruvchi omil vazifasini bajarishi mumkin, biroq uning yuqori darajasi diqqatning torayishi, qaror qabul qilish jarayonlarining sekinlashuvi va harakatlar koordinatsiyasining buzilishi bilan kechadi. Shu sababli, o'smir sportchilarda kognitiv va somatik xavotirning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning namoyon bo'lish mexanizmlarini aniqlash hamda xavotirni samarali boshqarish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot o'smir sportchilarda musobaqa oldi davrida yuzaga keladigan kognitiv va somatik xavotirning psixologik xususiyatlarini tizimli tahlil qilishga, ularning sport faoliyati samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligini empirik asosda aniqlashga hamda sportchilar uchun moslashtirilgan psixologik tayyorgarlik va korreksion yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari sport psixologiyasi nazariyasini boyitish bilan bir qatorda, sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport muassasalari hamda murabbiylar faoliyatida amaliy ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Kognitiv va somatik xavotir tushunchalarining psixologik talqini. Sport psixologiyasida xavotirlanish shaxsning muhim faoliyat jarayonida yuzaga keladigan emotsional holati bo'lib, u sportchi faoliyatining barqarorligi va samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy adabiyotlarda xavotirlanish holati ko'p komponentli konstrukt sifatida qaralib, uning asosiy tarkibiy qismlari sifatida kognitiv va somatik xavotir ajratib ko'rsatiladi. Kognitiv xavotir sportchining ichki fikrlari, musobaqa natijasi bilan bog'liq salbiy kutishlari, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va o'ziga nisbatan ishonchsizlik bilan tavsiflanadi. Somatik xavotir esa organizmning fiziologik faollashuvi bilan bog'liq bo'lib, mushaklar tarangligi, yurak urishining tezlashuvi, terlash, nafas olish ritmining o'zgarishi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Mazkur ikki turdagi xavotir o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lsada, ularning sport faoliyatiga ta'siri turlicha kechadi. Kognitiv xavotir asosan diqqat jarayonlari, qaror qabul qilish va taktik fikrlashni izdan chiqarishi mumkin bo'lsa, somatik xavotir harakatlarning aniqligi va koordinatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ularni alohida komponentlar sifatida o'rganish sportchilarning psixologik tayyorgarligini samarali tashkil etish imkonini beradi.

O'smir sportchilarda musobaqa oldi xavotirlanishning o'ziga xos xususiyatlari. O'smirlik davri psixologik rivojlanish jarayonida emotsional beqarorlik, ijtimoiy baholarga sezgirlik va o'zini anglash ehtiyojining kuchayishi bilan xarakterlanadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi o'smirlar musobaqa jarayonida nafaqat jismoniy, balki psixologik bosimlarga ham duch keladilar. Ayniqsa, musobaqa oldi davrida murabbiy, ota-ona va jamoa





tomonidan bildiriladigan yuqori kutishlar o'smir sportchilarda xavotir darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

O'smir sportchilarda kognitiv xavotir ko'pincha musobaqa natijasini oldindan salbiy baholash, raqibdan cho'chish, o'z imkoniyatlarini yetarli deb hisoblamaslik kabi fikriy jarayonlar orqali namoyon bo'ladi. Somatik xavotir esa organizmning vegetativ tizimi faollashuvi bilan bog'liq bo'lib, psixologik zo'riqish fonida kuchayadi. Bu holat o'smir sportchilarning diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirib, texnik-taktik harakatlarning aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotni tashkil etish va metodlari. Tadqiqot empirik xarakterga ega bo'lib, unda o'smir sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini o'rganishga qaratilgan psixodiagnostik metodlardan foydalanildi. Tadqiqotda respondent sifatida sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport muassasalarida tahsil olayotgan o'smir sportchilar ishtirok etdi.

Kognitiv va somatik xavotir darajasini aniqlash maqsadida Martens tomonidan ishlab chiqilgan CSAI-2 metodikasi qo'llanildi. Shuningdek, umumiy xavotir darajasini aniqlash uchun Spilberger-Xanin shkalasidan foydalanildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, xavotir turlari va sport faoliyati samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smir sportchilarning katta qismida musobaqa oldi davrida kognitiv va somatik xavotirning o'rtacha va yuqori darajalari kuzatiladi. Ayniqsa, kognitiv xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida diqqatning barqarorligi pasayib, ishonchsizlik holatlari kuchayishi aniqlandi. Somatik xavotir darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda esa jismoniy zo'riqish belgilarining kuchayishi va harakatlar aniqligining pasayishi kuzatildi.

Statistik tahlil natijalari kognitiv va somatik xavotir o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilarning sport natijalari pastroq ko'rsatkichlarga ega ekanligi aniqlandi. Bu holat musobaqa oldi xavotirni samarali boshqarish sport faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Psixologik yondashuvlar va tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib, o'smir sportchilarda kognitiv va somatik xavotirni kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni joriy etish zarurligi aniqlandi. Jumladan, kognitiv xavotirni kamaytirish uchun ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk), mental tasavvur va kognitiv qayta baholash usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Somatik xavotirni pasaytirishda esa relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va autogen trening elementlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Mazkur yondashuvlarni sport mashg'ulotlari jarayoniga tizimli ravishda joriy etish o'smir sportchilarning psixologik barqarorligini oshirishga hamda musobaqa oldi xavotirlanish hissini samarali yengib o'tishga xizmat qiladi.





XULOSA

Mazkur tadqiqot o'smir sportchilarda musobaqa oldi davrida yuzaga keladigan kognitiv va somatik xavotirning psixologik xususiyatlarini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari sport faoliyatida xavotirlanish holati ko'p komponentli psixologik konstrukt ekanligini hamda uning kognitiv va somatik shakllari o'smir sportchilarning psixologik holati va faoliyat samaradorligiga turlicha ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Empirik tahlillar o'smir sportchilarning aksariyatida musobaqa oldi davrida kognitiv va somatik xavotirning o'rtacha va yuqori darajalari kuzatilishini ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida kognitiv xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda diqqatning barqarorligi pasayishi, o'ziga ishonchsizlik holatlari va musobaqa natijasiga nisbatan salbiy kutishlarning kuchayishi aniqlangan bo'lsa, somatik xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda fiziologik zo'riqish belgilarining kuchayishi, harakatlar koordinatsiyasi va texnik-taktik aniqlikning pasayishi qayd etildi. Shuningdek, statistik tahlillar kognitiv va somatik xavotir o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatib, xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilarning sport faoliyati natijalari nisbatan pastroq ekanligini tasdiqladi.

Olingan natijalar musobaqa oldi xavotirlanish holatini samarali boshqarish sport faoliyati samaradorligini oshirishda muhim psixologik omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot xulosalari o'smir sportchilarda psixologik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, individual psixologik xususiyatlarni inobatga olgan holda korreksion yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatdi.

TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. O'smir sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini muntazam ravishda psixodiagnostik metodlar yordamida baholab borish hamda kognitiv va somatik xavotir darajalarini alohida komponentlar sifatida tahlil qilish tavsiya etiladi.
2. Kognitiv xavotir darajasi yuqori bo'lgan sportchilar bilan ishlash jarayonida ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk), kognitiv qayta baholash va mental tasavvur texnikalariga asoslangan psixologik mashg'ulotlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir.
3. Somatik xavotirni kamaytirish uchun sport mashg'ulotlari jarayoniga relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va autogen trening elementlarini tizimli ravishda kiritish zarur.
4. Murabbiylar tomonidan sportchilarga nisbatan qo'yiladigan talablar va baholash mexanizmlarida o'smirlarning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini inobatga olish, ortiqcha psixologik bosimning oldini olish lozim.
5. Sport mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borish, psixolog va murabbiy hamkorligini kuchaytirish tavsiya etiladi.
6. Tadqiqot natijalaridan sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport muassasalari hamda yosh sportchilar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyatida metodik qo'llanma sifatida foydalanish mumkin.





Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
5. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between competitive anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
6. Ильин, Е. П. (2012). *Психология спорта*. Санкт-Петербург: Питер.
7. Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
8. Sa'dullayev, A. (2024). Aspects of forming voluntary qualities in overcoming anxiety in adolescent wrestlers. *News of UzMU Journal*, 1(1.4), 176-179.
9. O'G, A. S. D. A. (2024). MUSOBAQALARDA O 'SMIRLARNING RUHIY HOLATI: PSIXOLOGIK STRESSNI BOSHQARISH. *Interpretation and researches*, 2(21), 193-198.
10. Sa'dullayev, A. (2024). *aspects of forming voluntary qualities in overcoming anxiety in adolescent wrestlers*. *News of UzMU Journal*, 1 (1.4), 176-179.
11. SA'DULLAYEV, A. (2025). " EXPLORING THE PSYCHOLOGICAL BASIS OF TACTICAL THINKING IN WRESTLERS' ANXIETY REGULATION"(IN THE CASE OF ADOLESCENTS). «ACTA NUUZ», 1(1.2), 224-226.
12. Akmal o'g, S. D. A., & Jurayev, B. (2025). PSYCHOLOGICAL RELATIONSHIP BETWEEN PRE-COMPETITIVE ANXIETY AND COPING BEHAVIOR IN ADOLESCENT WRESTLERS. *GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION*, 1(1), 20-28.
13. Qodirov, B. R. (2018). *Sport psixologiyasi asoslari*. Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti.
14. Maxatova, N. I. (2024). ZAMONAVIY MENEJMENTDA GENDER TAFOVUTLARNING IJTIMOIIY XUSUSIYATLARI. In *Oriental Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 357-365). OOO «SupportScience».

