



UDK: 159.923.2

Abror XAITOV,

Jamoat xavfsizligi universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi, PhD

E-mail: abrorhaitov@mail.ru

QarDU professori, ps.f.d. B.Jo'rayev taqrizi asosida

DEVELOPMENT OF MENTAL STABILITY AND VOLITIONAL QUALITIES BY ANXIETY MODERATION AT THE STAGE OF VOLITIONAL PREPARATION OF TEENAGE FOOTBALL PLAYERS

Аннотация

In improving the system of voluntary psychological preparation of young football players for competitions, it is relevant to study the influence of the level of anxiety of athletes on voluntary activities. For this reason, teenage football players took part in the study, and this article examined the state of anxiety and personality of football players, and also analyzed the impact on the voluntary activities of athletes during competitions. Based on the correlation dependence, it was established which volitional qualities are important for maintaining a state of normative anxiety in teenage football players. In addition, to ensure the psychological stability of players and increase motivation for success in competitions, the necessary volitional qualities are formed and the normality of anxiety is ensured.

Key words: teenage football players, volitional activity, competition, anxiety, anxious personality trait, mental stability, desire to achieve, determination, initiative, perseverance, self-control, endurance.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗВИТИЮ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПУТЕМ УМЕРЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ НА ЭТАПЕ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В совершенствовании системы произвольной психологической подготовки юных футболистов к соревнованиям актуальным является исследование влияния уровня тревожности спортсменов на произвольную деятельность. По этой причине в исследовании приняли участие футболисты-подростки, и в данной статье изучено состояние тревожности и личности футболистов, а также проанализировано влияние на произвольную деятельность спортсменов во время соревнований. На основе корреляционной зависимости установлено, какие волевые качества важны для поддержания состояния нормативной тревожности у футболистов-подростков. Кроме того, для обеспечения психологической устойчивости игроков, повышения мотивации к успеху в соревнованиях формируются необходимые волевые качества, обеспечивается нормальность тревожности.

Ключевые слова: футболисты-подростки, волевая деятельность, соревнование, тревожное состояние, тревожная черта личности, психическая устойчивость, стремление к достижению, целеустремленность, инициативность, упорство, самообладание, выносливость.

O'SMIR FUTBOLCHILARNI IRODAVIY TAYYORGARLIGI JARYONIDA XAVOTIR HOLATINI ME'YORLASHTIRISH ORQALI PSIXIK BARQARORLIK VA IRODAVIY SIFATLAR RIVOJLANISHINI AMALGA OSHIRISH

Аннотация

O'smir futbolchilarni musobaqalarga irodaviy psixologik tayyorlash tizimini takomillashtirishda sportchilarning xavotirlanish darajasi irodaviy faollikka qanday ta'sir etishini tadqiq etish dolzarb masala hisoblanadi. Shu sababli tadqiqotda o'smir futbolchilar ishtirok etgan bo'lib, ushbu maqolada futbolchilarning xavotir holati va shaxs xususiyati o'rganildi hamda musobaqa jarayonida sportchilarning irodaviy faolligiga ta'siri tahlil qilindi. O'smir futbolchilarning me'yoriy xavotir holatini saqlash uchun qaysi irodaviy sifatlar ahamiyatga ega ekanligi korrelyatsion bog'liqlik asosida aniqlandi. Bundan tashqari futbolchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash musobaqada muvaffaqiyatga intilish motivini oshirish uchun zaruriy irodaviy sifatlar shakllantirilib, xavotir me'yoriyligi ta'minlangan.

Kalit so'zlar: o'smir futbolchilar, irodaviy faollik, musobaqa, xavotir holati, xavotir shaxs xususiyati, psixik barqarorlik, muvaffaqiyatga intilish, qat'iyat, tashabbuskorlik, matonat, o'zini tuta bilish, bardoshlilik.

Kirish. O'smir futbolchilarni musobaqa irodaviy psixologik tayyorlash jarayonida sportchilarning xavotir darajasiga e'tobir qaratish lozim. Sportchilarda xavotir darajasining me'yordan yuqori bo'lishi ularning musobaqa jarayonida harakatlari, texnik-taktik usullarning aniqligi, maqsadga intiluvchanligi va boshqa jihatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarda o'smir futbolchilarning musobaqa faoliyatida samarali natijalarni egallashga yordam beruvchi irodaviy sifatlarini shakllantirish bosqichida ularga xavotirning me'yoriy darajasini saqlab turishga o'rgatish talab etiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Shaxsga xos bo'lgan xavotirlanish ikki yunalishda ya'ni xavotir holati va xavotir shaxs xususiyati sifatida yuzaga keladi [1]. Xavotir holati aniq xavfni yuzaga keltiruvchi tashqi ta'sir natijasida paydo bo'ladi [2]. Futbolida hujumchining darvozaga to'pni yo'llash uchun qilayotgan harakati raqib darvozabonida xavotir holatini yuzaga keltiradi. Xavotir shaxs xususiyati sifatida esa individning xavotirlanishga shaxsiy moyillik darajasini ifodalaydi [3]. Xavotirlanishga moyilligi yuqori bo'lgan shaxslar xavotirni yuzaga keltiruvchi ta'sir kuchli bo'lmagan vaziyatda ham kuchli xavotirni kechirishi bilan ajralib turadi [4]. Bunday vaziyatda xavotirning nevroitik darajasi ifodalanadi va Z.Freyd talqini bo'yicha individ noreal ta'sirlardan xavotirlana boshlaydi [5]. Buning natijasida shaxs o'zida irodasizlikni namoyon eta boshlaydi [6]. Irodaviy faollik ongli jarayon ekanligi bois instinkitiv jarayon hisoblangan xavotirning kuchayishi natijasida irodaviy faollikning zaiflashuvi, irodaning buzilishi holatlari yuzaga keladi [7]. Sportchilarda irodaning zaiflashuvi yoki buzilishi ularning

musobaqa oldidan tushkunlik, salbiy natijani idrok etish, g'alabaga intilishga nisbatan irodaning etishmasligi holati kelib chiqadi [8]. Shu sababli o'smir futbolchilarni musobaqa irodaviy tayyorlash, ularning xavotirlanish darajasini me'yorlashtirish tadqiqotning dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. O'smir futbolchilarni musobaqa irodaviy tayyorlash, sportchilarning musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarini shakllantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot [9], sportchilarda irodaviy faollik zaiflashuvining oldini olish, xavotir darajasini me'yorlashtirish hamda psixik barqarorligini ta'minlash borasidagi qarashlar hamda o'smir futbolchilarning faoliyatida yuzaga kelgan qiyinchilik va to'siqlarni yengib o'tish borasida olib borilgan izlanishlar [10] tadqiqotning metodoligik asosi hisoblanadi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotda o'smir futbolchilarning xavotirlanish darajasini o'rganish maqsadida "Xavotir darajasini baholsh" so'rovnoma (Ch.D. Spilberger, Yu.L. Xanin) qo'llanildi. Tadqiqotda 511 nafar o'smir futbolchilar (tajriba guruhida 276 nafar, nazorat guruhida 235 nafar) qatnashdi. Ushbu so'rovnoma TG va NG ishtirokchilarning xavotirlanish darajasini xavotir holati va xavotir shaxs xususiyati sifatida aniqlashga yordam berdi. Dastlabki diagnostik natijaga asosan xavotir holati TG va NG ishtirokchilarida yuqori, xavotir shax xususiyati TG va NG ishtirokchilarida o'rta (yuqoriga moyil) ekanligi aniqlangan. Diagnostik natijalar asosida TG ishtirokchilarida xavotir holati va shaxs xususiyatini me'yorlashtirish bo'yicha psixokorreksiya amaliyoti tashkil etildi. Psixokorreksiya

amaliyoti samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazilgan keltirildi. (1-jadval)
postdiagnostik natijalar o'zgarishi dinamikasi va statistik tahlili

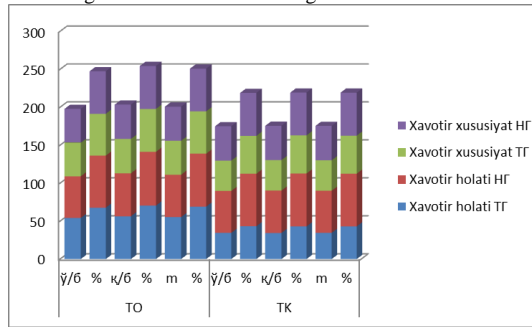
1-jadval

O'smir futbolchilarda xavotir darajasining tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatgichlari o'zgarishi dinamikasi N=511/ TG=276, NG=235

Xavotir shkalasi	TG/NG	TO						TK						t
		y/6	%	k/6	%	m	%	y/6	%	k/6	%	m	%	
Xavotir holati	TG	54,1	67,7	56,4	70,5	55,3	69,1	34,5	43,2	34,4	43,0	34,5	43,1	4,21***
	NG	54,9	68,6	56,6	70,8	55,8	69,7	55,3	69,2	55,8	69,7	55,5	69,4	
Xavotir xususiyat	TG	44,1	55,1	45,2	56,5	44,7	55,8	39,9	49,9	40,2	50,2	40,1	50,1	3,24**
	NG	44,8	56,0	45,3	56,6	45,0	56,3	45,3	56,6	45,2	56,5	45,3	56,6	

Izoh: **p<0,01; ***p<0,001

O'smir futbolchilarda xavotir holati va xavotir shaxs xususiyati sifatida ifodalanishi darajasining tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatgichlari o'zgarishi dinamikasi 1-rasmda diagramma shaklida ifodalangan.



1-rasm. O'smir futbolchilarda xavotir darajasining tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatgichlari o'zgarishi dinamikasi

O'smir futbolchilarning TG va NG ishtirokchilarida vaziyatga xos xavotir holati va xavotir shaxs xususiyatining tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatgichlari o'zgarishi dinamikasi tahlili:

Xavotir holati tajribadan oldin TGda m – 55,3 (69,1%) yuqori darajali vaziyatga xos xavotir ifodalangan bo'lsa, tajribadan keyin m – 34,5 (43,1%) o'rta darajada me'yoriy xavotir darajasiga pasaygan. Xavotir holati tajribadan oldin NGda m – 55,8 (69,7%) yuqori darajali vaziyatga xos xavotir ifodalangan bo'lsa, tajribadan keyin m – 55,7 (69,6%) yuqori darajali vaziyatga xos xavotir saqlanib qolgan. TGda olib borilgan xavotir holatini me'yorlashtirish bo'yicha olib borilgan psixologik korreksiya amaliyoti samarali ta'sir ko'rsatgan.

Xavotir shaxs xususiyati tajribadan oldin TGda m – 44,7 (49,9%) o'rta darajali xavotir xususiyati ifodalangan bo'lsa, tajribadan keyin m – 40,1 (50,1%) o'rta darajada me'yoriy xavotir darajasiga pasaygan. Xavotir shaxs xususiyati tajribadan oldin NGda m – 45,0

(56,3%) o'rta yuqori darajali (yuqoriga moyil) xavotir xususiyati ifodalangan bo'lsa, tajribadan keyin m – 45,3 (56,6%) o'rta yuqori darajali (yuqoriga moyil) xavotir xususiyati saqlanib qolgan. TGda olib borilgan xavotir shaxs xususiyatini me'yorlashtirish bo'yicha olib borilgan psixologik korreksiya amaliyoti samarali natija bergan.

O'smir futbolchilarning psixologik barqarorligi hamda xavotirlanish darajasining me'yoriyligini ta'minlash maqsadida sportchilarni musobaqa irodaviy tayyorlash jarayonida psixik barqarorlik komponentlari yuqoriga ko'tarish va xavotir shkalalarini me'yorlashtirish tajriba amaliyoti TG ishtirokchilarida olib borilgan. Tajriba amaliyoti samaradorligi psixik barqarorlik komponentlari va xavotir shkalalari ko'rsatgichi hamda irodaviy sifatlar bilan o'zaro bog'liqlik korrelyatsion tahlil qilinib, sportchilarning psixik barqarorligi hamda xavotir darajasi me'yorlashuvida qaysi irodaviy sifatning ahamiyati mavjud ekanligi ko'rsatib berildi. (2-jadval)

2-jadval

O'smir futbolchilarda psixik barqarorlik komponentlari va irodaviy sifatlar o'zaro bog'liqligi N=276 (TG)

shkalalar	emotsional barqarorlik	o'zini boshqarish	musobaqa motivatsiyasi	stabillik-bardoshlilik	Stress barqaror	Xavotir holati me'yori	Xavotir xususiyat me'yori
Maqsadga intiluvchanlik	0,82**	0,78**	0,85**	0,68**	0,81**	0,62**	0,58**
Qat'iyat va matonat	0,68**	0,72**	0,67**	0,73**	0,76**	0,74**	0,71**
Jur'at va jasorat	0,73**	0,68**	0,66**	0,64**	0,69**	0,76**	0,58**
Mustaqillik va tashabbuskorlik	0,64**	0,59**	0,75**	0,54**	0,46**	0,14*	0,16*
Sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish	0,81**	0,77**	0,64**	0,82**	0,73**	0,63	0,72**

Izoh: *p<0,05; **p<0,01

O'smir futbolchilarning psixik barqarorligini ifoda etuvchi xususiyatlari va xavotir darajasining irodaviy sifatlariga o'zaro bog'liqligi tahlil qilinib, sportchilarning psixik barqarorligini ta'minlashda qaysi irodaviy sifatning o'rni yuqori ekanligi hamda xavotir darajasi bilan o'zaro ta'siri ochib berilgan.

Korrelyatsion tahlilga asosan, psixik barqarorlikning emotsional barqarorlik komponenti maqsadga intiluvchanlik (r=0,82), sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish (r=0,81), jur'at va jasorat (r=0,73) irodaviy sifatlari bilan yuqori bog'liqlikni ifoda etadi. O'smir futbolchilarning emotsional barqaror bo'lishi ularning maqsadga intilishini oshiradi, murakkab harakatlarni sabot bilan bajarishga itiladi, salbiy ta'sirlarga nisbatan o'zini tub turadi hamda bunday harakatlarga ularning jura'ti va jasorati yetarli bo'ladi.

Sportda o'zini boshqarish komponenti maqsadga intiluvchanlik (r=0,78), sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish (r=0,77), qat'iyat va matonat (r=0,72) irodaviy sifatlari bilan yuqori bog'liqlikka ega bo'lgan. O'smir futbolchilar sport faoliyatida o'zlarini boshqara olishi ularning natijaga erishishi, belgilangan maqsadga intilishida yordam beradi. Shu bilan birga sportchilarning murakkab harakatlarni bajarish jarayonida qat'iyatlilik, matonat, sabotlilik ko'rsatishi, qiyin vaziyatlarda tutishi uchun sportchi o'zini boshqara olishi lozim.

O'smir futbolchilarning musobaqa motivatsiyasi maqsadga intiluvchanlik (r=0,85), mustaqillik va tashabbuskorlik (r=0,75)

irodaviy sifatlari bilan yuqori bog'liqlik namoyon etadi. Sportchilarning musobaqa motivatsiyasi yuqori bo'lishi uchun ularda maqsadga intilish va unga erishish istagi yuqori bo'lishi hamda maqsad sari intilishda mustaqil bo'la olish, musobaqa jarayonida tashabbus ko'rsata olish zarur irodaviy faollik hisoblanadi.

Stabillik-bardoshlilik komponenti sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish (r=0,82), qat'iyat va matonat (r=0,73) irodaviy sifatlari bilan yuqori bog'liqlikni ifoda etadi. O'smir futbolchilarning tanlangan harakatlarni bajarishda stabil bo'lishi va beqarorlikka yo'l qo'ymasligi, qiyin vaziyatlarga bardoshli bo'lishi uchun ularda sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish, qat'iyat va matonat zaruriy irodaviy sifatlar hisoblanadi.

O'smir futbolchilarning stress barqarorligi komponenti maqsadga intiluvchanlik (r=0,81), qat'iyat va matonat (r=0,76), sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish (r=0,73) irodaviy sifatlari bilan yuqori bog'liqlikka ega bo'ladi. Sportchilar yuqori natijaga etish va maqsadga intilish bilan harakat qilishi uchun ularda stress barqarorlik bo'lishi kerak. Shu bilan birga sportchilarning stress barqarorligi yuqori bo'lishi uchun qanchalik qiyin bo'lmasin maqsad sari qat'iyat va matonat bilan harakat qilishi, og'ir vaziyatlarda sabotlilik bo'lishi va o'zini tuta olishi kerak.

Xavotir holati me'yoriyligi qat'iyat va matonat (r=0,74), jur'at va jasorat (r=0,76) irodaviy sifatlar bilan yuqori bog'liqlikni ifoda etadi. Sportchilarning xavotir darajasi me'yoriy bo'lishi uchun

qat'iyat va matonat hamda jur'at va jasorat irodaviy sifatleri tarbiyalanishi lozim. Ushbu irodaviy sifatler sportchilarda hayajonli, tahlikali vaziyatlarda harakatga kirish uchun qat'iylik, sabr va bardoshli bo'lishiga hamda o'zini irodaviy tuta bilishiga turki bo'ladi.

Xavotir shaxs xususiyati sifatida me'yoriyligi qat'iyat va matonat ($r=0,71$), sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish ($r=0,72$) irodaviy sifatleri bilan bog'liq bo'lib, sportchilarda me'yoriy xavotir xususiyatini shakllantirishda qat'iyatlilik, matonatlilik, sabotlilik va

o'z-o'zini tuta bilish irodaviy sifatleri shakllanganligi bilan belgilanadi.

Xavotirlanish darajasining me'yoriyligi psixik barqarorlik komponentleri bilan qanday bog'likka ega elanligi futbolchilarning xavotir holati ularning psixik barqarorligiga qanday ta'sir etishini aniqlashga imkon beradi. Buning uchun TG ishtirokchilarida olib borilgan tajriba amliyotidan keyingi xavotirlanish darajalari va psixik barqarorlik ko'rsatgichlari korrelyatsion tahlil qilingan. (3-jadval)

3-jadval

O'smir futbolchilarda psixik barqarorlik komponentlarining xavotir bilan o'zaro bog'liqligi N=276 (TG)

Xavotir shkalalar	Psixik barqarorlik komponentleri				
	emotsional barqarorlik	o'zini boshqarish	musobaqa motivatsiyasi	stabillik-bardoshlilik	Stress barqaror
Xavotir holati me'yori	0,85**	0,74**	0,62**	0,64**	0,82**
Xavotir xususiyat me'yori	0,76**	0,71**	0,54**	0,57**	0,78**

Izoh: ** $p \leq 0,01$

O'smir futbolchilarda psixik barqarorlik komponentlarining xavotir holati va xavotir shaxs xususiyati bilan o'zaro bog'liqligini korrelyatsion tahlil qilish natijasida sportchilarning psixik barqarorligi komponentlarining me'yoriyligini ta'minlashda xavotir holati va xususiyatining ahamiyati aniqlandi. Tahlilga asosan, xavotir holati me'yoriyligi emotsional barqarorlik ($r=0,85$), stress barqarorlik ($r=0,82$), o'zini boshqarish ($r=0,74$) komponentleri bilan yuqori bog'liqlikka ega bo'lib o'smir futbolchilarning emotsional barqarorligi, stress barqarorligi, o'zini boshqarishi yuqori bo'lishi uchun ularning xavotir holati ham me'yoriy bo'lishi talab etiladi. Xavotir holati musobaqa motivatsiyasi ($r=0,62$), stabillik-bardoshlilik ($r=0,64$) komponentleri bilan o'rta darajada bog'liqlikka ega bo'lib, o'smir futbolchilarning musobaqa motivatsiyasi yuqoriligi hamda musobaqa jarayonida bardoshli bo'lishida xavotir holati me'yoriyligi ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi.

Xavotir xususiyati me'yoriyligi emotsional barqarorlik ($r=0,76$), stress barqarorlik ($r=0,78$), o'zini boshqarish ($r=0,71$) komponentleri bilan yuqori bog'liqlikka ega bo'lib o'smir futbolchilarning doimiy ravishda emotsional barqarorligi, stress barqarorligi, o'zini boshqarishi yuqori bo'lishi uchun ularning xavotir xususiyati me'yoriy bo'lishi lozim. Xavotir xususiyati musobaqa motivatsiyasi ($r=0,54$), stabillik-bardoshlilik ($r=0,57$) komponentleri bilan o'rta darajada bog'liqlikka ega bo'lib, o'smir futbolchilarning musobaqa motivatsiyasi doimo yuqori saqlanishi, musobaqa

jarayonida doim bardoshli harakat qilishida xavotir xususiyati me'yoriyligi samarali ta'sir etadi.

Xulosa va takliflar. O'smir futbolchilarni musobaqa irodaviy psixologik tayyorlash tizimida sportchilarning xavotirlanish darajasi irodaviy faollik jarayoniga ta'siri tadqiqotda o'rganildi. Ishtirokchilarning xavotir holati va shaxs xususiyati sifatida diagnostik natijalar asosida irodaviy tayyorgarlikni oshirish maqsadida xavotir darajasini me'yorlashtirish tajriba amaliyoti tashkil etildi. Musobaqa jarayonida irodaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga etkazishga qaratilgan o'smir futbolchilarning psixik barqarorligi va me'yoriy xavotir darajasini saqlash uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarining bog'liqligi tahlil qilinib maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat va matonat, jur'at va jasorat, mustaqillik va tashabbuskorlik, sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish irodaviy sifatlarining ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga futbolchilarning psixik barqarorligi me'yoriy xavotir darajasi bilan o'zaro bog'liqlikka ega ekanligi isbotlandi. O'smir futbolchilarni musobaqa irodaviy psixologik tayyorlash jarayonida sportchilarning xavotir holati va shaxs xususiyatini o'rganish orqali musobaqa jarayonida futbolchilarning irodaviy faollik darajasini oshirishga e'tibor qaratish lozim. Irodaviy tayyorgarlik tizimi sportchining psixik barqarorlik tizimi va xavotir darajasiga bog'liq ekanligini e'tiborga olib korrelyatsion aloqadorlik asosida belgilangan irodaviy sifatleri rivojlantirish va buning natijasida musobaqa davomida psixik barqarorlik va me'yoriy xavotir darajasini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

ADABIYOTLAR

- Xaitov A.U. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya. Darslik. - T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. - 343 b.
- Schultz D., Schultz S. Theories of personality. 8th edition. Phoenix color corp. USA 2005. 550 p.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: «Питер», 2001. 752 с.
- Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер-2014. 836 с.
- Ильин Е.П. Психология воли. СПб., ООО «Питер Пресс». 2009. - 368 с.
- Arziqulov D.N., Garparov Z.G. Psixologiya va sport psixologiyasi. Darslik. - T.: "O'zkitobsavdonashriyoti" NMIU, 2021. - 408 b.
- Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. М. 2010. 118 с.
- Xaitov A.U. O'smir futbochilar irodaviy sifatleri rivojlantirishning psixologik asoslari. Maktab va hayot. Toshkent 2023. №5. 25-27-b.
- Xaitov A.U. O'smir futbochilar faoliyatida chidamlilik va iroda kuchini rivojlantirish. Fan va jamiyat. Nukus 2024. №3/2. 91-93-b.