



MILLIY KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA RUHIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Choriyev Uchqun Suyun o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirishning psixologik va pedagogik jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning stressga chidamliligi, emotsional holatini boshqarish qobiliyati hamda musobaqa jarayonidagi psixologik tayyorgarligi o'rganildi. Ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda diqqatni jamlash mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, vizualizatsiya va irodaviy tayyorgarlik usullarining samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari milliy kurash sportida yuqori natijalarga erishishda ruhiy tayyorgarlik muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Olingan xulosalar murabbiylar va sport psixologlari faoliyatida amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: milliy kurash, sport psixologiyasi, ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические и педагогические аспекты развития психической устойчивости у спортсменов, занимающихся национальной борьбой. В ходе исследования изучались стрессоустойчивость, способность к управлению эмоциональным состоянием и уровень психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Определена эффективность методов концентрации внимания, дыхательных техник, визуализации и волевой подготовки в формировании психической устойчивости. Результаты исследования подтверждают, что психологическая подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов в национальной



борьбе. Полученные выводы могут быть использованы в практической деятельности тренеров и спортивных психологов.

Ключевые слова: национальная борьба, спортивная психология, психическая устойчивость, стрессоустойчивость, психологическая подготовка.

Annotation. This article analyzes the psychological and pedagogical aspects of developing mental stability in athletes engaged in national wrestling. The study examines athletes' stress resistance, ability to control emotional states, and level of psychological readiness for competition. The effectiveness of concentration exercises, breathing techniques, visualization, and volitional training methods in enhancing mental stability was identified. The research results indicate that psychological preparation plays a crucial role in achieving high performance in national wrestling. The findings are of practical value for coaches and sports psychologists.

Keywords: national wrestling, sports psychology, mental stability, stress resistance, psychological training.

Kirish.

Milliy kurash o'zbek xalqining milliy qadriyatlari, tarixiy an'analari va jismoniy madaniyatini mujassam etgan sport turi bo'lib, u sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki kuchli ruhiy barqarorlikni ham talab etadi. Zamonaviy sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati ko'p hollarda uning stressga chidamliligi, emotsional holatini boshqara olishi va bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatiga bog'liq[1]. Milliy kurash musobaqalari qisqa vaqt ichida yuqori darajadagi raqobat va emotsional zo'riqish bilan kechishi sababli sportchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish dolzarb muammo hisoblanadi. Shu bois mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish usullarini aniqlash va ularning samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.



Metodlar.

Tadqiqot jarayonida sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohalariga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi, shuningdek, milliy kurash bo'yicha mashg'ulot olib borayotgan sportchilar va murabbiylar faoliyati kuzatildi. Tadqiqot metodlari sifatida kuzatuv, suhbat, psixologik diagnostika va pedagogik tajriba usullaridan foydalanildi[2]. Tajribada ishtirok etgan sportchilar ruhiy holat, stressga chidamlilik va musobaqaga tayyorgarlik darajasi bo'yicha dastlabki va yakuniy baholashdan o'tkazildi. Ruhiy barqarorlikni rivojlantirish uchun diqqatni jamlash mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, vizualizatsiya usullari, irodaviy mashqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan treninglar tizimli ravishda qo'llanildi. Ushbu usullar mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich kiritilib, sportchilarning individual psixologik xususiyatlari hisobga olindi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ruhiy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xususan, diqqatni jamlash va nafasni boshqarish mashqlari sportchilarda hayajon darajasini pasaytirib, musobaqa vaqtida o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish imkonini berdi[4]. Vizualizatsiya usuli orqali sportchilar musobaqa jarayonini oldindan tasavvur qilishni o'rgandilar, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirdi. Irodaviy mashqlar esa sportchilarda sabr-toqat, qat'iyat va qiyin vaziyatlardan chiqib ketish qobiliyatini rivojlantirdi. Tajriba yakunida sportchilarning aksariyatida stressga chidamlilik darajasi oshgani, musobaqa oldi qo'rquvi va bezovtalik holatlari kamaygani kuzatildi[3].

Olingan natijalar shuni tasdiqladiki, milliy kurashda faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik yetarli emas, balki ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuv talab etiladi. Ruhiy tayyorgarlik mashqlari sportchining ichki resurslarini faollashtirib, uning musobaqadagi imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Shu bilan birga, sog'lom psixologik muhit shakllantirilgan jamoada sportchilar o'zlarini erkinroq his qilishi va mashg'ulotlarga ijobiy



munosabatda bo'lishi aniqlandi. Murabbiyning qo'llab-quvvatlovchi va motivatsion yondashuvi sportchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamladi[5].

Muhokama.

Tadqiqot muhokamasi shuni ko'rsatadiki, milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish uzoq muddatli va tizimli jarayon bo'lib, u mashg'ulotlar davomida muntazam amalga oshirilishi lozim. Ruhiy tayyorgarlik jismoniy yuklamalar bilan uyg'unlashtirilgan holda olib borilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Shuningdek, sportchilarning kundalik hayot tarzi, dam olish rejimi va oilaviy muhit ham ularning ruhiy holatiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi. Yetarli uyqu va muvozanatli ovqatlanish asab tizimini mustahkamlab, sportchining ruhiy barqarorligini saqlashga xizmat qiladi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Psixologik mashqlar, irodaviy tayyorgarlik, musobaqaga yaqinlashtirilgan treninglar va sog'lom jamoaviy muhit sportchining ruhiy barqarorligini mustahkamlashda asosiy omillar bo'lib xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot natijalari murabbiylar, sport psixologlari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, milliy kurash sportini yanada rivojlantirishda ilmiy asos sifatida qo'llanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, I., & Rasulov, B. (2020). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Abdullayev, A. (2019). Milliy kurashda sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Ortiqov, S. (2021). Sportchilarda stressga chidamlilikni rivojlantirish usullari. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(2), 45–52.



4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
5. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill
6. Tellayevich, K. R., & Fozilovna, M. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA INKLYUZIV YONDASHUVLARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 302-308.
7. Iskandar o'g'li, S. B., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING O 'QUVCHILARDA TASAVVUR VA MUSTAQIL FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI. Modern education and development, 39(4), 334-339.
8. Tellayevich, K. R. (2025). O'ZBEKISTONDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING RIVOJLANISHINI EKONOMETRIK TAHLIL QILISH. Modern education and development, 39(4), 290-295.
9. Tellayevich, K. R., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). TA'LIM JARAYONIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 296-301.
10. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. Modern education and development, 39(4), 327-333.
11. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH ISSIQLIK QURILMALARIDA MAHALLIY FAZA O 'ZGARUVCHAN MATERIALLARNING TEPLOFIZIK PARAMETRLARINI TADQIQ ETISH. Modern education and development, 39(4), 246-251.
12. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH KOLLEKTORLARIDA ISSIQLIK AKKUMULYATORLARI UCHUN ARZON MAHALLIY MATERIALLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI BAHOLASH. Modern education and development, 39(4), 352-357.



13. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O‘QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
14. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). Iqtisodiyotni raqamlashtirishda trend mezonidan foydalanishning nazariy asoslari. Экономика и социум, (2-1 (117)), 69-73.
15. Normurodovna, A. M. (2025, February). Tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikda Ingliz tilining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 310-317).