



MILLIY KURASH SPORTIDA JISMONIY VA RUHIY TAYYORGARLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Quvatov Elyor Haqmuratovich

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM Jismoniy madaniyat va sport
kafedrasi dotsent v.b.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy kurash sportida jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi tadqiq qilinadi. Tadqiqotda sportchining kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlari bilan stressga chidamlilik, diqqatni jamlay olish, o‘ziga ishonch va motivatsiya kabi ruhiy kompetensiyalari o‘rtasidagi uzviy aloqalar tahlil qilinadi. Musobaqa jarayonlarida jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning uyg‘unligi sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qilishi ko‘rsatildi. Shu asosda zamonaviy tayyorgarlik modelining jismoniy va psixologik komponentlarini integratsiyalash usullari yoritildi.

Kalit so‘zlar: Milliy kurash, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, psixofiziologik uyg‘unlik, musobaqa muvaffaqiyati.

Аннотация. В данной статье исследуется взаимосвязь физической и психологической подготовки в национальной борьбе. Рассматриваются физические качества спортсмена — сила, скорость, ловкость, равновесие, гибкость и выносливость — в сочетании с психологическими компетенциями, такими как стрессоустойчивость, концентрация внимания, уверенность в себе и мотивация. Показано, что гармония физической и психологической подготовки напрямую влияет на успех спортсмена. Обоснованы методы интеграции физических и психологических компонентов в современную подготовку.



Ключевые слова: Национальная борьба, физическая подготовка, психологическая подготовка, психофизиологическая гармония, спортивный успех.

Annotation. This article explores the interrelation between physical and mental preparation in national wrestling. It examines the athlete's physical qualities—strength, speed, agility, balance, flexibility, and endurance—alongside psychological competencies such as stress resilience, concentration, self-confidence, and motivation. The study demonstrates that the harmony of physical and mental training directly influences competitive success. Methods for integrating physical and psychological components in modern training programs are discussed.

Keywords: National wrestling, physical preparation, mental preparation, psychophysiological harmony, competitive success.

Kirish.

Milliy kurash — o'zbek xalqining ko'p asrlik madaniy merosi, milliy o'ziga xoslikni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy kuch, balki aqliy tezlik, ruhiy barqarorlik, sabr, qat'iyat va strategik tafakkurni ham talab etadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligi o'rtasidagi uyg'unlikka bog'liq. Zamonaviy sport psixologiyasi va jismoniy tayyorgarlik nazariyalari shuni tasdiqlaydiki, atletik faoliyatda psixik holat mushak kuchi, reaksiya tezligi, chidamlilik va texnik mahoratning to'laqonli namoyon bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Milliy kurashda esa ushbu bog'liqlik yanada yaqqol namoyon bo'ladi, chunki bellashuv jarayoni kontaktli, dinamik, yuqori emotsional bosim ostida kechadi va sportchi qisqa vaqt ichida murakkab qarorlar qabul qilishiga to'g'ri keladi.

Metodlar.

Tadqiqotning maqsadi — milliy kurash sportida jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish, ularning bir-birini to'ldiruvchi ta'sir mexanizmlarini yoritish hamda integrativ tayyorgarlik modelining sport natijalariga ta'sirini asoslashdan iborat. Milliy kurash bo'yicha



mashg'ulotlar jarayonini kuzatish, murabbiylar va sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar, musobaqa jarayonidagi holatlarni tahlil qilish, shuningdek, sport psixologiyasi, biomexanika va jismoniy tayyorgarlik nazariyasiga oid ilmiy manbalarni o'rganish orqali muammoning kompleks yechimi izlandi. Milliy kurash sportchisi uchun jismoniy tayyorgarlik — bu kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik kabi sifatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishidir. Kurashning texnik elementlari — raqibni chalish, yiqitish, qayirish, ushlab olib tashlash, muvozanatdan chiqarish — bularning barchasi portlovchi kuch (explosive strength), yadro mushaklari barqarorligi (core stability), oyoq va qo'l mushaklari koordinatsiyasi hamda vestibulyar tizimning mukammal ishlashini talab qiladi. Kuch tayyorgarligi milliy kurashda alohida o'rin tutadi, chunki sportchi raqibning qarshiligini yengishi, uni o'ziga tortishi yoki itarishi, qisqa masofada kuchli impuls bilan harakat bajarishi kerak bo'ladi. Bunda nerv–mushak tizimi (neuromuscular system)ning tez faollashuvi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tezlik va reaksiya tayyorgarligi esa raqib harakatini oldindan sezish, uning usul boshlashini vaqtida payqash va unga qarshi javob berish imkonini beradi.

Natijalar.

Maxsus chaqqonlik mashqlari — past holatdan tez turish, yon tomonlarga sakrash, tez yo'nalish o'zgartirish — kurash gilamida ustunlikni qo'lga kiritish uchun zarur. Muvozanatni saqlash va uni raqibga nisbatan ustun qo'llash milliy kurashning g'alaba formulasidir. Shu bilan birga, egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligi sportchining jarohat olish xavfini kamaytiradi, murakkab amplitudali usullarni erkin bajarish imkonini kengaytiradi. Biroq, jismoniy sifatlari qanchalik rivojlangan bo'lmasin, agar sportchining ruhiy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, bu sifatlari musobaqa jarayonida to'laqonli namoyon bo'lmasligi mumkin. Milliy kurashda ruhiy tayyorgarlik — bu stressga chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish, o'ziga ishonch, diqqat konsentratsiyasi, motivatsion barqarorlik, qo'rquvni nazorat qilish, g'alabaga bo'lgan ichki tayyorlik va musobaqa bosimini yenga olish kabi psixik kompetensiyalar yig'indisidir. Kurashchining ruhiy barqarorligi uning



fiziologik tizimlari — yurak urish tezligi, nafas olish ritmi, kortizol ajralishi, adrenalin darajasi, mushaklar tonusi — barchasiga ta'sir qiladi. Kuchli stress holatida simpatik nerv tizimi haddan tashqari faollashib, mushaklarda “qotish” (muscle stiffness) paydo bo'lishi, mayda motorika buzilishi, reaksiya kechikishi va koordinatsiya pasayishiga olib keladi. Shu sababli, sportchining ruhiy boshqaruv qobiliyati uning jismoniy potensialini “ochib beruvchi kalit” vazifasini bajaradi. Diqqatni jamlay olish (focus & concentration) kurashchiga raqib harakatini nozik detallarigacha kuzatish, uning taktik naqshini anglash va eng qulay momentda hujumga o'tish imkonini beradi.

Milliy kurashda “bir soniya qoidasi” mavjud: aynan bir soniya ichidagi qaror — g'alaba yoki mag'lubiyatni belgilab beradi. Bunday vaziyatda kognitiv tezlik va psixomotor muvofiqlik juda muhim. O'ziga ishonch (self-confidence) sportchining hujumga jur'at bilan o'tishiga, raqib bosimi ostida chekinmasligiga, muvaffaqiyatsiz urinishdan so'ng tez tiklanib, yana strategik holatga qaytishiga yordam beradi. Motivatsiya barqarorligi esa uzoq muddatli mashg'ulot jarayonida intizomni saqlash, charchoq va monotoniya holatlarida ham mashg'ulotni to'xtatmaslik, musobaqa oldi “start apatiyasi”ga tushib qolmaslikni ta'minlaydi. Milliy kurash sportida jismoniy va ruhiy tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik bir necha asosiy mexanizmlar orqali izohlanadi. Birinchidan, psixofiziologik mexanizm: ruhiy holat nerv tizimi orqali mushak faollashuvi va harakat sifatiga ta'sir qiladi. Musobaqa oldi qo'rquv yoki haddan tashqari hayajon holatida motor birliklarning (motor units) optimal rekrutmenti buziladi, bu esa portlovchi kuchning pasayishiga olib keladi. Ikkinchidan, kognitiv-taktik mexanizm: ruhiy tayyorgarligi kuchli sportchi jismonan charchagan holatda ham to'g'ri taktika tanlash orqali vaziyatni boshqara oladi. Milliy kurashda taktika — jismoniy energiyani tejash va uni g'alaba momentida maksimal impulsiga aylantirish san'atidir. Uchinchi mexanizm — emotsional-energetik regulatsiya: sportchi ruhiy boshqaruv orqali o'z energiya resurslarini to'g'ri taqsimlaydi, nafas, yurak ritmi va mushak tonusini muvozanatda ushlab turadi. To'rtinchidan, iroda-chidamlilik mexanizmi: jismoniy mashg'ulotlar iroda



sifatlarini shakllantiradi, iroda esa o'z navbatida jismoniy chidamlilikning musobaqada uzoqroq saqlanishiga yordam beradi. Ya'ni, bu ikki sifat bir-birini doimiy kuchaytiruvchi spiral (reinforcing loop) hosil qiladi.

Muhokama.

Musobaqa jarayonlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, milliy kurashda g'alaba ko'pincha jismoniy jihatdan eng kuchli emas, balki jismoniy–ruhiy muvozanatni eng to'g'ri boshqara olgan sportchi tomonida bo'ladi. Raqibni muvozanatdan chiqarish usuli bajarilayotgan momentda kurashchi butun tana massasi, kuch impulsi, oyoq tayanch nuqtasi va qo'l tortish vektorini muvofiqlashtiradi — bu jarayonning 50 foizi biomexanika, 50 foizi esa psixik boshqaruvga tayanadi. Murabbiylar bilan olib borilgan amaliy suhbatlarda qayd etilishicha, sportchilarning ko'pchiligi mashg'ulotda usullarni mukammal bajaradi, lekin musobaqa stressi ostida ularning harakat sifati 20–40 foizgacha pasayadi. Bu pasayishning asosiy sababi texnik yoki kuch yetishmovchiligi emas, balki ruhiy bosimni boshqarish malakasining yetarli emasligidir. Shu sababli, zamonaviy tayyorgarlik modeli jismoniy mashqlar bilan birga musobaqa psixologiyasini shakllantirish, vizualizatsiya (mental imagery), nafas boshqaruvi (breath control), musobaqa simulyatsiyasi, stress inoculation trening, autogen mashqlar, self-talk (ichki dialog), arousal control (qo'zg'alish darajasini nazorat qilish) va diqqat mashqlarini birlashtirishi kerak. Jismoniy mashg'ulotlar ham ruhiy tayyorgarlikni shakllantiradi.

Xulosa.

Milliy kurash sportida g'alabaga erishish nafaqat jismoniy kuch va texnikani, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligi bir-birini to'ldiruvchi tizim sifatida ishlaganda musobaqadagi natijalar sezilarli darajada yaxshilanadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar, stressga chidamlilik, diqqatni jamlay olish, o'ziga ishonch va motivatsiya kabi ruhiy kompetensiyalar bilan uyg'unlashganda sportchining samaradorligi maksimal darajaga yetadi. Shu sababli zamonaviy



tayyorgarlik dasturlari integratsiyalangan yondashuvni qo'llashi, jismoniy va ruhiy mashqlarni uyg'un tarzda rivojlantirishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Юсупов, Р. Б. (2019). Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Samarqand: Samarqand Universiteti nashriyoti.
2. Назаров, Т. (2021). Milliy kurashda texnika va taktikani o'rgatish. Toshkent: Sport va Sog'lom Hayot.
3. Султанов, Ж. (2017). Kurashchilar uchun jismoniy mashqlar metodikasi. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
4. Xo'jaev, М. (2020). Stressga chidamlilik va musobaqa psixologiyasi. Toshkent: Fan.
5. Ражабов, О. (2018). Sport va psixika uyg'unligi. Toshkent: O'zbekiston Sport nashriyoti.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
8. Равшанова, М., Маматова, Г., & Джураев, Ф. (2025). Современные тенденции развития экономического образования в цифровом пространстве. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 392-395.
9. Tellayevich, K. R., & Fozilovna, M. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA INKLYUZIV YONDASHUVLARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 302-308.
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. 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.
12. Tellayevich, K. R. (2025). O'ZBEKISTONDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING RIVOJLANISHINI EKONOMETRIK TAHLIL QILISH. Modern education and development, 39(4), 290-295.
13. 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.
14. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH KOLLEKTORLARIDA ISSIQLIK AKKUMULYATORLARI UCHUN ARZON MAHALLIY MATERIALLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI BAHOLASH. Modern education and development, 39(4), 352-357.
15. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH ISSIQLIK QURILMALARIDA MAHALLIY FAZA O 'ZGARUVCHAN MATERIALLARNING TEPLOFIZIK PARAMETRLARINI TADQIQ ETISH. Modern education and development, 39(4), 246-251.