



MILLIY KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA UNING NATIJALARGA TA'SIRI

Quvatov Elyor Haqmuratovich

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi va uning sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning ruhiy holati, tashvishlanish darajasi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda diqqat barqarorligi kabi psixologik ko'rsatkichlar o'rganildi. Maxsus psixologik mashg'ulotlar qo'llanilgan tajriba guruhi natijalari nazorat guruhi bilan taqqoslandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchilarning emotsional barqarorligini oshiradi, stressni kamaytiradi va musobaqadagi texnik-taktik harakatlar samaradorligini yaxshilaydi. Tadqiqot sport psixologiyasi tamoyillarining milliy kurash amaliyotida samarali qo'llanishini isbotlaydi hamda murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: milliy kurash, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi holat, sport psixologiyasi, stress, motivatsiya, diqqat barqarorligi, emotsional nazorat.

Аннотация. В статье научно анализируется психологическая подготовка борцов национальной борьбы перед соревнованиями и её влияние на спортивные результаты. В ходе исследования были изучены психологические показатели спортсменов, такие как уровень тревожности, уверенность в себе, устойчивость внимания и эмоциональное состояние. Результаты экспериментальной группы, прошедшей специальную психологическую подготовку, сравнивались с показателями контрольной группы. Полученные данные показали, что предсоревновательная психологическая подготовка способствует снижению стресса, повышению эмоциональной устойчивости и улучшению технико-тактических действий во



время соревнований. Исследование подтверждает эффективность применения методов спортивной психологии в практике национальной борьбы и предлагает практические рекомендации для тренеров.

Ключевые слова: национальная борьба, психологическая подготовка, предстартовое состояние, спортивная психология, стресс, мотивация, внимание, эмоциональная устойчивость.

Annotation. This article provides a scientific analysis of pre-competition psychological preparation of national wrestling athletes and its impact on sports performance. The study examined psychological indicators such as anxiety level, self-confidence, attention stability, and emotional state. The results of the experimental group, which underwent special psychological training, were compared with those of the control group. Findings revealed that pre-competition psychological preparation reduces stress, enhances emotional stability, and improves the effectiveness of technical and tactical actions during competitions. The study confirms the effectiveness of applying sports psychology methods in national wrestling practice and offers practical recommendations for coaches.

Keywords: national wrestling, psychological preparation, pre-competition state, sports psychology, stress, motivation, attention stability, emotional control.

Kirish.

Milliy kurash O'zbekiston xalqining qadimiy sport meroslaridan biri bo'lib, nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki yuqori darajadagi ruhiy barqarorlikni ham talab etadi. Zamonaviy sport fanida musobaqa natijalariga ta'sir etuvchi omillar orasida psixologik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Ayniqsa yakka kurash turlarida sportchining ichki ruhiy holati, stressga chidamliligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va diqqatni boshqara olish qobiliyati ko'pincha jismoniy tayyorgarlik darajasidan ham ustun ahamiyat kasb etadi[2]. Milliy kurash musobaqalari qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikda kechishi, tomoshabinlar bosimi, hakamlar qarorlari va raqibning kutilmagan harakatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sharoitda sportchining psixologik tayyorgarligi uning texnik va taktik



imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois milliy kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini o'rganish va uning sport natijalariga ta'sirini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi[1].

Metodlar.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi sohasida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilar muvaffaqiyatining muhim omillaridan biri bu ularning musobaqa oldidan ruhiy holatini to'g'ri boshqara olishidir. Hayajonning me'yorida ortiq darajasi mushaklar taranglashuviga, harakat koordinatsiyasining buzilishiga va qaror qabul qilish tezligining pasayishiga olib keladi. Aksincha, optimal darajadagi ruhiy qo'zg'alish sportchining faolligini oshiradi, tezkor fikrlashni rag'batlantiradi va kurash jarayonida to'g'ri taktik yechimlar topishga yordam beradi. Milliy kurash sharoitida bu ayniqsa muhim, chunki kurashchining bir lahzalik xatosi mag'lubiyatga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar va sport psixologlari musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida nafaqat jismoniy mashg'ulotlarga, balki psixologik omillarga ham katta e'tibor qaratishlari zarur[4].

Tadqiqotning maqsadi milliy kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi darajasi bilan ularning musobaqadagi natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdan iborat bo'ldi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun bir nechta vazifalar belgilandi: kurashchilarning musobaqa oldi ruhiy holatini baholash, ularning psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash, musobaqa natijalarini tahlil qilish va psixologik ko'rsatkichlar bilan sport natijalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni statistik jihatdan asoslash[3]. Tadqiqotda 18–25 yoshdagi, sport razryadi kamida birinchi razryad bo'lgan 48 nafar milliy kurashchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhidagi sportchilar bilan musobaqa oldi davrda maxsus psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari olib borildi, nazorat guruhi esa odatdagi mashg'ulot rejimi asosida tayyorlandi.

Psixologik tayyorgarlik darajasini baholash uchun bir qator psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi. Xususan, sportchilarning shaxsiy va vaziyatli tashvishlanish darajasini aniqlash uchun Spielberger–Xanin shkalasi, o'ziga bo'lgan



ishonch va sport motivatsiyasini baholash uchun maxsus so'rovnomalar, diqqat barqarorligi va taqsimlanishini aniqlash uchun psixomotor testlar qo'llanildi. Bundan tashqari, musobaqa oldidan sportchilarning yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi kabi fiziologik ko'rsatkichlari ham qayd etildi, chunki ular ruhiy zo'rqiqlash darajasi haqida qo'shimcha ma'lumot beradi. Tajriba guruhi bilan 6 hafta davomida haftasiga ikki marotaba 30–40 daqiqalik psixologik mashg'ulotlar o'tkazildi. Bu mashg'ulotlarga autogen mashqlar, nafasni boshqarish texnikalari, vizualizatsiya, ijobiy ichki dialogni shakllantirish, stressni kamaytirishga qaratilgan relaksatsiya usullari va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish kiradi[5].

Vizualizatsiya mashqlari davomida kurashchilar o'zlarini musobaqa gilamida tasavvur qilib, muvaffaqiyatli usullarni bajarish, raqibni yengish va g'alaba hissini boshdan kechirishga o'rgatildi. Bu usul sportchining ong ostida ijobiy musobaqa tajribasini shakllantirib, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga xizmat qildi. Nafasni boshqarish mashqlari esa hayajon paytida vegetativ asab tizimi faoliyatini me'yorlashtirishga yordam berdi. Ayniqsa musobaqa oldidan kuzatiladigan yurak urish tezlashuvi va nafasning sayozlashuvi kabi holatlarni kamaytirishda bu usullar samarali bo'ldi. Ijobiy ichki dialogni rivojlantirish sportchilarga "men qila olaman", "men tayyorman", "men o'z kuchimga ishonaman" kabi ijobiy fikrlarni mustahkamlash orqali salbiy o'ylarni kamaytirishga yordam berdi[6].

Natijalar.

Tadqiqot jarayonida musobaqa natijalari ham batafsil qayd etildi. Baholash mezonlari sifatida g'alaba va mag'lubiyatlar soni, texnik harakatlarning samaradorligi, ogohlantirishlar soni va kurash davomiyligi olindi. Shuningdek, murabbiylar tomonidan sportchilarning musobaqa paytidagi xatti-harakatlari, o'zini tutishi, taktik fikrlashi va irodaviy sifatlari ekspert baholash asosida tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar ishonchlilik darajasi aniqlashtirildi.



Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi kurashchilarning musobaqa oldi vaziyatli tashvishlanish darajasi sezilarli darajada pasaydi. Ularning ko'pchiligida tashvishlanish o'rtacha darajadan past darajaga tushdi, bu esa optimal ruhiy qo'zg'alish holatini ta'minladi. Nazorat guruhida esa musobaqa oldidan tashvishlanish ko'rsatkichlari yuqori bo'lib qoldi. O'ziga bo'lgan ishonch ko'rsatkichi tajriba guruhida sezilarli oshgan bo'lsa, nazorat guruhida deyarli o'zgarish kuzatilmadi. Diqqat barqarorligi testlarida ham tajriba guruhi a'zolari yaxshiroq natijalar ko'rsatdi, bu esa ularning kurash paytida vaziyatni tez baholash va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati oshganini ko'rsatadi[8].

Musobaqa natijalari tahlili ham psixologik tayyorgarlikning ijobiy ta'sirini tasdiqladi. Tajriba guruhidagi sportchilar o'rtacha hisobda nazorat guruhiga nisbatan ko'proq g'alaba qozonishdi. Ularning texnik harakatlari aniqroq, kamroq xatolik bilan bajarildi. Ogohlantirishlar va passiv kurash uchun berilgan jazolar soni ham tajriba guruhida kamroq bo'ldi, bu esa sportchilarning o'zini nazorat qila olishi va vaziyatni to'g'ri boshqara olishini ko'rsatadi. Kurash davomida tashabbusni qo'lga olish, faol harakat qilish va taktik reja asosida kurashish ko'rsatkichlari ham yuqori bo'ldi. Statistik tahlil psixologik tayyorgarlik darajasi bilan musobaqa natijalari o'rtasida ishonchli ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi.

Olingan natijalar sport psixologiyasi nazariyalarini tasdiqlaydi. Yerkes–Dodson qonuniga ko'ra, faoliyat samaradorligi ruhiy qo'zg'alish darajasi bilan bog'liq bo'lib, juda past yoki juda yuqori qo'zg'alish samaradorlikni pasaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus psixologik mashg'ulotlar yordamida kurashchilarda optimal ruhiy holat shakllantirilganda ularning sport natijalari yaxshilanadi. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonch va ijobiy motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan sportchilar murakkab vaziyatlarda ham tezroq to'g'ri qaror qabul qilishlari aniqlandi. Bu esa milliy kurash kabi tezkor va dinamik sport turida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi[7].

Muhokama.



Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash joizki, psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik tayyorgarlikdan alohida holda qaralmasligi kerak. Ular o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, bir-birini to'ldiradi. Masalan, o'ziga ishonchi past sportchi hatto yaxshi o'rgangan texnik usullarni ham musobaqa paytida qo'llashdan cho'chishi mumkin. Aksincha, ruhiy jihatdan barqaror sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etadi. Shu bois murabbiylar mashg'ulot jarayonida psixologik mashqlarni muntazam qo'llashlari, sportchilar bilan individual suhbatlar o'tkazishlari va musobaqa oldidan ularning ruhiy holatini nazorat qilib borishlari maqsadga muvofiq.

Tadqiqot natijalari amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi. Birinchidan, musobaqa oldi tayyorgarlik dasturlariga majburiy ravishda psixologik mashg'ulotlar kiritilishi lozim. Ikkinchidan, har bir sportchi uchun individual psixologik profil tuzilib, uning kuchli va zaif tomonlari aniqlanishi kerak. Uchinchidan, murabbiylar sportchilarda ijobiy motivatsiya va o'ziga ishonchni shakllantirishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. To'rtinchidan, musobaqa oldidan qisqa relaksatsiya va nafas mashqlarini bajarish stressni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi natijalarni umumlashtirish imkoniyatini cheklashi mumkin. Bundan tashqari, psixologik holatni baholashda subyektiv omillar ham rol o'ynaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda ko'proq sportchilarni jalb qilish, turli yosh va malaka darajasidagi kurashchilarni qamrab olish hamda uzoq muddatli kuzatuvlar o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning turli komponentlari — masalan, irodaviy sifatlar, emotsional intellekt va stressga chidamlilikning alohida ta'sirini chuqurroq o'rganish zarur.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi ularning sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maxsus psixologik mashg'ulotlar sportchilarning tashvishlanish darajasini kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, diqqat va emotsional barqarorligini yaxshilaydi. Bu esa



musobaqa jarayonida texnik va taktik harakatlarning samarali bajarilishiga olib keladi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida psixologik omillarni hisobga olish yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Milliy kurashni yanada rivojlantirish va xalqaro maydonda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abdullayev A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Karimov F. Kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.
3. Rasulov A. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
4. Tursunov B. Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi. – Toshkent, 2021.
5. Xudoyberdiyev N. Milliy kurash texnikasi va taktikasi. – Samarqand, 2017.
6. Tellayevich, K. R. (2025). JAHONDA AXBOROT XAVFSIZLIGIGA NISBATAN BO‘LAYOTGAN EHTIYOJNING STATISTIK TAHLILI. Modern education and development, 39(4), 309-314.
7. Tellayevich, K. R. (2025). TARMOQ XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHDA O ‘Z DST ISO/IEC 27033 STANDARTINING O ‘RNI. Global Science Review, 4(6), 482-486.
8. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O ‘QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.
9. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
10. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.