



MILLIY KURASH SPORTIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada milliy kurash sportida stressga chidamlilikni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilingan. Sportchilarning musobaqa jarayonidagi psixologik bosimlarga moslashuvi, emotsional holatini boshqarishi va ruhiy barqarorligini ta'minlash omillari yoritilgan. Nafas olish texnikalari, vizualizatsiya, autogen mashqlar, biofeedback va motivatsion yondashuvlar kabi zamonaviy texnologiyalarning stressni boshqarishdagi o'rni asoslab berilgan. Shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik, individual yondashuv hamda jamoaviy muhitning ahamiyati ochib berilgan.*

***Kalit so'zlar:** milliy kurash, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, ruhiy barqarorlik, vizualizatsiya, relaksatsiya, biofeedback, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, nafas mashqlari.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития стрессоустойчивости в национальной борьбе. Освещаются факторы психологической устойчивости спортсменов, их способность контролировать эмоции и адаптироваться к стрессовым ситуациям во время соревнований. Анализируются современные технологии, такие как дыхательные упражнения, визуализация, аутогенные тренировки, биологическая обратная связь и мотивационные методы. Также раскрыта роль тренера, индивидуального подхода и командной среды.

Ключевые слова: национальная борьба, стрессоустойчивость, спортивная психология, психологическая устойчивость, визуализация, релаксация, биологическая обратная связь, мотивация, подготовка спортсмена.



Annotation. This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing stress resistance in national wrestling. It highlights the importance of psychological stability, emotional control, and adaptability of athletes during competitions. Modern techniques such as breathing exercises, visualization, autogenic training, biofeedback, and motivational approaches are discussed as effective tools for stress management. The study also emphasizes the role of coaches, individualized approaches, and team environment in enhancing athletes' resilience.

Keywords: national wrestling, stress resistance, sports psychology, mental stability, visualization, relaxation, biofeedback, motivation, athlete preparation.

Kirish.

Milliy kurash sportida stressga chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari zamonaviy sport pedagogikasi va sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham puxta tayyorgarlikka ega bo'lishlari zarur. Ayniqsa, milliy kurash kabi kuch, tezkorlik, muvozanat va taktika bilan bir qatorda kuchli ruhiy barqarorlikni talab qiladigan sport turida stressga chidamlilik muhim omil hisoblanadi. Stressga chidamlilik sportchining musobaqa jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosimlarga qarshi turish, o'z emotsiyalarini boshqarish va optimal faoliyatni saqlab qolish qobiliyatidir. Ushbu sifatni rivojlantirish sportchining muvaffaqiyatli chiqishlari, barqaror natijalari va sport faoliyatining uzoq davom etishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi[1].

Milliy kurash mashg'ulotlarida stress holati turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Musobaqa oldidan hayajon, raqibning kuchliligi, tomoshabinlar bosimi, hakam qarorlari, murabbiyning talabchanligi va shaxsiy mas'uliyat hissi sportchida ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Bu holat agar to'g'ri boshqarilmasa, sportchining harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, texnik xatolarga olib keladi va natijada mag'lubiyatga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish va unga chidamlilikni rivojlantirish sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Stressga chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonda psixologik treninglar, autogen mashqlar, nafas olish



texnikalari, vizualizatsiya usullari, biofeedback texnologiyalari va motivatsion yondashuvlar keng qo'llaniladi. Ushbu texnologiyalar sportchining ichki resurslarini safarbar qilishga, uning ruhiy holatini barqarorlashtirishga va tashqi omillarga moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi[2].

Avvalo, nafas olish texnikalari stressni boshqarishning eng sodda va samarali usullaridan biridir. To'g'ri nafas olish orqali sportchi o'zining fiziologik holatini nazorat qiladi, yurak urish tezligini me'yorlashtiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Masalan, chuqur va ritmik nafas olish mashqlari sportchining mushaklaridagi taranglikni kamaytiradi va uning psixologik holatini barqarorlashtiradi. Bu usul ayniqsa musobaqa oldidan yoki kurash paytida qisqa tanaffuslarda qo'llanilganda yuqori samara beradi.

Vizualizatsiya texnologiyasi ham stressga chidamlilikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu usul sportchining ongida muvaffaqiyatli kurash jarayonini tasavvur qilishga asoslanadi. Sportchi o'zini g'alaba qozonayotgan holatda ko'z oldiga keltiradi, raqibni qanday yengishini tasavvur qiladi va o'z harakatlarini mental ravishda mashq qiladi. Bu jarayon sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va real musobaqada hayajonni kamaytiradi. Vizualizatsiya orqali sportchi oldindan turli vaziyatlarga tayyorlanadi va stressli holatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslikni o'rganadi[3].

Autogen mashqlar va relaksatsiya texnikalari ham stressni kamaytirishda keng qo'llaniladi. Bu usullar yordamida sportchi o'z mushaklarini bo'shashtiradi, ichki tinchlikka erishadi va psixologik muvozanatni tiklaydi. Autogen mashqlar sportchining o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi va stressli vaziyatlarda tezda tiklanishga yordam beradi. Bu ayniqsa mashg'ulotlardan keyin yoki musobaqadan oldin muhim ahamiyatga ega.

Biofeedback texnologiyasi zamonaviy yondashuvlardan biri bo'lib, u sportchining fiziologik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish va boshqarishga yordam beradi. Maxsus qurilmalar yordamida yurak urishi, nafas olish tezligi va mushaklar faoliyati o'lchanadi. Bu ma'lumotlar asosida sportchi o'z organizmini



boshqarishni o'rganadi va stressga chidamliligini oshiradi. Ushbu texnologiya sportchiga o'z tanasini yaxshiroq tushunish va nazorat qilish imkonini beradi[4].

Motivatsion texnologiyalar ham stressga chidamlilikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Sportchining ichki motivatsiyasi qanchalik kuchli bo'lsa, u stressli vaziyatlarga shunchalik bardoshli bo'ladi. Murabbiy sportchiga aniq maqsadlar qo'yishda yordam berishi, uning muvaffaqiyatlarini rag'batlantirishi va ijobiy muhit yaratishi kerak. Motivatsiya sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va uni qiyinchiliklarga qarshi kurashishga undaydi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik jarayonida ijobiy fikrlashni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Salbiy fikrlar stressni kuchaytiradi va sportchining harakatlarini cheklaydi. Ijobiy fikrlash esa aksincha, sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi va uning imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga yordam beradi. Sportchi o'z fikrlarini nazorat qilishni va ularni ijobiy yo'nalishga burishni o'rganishi kerak.

Milliy kurashda stressga chidamlilikni rivojlantirishda musobaqa tajribasi ham katta rol o'ynaydi. Sportchi qanchalik ko'p musobaqalarda qatnashsa, u turli stressli vaziyatlarga shunchalik moslashadi. Bu esa uning psixologik barqarorligini oshiradi. Shu sababli sportchilarni yoshligidan boshlab musobaqalarda ishtirok etishga jalb qilish muhimdir.

Murabbiylarning roli ham bu jarayonda beqiyosdir. Murabbiy sportchining psixologik holatini tushunishi, unga individual yondashuvi va kerakli yordamni ko'rsatishi zarur. Har bir sportchi o'ziga xos bo'lgani uchun stressga bo'lgan munosabati ham turlicha bo'ladi. Shu sababli murabbiy har bir sportchi bilan alohida ishlashi va unga mos usullarni qo'llashi kerak[5].

Jamoaviy muhit ham stressga chidamlilikni shakllantirishda muhim omillardan biridir. Do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhit sportchining o'zini erkin his qilishiga yordam beradi. Jamoa ichidagi sog'lom raqobat esa sportchilarni yanada rivojlanishga undaydi. Bu esa ularning stressga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Zamonaviy texnologiyalar, jumladan mobil ilovalar va onlayn platformalar ham sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda qo'llanilmoqda. Bu



vositalar orqali sportchilar stressni boshqarish bo'yicha mashqlarni bajarishi, o'z natijalarini kuzatishi va murabbiy bilan masofadan turib ishlashi mumkin.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash sportida stressga chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonni samarali tashkil etish orqali sportchilarning ruhiy barqarorligi oshadi, ular musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi va barqaror natijalarga erishadi. Stressga chidamlilikni rivojlantirish nafaqat sportda, balki sportchining kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, uning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI, 2(9), 393-396.
2. To'xtayev, J. J. R. (2024). O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
3. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
4. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
6. Normurodovna, A. M. (2025). Ingliz tili grammatikasining Ingliz tili kursidagi ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 302-309).
7. Normurodovna, A. M. (2025). Tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikda Ingliz tilining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 310-317).



8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
9. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O‘QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
10. Xidirova, N. B. qizi Oromova, SS, & Otajonova, KR (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO‘LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.