



## DZYUDochILARDA RUHIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

*Boymuradov Ismatilla Xasanovich*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori*

*Annotatsiya.* Mazkur maqolada dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi, stressga chidamliligi, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni shakllantirish kabi omillar musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan. Shuningdek, vizualizatsiya, relaksatsiya, nafas mashqlari, motivatsion treninglar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali ruhiy barqarorlikni oshirish usullari tahlil qilingan. Muallif tomonidan individual yondashuv va murabbiy-sportchi munosabatlarining ahamiyati ham ochib berilgan.

*Kalit so'zlar:* dzyudo, ruhiy barqarorlik, sport psixologiyasi, stressga chidamlilik, motivatsiya, vizualizatsiya, diqqatni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, relaksatsiya, sportchi.

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития психологической устойчивости у дзюдоистов. Обоснована важность психологической подготовки спортсменов, включая стрессоустойчивость, концентрацию внимания и уверенность в себе. Проанализированы методы повышения психологической устойчивости, такие как визуализация, релаксация, дыхательные упражнения и мотивационные тренинги. Также раскрыта роль индивидуального подхода и взаимодействия тренера и спортсмена в формировании устойчивости.

*Ключевые слова:* дзюдо, психологическая устойчивость, спортивная психология, стрессоустойчивость, мотивация, визуализация, концентрация, подготовка спортсмена, релаксация.

*Annotation.* This article examines the theoretical and practical aspects of developing psychological stability in judo athletes. The importance of psychological



preparation, including stress resistance, concentration, and self-confidence, is highlighted. Methods such as visualization, relaxation techniques, breathing exercises, and motivational training are analyzed as effective tools for improving mental resilience. The study also emphasizes the role of individualized approaches and coach-athlete relationships in achieving optimal performance.

*Keywords: judo, psychological stability, sports psychology, stress resistance, motivation, visualization, concentration, athlete training, relaxation.*

## **Kirish.**

Dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u sportchining musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta'minlashda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyat kasb etmoqda, chunki yuqori natijalarga erishish nafaqat kuch, tezlik va texnika, balki ruhiy barqarorlik, o'zini boshqara olish va stressga chidamlilik bilan ham bog'liqdir. Dzyudo sporti o'zining murakkabligi, tezkor qaror qabul qilishni talab qilishi va raqib bilan bevosita kurash olib borilishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish murabbiylar va sport psixologlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir[4].

Ruhiy barqarorlik deganda sportchining turli psixologik bosimlar ostida ham o'z faoliyatini samarali davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Bu holat sportchining musobaqa paytida hayajonlanmasligi, diqqatini jamlay olishi, o'ziga ishonch bilan harakat qilishi va kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi orqali namoyon bo'ladi. Dzyudochilarda ruhiy barqarorlikning yetishmasligi esa ko'pincha mag'lubiyatga olib keladi, hatto jismoniy jihatdan ustun sportchi ham psixologik jihatdan tayyor bo'lmasa, muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkin.

Dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonda psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar, stressni boshqarish usullari va diqqatni jamlash texnikalari keng qo'llaniladi. Eng avvalo, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish muhimdir. O'ziga ishonch sportchining ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va u qiyin



vaziyatlarda ham o'z imkoniyatlariga tayanib harakat qiladi. Bu borada murabbiy sportchini rag'batlantirishi, uning muvaffaqiyatlarini e'tirof etishi va ijobiy fikrlar bilan qo'llab-quvvatlashi zarur[1].

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda vizualizatsiya usuli ham muhim ahamiyatga ega. Bu usul sportchining ongida musobaqa jarayonini oldindan tasavvur qilishga asoslanadi. Dzyudochi o'zining muvaffaqiyatli harakatlarini, g'alaba qozonishini va raqib ustidan ustunlikka erishishini tasavvur qiladi. Bu esa uning psixologik tayyorgarligini oshiradi va real musobaqada o'zini erkin his qilishiga yordam beradi. Vizualizatsiya orqali sportchi o'z harakatlarini oldindan "mashq qiladi" va bu uning ishonchini yanada mustahkamlaydi[2].

Stressni boshqarish usullari ham ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqa oldidan sportchilarda hayajon, qo'rquv va asabiylik kuzatilishi tabiiy holatdir. Ammo bu holatni nazorat qila olish sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va meditatsiya usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. Masalan, chuqur va sekin nafas olish orqali sportchi o'zining yurak urishini me'yorlashtiradi va tinchlanadi. Bu esa uning diqqatini jamlashga va o'z harakatlarini aniq bajarishga imkon beradi.

Diqqatni boshqarish ham dzyudochilarda ruhiy barqarorlikning muhim komponentlaridan biridir. Musobaqa jarayonida sportchi faqat o'z harakatlariga va raqibning xatti-harakatlariga e'tibor qaratishi kerak. Tashqi omillar, masalan tomoshabinlar shovqini yoki hakam qarorlari sportchining diqqatini chalg'itmasligi lozim. Bu borada maxsus diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Masalan, sportchi muayyan vazifaga diqqatini jamlash va uni uzoq vaqt davomida saqlab turish ko'nikmasini rivojlantiradi[3].

Ruhiy barqarorlikni shakllantirishda maqsad qo'yish va rejalashtirish ham muhimdir. Dzyudochi o'z oldiga aniq va real maqsadlar qo'yishi kerak. Bu maqsadlar qisqa muddatli va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Maqsadga erishish jarayonida sportchi o'z rivojlanishini kuzatadi va bu uning motivatsiyasini oshiradi. Rejalashtirish esa mashg'ulot jarayonini tartibga soladi va sportchining o'z ustida ishlashini tizimli qiladi.



Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar ham ruhiy barqarorlikka katta ta'sir ko'rsatadi. Murabbiy sportchining psixologik holatini tushunishi va unga individual yondashuvi zarur. Har bir sportchi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli, ularning psixologik tayyorgarligi ham individual tarzda tashkil etilishi kerak. Murabbiy sportchining kuchli tomonlarini rivojlantirishi va zaif tomonlarini bartaraf etishga yordam berishi lozim.

Musobaqa tajribasi ham ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda muhim omillardan biridir. Qanchalik ko'p musobaqalarda ishtirok etilsa, sportchi shunchalik tajriba orttiradi va turli vaziyatlarga moslashishni o'rganadi. Bu esa uning psixologik barqarorligini oshiradi. Shu sababli yosh dzyudochilarni imkon qadar ko'proq musobaqalarda qatnashishga jalb etish tavsiya etiladi.

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda ijobiy fikrlash ham katta rol o'ynaydi. Sportchi o'z fikrlarini nazorat qila olishi va salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga almashtira olishi kerak. Masalan, "men yutqazaman" degan fikr o'rniga "men qo'limdan kelgancha harakat qilaman" degan fikrni shakllantirish zarur. Bu esa sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va uning ruhiy holatini barqaror qiladi.

Dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish jarayonida zamonaviy texnologiyalar ham qo'llanilmoqda. Masalan, biofeedback qurilmalari yordamida sportchining yurak urishi, nafas olish tezligi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlari kuzatiladi. Bu ma'lumotlar asosida sportchining psixologik holati tahlil qilinadi va unga mos trening dasturlari ishlab chiqiladi[5].

Shuningdek, jamoaviy muhit ham sportchining ruhiy barqarorligiga ta'sir qiladi. Do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhit sportchining o'zini erkin his qilishiga yordam beradi. Jamoa ichida sog'lom raqobat muhitini yaratish ham muhimdir, chunki bu sportchilarni yanada ko'proq ishlashga undaydi.

## **Xulosa.**

Xulosa qilib aytganda, dzyudochilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, u jismoniy, psixologik va ijtimoiy omillarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonni to'g'ri tashkil etish sportchining yuqori natijalarga



erishishida muhim rol o'ynaydi. Ruhiy barqarorlikni shakllantirish orqali dzyudochi nafaqat sportda, balki hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

## 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.