



YOSH KURASHCHILARDA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Choriyev Uchqun Suyun o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari yoritilgan. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda irodaviy sifatlarning o'rni, ularni rivojlantirish usullari va samarali shakllantirish yo'llari tahlil qilingan. Maqolada motivatsiya, intizom, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik tayyorgarlik hamda murabbiyning roli kabi omillar keng yoritilgan. Shuningdek, yosh sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning innovatsion usullari va ularning amaliy ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: irodaviy sifatlari, yosh kurashchilar, sport psixologiyasi, motivatsiya, intizom, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik tayyorgarlik, murabbiy, sport pedagogikasi, raqobat muhiti.

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические и психологические основы формирования волевых качеств у юных борцов. Проанализирована роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов, а также методы и средства их развития. Особое внимание уделено мотивации, самоконтролю, дисциплине, психологической подготовке и роли тренера. Также раскрываются инновационные подходы к развитию волевых качеств у молодых спортсменов и их практическое значение.

Ключевые слова: волевые качества, юные борцы, спортивная психология, мотивация, самоконтроль, дисциплина, психологическая подготовка, тренер, педагогика спорта, соревновательная среда.

Annotation. This article examines the pedagogical and psychological foundations of developing volitional qualities in young wrestlers. The role of willpower in achieving high sports performance, as well as methods for its



development, are analyzed. Particular attention is given to motivation, self-control, discipline, psychological preparation, and the role of the coach. The study also highlights innovative approaches to enhancing volitional qualities in young athletes and their practical significance.

Keywords: volitional qualities, young wrestlers, sports psychology, motivation, self-control, discipline, psychological training, coach, sports pedagogy, competitive environment.

Kirish.

Yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish sport pedagogikasi va psixologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki sportchining irodaviy sifatlari, ichki qat’iyati, maqsadga intilishi va qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyati bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, milliy kurash kabi kuch, tezkorlik va taktika bilan birga ruhiy bardoshlilikni ham talab qiladigan sport turida irodaviy sifatlarni hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yosh sportchilarda ushbu sifatlarni shakllantirish esa uzoq muddatli, tizimli va maqsadga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonni talab qiladi.

Irodaviy sifatlarni deganda insonning ongli ravishda maqsad sari intilishi, to‘siqlarni yengib o‘tishi, o‘z xatti-harakatlarini boshqara olishi va qarorlarni qat’iyat bilan amalga oshira olishi tushuniladi. Kurashchilarda bu sifatlarni o‘zini tutish, sabr-toqat, jasorat, qat’iyatlilik, mustaqillik va o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Yosh davr esa ushbu sifatlarni shakllantirish uchun eng muhim bosqich hisoblanadi, chunki aynan shu davrda shaxsning xarakteri, qarashlari va psixologik xususiyatlari faol rivojlanadi.

Yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning asosiy usullaridan biri – bu maqsad qo‘yish va unga erishishga yo‘naltirilgan faoliyatni tashkil etishdir. Sportchi aniq maqsadga ega bo‘lsa, u o‘z harakatlarini shu maqsad sari yo‘naltiradi va qiyinchiliklarga bardosh berishni o‘rganadi. Murabbiylar sportchilarga qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlarni belgilashda yordam berishlari, ularni



bosqichma-bosqich amalga oshirishga o'rgatishlari zarur. Bu jarayon sportchida mas'uliyat hissini, o'z kuchiga ishonchni va qat'iyatni rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida qiyinchiliklarni sun'iy ravishda yaratish ham irodaviy sifatlarni shakllantirishda samarali usullardan biridir. Masalan, og'ir mashqlar, vaqt cheklovi ostida bajariladigan topshiriqlar yoki raqobat muhitini kuchaytirish sportchini qiyinchiliklarga moslashishga o'rgatadi. Bunday sharoitlarda sportchi o'zining ichki resurslarini ishga soladi, charchoq va og'riqqa bardosh berishni o'rganadi. Natijada uning irodaviy sifatlari mustahkamlanadi.

Raqobat muhiti ham irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqalar sportchining o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazish, o'z ustida ishlash va g'alabaga intilish hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, teng kuchli raqiblar bilan kurashish sportchining qat'iyatini oshiradi va uni yanada kuchliroq bo'lishga undaydi. Shu bilan birga, mag'lubiyatlarni to'g'ri qabul qilishni o'rgatish ham muhimdir. Mag'lubiyat – bu muvaffaqiyatsizlik emas, balki tajriba va rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qaralishi kerak.

Yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda psixologik tayyorgarlik ham alohida ahamiyatga ega. Sportchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressga chidamlilikni rivojlantirish va diqqatni jamlash usullari o'rgatilishi lozim. Masalan, nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va vizualizatsiya usullari sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu esa uning irodaviy barqarorligini oshiradi.

Murabbiyning shaxsiy namunasining ta'siri ham juda katta. Murabbiy o'zining qat'iyati, intizomi va ijobiy munosabati bilan sportchilarga namuna bo'lishi kerak. Agar murabbiy talabchan, lekin adolatli bo'lsa, sportchilar ham shunga mos ravishda harakat qiladi. Murabbiy sportchining har bir yutug'ini rag'batlantirishi, uning xatolarini esa to'g'ri yo'l bilan tushuntirishi zarur. Bu sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va irodaviy sifatlarini mustahkamlaydi.

O'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirish ham irodaviy sifatlarning muhim tarkibiy qismidir. Sportchi o'z harakatlarini tahlil qila olishi, xatolarini tan olishi va ularni tuzatishga intilishi kerak. Bu jarayon refleksiya orqali



amalga oshiriladi. Har bir mashgʻulot yoki musobaqadan soʻng sportchi oʻz faoliyatini tahlil qilsa, u oʻz ustida ishlashni oʻrganadi va bu uning irodaviy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Intizom va rejimga rioya qilish ham yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Mashgʻulotlarga oʻz vaqtida kelish, berilgan topshiriqlarni toʻliq bajarish, toʻgʻri ovqatlanish va dam olish rejimiga amal qilish sportchining oʻzini boshqara olish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa uning irodaviy barqarorligini oshiradi.

Yosh sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishda oʻyin elementlaridan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi kurashchilar uchun oʻyin shaklidagi mashgʻulotlar qiziqarli va samarali boʻladi. Oʻyin davomida sportchi raqobatni his qiladi, tez qaror qabul qilishni oʻrganadi va oʻzini boshqarishga harakat qiladi. Bu esa irodaviy sifatlarning tabiiy ravishda shakllanishiga yordam beradi.

Ijtimoiy muhit ham muhim omillardan biridir. Oila, jamoa va doʻstlar sportchining psixologik holatiga katta taʼsir koʻrsatadi. Agar sportchi qoʻllab-quvvatlovchi muhitda boʻlsa, u oʻziga ishonchli boʻladi va qiyinchiliklarga bardosh bera oladi. Shu sababli murabbiylar ota-onalar bilan hamkorlikda ishlashlari, sportchining umumiy rivojlanishiga eʼtibor qaratishlari zarur.

Motivatsiyani toʻgʻri shakllantirish ham irodaviy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchida ichki motivatsiyani kuchaytirish, yaʼni sportdan zavq olish, oʻzini rivojlantirishga intilish hissini shakllantirish zarur. Tashqi ragʻbatlantirish vositalari, masalan, mukofotlar yoki maqtovlar ham foydali boʻlishi mumkin, lekin ular asosiy omil boʻla olmaydi.

Qiyinchiliklarni bosqichma-bosqich oshirib borish usuli ham samarali hisoblanadi. Dastlab oddiy mashqlar berilib, keyinchalik ularning murakkabligi oshiriladi. Bu sportchining oʻziga boʻlgan ishonchini saqlagan holda irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Agar qiyinchilik darajasi birdaniga oshirilsa, bu sportchida ishonchsizlik va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin.



Yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan ham foydalanish mumkin. Masalan, treninglar, psixologik testlar va individual rivojlanish dasturlari sportchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Bu esa samaradorlikni oshiradi.

Shuningdek, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Har bir sportchi o'ziga xos xarakterga, psixologik holatga va rivojlanish sur'atiga ega. Shu sababli murabbiy har bir sportchi bilan individual ishlashi, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi zarur. Bu yondashuv irodaviy sifatlarni samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak. Bu faqat mashg'ulot vaqtida emas, balki kundalik hayotda ham davom etishi lozim. Sportchi o'z hayotining barcha sohalarida intizomli, mas'uliyatli va qat'iyatli bo'lishga o'rganishi kerak.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, yosh kurashchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, u maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va murabbiy rahbarligidagi tizimli ishlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali sportchilarda qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'zini boshqarish va maqsadga intilish kabi muhim sifatlarni rivojlanadi. Bu esa ularning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatini, balki hayotdagi yutuqlarini ham ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.
2. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADVIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115



3. 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.
4. To'xtayev, J. J. R. (2024). O 'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
5. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
6. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
7. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O 'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
9. Sunatov, J. R. (2023, December). Ta'limda raqamli texnologiyalarning o 'rni. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).
10. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.