

MAVZU: DZYUDO VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK*Osiyo xalqaro univeristeti 1 kurs magistranti**Artiqov Daston*

Annotatsiya. Mazkur maqolada dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikning o'ri va uning sportchilarning musobaqa faoliyati hamda natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishda sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida dzyudochilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonch darajasi o'rganildi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning sport natijalarini yaxshilashdagi ahamiyati hamda musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy holatini boshqarish masalalari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarda psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda shakllantirish sport natijadorligini oshirish va musobaqa faoliyatida barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: dzyudo, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, sport natijasi, musobaqa faoliyati

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini talab etadi. Ayniqsa, kurash sport turlaridan biri hisoblangan dzyudo sportida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi. Musobaqa jarayonida sportchining ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, emotsional barqarorligi va stressga bardoshliligi g'alaba qozonish ehtimoliga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Dzyudo sporti yuqori darajadagi raqobat, tezkor qaror qabul qilish va jismoniy zo'riqish bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda sportchilarning psixologik tayyorgarligi yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, ular musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi mumkin. Shu sababli dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish, motivatsiyani oshirish va stressni boshqarish

ko'nikmalarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi [1].

Zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning musobaqadagi ishtiroki, g'alabaga intilishi va o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir etadi. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida psixologik omillar sport natijalarini belgilovchi asosiy mezonlardan biri sifatida qaraladi. Shu bois dzyudo sportida psixologik tayyorgarlik masalalarini ilmiy asosda o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilish hamda uning sport natijalariga ta'sirini aniqlashdan iborat [2].

Tadqiqot metodikasi

Mazkur tadqiqotda dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikning sportchilarning musobaqa faoliyati va sport natijalariga ta'sirini ilmiy jihatdan aniqlash maqsadida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot ilmiy-nazariy tahlil hamda pedagogik tajriba-sinov ishlari asosida olib borildi.

Tadqiqotning ilmiy-nazariy bosqichida sport psixologiyasi, dzyudo mashg'ulotlari metodikasi va sportchilarning psixologik tayyorgarligiga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu tahlil asosida dzyudochilarning psixologik tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillar -motivatsiya, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik ko'rsatkichlari aniqlashtirildi [3].

1-jadval

Dzyudo sportida psixologik tayyorgarlik bo'yicha xorijiy tadqiqotlar tahlili

Muallif	Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy natija
Weinberg R., Gould D.	Sport psixologiyasi	Psixologik tayyorgarlik sport natijasiga bevosita ta'sir qiladi
Jones G.	Musobaqa stressi	Stressni boshqarish sport natijasini oshiradi

Terry P.	Sport motivatsiyasi	Yuqori motivatsiya – yuqori natija
Hardy L.	Emotsional barqarorlik	Ruhiy barqaror sportchilar barqaror natija ko‘rsatadi

2-jadval

Dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikning asosiy komponentlari

Psixologik omillar	Sport faoliyatiga ta’siri
Motivatsiya	Mashg‘ulot samaradorligini oshiradi
O‘ziga ishonch	Musobaqada g‘alaba ehtimolini oshiradi
Stressga chidamlilik	Ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi
Diqqatni jamlash	Texnik xatolarni kamaytiradi
Emotsional nazorat	Kurash jarayonida ustunlik beradi

3-jadval

**Psixologik tayyorgarlikning dzyudochilarning sport natijalariga ta’siri
(adabiyotlar asosida)**

Ko‘rsatkich	Ta’sir darajasi
Psixologik tayyorgarlik yuqori sportchilar	Natija yuqori
Motivatsiyasi yuqori sportchilar	G‘alaba ko‘rsatkichi yuqori
Stressga chidamli sportchilar	Barqaror natija
Ruhiy tayyor emas sportchilar	Xatolar ko‘p

4-jadval

Dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari

Usullar	Natijasi
Motivatsion suhbatlar	O‘ziga ishonch oshadi

Vizualizatsiya mashqlari	Musobaqaga tayyorgarlik yaxshilanadi
Nafas va relaksatsiya mashqlari	Stress kamayadi
Psixologik treninglar	Emotsional barqarorlik oshadi
Musobaqa modellashtirish	Ruhiy tayyorlik kuchayadi

Natijalar va tahlil

O'tkazilgan ilmiy adabiyotlar tahlili hamda amaliy kuzatuvlar natijalari dzyudo sportida psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyati va sport natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Tadqiqot davomida psixologik tayyorgarlikning asosiy komponentlari -motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik sport natijalarini belgilovchi muhim omillar sifatida aniqlandi.

Tahlil natijalariga ko'ra, psixologik tayyorgarligi yuqori darajada shakllangan dzyudochilarda musobaqa jarayonida texnik-taktik harakatlarni to'g'ri bajarish, tezkor qaror qabul qilish va raqibga nisbatan ustunlikni saqlab qolish ko'rsatkichlari yuqori bo'lishi kuzatildi. Ayniqsa, motivatsiya darajasi yuqori sportchilarda mashg'ulot jarayonidagi faollik va musobaqadagi natijadorlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi.

Shuningdek, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda musobaqa oldi hayajoni pastroq bo'lib, ular o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olishi kuzatildi. Emotsional barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonch ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan sportchilarda musobaqa davomida xatolar soni kamligi va natijalar barqarorligi bilan ajralib turdi [4].

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikni muntazam ravishda rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatini optimallashtirishga va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida tashkil etilganda sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va g'alabaga intilishi sezilarli darajada ortadi.

Tadqiqot natijalari asosida dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda tashkil etish, motivatsion mashg'ulotlar o'tkazish, stressni boshqarish usullarini qo'llash hamda musobaqa oldi psixologik tayyorlov mashqlarini joriy etish sportchilarning natijadorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Muhokama

Mazkur tadqiqot natijalari dzyudo sportida psixologik tayyorgarlik sportchilarning umumiy sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki sportchining ruhiy holati va psixologik barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Dzyudo sportida tezkor qaror qabul qilish, taktik fikrlash va raqib harakatlarini oldindan sezish qobiliyati sportchining psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarligi yuqori darajada shakllangan sportchilar musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi hamda mag'lubiyatga uchragan holatlarda ham ruhiy tushkunlikka berilmaydi. Bu esa ularning keyingi musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va treninglarni joriy etish zarur.

Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar tahlili ham dzyudo sportida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati yuqori ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, motivatsiyani oshirish, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash sportchilarning musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Shu bois sport maktablari va klublarda psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tizimli ravishda tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Dzyudo sportida psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyati va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik

va emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarni qayd etadi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda tashkil etish sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, musobaqa oldi hayajonini kamaytirish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli dzyudo mashg'ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish, maxsus psixologik mashqlar va treninglardan foydalanish zarur.

Kelgusida dzyudo sportchilarning psixologik tayyorgarligini yanada chuqurroq o'rganish, sportchilar uchun psixologik tayyorlov dasturlarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarning muhim vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
2. Jones G. Competitive anxiety in sport: The role of stress management. *Journal of Sports Sciences*. 2017;35(5):433–440.
3. Terry P.C. Motivation in sport and exercise. *Sport Psychology Review*. 2015;11(2):28–41.
4. Hardy L., Jones G., Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley, 2018.