

MILLIY KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA RUHIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Choriyev Uchqun Suyun o'g'li
Iqtisodiyot va pedagogika
universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirishning psixologik omillari tahlil qilinadi. Sportchilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi, diqqatni boshqarish qobiliyati, emotsional barqarorligi va o'ziga ishonchi kabi muhim jihatlar ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, murabbiylarning roli, psixologik treninglar va zamonaviy texnologiyalar yordamida ruhiy tayyorgarlikni oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarning yuqori natijalarga erishishida psixologik omillarning muhim o'rin tutishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: milliy kurash, ruhiy barqarorlik, sport psixologiyasi, motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqat, emotsional holat, o'ziga ishonch, psixologik trening, mental chidamlilik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические факторы формирования психологической устойчивости у спортсменов, занимающихся национальной борьбой. Освещены такие аспекты, как мотивация, стрессоустойчивость, концентрация внимания, эмоциональная стабильность и уверенность в себе. Также анализируется роль тренера, значение психологических тренировок и использование современных технологий в повышении психологической готовности спортсменов. Результаты исследования показывают, что психологические факторы играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: национальная борьба, психологическая устойчивость, спортивная психология, мотивация, стрессоустойчивость, внимание, эмоциональное состояние, уверенность в себе, психологическая подготовка, ментальная выносливость.

Annotation. This article examines the psychological factors influencing the development of mental stability in athletes engaged in national wrestling. Key aspects such as motivation, stress resistance, attention control, emotional stability, and self-confidence are analyzed. The role of coaches, psychological training methods, and modern technologies in enhancing athletes' mental preparedness are also discussed. The findings indicate that psychological factors play a crucial role in achieving high sports performance.

Keywords: national wrestling, mental stability, sports psychology, motivation, stress resistance, attention, emotional state, self-confidence, psychological training, mental resilience.

Kirish.

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport psixologiyasining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki bugungi kunda sport natijalari nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining psixologik holati, stressga chidamliligi, diqqatni boshqarish qobiliyati va motivatsiya darajasi bilan ham chambarchas bog'liq. Milliy kurash esa o'zining dinamikligi, tezkor qaror qabul qilishni talab etishi va kuchli raqobat muhiti bilan ajralib turadi. Shu sababli ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Ruhiy barqarorlik deganda sportchining turli stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olishi, diqqatni jamlay olishi, bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishi va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon eta olishi tushuniladi. Bu sifat sportchining nafaqat musobaqadagi muvaffaqiyatini, balki uning umumiy sport faoliyatidagi barqaror rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Milliy kurash sportchilari uchun ruhiy barqarorlikni shakllantirishda bir qator psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Avvalo, motivatsiya darajasi ushbu jarayonning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ichki motivatsiyaga ega bo'lgan sportchilar, ya'ni sport bilan shug'ullanishdan zavq oladigan, o'zini rivojlantirishga intiladigan va shaxsiy yutuqlarni qadrlaydigan sportchilar ko'proq ruhiy barqarorlikka ega bo'ladi. Tashqi motivatsiya, ya'ni mukofotlar, tan olinishi yoki bosim asosida shakllangan rag'bat esa qisqa muddatli natijalarni berishi mumkin, biroq uzoq muddatda ruhiy barqarorlikni ta'minlashda yetarli bo'lmaydi. Shu sababli murabbiylar sportchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Yana bir muhim omil – bu stressga chidamlilikdir. Musobaqa jarayonida sportchilar turli xil stress omillariga duch keladi: raqibning kuchliligi, tomoshabinlar bosimi, hakamlar qarorlari, kutilmagan vaziyatlar va hokazo. Agar sportchi ushbu stress omillariga moslasha olmasa, uning natijalari keskin pasayib ketishi mumkin. Stressga chidamlilikni rivojlantirish uchun sportchilar maxsus psixologik treninglardan o'tishi, nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va vizualizatsiya usullaridan foydalanishi kerak. Bu usullar sportchining ichki muvozanatini saqlashga yordam beradi.

Diqqatni boshqarish qobiliyati ham ruhiy barqarorlikning muhim tarkibiy qismidir. Milliy kurashda har bir harakat, har bir qaror muhim bo'lib, kichik xatolik ham mag'lubiyatga olib kelishi mumkin. Shu sababli sportchi o'z diqqatini to'g'ri yo'naltira olishi, chalg'ituvchi omillarni e'tiborsiz qoldira olishi zarur. Diqqatni

rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, masalan, konsentratsiya treninglari, tezkor reaksiyani rivojlantiruvchi o'yinlar va psixologik testlar qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar sportchining musobaqa vaqtida maksimal darajada diqqatli bo'lishini ta'minlaydi.

Emotsional barqarorlik ham alohida e'tiborga loyiqdir. Sportchi g'alaba qozonganida haddan tashqari quvonib ketmasligi, mag'lubiyatga uchraganda esa tushkunlikka tushib qolmasligi kerak. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu borada psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini nazorat qilish va refleksiya muhim rol o'ynaydi. Sportchi o'z his-tuyg'ularini tahlil qila olishi, ularni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishi kerak.

O'ziga bo'lgan ishonch ham ruhiy barqarorlikning asosiy komponentlaridan biridir. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan sportchi murakkab vaziyatlarda ham o'z imkoniyatlariga tayanadi va muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'ladi. Aksincha, o'ziga ishonchi past bo'lgan sportchi hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, musobaqada o'zini to'liq namoyon eta olmaydi. O'ziga ishonchni oshirish uchun murabbiylar sportchining kichik yutuqlarini ham e'tirof etishlari, ijobiy fikrlashni rag'batlantirishlari va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishlari zarur.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida vizualizatsiya usuli ham keng qo'llaniladi. Bu usulda sportchi musobaqa jarayonini oldindan tasavvur qiladi, o'z harakatlarini ongida qayta-qayta takrorlaydi. Bu esa real vaziyatda harakatlarni avtomatlashtirishga yordam beradi va stress darajasini kamaytiradi. Vizualizatsiya sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va muvaffaqiyatga erishish ehtimolini kuchaytiradi.

Ijtimoiy muhit ham sportchining ruhiy barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Oila, murabbiy va jamoaning qo'llab-quvvatlashi sportchining psixologik holatini mustahkamlaydi. Agar sportchi o'zini qo'llab-quvvatlangan his etsa, u o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va murakkab vaziyatlarda ham bardoshli bo'ladi. Aksincha, salbiy muhit sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiylarning roli bu jarayonda beqiyosdir. Murabbiy nafaqat jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi, balki sportchining psixologik rivojlanishiga ham mas'ul shaxsdir. U sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik yondashuvni tanlashi, har bir sportchi bilan individual ishlashi zarur. Murabbiy sportchining ruhiy holatini kuzatib borishi, zarur hollarda psixolog bilan hamkorlik qilishi kerak.

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda psixologik treninglar muhim o'rin tutadi. Bunday treninglar sportchilarga stressni boshqarish, diqqatni jamlash, emotsiyalarni nazorat qilish va o'ziga ishonchni oshirish ko'nikmalarini beradi. Treninglar individual yoki guruh shaklida o'tkazilishi mumkin va ular muntazam ravishda amalga oshirilishi lozim.

Milliy kurash sportchilari uchun yana bir muhim jihat – bu mental chidamlilikdir. Mental chidamlilik sportchining qiyinchiliklarga bardosh berish, mag‘lubiyatdan keyin tezda tiklanish va o‘z maqsadlariga sodiq qolish qobiliyatini ifodalaydi. Bu sifat uzoq muddatli mashg‘ulotlar, psixologik tayyorgarlik va tajriba orqali shakllanadi.

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun ruhiy va jismoniy tayyorgarlik o‘zaro uyg‘un bo‘lishi zarur. Agar sportchi jismonan kuchli bo‘lsa-yu, lekin psixologik jihatdan zaif bo‘lsa, u yuqori natijalarga erisha olmaydi. Shu sababli murabbiylar mashg‘ulot jarayonida psixologik tayyorgarlikka ham yetarli e‘tibor qaratishlari kerak.

Zamonaviy sport psixologiyasida biofeedback texnologiyalari ham qo‘llanilmoqda. Bu usul yordamida sportchining yurak urishi, nafas olish tezligi va boshqa fiziologik ko‘rsatkichlari nazorat qilinadi va ular asosida psixologik holat baholanadi. Bu esa sportchiga o‘z organizmini yaxshiroq tushunish va boshqarish imkonini beradi.

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, u sportchining butun faoliyati davomida davom etadi. Bu jarayonda sportchi o‘z ustida ishlashi, o‘zini rivojlantirishga intilishi va psixologik tayyorgarlikka jiddiy yondashishi zarur. Murabbiylar, psixologlar va sport tashkilotlari esa sportchilar uchun qulay sharoit yaratishlari kerak.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish ko‘p omilli va murakkab jarayon bo‘lib, u motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni boshqarish, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillarga bog‘liq. Ushbu omillarni kompleks ravishda rivojlantirish orqali sportchilar yuqori natijalarga erishishlari, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va o‘z sport faoliyatlarini barqaror davom ettirishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jo‘rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'Y 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, 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.

5. 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.
6. 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.
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.