

**SPORTNING YAKKA KURASH TURLARIDA SPORTCHILARNI  
MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH METODIKASI****Amanbayev Ruslan Salamat o'g'li**

Berdaq nomidagi QDU

70111201 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi hamda metodikasi mutaxassisligi. 2-bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20562583>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada sportning yakka kurash turlarida sportchilarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan.

Musobaqaoldi ruhiy tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri, sportchilarda emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik va irodaviy sifatlarni shakllantirish metodlari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy psixologik tayyorgarlik vositalari va usullarining samaradorligi ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** yakka kurash, psixologik tayyorgarlik, musobaqa, stress, motivatsiya, emotsional barqarorlik, sport psixologiyasi, sportchi.

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и практические основы психологической подготовки спортсменов в единоборствах к соревнованиям.

Анализируется влияние психологической готовности на спортивный результат, методы формирования эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и стрессоустойчивости спортсменов.

**Ключевые слова:** единоборства, психологическая подготовка, соревнования, стресс, мотивация, спортивная психология.

**Abstract.** This article discusses the theoretical and practical foundations of psychological preparation of athletes in combat sports for competitions. The influence of psychological readiness on sports performance, emotional stability, self-confidence, stress resistance, and motivational factors is analyzed. Modern methods of psychological training are also examined.

**Keywords:** combat sports, psychological preparation, competition, stress, motivation, emotional stability, sports psychology.

**KIRISH**

Bugungi kunda sportning yakka kurash turlari, jumladan kurash, dzyudo, sambo, taekvondo, boks, karate va erkin kurash kabi sport yo'nalishlari dunyo miqyosida keng rivojlanib bormoqda. Ushbu sport turlarida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga, balki uning psixologik holatiga ham bevosita bog'liqdir.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa davomida sportchi imkoniyatlarining 40–50 foizgacha bo'lgan qismi uning ruhiy holati bilan belgilanadi. Hatto jismoniy va texnik jihatdan mukammal tayyorlangan sportchi ham psixologik bosimni yenga olmasa, kutilgan natijaga erisha olmaydi. Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida psixologik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Yakka kurash sportlarida sportchi raqib bilan yuzma-yuz kurash olib boradi. Bu esa yuqori darajadagi mas'uliyat, hissiy zo'riqish va kuchli ruhiy bosimni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, xalqaro musobaqalar, chempionatlar va final bahslarida sportchilar kuchli stress holatini boshdan kechiradilar. Bunday vaziyatlarda ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanganligi sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, yakka kurash sportchilarini musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlash metodikasini takomillashtirish zamonaviy sport pedagogikasi va sport psixologiyasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

### **ASOSIY QISM**

#### **Psixologik tayyorgarlikning mazmuni va mohiyati**

Psixologik tayyorgarlik sportchilarda musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan ruhiy sifatlar va psixik jarayonlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik hamda psixologik tadbirlar majmuasidir.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish;
- musobaqa oldi qo'rquv va xavotirni kamaytirish;
- stressga chidamlilikni rivojlantirish;
- irodaviy sifatlarni mustahkamlash;
- diqqat va tafakkurni boshqarish;
- g'alabaga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirish;
- emotsional holatni nazorat qilish.

Psixologik tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik yil davomida olib borilsa, maxsus psixologik tayyorgarlik bevosita musobaqa oldidan amalga oshiriladi.

#### **Musobaqaoldi stress va uning sport faoliyatiga ta'siri**

Yakka kurash sportlarida musobaqaoldi stress keng tarqalgan holat hisoblanadi. Stress sportchining organizmida fiziologik va psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Musobaqaoldi stressning asosiy sabablari:

- mag'lubiyatdan qo'rqish;
  - yuqori natija ko'rsatishga bo'lgan bosim;
  - tomoshabinlar va murabbiylar kutgan natijalar;
  - raqibning kuchliligi;
  - musobaqaning yuqori darajasi.
- Haddan tashqari stress quyidagi salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi:
- diqqatning susayishi;
  - texnik harakatlarda xatolar ko'payishi;
  - taktik qaror qabul qilishning yomonlashishi;
  - mushaklarning ortiqcha taranglashishi;
  - tez charchash.

Shu sababli murabbiy va sport psixologi sportchining ruhiy holatini doimiy nazorat qilib borishi zarur.

#### **Sportchilarni psixologik tayyorlash metodlari**

##### **Motivatsiyani shakllantirish metodi**

Sportchining ichki motivatsiyasi uning musobaqadagi muvaffaqiyatining muhim omillaridan biridir. Murabbiy sportchiga aniq maqsadlarni belgilash va ularga erishish yo'llarini ko'rsatishi kerak.

##### **Autogen mashqlar**

Autogen mashqlar sportchilarning ruhiy zo'riqishini kamaytirishga xizmat qiladi. Ushbu usul orqali sportchi o'z organizmini bo'shashtirish va hissiy holatini boshqarishni o'rganadi.

##### **Vizualizatsiya usuli**

Vizualizatsiya zamonaviy sport psixologiyasida keng qo'llaniladi. Sportchi bo'lajak musobaqa jarayonini, texnik harakatlarni va g'alaba holatini xayolan tasavvur qiladi.

Mazkur usul:

- o'ziga ishonchni oshiradi;
- qo'rquvni kamaytiradi;
- texnik harakatlarni takomillashtiradi;
- musobaqaga ruhiy tayyorgarlikni kuchaytiradi.

#### **Nafas olish mashqlari**

To'g'ri nafas olish sportchining emotsional holatini boshqarishda muhim vosita hisoblanadi. Chuqur va ritmik nafas olish yurak urishini me'yorlashtiradi va asab tizimini tinchlantiradi.

#### **O'z-o'zini boshqarish usullari**

Sportchilarda ichki dialog va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Masalan:

- "Men tayyorman";
- "Men g'alaba qozona olaman";
- "Men vaziyatni nazorat qilaman".

Bunday psixologik ko'rsatmalar sportchining ishonchini oshiradi.

#### **Irodaviy sifatlarni rivojlantirish**

Yakka kurash sportlarida irodaviy sifatlarni muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Sportchida quyidagi sifatlarni rivojlantirilishi lozim:

- qat'iyatlilik;
- jasorat;
- sabr-toqat;
- o'zini tuta bilish;
- mas'uliyatlilik;
- intizomlilik.

Mazkur sifatlarni muntazam mashg'ulotlar va murakkab vaziyatlarda maqsadli pedagogik ta'sir orqali shakllantiriladi.

#### **Murabbiyning psixologik tayyorgarlikdagi o'rni**

Murabbiy sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligiga ham mas'ul hisoblanadi. Murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash, ijobiy munosabat va to'g'ri muloqot sportchining ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiy:

- sportchining individual xususiyatlarini bilishi;
- ruhiy holatini baholashi;
- stressni kamaytirish usullaridan foydalanishi;
- musobaqa oldidan ortiqcha bosim o'tkazmasligi kerak.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, sportning yakka kurash turlarida sportchilarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati faqatgina jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki uning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ruhiy tayyorgarligi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Yakka kurash sport turlarida sportchi raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurash olib boradi. Bunday sharoitda sportchining ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, qat'iyatligi, stressga chidamliligi hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati musobaqa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlik yetarli darajada shakllanmagan hollarda sportchining texnik va taktik imkoniyatlari to'liq namoyon bo'lmasligi mumkin.

Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, autogen mashqlar, vizualizatsiya, motivatsion suhbatlar, psixoregulyatsiya usullari va nafas olish mashqlaridan muntazam foydalanish sportchilarning musobaqaoldi hayajonini kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va musobaqa faoliyatining samaradorligini yaxshilaydi. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilar tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ilmiy asoslangan metodlarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning temperament turi, motivatsion darajasi va emotsional holatini muntazam nazorat qilish orqali mashg'ulotlar samaradorligini yanada oshirish mumkin. Murabbiy va sport psixologining hamkorlikdagi faoliyati sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Demak, yakka kurash sport turlarida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish, yuqori sport natijalariga erishish va xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

#### **AMALIY TAKLIFLAR**

1. Yakka kurash sport turlari bo'yicha tayyorgarlik dasturlariga psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini majburiy komponent sifatida kiritish lozim.
2. Sport maktablari, olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari hamda sport klublarida malakali sport psixologlari faoliyatini yo'lga qo'yish zarur.
3. Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida sportchilarning psixologik holatini aniqlash uchun maxsus diagnostik testlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.
4. Murabbiylarning sport psixologiyasi bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirish maqsadida maxsus seminar-treninglar tashkil etish maqsadga muvofiqdir.
5. Sportchilarda stressga chidamlilikni rivojlantirish uchun autogen mashqlar, relaksatsiya va vizualizatsiya metodlarini mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish lozim.
6. Har bir sportchi uchun individual psixologik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish tavsiya etiladi.
7. Musobaqalardan oldin sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga qaratilgan psixologik treninglar sonini ko'paytirish zarur.
8. Sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda zamonaviy raqamli texnologiyalar va psixologik monitoring tizimlaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi.
9. Yosh sportchilar o'rtasida motivatsiyani kuchaytirish maqsadida muvaffaqiyatli sportchilar ishtirokida uchrashuvlar va mahorat darslarini tashkil etish tavsiya etiladi.
10. Oliy ta'lim muassasalari va ilmiy markazlarda yakka kurash sportchilari psixologik tayyorgarligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar ko'lamini yanada kengaytirish zarur.

#### **ADABIYOTLAR**

1. Salomov R.S. **Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari.** – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. **Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021.

3. Xo'jayev F.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Pulatov A.A. **Sport psixologiyasi.** – Toshkent: Tafakkur, 2020.
5. Nurimov R.I. **Yakka kurash sport turlarida sportchilar tayyorgarligi.** – Toshkent, 2021.
6. Ilyasov B.X. **Sport pedagogikasi va murabbiylik mahorati.** – Nukus, 2022.
7. Matveyev L.P. **Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.** – Moskva: Sport, 2020.
8. Rodionov A.V. **Sport psixologiyasi.** – Moskva: Akademik loyiha, 2019.
9. Ilin E.P. **Sport psixologiyasi.** – Sankt-Peterburg: Piter, 2021.
10. Gorbunov G.D. **Sport psixopedagogikasi.** – Moskva: Sovetskiy sport, 2018.