

## ERKIN KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING MUSOBAQALARDAGI MUVAFFAQIYATGA IJOBIY TA’SIRINING TAHLILI

Allayarov Dilshodbek Raximboy o‘g‘li

Ma‘mun universiteti Marketing bo‘lim boshlig‘i

E-mail: [dilshodallayarov778@gmail.com](mailto:dilshodallayarov778@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20303672>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligining musobaqa jarayonidagi muvaffaqiyatga ta’siri ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Sportchilarning musobaqa oldi ruhiy holati, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, motivatsiyasi hamda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining sport natijalariga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot davomida erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi ularning texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirishida muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Erkin kurash, sport psixologiyasi, motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, diqqatni jamlash, texnik-taktik tayyorgarlik, iroda sifati.

### Kirish

Zamonaviy sport taraqqiyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy kuch, texnik mahorat yoki taktik tayyorgarlik bilan cheklanib qolmaydi. Ayniqsa, erkin kurash kabi kuch, chaqqonlik, tezkor fikrlash, bardoshlilik va murakkab qaror qabul qilishni talab etadigan sport turlarida sportchining psixologik tayyorgarligi musobaqa muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki gilam ustidagi har bir harakat, har bir qaror va har bir taktika sportchining nafaqat jismoniy imkoniyatlariga, balki uning ruhiy holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, diqqatni jamlay olishi, emotsional barqarorligi va stressga bardosh bera olish qobiliyatiga ham bevosita bog‘liqdir.

Erkin kurash musobaqalari sportchidan yuqori darajadagi ruhiy safarbarlikni talab qiladi. Musobaqa jarayonida sportchi raqibning harakatlarini tezkor tahlil qilishi, o‘zining texnik-taktik imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, murabbiyning ko‘rsatmalarini anglab, qisqa vaqt ichida samarali qaror qabul qilishi zarur. Bunday sharoitda sportchining psixologik jihatdan tayyor yoki tayyor emasligi uning musobaqadagi natijasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Jismonan yaxshi tayyorlangan, texnik jihatdan kuchli sportchi ham ruhiy bosim ostida o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmasligi mumkin. Aksincha, psixologik barqaror, o‘z kuchiga ishongan, musobaqa hayajonini boshqara oladigan kurashchi og‘ir vaziyatlarda ham irodaviy sifatlarini namoyon etib, g‘alabaga erishishi mumkin.

Sport amaliyotida ko‘p kuzatiladigan holatlardan biri shuki, mashg‘ulot jarayonida yuqori natija ko‘rsatgan sportchi musobaqa paytida kutilgan natijani bera olmaydi. Buning asosiy sabablaridan biri musobaqa stressi, hayajon, qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik, diqqatning tarqalishi yoki raqibning psixologik bosimiga bardosh bera olmaslikdir. Demak, sportchini musobaqaga tayyorlash jarayonida faqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni kuchaytirish yetarli emas. Murabbiylar, sport psixologlari va mutaxassislar sportchining ichki ruhiy holatini boshqarish, unda motivatsiya, qat’iyat, emotsional barqarorlik, o‘zini nazorat qilish va g‘alabaga intilish kabi sifatlarni shakllantirishga ham alohida e’tibor qaratishlari zarur.

Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi keng qamrovli jarayon bo‘lib, u sportchining musobaqa oldidan, musobaqa davomida va musobaqadan keyingi ruhiy holatini boshqarish tizimini o‘z ichiga oladi. Musobaqa oldidan sportchida g‘alabaga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, raqibdan ortiqcha cho‘chimaslik, o‘z kuch va imkoniyatlarini real baholash muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa davomida esa diqqatni saqlash, keskin vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, muvaffaqiyatsiz harakatdan so'ng ruhiy tushkunlikka tushmaslik, oxirgi soniyalargacha kurashish irodasini yo'qotmaslik zarur. Musobaqadan keyingi davrda esa sportchi o'z natijasini tahlil qilishi, g'alaba yoki mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqarishi va keyingi musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlanishi kerak.

Psixologik tayyorgarlikning muhim jihatlaridan biri sportchining motivatsion holatidir. Kuchli ichki motivatsiyaga ega bo'lgan kurashchi mashg'ulotlarda ham, musobaqalarda ham yuqori faollik ko'rsatadi. U qiyinchiliklardan qo'rqmaydi, mag'lubiyatni yakuniy muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, balki tajriba va rivojlanish manbai sifatida qabul qiladi. Erkin kurashda motivatsiya sportchining muntazam mashq qilishi, o'z ustida ishlashi, texnik-taktik kamchiliklarini bartaraf etishi va sport maqsadlariga erishishida asosiy ichki kuch vazifasini bajaradi. Shu bois psixologik tayyorgarlik jarayonida sportchining shaxsiy maqsadlari, sportga bo'lgan munosabati, g'alabaga intilishi va o'z kasbiy-sport faoliyatiga mas'uliyat bilan yondashuvi shakllantirilishi lozim.

Shuningdek, erkin kurashchilarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni rivojlantirish ham muhim o'rin tutadi. Musobaqa jarayoni tabiatan raqobat, bosim, tezkorlik va noaniqlik bilan bog'liq. Sportchi qisqa vaqt ichida turli ruhiy holatlarni boshdan kechiradi: hayajon, qo'rquv, ishonch, g'azab, charchoq yoki g'alabaga bo'lgan kuchli intilish. Ana shu emotsional holatlarni boshqara olish sportchining musobaqadagi harakatlariga bevosita ta'sir qiladi. Emotsional jihatdan barqaror sportchi keskin vaziyatlarda o'zini yo'qotmaydi, raqibning bosimiga tushib qolmaydi, hakam qarorlari yoki vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarga haddan tashqari ta'sirlanmaydi. Bu esa uning taktik fikrlashini, texnik harakatlar aniqligini va yakuniy natijasini yaxshilaydi.

Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi murabbiy faoliyati bilan ham chambarchas bog'liq. Murabbiy sportchining nafaqat texnik va jismoniy rivojlanishini, balki uning ruhiy holatini ham chuqur kuzatib borishi lozim. Har bir sportchining xarakteri, temperamenti, o'ziga ishonch darajasi, musobaqa stressiga munosabati turlicha bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik individual yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Ayrim sportchilarga motivatsion suhbatlar, boshqalariga diqqatni jamlash mashqlari, yana boshqalariga stressni kamaytirish yoki o'zini boshqarish texnikalari ko'proq foyda berishi mumkin. Demak, murabbiy sportchining shaxsiy-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik jarayonini tashkil etsa, musobaqa natijalarining samaradorligi ortadi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi yutuqlari erkin kurashchilarni tayyorlash tizimida keng qo'llanilishi zarur bo'lgan ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Psixologik treninglar, vizualizatsiya, autogen mashqlar, nafasni boshqarish, musobaqa vaziyatlarini oldindan modellashtirish, ijobiy ichki dialog va maqsad qo'yish texnologiyalari sportchining ruhiy tayyorgarligini oshirishda samarali vositalar sifatida e'tirof etiladi. Bu usullar sportchiga o'z imkoniyatlarini anglash, qo'rquv va hayajonni nazorat qilish, raqib bilan kurashda ruhiy ustunlikka erishish hamda o'z texnik-taktik salohiyatini to'liq namoyon etishga yordam beradi.

Shu nuqtayi nazardan, erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligini tahlil qilish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb ahamiyatga ega. Chunki sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati ko'p hollarda uning ruhiy barqarorligi, irodaviy sifatlari, stressga bardoshliligi va o'z imkoniyatlarini safarbar eta olish darajasi bilan belgilanadi. Mazkur maqolada erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi, uning musobaqa faoliyatiga ta'siri, muvaffaqiyatni ta'minlovchi asosiy psixologik omillar hamda ushbu tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari tahlil

qilinadi. Natijada erkin kurashchilarni tayyorlash tizimida psixologik omillarga e'tibor qaratish sport natijadorligini oshirishning muhim sharti ekanligi asoslab beriladi.

Erkin kurashchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini tahlil qilishda psixologik tayyorgarlikni alohida omil sifatida ko'rib chiqish zarur. Chunki erkin kurash nafaqat jismoniy kuch va texnik mahorat, balki yuqori darajadagi ruhiy barqarorlik, tezkor fikrlash, qat'iyat, o'zini boshqarish va musobaqa bosimiga bardosh berishni talab qiladigan sport turidir. Gilam ustidagi har bir vaziyat sportchidan qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishni, raqib harakatini oldindan sezishni, o'z kuchini oqilona taqsimlashni va ruhiy jihatdan ustunlikni saqlab qolishni talab etadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik erkin kurashchilarning umumiy tayyorgarlik tizimida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda qaralishi lozim.

Musobaqa jarayonida sportchi ko'plab tashqi va ichki bosimlarga duch keladi. Tashqi omillarga tomoshabinlar, murabbiy va jamoa kutgan natija, hakam qarorlari, raqibning kuchi, musobaqa darajasi va vaqt cheklovi kiradi. Ichki omillar esa sportchining hayajoni, o'ziga ishonchi, qo'rquvi, charchoqni his qilishi, mag'lubiyatdan xavotirlanishi va g'alabaga bo'lgan ehtiyoji bilan bog'liqdir. Ana shu omillar sportchining ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatib, uning texnik-taktik harakatlarining aniqligi va samaradorligini belgilaydi. Psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lmagan kurashchi musobaqa bosimi ostida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi, odatiy mashg'ulotlarda bajara oladigan usullarini gilamda qo'llashda qiynalishi mumkin.

Erkin kurashda psixologik tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bu sportchining o'ziga bo'lgan ishonchidir. O'z kuchiga ishongan kurashchi raqibning ustun jihatlaridan cho'chimaydi, musobaqa davomida tashabbusni qo'lga olishga intiladi, xatodan so'ng tezda o'zini tiklay oladi. Aksincha, o'ziga ishonchi past sportchi texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsa ham, xavfsiz va sust harakat qiladi, tashabbusni raqibga berib qo'yadi, imkoniyatdan foydalanishda ikkilanadi. Demak, o'ziga ishonch sportchining faol pozitsiyada kurash olib borishi, hujumkorlikni saqlashi va vaziyatga mos qaror qabul qilishida muhim psixologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi yana bir muhim psixologik omil bu diqqatni jamlay olish qobiliyatidir. Erkin kurashda kurashchining e'tibori bir vaqtning o'zida bir nechta jihatlariga qaratiladi: raqibning harakati, o'z tanasining holati, vaqt, hisob, gilam chegarasi, murabbiy ko'rsatmasi va hakam signallari. Agar sportchi diqqatini yo'qotsa yoki tashqi ta'sirlarga berilib ketsa, u raqibning hujumini kech sezadi, himoyada xatoga yo'l qo'yadi yoki qulay hujum imkoniyatini boy beradi. Shu bois mashg'ulot jarayonida diqqatni barqaror saqlash, kerakli obyektga yo'naltirish va chalg'ituvchi omillardan himoyalanih bo'yicha maxsus psixologik mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Stressga chidamlilik ham erkin kurashchilarning musobaqadagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa oldidan yoki musobaqa vaqtida yuzaga keladigan hayajon tabiiy holat bo'lsa-da, uni boshqara olmaslik sportchining harakatlarini cheklab qo'yadi. Haddan tashqari kuchli hayajon mushaklarning ortiqcha zo'riqishiga, nafas olish ritmining buzilishiga, fikrning tarqoqlashishiga va qaror qabul qilish tezligining pasayishiga olib keladi. Psixologik tayyorgarlik esa sportchiga bunday holatlarni nazorat qilish, hayajonni ijobiy energiyaga aylantirish va musobaqa vaziyatida o'zini ruhiy jihatdan barqaror tutish imkonini beradi. Ayniqsa, nafasni boshqarish, autogen mashqlar, musobaqa vaziyatlarini oldindan tasavvur qilish va ijobiy ichki muloqot usullari bu jarayonda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Erkin kurashchining irodaviy sifatleri ham musobaqa muvaffaqiyatining muhim mezonlaridan biridir. Kurash bahslari ko'pincha keskin, jismonan og'ir va ruhiy bosim kuchli

bo'lgan sharoitda kechadi. Sportchi charchagan, hisobda ortda qolgan yoki raqib bosimi kuchaygan paytda ham kurashni davom ettirishga, oxirgi soniyagacha imkoniyat izlashga va o'z rejasidan chekinmaslikka qodir bo'lishi kerak. Iroda, qat'iyat, sabr, chidamlilik va g'alabaga intilish kabi sifatlar sportchining qiyin vaziyatlarda ruhiy sinmasligini ta'minlaydi. Shu nuqtayi nazardan, psixologik tayyorgarlik faqat musobaqa oldi ruhiy sozlanish emas, balki sportchining xarakterini, ichki intizomini va maqsad sari kurashish qobiliyatini shakllantiruvchi uzluksiz pedagogik jarayondir.

Muhokama qilinayotgan mavzuda motivatsiya masalasi ham alohida ahamiyatga ega. Sportchining ichki motivatsiyasi yuqori bo'lsa, u mashg'ulotlarga mas'uliyat bilan yondashadi, o'z kamchiliklarini tan oladi, mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqaradi va o'z ustida muntazam ishlaydi. Tashqi rag'batlar — medal, mukofot, murabbiy yoki ota-ona e'tirofi — muhim bo'lsa-da, uzoq muddatli sport muvaffaqiyati ko'proq ichki motivatsiya bilan bog'liq. Ichki motivatsiyaga ega kurashchi sportni shaxsiy rivojlanish, o'z imkoniyatlarini namoyon qilish va yuksak natijalarga erishish vositasi sifatida qabul qiladi. Bunday yondashuv sportchida barqaror intilish, o'zini nazorat qilish va musobaqalarga ongli tayyorgarlik ko'rish madaniyatini shakllantiradi.

Psixologik tayyorgarlikning samaradorligi murabbiy va sportchi o'rtasidagi pedagogik-psixologik munosabatlarga ham bog'liq. Murabbiy sportchining faqat texnik kamchiliklarini emas, balki ruhiy holatini ham kuzatishi, uning kayfiyati, ishonchi, xavotiri va musobaqaga munosabatini tahlil qilishi zarur. Har bir sportchi individual psixologik xususiyatlarga ega: kimdir musobaqa oldidan ortiqcha hayajonlanadi, kimdir raqibdan cho'chidi, kimdir mag'lubiyatdan keyin o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi. Shu sababli murabbiy psixologik tayyorgarlikda umumiy yondashuv bilan cheklanmasdan, sportchining shaxsiy xususiyatlariga mos individual ta'sir usullarini qo'llashi lozim. Bu esa sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligini oshiradi va uning imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishiga yordam beradi.

Erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda real musobaqaga yaqin vaziyatlar yaratilsa, sportchi bosim ostida harakat qilishga, vaqt tanqisligida qaror qabul qilishga va raqibning turli uslublariga moslashishga o'rganadi. Masalan, hisobda ortda qolgan holatdan chiqish, oxirgi soniyalarda hujum qilish, kuchli raqibga qarshi himoyadan hujumga o'tish, hakam qaroridan keyin ruhiy barqarorlikni saqlash kabi vaziyatlar mashg'ulotlarda takroran qo'llanilishi mumkin. Bunday mashqlar sportchining psixologik chidamliligini oshirib, musobaqadagi kutilmagan holatlarga tayyorlaydi.

Shuningdek, vizualizatsiya usuli erkin kurashchilarning ruhiy tayyorgarligida samarali hisoblanadi. Sportchi musobaqa oldidan o'zining gilamga chiqishi, raqib bilan kurashishi, texnik usullarni muvaffaqiyatli bajarishi va g'alabaga erishishini ongida tasavvur qilsa, unda ijobiy ruhiy holat shakllanadi. Bunday tasavvur mashqlari sportchining o'ziga ishonchini oshiradi, qo'rquv va ikkilanishni kamaytiradi, musobaqa jarayoniga psixologik moslashuvni kuchaytiradi. Vizualizatsiya texnikasi muntazam qo'llanilganda sportchi musobaqa vaziyatlarini oldindan ongida boshdan kechiradi va real bahs vaqtida o'zini ancha tayyor his qiladi.

Erkin kurashchilarning musobaqadagi muvaffaqiyatida emotsional barqarorlik ham alohida o'rin tutadi. Sportchi hakam qarori, raqibning qo'pol harakati, hisobdagi o'zgarish yoki tomoshabinlar bosimiga haddan tashqari berilib ketsa, bu uning harakatlariga salbiy ta'sir qiladi. Emotsional barqaror sportchi esa salbiy vaziyatlarni xotirjam qabul qiladi, hissiyotlarini nazorat qiladi va asosiy e'tiborini kurash rejasiga qaratadi. Bu holat nafaqat texnik harakatlarning aniqligini, balki sportchining taktik fikrlashini ham saqlab qoladi. Shuning uchun psixologik

tayyorgarlik jarayonida sportchilarga hissiyotlarni boshqarish, muvaffaqiyatsiz vaziyatdan so'ng tezda ruhiy tiklanish va o'z-o'zini rag'batlantirish ko'nikmalari o'rgatilishi zarur.

Yana bir muhim jihat shundaki, psixologik tayyorgarlik sportchining mag'lubiyatga munosabatini ham shakllantiradi. Sport amaliyotida mag'lubiyat tabiiy jarayon bo'lib, undan to'g'ri xulosa chiqarish keyingi muvaffaqiyat uchun asos yaratadi. Ruhiy jihatdan tayyor sportchi mag'lubiyatni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, balki tajriba va tahlil manbai sifatida qabul qiladi. U xatolarini aniqlaydi, kamchiliklarini bartaraf etadi va keyingi musobaqaga yanada kuchliroq tayyorlanadi. Psixologik tayyorgarligi sust sportchi esa mag'lubiyatdan keyin tushkunlikka tushishi, o'ziga ishonchini yo'qotishi yoki sportga bo'lgan qiziqishi pasayishi mumkin. Shu sababli murabbiylar mag'lubiyatdan keyingi psixologik tiklanish jarayoniga ham alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik erkin kurashchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini to'liq ochib beruvchi muhim vosita hisoblanadi. Sportchi texnik usullarni yaxshi bilishi mumkin, ammo ruhiy bosim ostida ularni o'z vaqtida va aniq bajara olmasa, bu bilim amaliy natijaga aylanmaydi. Demak, psixologik tayyorgarlik sportchining mavjud jismoniy va texnik salohiyatini musobaqa sharoitida samarali qo'llash imkoniyatini yaratadi. Shu jihatdan qaraganda, psixologik tayyorgarlik sport natijasiga bevosita emas, balki sportchining barcha tayyorgarlik komponentlarini birlashtiruvchi va ularni musobaqada namoyon etuvchi integrativ omil sifatida ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, erkin kurashchilarning psixologik tayyorgarligi musobaqalardagi muvaffaqiyatning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. U sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi, stressga chidamlilikni rivojlantiradi, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi va irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Shuning uchun erkin kurashchilarni tayyorlash tizimida psixologik tayyorgarlik tasodifiy yoki ikkinchi darajali jarayon sifatida emas, balki muntazam, tizimli va ilmiy asoslangan pedagogik-psixologik faoliyat sifatida yo'lga qo'yilishi zarur. Aynan shunday yondashuv sportchining musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga, raqibga nisbatan ruhiy ustunlikka ega bo'lishiga va yuqori sport natijalariga erishishiga xizmat qiladi.

### References:

1. Karimov Yo'ldosh Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Salamov Rustam Kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 312 b.
3. Ilin E. P. Psixologiya sporta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019. – 352 s.
4. Rudik P. A. Psixologiya sporta. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018. – 287 s.
5. United World Wrestling Wrestling coaching manual. – Lausanne: UWW Publications, 2022. – 145 p.
6. International Olympic Committee Mental health and elite sport report. – Lausanne: IOC, 2021. – 118 p.
7. American Psychological Association Sport psychology and athlete performance // Journal of Sport Psychology. – 2020. – Vol. 15. – № 3. – P. 45–57.
8. Weinberg Robert Foundations of sport and exercise psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 624 p.