IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

KURASHCHILARDA MUSOBAQA STRESSIGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Rustamov Eldar Rixsitilla o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
eldorrustamov0703@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari keng yoritilgan. Kurash sport turi yuqori jismoniy zo‘riqish, kuchli raqobat, qisqa vaqt ichida tezkor qaror qabul qilish, raqib bosimi, hakam bahosi, tomoshabinlar ta’siri va natija uchun mas’uliyat bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli sportchilarda musobaqa oldi va musobaqa jarayonida emotsional stress holatlari tez-tez namoyon bo‘ladi. Maqolada musobaqa stressining psixologik mazmuni, uning kurashchilarning texnik-taktik harakatlari, diqqatni jamlash qobiliyati, o‘ziga ishonchi, irodaviy barqarorligi va sport natijalariga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, stressga bardoshlilikni shakllantirishda psixologik tayyorgarlik, emotsional o‘zini boshqarish, nafas mashqlari, autogen mashg‘ulot, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, ijobiy ichki nutq, trener-sportchi munosabatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillarining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: kurash, musobaqa stressi, stressga bardoshlilik, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, psixologik tayyorgarlik, o‘zini o‘zi boshqarish, irodaviy sifatlar, trener-sportchi munosabatlari, musobaqa faoliyati.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan belgilanmaydi, balki uning psixologik barqarorligi, musobaqa vaziyatida o‘zini boshqara olishi, kuchli emotsional bosimga bardosh berishi va hal qiluvchi daqiqalarda to‘g‘ri qaror qabul qila olishi bilan ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, kurash sport turida musobaqa stressiga bardoshlilik sport natijasiga ta’sir etuvchi eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Kurash bellashuvi qisqa vaqt ichida yuqori kuchlanish, tezkor harakat, raqib bilan bevosita jismoniy to‘qnashuv, taktik aldovlar, ushlash uchun kurash, muvozanatni saqlash, hujum va himoya harakatlarini tez almashtirish kabi jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Bunday sharoitda sportchi nafaqat jismoniy jihatdan tayyor bo‘lishi, balki ruhiy jihatdan ham kuchli, xotirjam, o‘ziga ishongan va stress holatida harakatni nazorat qila oladigan bo‘lishi kerak.

Musobaqa stressi kurashchining bellashuv oldi hayajoni, natija uchun mas’uliyat hissi, raqib kuchidan xavotirlanish, trener va jamoa ishonchini oqlash istagi, tomoshabinlar bosimi, hakam qarorlari va yutqazishdan qo‘rqish kabi omillar ta’sirida yuzaga keladi. Agar ushbu stress me’yorida bo‘lsa, u sportchini faollashtirishi, diqqatni kuchaytirishi va musobaqaga safarbar qilishi mumkin. Biroq stress haddan tashqari kuchayib ketsa, sportchining texnik harakatlari buziladi, diqqat tarqaladi, mushaklarda ortiqcha zo‘riqish paydo bo‘ladi, taktik fikrlash sekinlashadi va natijada sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi.

Kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirish masalasi ayniqsa yosh sportchilar tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Yosh kurashchilar ko‘pincha mashg‘ulotlarda texnik usullarni yaxshi bajarsalar-da, musobaqada hayajon, qo‘rquv yoki ortiqcha mas’uliyat sababli ushbu ko‘nikmalarni to‘liq namoyon eta olmaydilar. Bu holat

sportchining psixologik tayyorgarligi jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda tizimli olib borilishi zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslarini yoritish, stressning sport faoliyatiga ta’sirini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan samarali psixologik mexanizmlarni asoslashdan iboratdir.

Psixologiyada stress shaxsning tashqi yoki ichki bosim omillariga javob sifatida yuzaga keladigan ruhiy va fiziologik zo‘riqish holati sifatida talqin qilinadi. Sport faoliyatida stress ko‘pincha musobaqa vaziyatida yuzaga keladi, chunki sportchi qisqa vaqt ichida o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilishi, raqibga qarshi ustunlikka erishishi va natija uchun javobgarlikni his qilishi kerak bo‘ladi.

Musobaqa stressi kurashchilarda turlicha namoyon bo‘lishi mumkin. Ayrim sportchilarda u kuchli hayajon, yurak urishining tezlashishi, qo‘l-oyoqlarda titrash, nafas olishning tezlashishi, uyqu buzilishi va ishtahaning pasayishi bilan kechadi. Boshqa sportchilarda esa asabiylik, tajovuzkorlik, o‘ziga ishonchsizlik, diqqatning tarqalishi, ortiqcha shoshilish yoki passivlik ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Kurash sportida stressning xavfli jihati shundaki, u sportchining texnik harakatlariga bevosita ta’sir qiladi. Kurashchi stress holatida mushaklarini haddan tashqari taranglashtirsa, uning harakatlari qotib qoladi, usullarni bajarish tezligi pasayadi, raqib harakatlariga javob berish kechikadi va taktik moslashuvchanlik kamayadi. Shu sababli stressni boshqarish kurashchining musobaqa tayyorgarligining ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

Stressga bardoshlilik sportchining murakkab, bosimli va emotsional jihatdan og‘ir musobaqa vaziyatlarida o‘z psixologik barqarorligini saqlab qolishi, hissiyotlarini boshqarishi, diqqatni maqsadga yo‘naltirishi va samarali harakat qila olish qobiliyatidir. Kurashchilarda stressga bardoshlilik nafaqat ruhiy xotirjamlikni, balki musobaqa sharoitida texnik-taktik ko‘nikmalarni barqaror qo‘llash imkoniyatini ham bildiradi.

Stressga bardoshli kurashchi raqib kuchli bo‘lsa ham ruhiy tushkunlikka tushmaydi, hakam qaroridan keyin o‘zini yo‘qotmaydi, yutqazayotgan vaziyatda ham kurashni davom ettirishga kuch topadi va g‘alabaga yaqin holatda ortiqcha shoshilmaydi. Bunday sportchi uchun musobaqa stressi to‘siq emas, balki safarbarlik omiliga aylanadi.

Stressga bardoshlilik tug‘ma sifat emas, balki muntazam mashg‘ulot, psixologik tayyorgarlik, musobaqa tajribasi, trenerning to‘g‘ri pedagogik yondashuvi va sportchining o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari orqali shakllanadigan murakkab psixologik kompetensiyadir.

Musobaqa stressi sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Avvalo, stress diqqat jarayonlariga ta’sir qiladi. Kuchli hayajon holatida sportchi raqibning harakatlarini to‘liq kuzata olmaydi, ayrim muhim belgilarni e’tibordan chetda qoldiradi yoki faqat bitta xavfli jihatga haddan tashqari e’tibor qaratadi. Bu esa bellashuv vaziyatini to‘g‘ri baholashga xalaqit beradi.

Ikkinchidan, stress texnik harakatlar sifatiga ta’sir qiladi. Kurashda usulni bajarish uchun tana harakatlari erkin, aniq va muvofiqlashgan bo‘lishi kerak. Stress kuchayganda mushaklarda ortiqcha taranglik paydo bo‘ladi va bu harakatlarning tabiiyligini buzadi. Natijada sportchi mashg‘ulotda yaxshi bajaradigan usulni musobaqada noto‘g‘ri yoki kech bajarishi mumkin.

Uchinchidan, stress taktik fikrlashni susaytiradi. Kurashchi bellashuv davomida raqibning harakat uslubini tahlil qilishi, qulay vaziyatni kutishi, hujum va himoya variantlarini tanlashi kerak. Stress holatida esa sportchi ko‘pincha shoshilinch, hissiy yoki oldindan rejalashtirilmagan harakatlarni bajaradi. Bu esa raqibga qarshi hujum qilish imkoniyatini beradi.

To‘rtinchidan, stress sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta’sir qiladi. Agar kurashchi musobaqa oldidan “yutqazib qo‘ysam-chi?”, “raqib mendan kuchli”, “trenerning ishonchini

oqlay olmasam-chi?" kabi salbiy fikrlar bilan band bo‘lsa, uning ruhiy tayyorgarligi pasayadi. Bunday holatda sportchi bellashuvga g‘alaba uchun emas, xatodan qochish uchun chiqadi.

Kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirish uchun psixologik tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonining doimiy tarkibiy qismi bo‘lishi zarur. Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa vaziyatida o‘zini boshqarishi, emotsiyalarini nazorat qilishi, diqqatini jamlashi va o‘z kuchiga ishonishini ta’minlaydi.

Psixologik tayyorgarlikning muhim yo‘nalishlaridan biri musobaqa oldi hayajonini boshqarishdir. Bunda sportchiga hayajonning tabiiy holat ekanligi tushuntirilishi kerak. Sportchi hayajonni qo‘rquv sifatida emas, balki organizmning musobaqaga tayyorlanish belgisi sifatida qabul qilsa, stressning salbiy ta’siri kamayadi.

Ikkinchi yo‘nalish ijobiy ichki nutqni shakllantirishdir. Sportchi o‘ziga "men tayyorman", "men harakatlarimni nazorat qilaman", "men oxirigacha kurashaman", "har bir vaziyatda imkoniyat bor" kabi ijobiy psixologik ko‘rsatmalarni berishni o‘rganishi lozim. Bunday ichki nutq o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi.

Uchinchi yo‘nalish vizualizatsiya, ya’ni musobaqa vaziyatini oldindan tasavvur qilishdir. Sportchi bellashuvga chiqish, raqib bilan ushlashish, hujum qilish, himoyalanish va g‘alaba qozonish jarayonini xayolan mashq qilsa, real musobaqa vaziyatiga ruhiy tayyorgarligi ortadi.

Musobaqa stressini boshqarishda nafas mashqlari va relaksatsiya usullari samarali vosita hisoblanadi. Stress kuchaygan paytda sportchining nafas olishi tezlashadi, yurak urishi ortadi va mushaklar taranglashadi. Nafasni ongli boshqarish orqali sportchi organizmning haddan tashqari qo‘zg‘alishini kamaytirishi mumkin.

Kurashchilar uchun chuqur diafragmal nafas olish, qisqa nafas chiqarishdan ko‘ra uzoqroq nafas chiqarish, bellashuvdan oldin bir necha marta sekin nafas olib chiqarish mashqlari foydali hisoblanadi. Bunday mashqlar sportchining yurak urishini biroz barqarorlashtiradi, diqqatini jamlashga yordam beradi va emotsional zo‘riqishni kamaytiradi.

Relaksatsiya usullari mushak tarangligini kamaytirishga xizmat qiladi. Kurash sportida mushaklarning ortiqcha tarangligi harakat erkinligini pasaytirgani uchun sportchi bellashuv oldidan tanasini bo‘shashtirishni o‘rganishi zarur. Bu jarayon qisqa vaqtli mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari, autogen mashg‘ulot va tinchlantiruvchi ichki nutq orqali amalga oshirilishi mumkin.

Kurashchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning eng samarali usullaridan biri musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulot jarayonida modellashtirishdir. Sportchi musobaqada duch keladigan bosimli vaziyatlarni mashg‘ulotda bir necha bor boshdan kechirsa, real musobaqada ularning ta’siri kamayadi.

Masalan, mashg‘ulotda "bellashuv tugashiga 30 soniya qoldi, sportchi hisobda ortda qolmoqda", "raqib faol hujum qilmoqda", "hakam ogohlantirish berdi", "sportchi charchagan holatda qarshi hujum qilishi kerak" kabi vaziyatlarni yaratish mumkin. Bunday mashqlar sportchini stress sharoitida fikrlashga va harakat qilishga o‘rgatadi.

Modellashtirilgan vaziyatlar sportchining faqat jismoniy tayyorgarligini emas, balki psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi. Sportchi bosim ostida ham o‘z harakatlarini nazorat qilishni o‘rganadi. Bu esa musobaqa stressiga bardoshlilikni oshiradi.

Kurashchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirishda trenerning pedagogik va psixologik roli juda katta. Trener sportchiga faqat texnik ko‘rsatma beruvchi emas, balki uning ruhiy tayanchi, motivatori va psixologik yo‘lboshchisi hisoblanadi. Trenerning so‘zi, munosabati va baholash uslubi sportchining stressga munosabatini shakllantiradi.

Agar trener sportchini doimiy tanqid qilsa, xatolarni keskin baholasa va musobaqani faqat natija bilan o‘lchasa, sportchida qo‘rquv, xavotir va o‘ziga ishonchsizlik kuchayadi. Aksincha, trener sportchini qo‘llab-quvvatlasa, xatolarni o‘rganish manbai sifatida tushuntirsa va sportchiga ishonch bildirsa, sportchining psixologik barqarorligi ortadi.

Trener sportchiga musobaqa oldidan aniq, qisqa va ishonchli ko‘rsatmalar berishi kerak. Juda ko‘p ko‘rsatma sportchini chalg‘itadi. Musobaqa oldidan trenerning asosiy vazifasi sportchining diqqatini asosiy taktik vazifaga qaratish, ortiqcha hayajonni kamaytirish va unga o‘z kuchiga ishonch berishdir.

Kurash sportida irodaviy sifatlar stressga bardoshlilikning muhim asosi hisoblanadi. Qat’iyat, sabr, jasorat, o‘zini tuta bilish, maqsadga intilish va qiyinchilikni yengish qobiliyati kurashchining musobaqa stressiga munosabatini belgilaydi.

Irodaviy sifatlar murakkab mashg‘ulot vazifalari, musobaqa sharoitiga yaqin mashqlar, maqsadli intizom va bosqichma-bosqich oshirib boriladigan qiyinchiliklar orqali shakllanadi. Sportchi mashg‘ulotda qiyin vaziyatlarni yengishni o‘rgansa, musobaqada ham ruhiy jihatdan chidamliroq bo‘ladi.

Biroq irodaviy sifatlarni shakllantirishda haddan tashqari bosimdan foydalanish to‘g‘ri emas. Sportchini doimiy zo‘riqtirish, qo‘rqitish yoki jazolash uning stressga bardoshliligini emas, aksincha xavotirini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli irodaviy tarbiya talabchanlik va qo‘llab-quvvatlash uyg‘unligida olib borilishi kerak.

Xulosa

Kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirish sport tayyorgarligining muhim psixologik-pedagogik yo‘nalishlaridan biridir. Kurash sporti yuqori jismoniy zo‘riqish, raqib bilan bevosita qarama-qarshilik, tezkor qaror qabul qilish va natija uchun kuchli mas’uliyat bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli sportchilarda musobaqa stressi tabiiy ravishda yuzaga keladi.

Musobaqa stressi me’yorida bo‘lsa, sportchini faollashtiradi, biroq haddan tashqari kuchayganda diqqatni tarqatadi, texnik harakatlarni buzadi, taktik fikrlashni susaytiradi va o‘ziga ishonchni pasaytiradi. Shu sababli stressni boshqarish va unga bardoshlilikni shakllantirish kurashchilar tayyorgarligining ajralmas qismi bo‘lishi zarur.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlik, nafas mashqlari, relaksatsiya, ijobiy ichki nutq, vizualizatsiya, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, trener-sportchi munosabatlarining sog‘lomligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va irodaviy sifatlarni shakllantirish muhim omillar hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, kurashchilarda musobaqa stressiga bardoshlilik tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida rivojlantirilishi kerak. Bunday yondashuv sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi, musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga yordam beradi va yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. Stress without Distress. – New York: Lippincott, 1974.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Martens R. Successful Coaching. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2012.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2010.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
9. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
10. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2007.

11. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
12. Yusupov K.T. Kurash musobaqalari qoidalari va uslubiy asoslari. – Toshkent, 2019.
13. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
14. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
15. Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1994.