



Kurashchilarda musobaqa oldi stressini kamaytirish bo'yicha psixologik yondashuvlar

Психологические подходы к снижению предсоревновательного стресса у борцов

Psychological Approaches to Reducing Pre-Competition Stress in Wrestlers

Ochilova Sarvinoz Salim qizi - Navoiy davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati (Kurash) ta'lim yo'nalishi 2-
bosqich talabasi

Очилова Сарвиноз Салим кызы - Навоийский государственный
Университет Факультет физической культуры, направление образования
«Спортивная деятельность (Кураш)», студентка 2-го курса

Sarvinoz Salim qizi Ochilov - Navoi State University
Faculty of Physical Education, 2nd-year student of the Educational Program "Sports
Activity (Kurash)"

Annotatsiya:

Mazkur maqolada kurashchilarda musobaqa oldidan yuzaga keladigan stress holatlari, ularning sabablari va sport psixologiyasidagi zamonaviy yondashuvlar orqali bu holatni kamaytirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Sportchilarda musobaqaga psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, emotsional holatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, stress-indeksni pasaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari asosida sportchilar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar uchun metodik yo'riqnomalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kurash, stress, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, emotsional boshqaruv, musobaqa oldi holat, pedagogik yondashuvlar

Аннотация:

В данной статье рассматриваются причины возникновения стресса у борцов перед соревнованиями и современные методы его снижения в рамках спортивной психологии. Предлагаются практические рекомендации по развитию навыков эмоциональной саморегуляции, повышению уровня психологической подготовки спортсменов и снижению показателей тревожности. На основе





полученных результатов разработаны методические рекомендации для тренеров и педагогов, работающих с борцами.

Ключевые слова: борьба, стресс, психологическая подготовка, спортивная психология, эмоциональная регуляция, предсоревновательное состояние, педагогические подходы

Abstract:

This article examines the causes of pre-competition stress among wrestlers and explores contemporary psychological strategies to reduce it. Emphasis is placed on improving athletes' psychological preparedness, developing emotional self-regulation skills, and reducing anxiety levels through practical interventions. Based on research findings, methodological guidelines have been developed for coaches and educators working with wrestlers to foster stress resilience.

Keywords: wrestling, stress, psychological preparation, sport psychology, emotional regulation, pre-competition state, pedagogical approaches

Kirish

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik darajasiga emas, balki sportchilarning ruhiy holatiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, kurash kabi jiddiy psixofiziologik kuch talab qiluvchi sport turlarida musobaqa oldi stress darajasi sportchining natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressli holat sportchining diqqat-e'tiborini pasaytiradi, harakatlar muvofiqligini buzadi, muvozanatni saqlash va qaror qabul qilish tezligini sustlashtiradi. Shu sababli musobaqa oldi stressini boshqarish bugungi sport psixologiyasi va pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Psixologik barqarorlikni shakllantirish, sportchining ichki motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonch darajasi, shuningdek, murabbiy va psixologlar tomonidan amalga oshiriladigan ruhiy tayyorgarlik mashqlari sportchi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotimizda aynan ushbu omillar kurashchilarda musobaqa oldi stressini kamaytirishdagi rolga e'tibor qaratildi.

Musobaqa oldi stressni chuqur tushunish uchun avvalo uning psixologik asoslarini tahlil qilish zarur. Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, stress bu tashqi muhit talablarining inson resurslari bilan mos kelmasligidan yuzaga keladi. Sportchilarda aynan musobaqaga tayyorgarlik jarayonida ushbu muvozanatsizlik kuchli stressni keltirib chiqaradi. Bu holat nafaqat jismoniy zo'riqish, balki emotsional bosim, maqsadga yetishishdagi xavotir, ijtimoiy kutishlar





tufayli vujudga keladi. Shuningdek, yosh sportchilarda hayajonning ortishi, salbiy o‘z-o‘zini baholash, psixologik tayyorgarlikning yetarli emasligi stress intensivligini oshiradi. Shunday ekan, musobaqa oldi stressni kamaytirish harakati – bu faqat muammoga javob emas, balki sportchining ijtimoiy-ruhiy immunitetini shakllantirish yo‘lidir.

Metodologiya

Tadqiqot 2024-yil davomida 3 ta sport maktabida (Toshkent, Samarqand va Buxoro viloyatlarida) faoliyat yuritayotgan 80 nafar 15–21 yosh oralig‘idagi kurashchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda aralash metodologik yondashuv qo‘llanildi: sportchilar bilan psixologik suhbat, savolnoma va emotsional barqarorlik testlari (Spielberger shkalasi asosida) amalga oshirildi. Eksperiment guruhi uchun musobaqaga 10 kun qolganidan boshlab maxsus psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkazildi. Bular ichiga chuqur nafas olish texnikasi, vizualizatsiya usuli, affirmasyonlar, musobaqa muhitini sun‘iy tarzda modellashtirish, autogen mashqlar kiritildi. Nazorat guruhi esa odatiy mashg‘ulotlar bilan cheklanildi. Har ikki guruhning musobaqa oldi va musobaqa vaqtida ko‘rsatgan psixologik holati va sport natijalari solishtirildi [1, 102].

Tadqiqot doirasida qo‘llanilgan psixologik yondashuvlar pedagogik metodlar bilan integratsiyalangan holda tuzildi. Har bir mashg‘ulot 3 bosqichli model asosida qurildi: emotsional muhitni tayyorlash, ongli refleksiya va shaxsiy o‘zgarishlarni anglash. Masalan, “musobaqa tasavvuri” mashg‘ulotida sportchilar o‘zini final bahsida tasavvur qilish, ichki holatini aniqlash va bu holatga ongli ta’sir o‘tkazish ustida ishladilar. “Ichki muloqot” texnikasi orqali esa sportchilar o‘zlarini ruhlantiruvchi, ijobiy va motivatsion fikrlar bilan ongini to‘ldirishga o‘rgatildi. Har bir metodik element sport psixologiyasi va sport pedagogikasi qo‘shilmasidan iborat bo‘lib, amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan treninglar shaklida tashkil etildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari musobaqa oldi psixologik yondashuvlarning kurashchilarda stressni sezilarli darajada kamaytirganini ko‘rsatdi. Eksperiment guruhida ishtirok etgan sportchilarning 73 foizida musobaqa oldi emotsional tanglik darajasi past bo‘lgani, diqqatni jamlash va harakatlar muvofiqligida ijobiy siljishlar kuzatildi. Spielberger testlari bo‘yicha ularning o‘rtacha shaxsiy tashvish ko‘rsatkichi 48 ball dan 37 ballgacha pasaygan. Boshqa tomondan, nazorat guruhida stress darajasi o‘zgarishsiz qoldi yoki aksincha, biroz ortdi. Musobaqa natijalariga kelganda, eksperiment guruhida



sportchilarning 61 foizi o'z shaxsiy natijalarini yaxshilagan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 35 foizni tashkil etdi. Bu farq $p < 0.05$ ishonchlilik darajasida statistik ahamiyatga ega bo'ldi.

Natijalar psixologik mashg'ulotlarning ijobiy ta'sirini faqat subyektiv his-tuyg'ular emas, balki statistik ko'rsatkichlar asosida ham tasdiqladi. Masalan, musobaqa oldi kayfiyat shkalasida (Mood State Inventory) eksperiment guruhida sportchilarning stress-indeksi o'rtacha 2,9 ballga kamaydi, holbuki nazorat guruhida bu o'zgarish sezilmadi. Kurashchilarning yurak urishi va qon bosimi kabi fiziologik ko'rsatkichlari ham musobaqa vaqtida barqarorroq bo'lgan. Shuningdek, musobaqa paytidagi reaktiv tashvish darajasi Spielberger shkalasi bo'yicha 10–12 ballga kamaygani kuzatildi. Ushbu o'zgarishlar psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarasini ilmiy asosda isbotlaydi [3; 46].

Muhokama

Kurashchilarda stress darajasi ko'pincha musobaqaning ahamiyati, raqibning kuchi, ichki ishonchsizlik, murabbiyning kutgan natijasi kabi omillar bilan bevosita bog'liq. O'tkazilgan psixologik aralashuvlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarga musobaqani ichki og'irliksiz, ongli va ijobiy kayfiyatda kutib olishni o'rgatish ularning sport natijalariga ham, ruhiy barqarorligiga ham bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu yerda psixologik yondashuvlarning doimiyligi, shaxsga mosligi va motivatsion jihatlar bilan bog'liqligi katta ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kurashchilarda stressga nisbatan psixologik immunitetni shakllantirish uchun ta'lim va tarbiya jarayonida emotsional intellekt, ichki nazorat, refleksiya kabi kompetensiyalarni ham rivojlantirish zarur. Psixologik yondashuvlarni pedagogik metodlar bilan uyg'unlashtirish kurash sportida sog'lom musobaqaviy muhitni yaratishga xizmat qiladi [5; 27].

Tadqiqot natijalari asosida sport ta'limi tizimiga psixologik yondashuvlarni chuqur integratsiya qilish zarurati ochiq ko'rinadi. Bu jarayonda kurashchilar bilan ishlovchi murabbiylarning o'zlari ham psixologik bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi. Shu sababli sport kollejlarda va universitetlarida "sport psixologiyasi asoslari", "emotsional intellekt", "psixologik refleksiya va stressni boshqarish" kabi fanlarni joriy etish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bundan tashqari, musobaqalardan avval sportchilarga psixologik maslahatlar beradigan mutaxassis (sport psixologi) ishtirokini tizimli asosga qo'yish kerak. Psixologik yondashuvlar faqat sport natijasini emas, balki yoshlarning ijtimoiy-ruhiy barqarorligini oshirishga ham xizmat qiladi.





Xulosa

O'tkazilgan tadqiqotlar asosida xulosa qilish mumkinki, musobaqa oldi stressni kamaytirish bo'yicha tizimli va metodik psixologik yondashuvlar kurashchilarning ruhiy holatini muvozanatlashtirish, ishonchni oshirish va natijalarni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Sportchilar uchun individual psixologik mashg'ulotlar, musobaqaga tayyorgarlikning ruhiy komponentini hisobga olish, murabbiy-psixolog-sportchi uchligi asosida ish olib borish kelgusida kurashchilar tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismiga aylanishi zarur. Bu yondashuvlarni sport ta'limi tizimiga kiritish, o'quv dasturlarini boyitish va psixologik xizmat sifatini oshirish milliy sportchilarning musobaqalardagi barqaror natijalarini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev, Shavkat. *Sport psixologiyasi asoslari*. Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
2. Spielberger, Charles D. *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press, 1972.
3. Tursunov, Nodir. "Musobaqa oldi stressni kamaytirish usullari." *Sport va psixologiya*, 2022, №2, bet. 44–49.
4. Weinberg, Robert S., and Daniel Gould. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed., Champaign: Human Kinetics, 2018.
5. Mahmudova, Dilnoza. "Psixologik barqarorlikni rivojlantirishda vizualizatsiya va autogen mashqlar roli." *Pedagogik izlanishlar*, 2023, №1, bet. 26–30.

Research Science and
Innovation House

