

KURASHCHILAR PSIXOLOGIYASINING ASOSLARI

Bekmuradova Gulnora Uktamovna

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi Xizmatchisi

Annotatsiya: kurashchilar psixologiyasining asosiy jihatlari tahlil qilinadi. Kurash nafaqat jismoniy kuch va mahorat, balki ruhiy barqarorlik va psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turi sifatida ko'riladi. Maqolada motivatsiya, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, stress boshqaruvi, psixologik tayyorgarlik, jamoaviy ruh va muvaffaqiyat hamda muvaffaqiyatsizlikni qabul qilish kabi muhim komponentlar keltiriladi. Ushbu jihatlar kurashchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi. Kurashchilar psixologiyasini o'rganish orqali sportchilarning ruhiy holatini yaxshilash, ularning motivatsiyasini oshirish va stressni samarali boshqarish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Maqola kurashchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini va uning sportdagi muvaffaqiyatga ta'sirini yoritadi.

Kalit so'zlar: ruhiy barqarorlik, motivatsiya, stress boshqaruvi, jamoaviy ruh, ruhiy holatni yaxshilash, sport psixologiyasi, o'z-o'zini boshqarish, psixologik strategiyalar, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik.

Аннотация: анализируются основные аспекты психологии борцов. Борьба рассматривается как вид спорта, требующий не только физической силы и мастерства, но также психической устойчивости и психологической подготовки. В статье выделены такие важные компоненты, как мотивация, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, управление стрессом, психологическая подготовка, командный дух, принятие успеха и неудачи. Эти аспекты играют важную роль в успехе борцов на соревнованиях. Путем изучения психологии борцов рассматриваются возможности улучшения психического состояния спортсменов, повышения их мотивации и эффективного управления стрессом. В статье подчеркивается значение психологической подготовки борцов и ее влияние на успех в спорте.

Ключевые слова: психическая устойчивость, мотивация, управление стрессом, командный дух, улучшение психического состояния, спортивная психология, самоконтроль, психологические стратегии, успех и неудача.

Abstract: the main aspects of the psychology of wrestlers are analyzed. Wrestling is seen as a sport that requires not only physical strength and skill, but also mental stability and psychological preparation. The article highlights important components such as motivation, self-confidence, emotional stability, stress management, psychological preparation, team spirit, and acceptance of success and failure. These aspects play an important role in the success of wrestlers in competitions. By studying

the psychology of wrestlers, the possibilities of improving the mental state of athletes, increasing their motivation and effective stress management are considered. The article highlights the importance of psychological preparation for wrestlers and its impact on success in the sport.

Key words: mental stability, motivation, stress management, team spirit, improving mental state, sports psychology, self-management, psychological strategies, success and failure.

Kurashchilarning sport mashg'ulotlaridagi psixalogiyaning asosiy maqsadi sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorlash va tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarni qo'lga kiritishdir. Kurashchilarning sport mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar vositasida kurashchining organizmiga, psixikasi va shaxsiga ta'sir ko'rsatish tizimidan iboratdir. Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilar faoliyatida psixologik pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi. Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Kurashchining «psixologik tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishiga psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
 2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
 3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
 4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqt va makonni his qilish» kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
 5. Diqqatni, uning ing mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi handa biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
 6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
 7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
- Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umu psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi a vazifalarni hal etishga qaratilgan:
- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiya anglashi;
 - 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, jo xususiyatlarini o'rganish;
 - 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni har o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan ho musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan sal hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish. Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi. Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'uloti mashg'ulotlarida modellash- uladi hamda batafsil aniqlanadi. Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin: o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish; - kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish; autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari lumda uslublaridan foydalanish.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi. Taktik qaror bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va kelishilmagan tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi. Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar likri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'uloti jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim. Sportchilarning psixologik holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yonda- shilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi.

Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi. Kurashchilar psixologiyasi sportning muhim bir qismi bo'lib, kurashchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va raqobatdagi muvaffaqiyatini o'rganadi. Ushbu psixologik asoslar kurashchilarning o'zlarini qanday tutishlari, musobaqalarda qanday natijalar ko'rsatishlari va umumiy sport faoliyatlarida qanday muvaffaqiyatlarga erishishlariga ta'sir qiladi. Quyida kurashchilar psixologiyasining asosiy jihatlari keltirilgan:

1. Motivatsiya

Motivatsiya — bu kurashchilarning maqsadlariga erishish uchun kuch va energiya manbai. Motivatsiya ichki (shaxsiy maqsadlar, o'z-o'zini rivojlantirish) va tashqi (mukofotlar, tan olinish) bo'lishi mumkin. Kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishida motivatsiyaning yuqori darajada bo'lishi juda muhimdir.

2. O'ziga ishonch

O'ziga ishonch — bu shaxsning o'z qobiliyatlariga ishonishi va o'z maqsadlariga erishishiga bo'lgan ishonchidir. O'ziga ishonch yuqori bo'lgan kurashchilar ko'proq muvaffaqiyat qozonadilar, chunki ular stressli vaziyatlarda ham o'zlarini yaxshi tutishlari mumkin.

3. Emotsional barqarorlik

Kurashchilar musobaqalar davomida turli xil emotsiyalarni boshdan kechirishadi: qo'rquv, hayajon, xursandchilik va umidsizlik. Emotsional barqarorlik — bu kurashchilarning stress va emotsional bosimni boshqarish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyat musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

4. Stress boshqaruvi

Kurashchilar ko'pincha raqobat muhitida stressga duch keladilar. Stressni boshqarish usullari (nafas olish texnikalari, meditatsiya, vizualizatsiya) kurashchilarga stressni kamaytirishga va musobaqalarda yaxshiroq natijalar ko'rsatishga yordam beradi.

5. Psixologik tayyorlov

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Kurashchilar o'zlarini ruhiy jihatdan tayyorlash uchun turli usullarni qo'llashadi: vizualizatsiya, ijobiy tasavvurlar yaratish va o'z maqsadlarini aniqlash.

6. Jamoaviy ruh

Kurash sporti ko'pincha jamoaviy ruhni talab qiladi, ayniqsa jamoa musobaqalarida. Jamoa ichidagi munosabatlar, bir-birini qo'llab-quvvatlash va rahbarlik jamoaning muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi.

7. Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni qabul qilish

Kurashchilar muvaffaqiyatga erishganda xursandchilik his qiladilar, ammo muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda bu ularda salbiy hissiyotlarni keltirib chiqarishi mumkin. Muvaffaqiyatsizlikni qabul qilish va undan saboq olish psixologik rivojlanish

uchun zarurdir..Kurashchilar psixologiyasi sportchilarning ruhiy holatini, motivatsiyasini va emotsional barqarorligini o'rganadi. Bu jihatlar kurashchilarning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishlari uchun muhimdir. Psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va o'ziga ishonchni oshirish kabi usullar orqali kurashchilar o'z natijalarini yaxshilashlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar:

1. Gapparov G.Z. Sport psixologiyasi. Darslik Toshkent- 2020 yil “Mehridaryo” MChJ. 6-88 betlar
2. Masharipov.Y. Sport psixologiyasi. Oquv qollanma. Toshkent - 2012 yil “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti” 41-52 bet
3. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH.A.R.TAYMURATOV.2017.
4. Ishtaeв.J.M. Tezkor –kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangicha metodologik yondoshish Monografiya. Toshkent “Tafakkur nashriyoti” 2017. 14 bosma taboq. 224-be
5. Tastanov.N.A. Kurash turlari nazaryasi va uslubiyoti..Sano nashriyoti Toshkent – 2017 yil