

## KURASHCHILARNING SHAXS XUSUSIYATLARINI NAMOYON BULISHINI O'RGANISH

*Bekmuradova Gulnora Uktamovna*

*UZBEKISTON RESPUBLIKASI QUROLLI KUCHLAR AKADEMIYASI  
XIZMATCHISI*

**Annotatsiya:** kurashchilarning shaxs xususiyatlarini namoyon qilish jarayoni o'rganiladi. Kurash sporti nafaqat jismoniy kuch va mahoratni, balki psixologik va shaxsiy sifatlarni ham talab qiladi. Tadqiqotda kurashchilarning motivatsiyasi, qaror qabul qilish qobiliyati, stressni boshqarish, jamoa bilan ishlash, qayta tiklanish va sabr-toqat kabi asosiy shaxsiy xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, sport etikasiga rioya qilish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlari ham ko'rib chiqiladi. Ushbu xususiyatlar kurashchilarning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlariga, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

**Kalit so'zlar:** kurash sporti, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish, sport psixologiyasi, jismoniy tayyorgarlik, shaxsiy rivojlanish, sabr-toqat, jamoa bilan ishlash, raqobatdoshlik.

**Аннотация:** изучается процесс проявления личностных качеств борцов. Борьба требует не только физической силы и мастерства, но и психологических и личностных качеств. В исследовании анализируются ключевые личностные характеристики борцов, такие как мотивация, способность принимать решения, управление стрессом, работа в команде, устойчивость и настойчивость. Также рассмотрены процессы соблюдения спортивной этики и саморазвития. Эти характеристики помогают борцам добиться успеха не только в спорте, но и в других сферах жизни.

**Ключевые слова:** боевые искусства, мотивация, саморазвитие, спортивная психология, физическая подготовка, личностное развитие, терпение, командная работа, конкурентоспособность.

**Abstract:** the process of manifestation of personal characteristics of wrestlers is studied. Wrestling requires not only physical strength and skill, but also psychological and personal qualities. The study analyzes key personal characteristics of wrestlers such as motivation, decision-making ability, stress management, teamwork, resilience and perseverance. Also, the processes of following sports ethics and self-development are considered. These characteristics help wrestlers not only succeed in sports, but also in other areas of life.

**Key words:** martial arts, motivation, self-development, sports psychology, physical training, personal development, patience, teamwork, competitiveness.

Shaxs — alohida individ, mohiyatan yaxlit ijtimoiy-axloqiy olam. U o'zida inson mohiyatini, uning mavjudot sifatidagi qadriyatini mujassam etadi. Shaxsning shakllanish omillari ko'p va xilma-xiddir. Masalan, genetik (nasliy), biologik-tabiiy, madaniy, ijtimoiy hayot tajribasi, o'z turdoshlari bilan munosabatlar va boshqalar shaxsning genetik jihati uning nasliy asosi, ajdodlaridan yetib kelgan fizionomiya, fe'l-atvor bilan, biofiziologik jihati esa yashash uchun quvvat olish, ovqatlanish, singari individual ehtiyoj bilan belgilanadi. Inson psixologiyasini bilish, oz qobiliyati va iqtidorini shakllantirishni organish, yangicha fikirlash va mulohaza qilish, jamiyatda uchraydigan favqulodta vaziyatlarga bardoshlilikga psixologik jihatdan tayorlikni taminlash, obektiv va to'g'ri idrok qilish qobiliyatini rivojlantirish muammosini ilgari surdi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turli jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Sport tayyorgarligi kurashchining mashg'ulot musobaqalariga tayyorgarligi va ularda qatnashishi, shuningdek mashg'ulot jarayonini ilmiy uslubiy ta'minlashni qamrab olgan ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi. Kurash mashg'ulotining asosiy maqsadi murabbiylarda pedagogik faoliyat zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat. Uning vazifalariga sport kurashi tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi. Bu kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa yuklamasining me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda xayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi. Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni taminlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

- Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
- Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muxitni shakllantirish.
- Iroda sifatlarini tarbiyalash.

- Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibii his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
- Diqqatni, uning mustahkamligini jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishni rivojlantirish.
- Taktik fikrlashni rivojlantirish.
- O'z hyajonlarini boshqarish qobiliyatini rinojlantirish.

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyatni va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

**Sport jamoasini shakllantirish** .Jamoa orasida yashashdek yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlardagi va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

**Iroda sifatlarini tarbiyalash** Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, yani iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarni maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

**Jasurlik va qat'iyatlilikni** tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'lik bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur. Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir. Chidash va o'zini tuta bilish kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

**Diqqatni rivojlantirish** .Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldanchi omillar ta'siriga qarshi turish

malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri-uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, yani bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

**O'z xayajonlarini boshqarish qobiliyatni rivojlantirish** .Sportchilarning o'z xayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalarga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi.

### **MUSOBAQAGA RUHIY TAYYORGARLIK**

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
  - 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
  - 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
  - 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
  - 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish. Mashg'ulot va tiklanish — o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanishi jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish — bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash echimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir. V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi. Kurashchilarning shaxs xususiyatlarini namoyon qilish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlari va umumiy rivojlanishlari uchun muhimdir. Kurashchilar o'zlarining shaxsiy xususiyatlarini quyidagi jihatlar orqali namoyon etishlari mumkin:
1. Motivatsiya va maqsadlar: kurashchilar o'z maqsadlariga erishish uchun yuqori motivatsiyaga ega bo'lishlari kerak. Ular o'zlarini doimo yangi maqsadlar qo'yishga undaydigan ichki kuchga ega.
  2. Qaror qabul qilish: kurashchilar tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganishlari zarur. Bu, ayniqsa, musobaqalar paytida muhimdir.

3. Jamoa bilan ishlash: kurashchilar ko'pincha murabbiylar va jamoa a'zolari bilan ishlashadi. Ularning jamoaviy ruhi va hamkorlik qobiliyati shaxsiy sifatlarini ko'rsatadi.
4. Stressni boshqarish: musobaqalar paytida stress va bosimni boshqarish qobiliyati kurashchilarning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Ular o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganishlari kerak.
5. Qayta tiklanish va sabr-toqat: kurashchilar jarohat olganda yoki muvaffaqiyatsizlikka uchraganda qayta tiklanish qobiliyatini namoyon etishlari kerak. Bu sabr-toqat va kuchli ruhiy holatni talab qiladi.
6. O'z-o'zini rivojlantirish: kurashchilar o'zlarini doimiy ravishda rivojlantirishga intilishlari kerak. Bu, yangi texnikalarni o'rganish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va shaxsiy sifatlarni takomillashtirishni o'z ichiga oladi.
7. Etika va sport ruhiyati: kurashchilar sportning etikasiga rioya qilishlari va raqobatbardosh ruhda harakat qilishlari muhimdir. Bu xususiyatlar kurashchilarning nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, kurashchilarning shaxs xususiyatlarini o'rganish, ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshirish uchun zarur bo'lgan psixologik va emosional jihatlarni tushunishga yordam beradi. Bu tadqiqotlar nafaqat sportchilarning o'zlarini rivojlantirishiga, balki murabbiylar va sport tashkilotlariga ham foydali strategiyalar ishlab chiqishda yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyot va havolalar**

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T: 1990.
2. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. М. 1991.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T.: 1993.
4. Galkovskiy N.M., Kerimov. F.A. Волная борьба. Т: 1987.
5. Qosimov U. Kurash sport mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari va asosiy tamoyillari [Matn] : uslubiy qo'llanma / U. Qosimov .-Toshkent: "Umid Design", 2021. -48 b.