



KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI

B.X.Jumadurdiyev
JDPU o`qituvchisi

***Annotatsiya.** Maqolada kurashchilarning musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi, nazariy tayyorgarlik, axloqiy tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik hamda sportchilar sog`ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish yo`llari, jismoniy sifatlarni milliy kurashning o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirishi haqida so`z boradi.*

***Kalit so`zlar:** Ruhiy tayyorgarlik, motivatsiya, vizualizatsiya (tasavvur qilish), stress, meditatsiya va autogen, musiqa tinglash, ijobiy fikrlash, nazariy tayyorgarlik, axloqiy tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik.*

Kurash sporti jismoniy kuch va texnik mahorat bilan bir qatorda, sportchining ruhiy tayyorgarligini ham talab qiladi. Musobaqa oldidan kurashchilarning ruhiy holati ularning natijalariga bevosita ta`sir qiladi. Sportchilar bosim ostida bo`lishadi, raqiblar bilan kurashish, hakamlarning qarorlarini qabul qilish va g`alabaga erishish uchun ruhiy barqarorlikni saqlashlari zarur. Ushbu maqolada musobaqa oldidan kurashchilarning psixologik tayyorgarligini qanday tashkil qilish va uni rivojlantirish yo`llari haqida batafsil ma`lumot beriladi.

Ruhiy tayyorgarlikning muhimligi

Musobaqa oldidan sportchilar har xil hissiyotlarni boshdan kechirishi mumkin: hayajon, qo`rquv, ishonchsizlik yoki ortiqcha asabiylashish. Agar sportchi ushbu holatlarni boshqara olmasa, bu uning natijasiga salbiy ta`sir qilishi mumkin. Shuning uchun ruhiy tayyorgarlik jismoniy mashg`ulotlar qatori muhim o`rin tutadi. Sportchilar ruhiy mustahkamlik va psixologik barqarorlikka erishish orqali musobaqada o`z imkoniyatlarini to`liq namoyon qilishlari mumkin.

Musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlik usullari

Motivatsiya va maqsadga yo`naltirish

Sportchi o`z oldiga aniq maqsad qo`yishi lozim. Maqsad quyidagicha bo`lishi mumkin:

- Musobaqada g`alaba qozonish.
- Yangi texnika yoki taktikani sinab ko`rish.
- O`zining oldingi natijalarini yaxshilash.

Maqsadlar aniq va o`lchovli bo`lishi lozim. Bu sportchiga ishonch bag`ishlab, unga musobaqada kuchliroq harakat qilishga turtki beradi.

Vizualizatsiya (tasavvur qilish)



Ko'plab professional sportchilar musobaqa oldidan o'zlarining g'alabaga erishayotganlarini tasavvur qilishadi. Bu usul quyidagi jihatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- Stress darajasini pasaytiradi.
- Harakatlarni ong ostida mustahkamlashga yordam beradi.
- Ishonchni oshiradi va musobaqaga ijobiy kayfiyatda tayyorlanishga yordam beradi.

Kurashchilar oldindan o'zlarining jang jarayonini tasavvur qilib, har bir texnikani ongida takrorlashlari kerak.

Stress va hayajonni nazorat qilish

Musobaqa oldidan kuchli hayajon va stressni boshqarish muhimdir. Quyidagi usullar bunga yordam beradi:

- Nafas olish mashqlari – chuqur va ritmik nafas olish yurak urishini normallashtiradi va asabiylikni kamaytiradi.
- Meditatsiya va autogen mashqlar – ongni tinchlantirish va ijobiy fikrlashga yordam beradi.
- Musiqa tinglash – ba'zi sportchilar musobaqa oldidan o'zlarini ruhiy jihatdan tetiklashtirish uchun motivatsion musiqa tinglashadi.

O'ziga ishonchni mustahkamlash

Sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchi uning musobaqada qanday harakat qilishiga ta'sir qiladi. Ishonchni mustahkamlash uchun:

- O'zining avvalgi g'alabalari va yutuqlarini eslash.
- O'ziga ijobiy so'zlar aytish ("Men bunga tayyorman!", "Men yutaman!").
- Mashg'ulotlarda yaxshi natijalar ko'rsatish orqali o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish.

Diqqatni jamlash

Musobaqa oldidan tashqi omillar sportchining diqqatini bo'lishi mumkin. Shuning uchun diqqatni jamlash texnikalarini qo'llash lozim:

- Nafas olishga e'tibor qaratish.
- Mashg'ulotlarda maksimal kونسentratsiyani shakllantirish.
- Raqib harakatlarini kuzatish va unga moslashish.

Musobaqa muhitiga moslashish

Sportchilar oldindan musobaqa joyiga borib, u yerdagi muhitga o'rganib olsalar, ular o'zlarini xotirjam his qilishadi. Agar imkoniyat bo'lsa, sportchilar musobaqa maydonida mashq qilishlari va atrof-muhitga moslashishlari lozim.

Musobaqa kunida ruhiy tayyorgarlik



Erta uygʻonish va tanaffuslar

Musobaqa kunida sportchilar kech uygʻonib, shoshilishdan saqlanishlari kerak. Tanani va ongni tayyorlash uchun ertalabdan yengil jismoniy mashqlar bajarish foydali.

Oziq-ovqat va suv balansi

Tana energiyasini saqlash uchun musobaqadan oldin toʻgʻri ovqatlanish lozim. Suv ichish ham muhim, chunki organizmning suvsizlanishi diqqatni jamlashga va chidamlilikka salbiy taʼsir qiladi.

Ijobiy fikrlash

Musobaqa oldidan sportchi faqat ijobiy fikrlashi lozim. Oʻziga boʻlgan ishonchni oshirish uchun yaxshi natijalarni tasavvur qilish va oʻzining kuchli jihatlari eʼtibor qaratish kerak.

Bellashuv oldidan diqqatni saqlash

Musobaqa boshlanishidan oldin sportchi oʻz rejalarini esdan chiqarmasligi kerak. Raqibning harakatlariga diqqat bilan qarash va oldindan rejalashtirilgan texnikalarni bajarish muhimdir.

Ruhiy tayyorgarlikdagi xatolar

- Ortib ketgan hayajon va asabiylashish – haddan tashqari hayajon natijalarga salbiy taʼsir qiladi.
- Oʻziga ishonchsizlik – sportchi oʻz kuchiga shubha qilsa, bellashuvda faol boʻla olmaydi.
- Diqqatni boshqa narsalarga qaratish – sportchi musobaqa jarayonida faqat raqibga va texnikaga eʼtibor qaratishi kerak.
- Yetarlicha tayyorgarlik qilmaslik – ruhiy mashgʻulotlarga jiddiy yondashmaslik sport natijalariga salbiy taʼsir qilishi mumkin.

Kurashchilar uchun musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik juda muhim jarayondir. Sportchining psixologik tayyorgarligi uning musobaqada qanday natijalarga erishishiga taʼsir qiladi. Motivatsiya, ijobiy fikrlash, stressni boshqarish, diqqatni jamlash va vizualizatsiya kabi usullar kurashchilarga oʻz imkoniyatlarini toʻliq ochishga yordam beradi. Shuning uchun har bir sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham oʻz ustida ishlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jumadurdiyev, B. X., & Komilov, A. X. (2024). KURASH TURLARINING PAYDO BOʻLISHI VA TARIXIY MANBALARI. *Экономика и социум*, (10 (125)), 166-169.



2. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –T.: O'z DJTI nashriyot matbaa bo'imi, 2012, 13-20- betlar.
3. Xolmamatovich, J.B. (2024). Dzyudo mashg'uloti bosqichlari. Synergy: Raqamli tergov intizomlararo jurnali (2995-4827). 5-8.
4. Xolmamatovich, J.B., & Bahodir ogli, A.S. (2023). Bolalarni yengil atletika bilan tarbiyalash uchun individual va guruhli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini toshkil etish. Innovatsion tadqiqotlar samaraliligini ortalash uchun model va usullari. 170-176.
5. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Kurashish san'ati va rivojlanish bosqichlari. Zamonaviy fanlarda joriy yondashuvlar va yangi tadqiqotlar. 101-105.
6. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Milliy kurashning paydo bo'lishi, kurash haqida buyuk allomalar, shoh va shoirlarning qarashlari. Экономика и социум. 135-138.
7. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Kurash sportining o'rni va ahamiyati. Евразийский журнал академических исследований, 113-119.
8. Komilov, A. (2023). Kurashish qoidalari va xususiyatlari, kurashish tartibi. Research Focus International Scientific Journal. 92-95.
9. Komilov, A. (2023). O'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari. Евразийский журнал академических исследований, 120-126.
10. Komilov, A. X. (2022). O'zbek milliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari. Academic research in educational sciences, 684-687.