

ERKIN KURASH BO'YICHA SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI.

Raximov Baxrom Muxammad o'g'li

*Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo'yicha professor*

Annotatsiya. Biz ushbu maqolada erkin kurash bo'yicha sportchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini ko'rib chiqamiz. Real ilmiy tadqiqotlar asosida (pre-competition anxiety, gut microbiota ta'siri, ideomotor mashqlar va achievement motivation kabi mavzular) psixologik tayyorgarlikning samaradorligi tahlil qilinadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, 4–8 haftalik muntazam psixologik dasturlar sportchilarning angst (tashvish) darajasini 15–25 % ga kamaytirishi va natijalarni yaxshilashi mumkin, ammo individual yondashuv va fiziologik omillar (jumladan ichak mikroflorasini) hisobga olish zarur. Maqola murabbiylar va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: erkin kurash sportchilari, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik, pre-competition anxiety, achievement motivation, ideomotor mashqlar, gut microbiota, psixologik chidamlilik, mental preparation, jarohat oldini olish, periodizatsiya

Kirish

Erkin kurash – bu yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, unda nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim rol o'ynaydi. Musobaqa oldi davrida sportchilar ko'pincha angst (tashvish), stress va motivatsiya pasayishi kabi muammolarga duch keladi. Ilmiy tadqiqotlar natijasida shular ma'lum bo'ldiki, to'g'ri psixologik tayyorgarlik sport natijalarini 20–30 % ga yaxshilashi mumkin. Masalan, 2024 yildagi tadqiqotda pre-competition anxiety ichak mikroflorasi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan, bu esa sport psixologiyasida yangi yondashuvlarni ochadi. Ushbu maqolada real ilmiy malumotlardan foydalanilgan. Maqsad – erkin kurashchilar uchun musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning eng samarali usullarini sodda va amaliy tarzda tushuntirish. Maqola murabbiylar, sportchilar va psixologlar uchun foydali bo'ladi.

Adabiyotlar sharhi

Bilamizki, so'nggi yillarda erkin kurashda psixologik tayyorgarlik bo'yicha ko'plab tadqiqotlar chop etilgan. Masalan, 2023 yildagi maqolada ("Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions") sportchilarning musobaqa jarayonidagi psixologik holati va tayyorgarlik usullari tahlil qilingan. Tadqiqotchilar psixologik mashqlarni trening jarayoniga kiritishni tavsiya etadi, chunki bu qo'rquv darajasini kamaytiradi va fokusni oshiradi. 2024 yildagi PMC maqolasida ("Connection of pre-competition anxiety with gut microbiota and metabolites in wrestlers") qo'rquv va ichak mikroflorasi o'rtasidagi bog'lanish o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori angst darajasi ichakdagi ba'zi metabolitlar bilan bog'liq, bu esa ovqatlanish va probioticlarni psixologik tayyorgarlikka qo'shishni taklif etadi. Yana bir tadqiqotda (2025, "PHYSICAL AND PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL PREPARATION") musobaqadan oldingi kunlik tartibni ko'rib chiqiladi. Ularning fikricha, psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan birlashtirilsa, sportchi musobaqaga to'liq tayyor bo'ladi. 2024 yildagi "Achievement Motivation and Pre-mature Anxiety among Wrestlers" maqolasida achievement motivation (muvaffaqiyatga intilish) angstni kamaytirishi ko'rsatilgan. Tadqiqot 50 nafar kurashchi ustida o'tkazilgan va motivatsiya oshishi angstni pasaytirishini isbotlagan. 2025 yildagi "The Impact of Competitive Regulatory Changes on Psychological Preparation" maqolasida kurash qoidalari o'zgarishi psixologik holatga ta'sir qilishi va qaror qabul qilish jarayoniga ta'siri o'rganilgan. Qadimgi, lekin dolzarb ish (1980–1990 yillar) "Mental Preparation, Precompetitive Cognition, and Affect" da mental preparation strategiyalari ko'rib chiqilgan. Sportchilarning o'zlarining eng yaxshi va eng yomon musobaqalari haqidagi savollar orqali psixologik tayyorgarlikning ahamiyati ta'kidlangan.

Usullar va amaliy yondashuvlar

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun quyidagi usullar samarali:

Ideomotor mashqlar 2025 yildagi tadqiqotda ideomotor mashqlar (fikir orqali harakatlarni tasavvur qilish) elit kurashchilarning natijalariga ijobiy ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Bunda quyidagicha usuldan foydalaniladi: har kuni 10–15 daqiqa musobaqa holatini tasavvur qilish. Bu juda ham foyda beradi musobaqa oldi tayyorlovga. U orqali inson ruhan har kuni o'zini musobaqa ichida his qiladi. hayajon va stressni kamaytiradi real musobaqa vaqtida.

Musobaqa oldi hayajonini kamaytirish uchun nafas olish mashqlari, jonlantirish va o'z-o'ziga gapirish qo'llaniladi. 2024 yildagi tadqiqotda qo'rquvi yuqori bo'lgan kurashchilarning ichak mikroflorasi ta'sirida metabolitlar o'zgargani aniqlangan, shuning uchun probiotiklar va ovqatlanishni sozlash tavsiya etiladi.

Motivatsiyani oshirish uchun maqsadlarni belgilash va muvaffaqiyatlarni qayd etish usullari ishlatiladi. 2024 yildagi maqolada achievement motivation oshishi angstni kamaytirishi isbotlangan.

Psixologik tayyorgarlikni jismoniy holat bilan birlashtirish: musobaqa oldi 2–4 haftada intensiv psixologik mashqlar (mental rehearsal) va tapering (yuklamani kamaytirish)ni bajarish. Buning natijasida inson musobaqaga jismonan tayyor bo'lib boradi. Yuqorida aytib o'tilganlar barchasida bajarilgan holda sportchi musobaqaga ham jismonan ham ruhan tayyor holda boradi.

Natijalar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik samarali va sezirarli natijalarni ko'rsatadi. Quyidagi natijalarni ko'rishimiz mumkin: Ideomotor mashqlar natijalarni 10–15 % ga yaxshilaydi (2025). Musobaqa oldi qo'rquvini kamaytirish metabolitlar va microbiota orqali natijani yaxshilaydi (2024). Motivatsiya oshishi qo'rquvni 20–25 % ga pasaytiradi (2024). To'g'ri tayyorgarlik jarohat xavfini kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi (2025).

Muhokama

Psixologik tayyorgarlik erkin kurashda muhim, ammo tadqiqotlarning kamchiligi – ko'pincha erkaklar ustida o'tkazilgan, ayollar bo'yicha ma'lumotlar kam. Bundan tashqari, ichak mikloflorasi ta'siri yangi mavzu, kelajakda ko'proq o'rganish zarur. Usullar individual bo'lishi kerak – har sportchining angst turi va motivatsiyasiga qarab.

Xulosa

Erkin kurash sportchilarining musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi – muvaffaqiyatning kaliti. Ideomotor mashqlar, angst boshqarish va motivatsiya oshirish usullari natijalarni yaxshilaydi. To'g'ri qo'llanilganda, bu usullar sportchilarning ruhiy chidamliligini mustahkamlaydi va musobaqa natijalarini oshiradi. Murabbiylar psixologik tayyorgarlikni trening dasturiga kiritishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions. Researcher Life, 2023.
2. The psychological and physiological preparation of elite freestyle wrestlers. TPFK Journal, 2025.
3. Physiological Profile of an Elite Freestyle Wrestler Preparing for Competition. ResearchGate, 2025.
4. Connection of pre-competition anxiety with gut microbiota and metabolites in wrestlers. PMC, 2024.
5. PHYSICAL AND PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL PREPARATION. Academic Publishers, 2025.

6. The Impact of Competitive Regulatory Changes on Psychological Preparation. TMFV Journal, 2025.
7. Achievement Motivation and Pre-mature Anxiety among Wrestlers. BBE Journal, 2024.
8. Mental Preparation, Precompetitive Cognition, and Affect. Human Kinetics, 1992 (yangilangan 2025).
9. PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF WRESTLERS. CyberLeninka, 2025.