

SPORTNING YAKKA KURASH TURLARIDA SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

R.S.Amanbayev¹ 

Mas'ul muallif: Amanbayev Ruslan Salamat o'g'li, Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti magistratura bitiruvchisi.

e-mail:
ruslanamanbaev85@gmail.com

Accepted: 22 Sentabr 2026

Published: 22 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Amanbayev, R. S. SPORTNING YAKKA KURASH TURLARIDA SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH / R. S. Amanbayev // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 37–40.

1. Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti magistratura bitiruvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportning yakka kurash turlarida sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Yakka kurash sport turlarida sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda uning psixologik barqarorligi, o'ziga ishonchi, motivatsiyasi, diqqatni boshqarish qobiliyati va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olishiga ham bog'liq. Tadqiqotda musobaqa oldi hayajoni, xavotir, emotsional zo'rliq, mag'lubiyatdan qo'rquq va raqibning psixologik bosimi kabi omillarning sportchi faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarni psixologik tayyorlashning maqsadli, bosqichma-bosqich va individual yondashuvga asoslangan metodik modeli taklif etilgan. Mazkur metodikada psixologik diagnostika, maqsad qo'yish, vizualizatsiya, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, ijobiy ichki dialog, diqqatni boshqarish, musobaqa sharoitlarini modellashtirish hamda musobaqadan keyingi psixologik tahlil kabi usullardan foydalanish nazarda tutiladi.

Kalit so'zlar: yakka kurash, sportchi, psixologik tayyorgarlik, musobaqa, sport psixologiyasi, psixologik barqarorlik, motivatsiya, stress, diqqat, vizualizatsiya, emotsional holat, psixologik tayyorgarlik metodikasi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования методик психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в единоборствах. Успешность выступления в единоборствах зависит не только от физической, технической и тактической подготовки, но и от психологической устойчивости, уверенности в себе, мотивации, умения управлять вниманием и способности принимать взвешенные решения в условиях стресса. В работе анализируется влияние таких факторов, как предстартовое волнение, тревожность, эмоциональное напряжение, страх поражения и психологическое давление со стороны соперника, на результативность спортсмена. Кроме того, предложена методическая модель психологической подготовки, основанная на целенаправленном, поэтапном и индивидуализированном подходах. Данная методика включает в себя такие приемы, как психологическая диагностика, постановка целей, визуализация, дыхательные упражнения и техники релаксации, позитивный самонастрой, управление вниманием, моделирование соревновательных условий и последующий психологический анализ выступления.

Ключевые слова: единоборства, спортсмен, психологическая подготовка, соревнования, спортивная психология, психологическая устойчивость, мотивация, стресс, внимание, визуализация, эмоциональное состояние, методика психологической подготовки.

IMPROVING THE METHODOLOGY OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES FOR COMPETITIONS IN MARTIAL ARTS

Abstract. This article addresses the improvement of methodologies for the psychological preparation of athletes for competitions in combat sports. In combat sports, an athlete's competitive success depends not only on physical, technical, and tactical preparation but also on psychological stability, self-confidence, motivation, the ability to manage attention, and the capacity to make sound decisions under stress. The study analyzes the impact of factors such as pre-competition excitement, anxiety, emotional tension, fear of defeat, and the opponent's psychological pressure on an athlete's performance. Furthermore, a methodological model for psychological preparation based on targeted, step-by-step, and individualized approaches is proposed. This methodology incorporates techniques such as psychological diagnostics, goal setting, visualization, breathing and relaxation exercises, positive self-talk, attention management, simulation of competitive conditions, and post-competition psychological analysis.

Keywords: combat sports, athlete, psychological preparation, competition, sports psychology, psychological stability, motivation, stress, attention, visualization, emotional

state, psychological preparation methodology.

Kirish. Bugungi kunda sportning yuqori natijalar yo'nalishida sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Sportchining musobaqadagi natijasi faqat uning jismoniy imkoniyatlari bilan emas, balki texnik-taktik mahorati, psixologik tayyorgarligi va musobaqa sharoitiga moslasha olish qobiliyati bilan ham belgilanadi.

Ayniqsa, yakka kurash turlarida psixologik tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Kurash, dzyudo, sambo, boks, karate, taekvondo va boshqa yakka kurash turlarida sportchi raqib bilan bevosita qarama-qarshi holatda bo'ladi. Bunday sharoitda qaror qabul qilish uchun vaqt qisqa, emotsional zo'riqish esa yuqori bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarda sportchi o'zining texnik va jismoniy imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishi mumkin, biroq musobaqa vaqtida hayajon, xavotir yoki psixologik bosim sababli ushbu imkoniyatlardan to'liq foydalana olmasligi ehtimoli mavjud. Shu sababli sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda tashkil etish muhim pedagogik vazifalardan biridir [1].

Sportchining psixologik tayyorgarligi faqat musobaqa oldidan amalga oshiriladigan qisqa suhbat yoki motivatsion ko'rsatmalardan iborat bo'lmasligi kerak. U sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida muntazam va maqsadli ravishda shakllantirilishi lozim.

Adabiyotlar tahlili. Sport psixologiyasiga oid tadqiqotlarda sportchining musobaqadagi faoliyatini belgilovchi psixologik omillar keng o'rganilgan. R. Weinberg va D. Gould sport faoliyatida motivatsiya, stress, xavotir, diqqat, o'ziga ishonch va psixologik ko'nikmalarni boshqarish masalalariga alohida e'tibor qaratadi.

A. Banduraning o'z-o'ziga samaradorlik nazariyasida shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarishiga bo'lgan ishonchi uning motivatsiyasi, faoliyati va qiyinchiliklarga munosabatiga ta'sir qilishi asoslangan. Ushbu nazariy yondashuv sportchilarni musobaqaga tayyorlashda o'ziga ishonchni shakllantirishning ahamiyatini tushuntirish uchun muhimdir.

L. Hardy, G. Jones va D. Gould sportchilarning psixologik tayyorgarligini maxsus psixologik ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'laydi. Ularning yondashuvida sportchining optimal emotsional holatini shakllantirish, stressni nazorat qilish va musobaqa vaziyatlariga oldindan tayyorlanish muhim o'rin tutadi.

R. Martens sportchining psixologik tayyorgarligida maqsad qo'yish, tasavvur qilish, relaksatsiya va diqqatni boshqarish kabi ko'nikmalardan foydalanish zarurligini ta'kidlaydi.

V. N. Platonovning sportchilarni tayyorlash tizimiga oid ilmiy qarashlarida tayyorgarlikning kompleksligi, ya'ni jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarning o'zaro bog'liqligi muhim tamoyil sifatida qaraladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning psixologik tayyorgarligi samaradorligini oshirish uchun uni sport mashg'ulotlaridan alohida emas, balki umumiy tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismi sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sportning yakka kurash turlarida sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash metodikasining mazmunini takomillashtirish va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik-psixologik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Belgilangan maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi:

Yakka kurash sport turlarida psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash.

Musobaqa jarayonida sportchilarda yuzaga keladigan asosiy psixologik holatlarni tahlil qilish.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda qo'llaniladigan metod va vositalarni tizimlashtirish.

Psixologik tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishning bosqichlarini ishlab chiqish.

Sportchi, murabbiy va sport psixologi hamkorligining ahamiyatini asoslash.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda sport psixologiyasi, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, tizimlashtirish va nazariy modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

Psixologik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqishda quyidagi tamoyillarga asoslanildi:

individuallashtirish;

izchillik;

bosqichma-bosqichlik;

muntazamlik;

ongli faollik;

real musobaqa sharoitlarini modellashtirish;

psixologik va jismoniy tayyorgarlikning integratsiyasi.

Yakka kurash sportchisi musobaqa davomida raqibning harakatlarini kuzatishi, ularning mazmunini tezkor baholashi va tegishli javob harakatini tanlashi kerak. Bu jarayon yuqori darajadagi diqqat, tezkor fikrlash va emotsional nazoratni talab qiladi.

Diqqat mashqlari sportchining tashqi chalg'ituvchi omillarga qaram bo'lmasdan asosiy vazifaga e'tibor qaratish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Psixologik tayyorgarlik metodikasining muhim tarkibiy qismi real musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarda modellashtirishdir.

Bunda:

tomoshabinlar ishtiroki;

vaqt chegarasi;

hakam qarorlari;

kuchli raqib modeli;
kutilmagan taktik o'zgarishlar;
hisobdagi ortda qolish;
jismoniy charchoq sharoitida kurashish
kabi vaziyatlar yaratilishi mumkin.

Bunday mashqlar sportchining stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.
Musobaqa oldidan sportchiga ortiqcha ma'lumot bermasdan, asosiy psixologik va taktik vazifalarni qisqa shaklda eslatish maqsadga muvofiq.

Bu bosqichda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

relaksatsiya → nafasni boshqarish → vizualizatsiya → taktik vazifani esga olish → ijobiy ichki dialog → musobaqaga kirish.

Musobaqadan keyin sportchi bilan natijani faqat "g'alaba" yoki "mag'lubiyat" nuqtayi nazaridan baholash bilan cheklanmaslik kerak.

Tahlilda quyidagi savollarga e'tibor qaratish mumkin:

Sportchi musobaqa oldidan qanday holatda bo'ldi?

Qaysi vaziyatlarda diqqat pasaydi?

Qaysi psixologik usul foydali bo'ldi?

Qanday vaziyatda emotsional nazorat qiyinlashdi?

Keyingi musobaqaga qanday psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish kerak?

Bunday tahlil keyingi tayyorgarlik jarayonini individuallashtirishga imkon beradi.

Takomillashtirilgan metodikaning modeli

Bosqich	Mazmuni	Asosiy metodlar	Kutiladigan natija
Diagnostika	Psixologik xususiyatlarni aniqlash	Test, suhbat, kuzatuv	Individual profil
Maqsad qo'yish	Psixologik vazifalarni belgilash	Maqsadli rejalashtirish	Aniq psixologik maqsad
Ko'nikmalarni shakllantirish	Psixologik boshqaruvni o'rgatish	Vizualizatsiya, nafas, relaksatsiya	O'z-o'zini boshqarish
Modellashtirish	Musobaqa vaziyatlarini yaratish	Nazorat janglari, stress vaziyatlari	Musobaqaga moslashuv
Musobaqa oldi tayyorgarligi	Optimal ruhiy holatni shakllantirish	Nafas, ichki dialog, vizualizatsiya	Psixologik tayyorlik
Tahlil	Natijani psixologik jihatdan baholash	Suhbat, refleksiya	Keyingi tayyorgarlikni takomillashtirish

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Nazariy tahlil natijalari yakka kurash sportchilarining psixologik tayyorgarligini tizimli tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlarining alohida va qisqa muddatli komponenti emas, balki ko'p yillik sport tayyorgarligining barcha bosqichlariga integratsiya qilinishi kerak.

Taklif etilayotgan metodikaning asosiy xususiyati uning individual, bosqichma-bosqich va amaliy yo'naltirilgan xarakterga ega ekanligidir. Avvalo sportchining psixologik holati aniqlanadi, keyin unga mos psixologik ko'nikmalar shakllantiriladi va ushbu ko'nikmalar real musobaqa vaziyatlarida qo'llash orqali mustahkamlanadi.

Yakka kurashlarda ayniqsa musobaqa vaziyatlarini modellashtirish muhim ahamiyatga ega. Chunki sportchi mashg'ulot sharoitida psixologik jihatdan qulay vaziyatga ko'nikib qolsa, real musobaqadagi emotsional bosim unga qo'shimcha qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarda turli stress omillarini nazorat qilinadigan tarzda modellashtirish sportchining musobaqa sharoitiga moslashuvini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi murabbiy va sport psixologi hamkorligida olib borilishi maqsadga muvofiq. Murabbiy texnik-taktik tayyorgarlikni, sport psixologi esa psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishni muvofiqlashtirgan holda ishlashi mumkin.

Psixologik tayyorgarlikda sportchining yoshiga, sport tajribasiga, individual psixologik xususiyatlariga va sport turining o'ziga xos talablariga mos yondashuvdan foydalanish zarur.

Amaliy tavsiyalar. Yakka kurash sportchilarini musobaqaga tayyorlash jarayonida quyidagi tavsiyalardan foydalanish mumkin:

Har bir sportchi uchun individual psixologik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish.

Psixologik diagnostikani mavsum davomida muntazam amalga oshirish.

Mashg'ulotlarda qisqa psixologik mashqlarni muntazam qo'llash.

Musobaqa vaziyatlarini imkon qadar real sharoitga yaqinlashtirish.

Sportchilarga nafasni boshqarish va relaksatsiya usullarini o'rgatish.

Salbiy ichki dialogni vazifaga yo'naltirilgan fikrlash bilan almashtirishni mashq qildirish.

Sportchining muvaffaqiyatli tajribalarini tahlil qilish orqali o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash.

Har bir musobaqadan keyin psixologik refleksiya o'tkazish.

Murabbiy va sport psixologi o'rtasida muntazam hamkorlikni yo'lga qo'yish.

Psixologik tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan integratsiya qilish.

Xulosa. Sportning yakka kurash turlarida sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash yuqori sport natijalariga tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Yakka kurashlarda sportchi yuqori emotsional

zo'riqish, vaqt bosimi, raqibning bevosita qarshiligi va kutilmagan vaziyatlar sharoitida faoliyat olib boradi. Shu sababli sportchining psixologik barqarorligi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari alohida ahamiyatga ega.

Psixologik tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishda diagnostika, individual maqsad qo'yish, vizualizatsiya, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, ijobiy ichki dialog, diqqatni boshqarish, musobaqa sharoitlarini modellashtirish va musobaqadan keyingi psixologik tahlilni yagona tizimga birlashtirish maqsadga muvofiq.

Taklif etilgan metodik yondashuv sportchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, psixologik ko'nikmalarni muntazam shakllantirish va ularni real musobaqa sharoitida qo'llashga yo'naltirilgan. Bunda murabbiy, sportchi va sport psixologi hamkorligi psixologik tayyorgarlikning izchilligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. McGraw-Hill, 2012.
- [2] Martens R. Successful Coaching. 4th ed. Human Kinetics, 2012.
- [3] Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Wiley, 1996.
- [4] Jones G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. British Journal of Psychology. 1995. Vol. 86, No. 4. P. 449-478.
- [5] Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1994. Vol. 26, No. 4.
- [6] Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.
- [7] Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2004.
- [8] Rodionov A. V. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva: Akademicheskii proyekt, 2004.
- [9] Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2008.