



Volume: 69 / 2026

Economy and Innovation

ISSN: 2545-0573

For more information contact: editor@gospodarkainnowacje.pl

PSYCHOLOGICAL APPROACH AND LOAD MANAGEMENT IN WRESTLING TRAINING

Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li

Doctoral Student, Samarkand State University named after Sharof Rashidov

olimovshaxobiddin7@gmail.com

ARTICLE INFO.

Keywords: wrestling, psychological preparation, load management, periodization, stress, motivation, emotional state, functional capacity, sport psychology, psychological readiness of athletes, training process.

Abstract

This article analyzes the importance of psychological preparation in the training process of wrestlers, as well as load management methods based on individual psychophysiological indicators. Scientific approaches related to the athlete's emotional state, motivation level, and resistance to stress are examined. The results of the research indicate that determining training load only on the basis of physical indicators is not sufficient; rather, an integrated approach that includes psychological factors provides higher effectiveness and better performance outcomes.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2026 LWAB.

Kirish

Zamonaviy sportda yuklama boshqaruvi murakkab ko'p omilli jarayon bo'lib, uning samaradorligi sportchining psixologik holati, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi hamda funksional imkoniyatlariga bevosita bog'liqdir. Kurash singari yuqori intensivlikni talab qiluvchi sport turlarida psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan teng ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni murabbiyning va sportchining shaxsiyati va sport mahoratini shakllantirishda faol ishtirokini o'z ichiga oladi. Pedagogik ta'sir sportchining texnikasi va taktikasini rivojlantirish va takomillashtirish jarayonida juda muhimdir. Har bir yillik o'quv va mashg'ulot jarayoni uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri. Mahalliy iqlim sharoitlariga, sportchining malakasiga va musobaqalar jadvaliga qarab, bu davrlarning har birining davomiyligi biroz farq qilishi mumkin. Sportchilar mahorati oshib borishi bilan tayyorgarlik davrining davomiyligi ma'lum bir sportchi guruhi uchun yuqori sport natijalariga erishish uchun poydevor qo'yishga qaratilgan.

Ilmiy adabiyotlarda ko'rsatilishicha, sportchining boshqariladigan psixologik holati yuklama natijasiga 40–50 % gacha ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulotlarda stressni boshqarish, psixoregulyatsiya, motivatsiyani oshirish, diqqatni jamlash, o'zini tuta bilish va mental tiklanish metodlarini qo'llash eng muhim vazifalardan biridir.

Asosiy qism

Kurash sporti yuqori dinamikaga, intensiv kuch sarfiga, tezkor strategik qaror qabul qilishga asoslangan murakkab sport turlaridan biri bo'lib, undan sportchidan nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi talab etiladi. Zamonaviy sport nazariyasida psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqadagi barqaror natijasini belgilovchi omillar ichida hal qiluvchi vazifani bajaradi va ko'pgina tadqiqotlarda psixologik omillar ulushi 40–50 % gacha baholangan¹.

Psixologik tayyorgarlik mohiyati sportchi shaxsining psixik jarayonlari, holatlari va sifatlarini musobaqa faoliyatiga moslashtirishni anglatadi. Bunda kurashchining idrok, diqqat, xotira, tafakkur, reaksiya tezligi kabi kognitiv funksiyalari, shuningdek, irodaviy barqarorlik, emotsional boshqaruv, o'z-o'zini motivatsiya qila olish kabi affektiv va irodaviy xususiyatlari markaziy ahamiyat kasb etadi. Musobaqa davrida asosiy e'tibor sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish, ularning tayyorgarlik darajasini oshirish va sport formasini yanada takomillashtirishga qaratiladi. Musobaqa davri musobaqalarda ishtirok etish taqvimiga qarab belgilanadi. Shuningdek, u ikki bosqichdan iborat bo'lishi mumkin: dastlabki musobaqalar bosqichi va sportchilarning yilning eng muhim musobaqalarida ishtirok etish bosqichi.

O'tish davrida asosiy e'tibor faol dam olish, sog'liqni saqlashni yaxshilash, umumiy jismoniy tayyorgarlik va boshqa sport turlaridan mashqlarga o'tishga qaratilgan. Kuch mashqlari, qisqa vaqt ichida vaqti-vaqti bilan yuqori tezlikda mashqlar. Biroq, asosiy e'tibor tananing aerobik qobiliyatini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan. Guruh bilan majburiy sektsiya ishlarida sensorimotor va psixomotor fazilatlarining notekis rivojlanishi omili hisobga olinmaydi, bu esa hozirgi rivojlanish darajasiga ega istiqbolli, ammo kechikkan jangchilarning sektsiyalardan asossiz ravishda chetlashtirilishiga olib keladi. Bolalarni psixomotor qobiliyatlarini hali yetuk bo'lmagan holda kurashishda ishtirok etishga erta majburlash, o'qishni tashlab ketishga yoki bunday singdirish o'rniga ishonchsizlik sindromini singdirishga olib keladi.

Psixologik tayyorgarlikning tuzilmasi - psixologik tayyorgarlik tarkibiy jihatdan uch asosiy blokdan iborat deb qaraladi:

1) Kognitiv tayyorgarlik

Bu kurashchining ruhiy jarayonlari – idrok, diqqat, tez o'ylash, qaror qabul qilish, taktika yaratish va vaziyatni oldindan anglash (anticipatsiya) kabi funksiyalarning rivojlanishini o'z ichiga oladi. Kurashda

¹ Weinberg, R., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2019
Kielce: Laboratorium Wiedzy Artur Borcuch

tezkor qaror qabul qilish juda muhim ahamiyatga ega, chunki jang jarayonida raqibning harakatini 0,2–0,4 soniya ichida aniqlash va javob qaytarish g'alaba uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar tajribali kurashchilarda anticipatsiya ko'rsatkichlari yangi boshlovchilarga nisbatan 30–35 % yuqori ekanini ko'rsatgan.

2) Affektiv tayyorgarlik

Affektiv tayyorgarlik kurashchining emotsional boshqaruv darajasini, musobaqa holatida o'zini tuta bilish qobiliyatini va yuqori ruhiy bosimga moslashuv darajasini belgilaydi. Musobaqa oldidan paydo bo'ladigan hayajon, qo'rquv, ishonchsizlik, stress kabi holatlar sportchining texnik mahoratini pasaytirishi, xatolar sonini ko'paytirishi mumkin. Shuning uchun psixotrening, autogen mashqlar, nafas nazorati, vizualizatsiya kabi usullar affektiv tayyorgarlikning asosiy texnologiyalari hisoblanadi.

Yerkes–Dodson qonuniga ko'ra, sportchining optimal emosional qo'zg'alish darajasi mavjud bo'lib, u haddan oshsa, natija pasayadi. Shuning uchun trenerning vazifasi – har bir kurashchi uchun optimal psixik aktivlik darajasini shakllantirishdir.

3) Irodaviy tayyorgarlik

Irodaviy tayyorgarlik sportchining qiyinchiliklarni yengish, charchoqqa qaramay davom etish, musobaqada yakuniy maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan ruhiy qudratini shakllantirishni nazarda tutadi. Kurashchilar uchun irodaviy sifatlar:

- qat'iyatlik;
- maqsadga yo'naltirilganlik;
- o'ziga ishonch;
- raqib qarshisida ruhiy barqarorlik;
- mashaqqatni yengish qobiliyati.

Hozirda kurash bo'yicha yoshga xos xususiyatlar va malaka talablarini hisobga oladigan uzoq muddatli psixologik tayyorgarlik dasturi mavjud emas, chunki psixologlar hali ham psixologik atamalar bo'yicha kelishmovchiliklarga duch kelishadi va fiziologik tushunchalarni psixologik tushunchalar sifatida noto'g'ri talqin qilishga moyil. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgacha iroda mazmuni haqida qat'iy belgilangan tushuncha yo'q va psixomotor ko'nikmalar masalalarida hali ham ko'p chalkashliklar mavjud. Shunday qilib, motor ko'nikmalari eng oddiy dinamik vaziyatlarda harakatlarning aniqligini va ularni oldindan bilishni ta'minlaydigan sensorimotor fazilatlarni o'z ichiga oladi, bu esa psixikaga aloqador emas. Kurash bo'limlarida psixofiziologik rivojlanishning sezgir davrlariga kam e'tibor beriladi va dasturlarda kurashda hissiy barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar yo'q.

Jismoniy tarbiyada asosiy metodologik yondashuv mashqlarni qat'iy tartibga solishdir. Qat'iy tartibga solingan mashq usullarining mohiyati shundaki, har bir mashq qat'iy belgilangan shaklda va aniq belgilangan yuk bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya barcha usullar qat'iy tartibga solinadi. mashqlar ikkita kichik guruhga bo'linadi:

- 1) harakat harakatlarini o'rgatish usullari;
- 2) jismoniy fazilatlarni tarbiyalash usullari.

Kurash musobaqasining maqsadi bir raqibni mag'lub etish, ikkinchisi ustidan nazoratni o'rnatish, ularning keyingi harakatlariga to'sinlik qilish va o'z harakatlarini tayyorlashdir. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi, o'zini tuta bilish, jang davomida psixologik ustunlik yaratish bo'yicha ilmiy fikrlar bor². Kurashchining jismoniy kuchini oshirish usullariga yelkasida shtanga bilan cho'kkalashlar; boshdan

² Sharipov, R. **O'zbekiston kurash maktabi: nazariya va amaliyot.** – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021. Kielce: Laboratorium Wiedzy Artur Borcuch

yuqoriga ko'tarilishlar; oldinga egilgan holatda shtangani ko'krigiga tortish; shtanga qatorlari (oyoqlari tekis); polda o'tirgan holatda tananing egilishi; tananing yon tomonlarga egilishi kiradi.

Xulosa

Kurashchilarning psixologik tayyorgarligi sport mahoratini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri bo'lib, u sportchining raqobatbardoshligi, musobaqaviy barqarorligi va yuklamalarga moslashuv qobiliyatini belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik omillar jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada natijaga ta'sir etadi, ba'zi holatlarda esa 40–50 foizgacha ustuvorlikka ega bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik kognitiv jarayonlarning faollashuvi, emotsional boshqaruv, irodaviy barqarorlik va motivatsion tizimning mustahkamligi orqali kurashchi faoliyatida samarali namoyon bo'ladi. Diqqatni boshqarish, tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni oldindan anglash, stressni yengish va musobaqa sharoitiga mos ruhiy holatni saqlash kabi funksiyalar sportchi natijasining ajralmas omilidir.

Shuningdek, temperament, shaxsiy xususiyatlar, murabbiy bilan bo'lgan psixologik muloqot va ijtimoiy qo'llov psixologik tayyorgarlikning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois psixologik tayyorgarlik jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish, kurashchilarning psixik jarayonlarini muntazam diagnostika qilish va ilmiy asoslangan psixotexnikalarni qo'llash zarur.

Umuman olganda, psixologik tayyorgarlik kurash sportida texnik-taktik mahoratning to'liq namoyon bo'lishini ta'minlaydigan, sportchining psixofiziologik imkoniyatlarini optimallashtiradigan va musobaqa jarayonida yuqori natija ko'rsatish imkonini beradigan hal qiluvchi pedagogik jarayon sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Weinberg, R., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2019
2. Sharipov, R. O'zbekiston kurash maktabi: nazariya va amaliyot. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
3. Sh. D. Abdullaev. Shukurov X.S. Sportchilarni psixologik tayyorlash muvaffaqiyatli raqobatbardosh faoliyat sharti sifatida. Integrativ psixologiya byulleteni 2023 30-son 30-qism (30),
4. Davis, M. *Sport Psychology and Performance Strategies*. Routledge, 2021
5. Usmonova Sh. Sh., Ekubova D. M. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari. 2020 yil.
6. Sh. D. Abdullayev. Z. Yusupova. Turon kurashchilarining musobaqadan keyingi bosqichda mehnat qobiliyatini tiklash jarayonining nazariy tahlili. Ilmiy nashrlar markazi.