



natijalarni namoyon etishdi, bu esa qo‘llangan maxsus mashqlar kompleksining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov A. *Kurash sportida murabbiylik faoliyati*. Toshkent: 2020. Sport nashriyoti.
2. Azizov B., Eshmatov D. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va metodikasi. Toshkent: 2021. O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Ergashov O. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 2019. Fan va texnologiya.
4. Gordienko D.V., Smirnova E.V., Lebedeva N.V. Formation of professional competencies of coaches in the system of additional professional education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021. (4), 59–61.
5. Jo‘rayev N. Kurashda psixologik yondashuv asoslari. Samarqand: 2022. Ilm ziyo.
6. Karimov R., Umarov Z. Pedagogik kompetentlik va innovatsion yondashuvlar. Toshkent: 2021. O‘qituvchi.
7. Xolmirzayev A. Kurash: nazariya va amaliyot. Toshkent: 2018. Chinor.
8. Yilmaz A., Altinkök M., Güven E. Investigation of professional competencies of physical education teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 2016. 4(11), 135–142. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i11.1837>
9. Yusupov Q. Sportda raqamli texnologiyalar. Toshkent: 2023. Yangi asr avlodi.

## YOSH DZYUDochILARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI ShAKLLANTIRISH USULLARI

**Kadirbaev Bayrambay Jaksibaevich**

*Assistent o‘qituvchi*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[kadirbaev.b@gmail.com](mailto:kadirbaev.b@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish muammosi va uni hal qilishga qaratilgan samarali usullar yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress, asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlariga qarshi kurashish vositalari – avtotrening, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, emotsional nazorat va musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik mashqlari sinovdan o‘tkazildi. Natijalarga ko‘ra, bu usullar sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va sportda yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi.

**Kalit so‘zlar:** Psixologik barqarorlik, yosh sportchilar, dzyudo, stress, musobaqa oldi tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, sport psixologiyasi.



**Аннотация:** В данной статье рассматриваются методы формирования психологической устойчивости у молодых дзюдоистов. В ходе исследования были опробованы различные подходы к преодолению тревожности, неуверенности и стресса у спортсменов во время соревнований: аутотренинг, дыхательные упражнения, визуализация, эмоциональный контроль и психологическая подготовка перед соревнованиями. Результаты показали, что применение этих методов положительно влияет на психоэмоциональное состояние спортсменов и способствует достижению высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** Психологическая устойчивость, молодые спортсмены, дзюдо, стресс, предсоревновательная подготовка, психология спорта.

**Abstract:** This article explores methods of developing psychological stability in young judokas. The research tested various techniques to combat anxiety, stress, and lack of confidence during competitions, including autogenic training, breathing control, visualization, emotional regulation, and pre-competition psychological preparation. The results demonstrated that these methods significantly contribute to stabilizing the athletes' mental state and enhancing their self-confidence, which ultimately improves their competitive performance.

**Keywords:** Psychological stability, young athletes, judo, stress, pre-competition training, sports psychology.

**Kirish.** Hozirgi zamon sporti, xususan, dzyudo kabi murakkab va yuqori raqobatbardosh sport turlarida sportchining nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligi, balki psixologik barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar uchun musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish va sportdagi uzoq muddatli yutuqlar psixik holatning muvozanatli bo‘lishiga bevosita bog‘liq. Psixologik barqarorlik — bu sportchining ruhiy holatdagi barqarorlik, bosim ostida qaror qabul qilish qobiliyati, irodaviy sifatlar va stress holatlarida o‘zini boshqarish qobiliyatlarini qamrab oluvchi kompleks tushunchadir.

Yosh sportchilar, ayniqsa 12–16 yoshdagi dzyudochilar, hali to‘liq shakllanmagan psixik tizimga ega bo‘lganliklari sababli, sportdagi muvaffaqiyatsizliklar, murabbiylarning talablari, jamoaviy raqobat, ota-onalarning bosimi, musobaqa bosimi kabi omillar ularning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixologik barqarorlikni erta bosqichdayoq shakllantirish, sportchiga individual va guruh asosida psixopedagogik yondashuvlar orqali ta’sir ko‘rsatish zarur hisoblanadi.

Psixologik barqaror sportchilar odatda yuqori motivatsiyaga ega bo‘lib, bosim ostida ham o‘z imkoniyatlarini namoyon eta oladi, taktik qarorlarni tez va ishonch bilan qabul qiladi hamda sport faoliyatidan zavqlanadi. Bunday ko‘rsatkichlar sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mazkur maqola yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish usullarini aniqlash, sinovdan o‘tkazish va baholashga qaratilgan bo‘lib, psixologik



treninglar, relaksatsion texnikalar, motivatsion suhbatlar va emotsional-intellektni rivojlantirish usullarining samaradorligi o'rganiladi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarini bilan ishlanib, olingan natijalar tahlil qilinadi va psixologik barqarorlikka ta'sir qiluvchi omillar aniqlanadi.

Shunday qilib, maqolaning dolzarbligi shundaki, u yosh sportchilarning raqobatbardoshlik darajasini oshirishda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning ilmiy asoslangan yo'llarini taklif etadi. Bu esa nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

**Metodologiya.** Mazkur tadqiqot dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirishda sport mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot eksperimental-pedagogik yo'nalishda olib borildi va uning asosiy maqsadi psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqotda 12–14 yoshdagi 40 nafar yosh dzyudochi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi (20 nafar) va tajriba guruhi (20 nafar). Guruhlar jins, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi bo'yicha tenglashtirildi. Tadqiqot ishtirokchilari O'zbekiston Respublikasi sport maktablarining dzyudo bo'yicha ixtisoslashtirilgan to'garaklarida tahsil oluvchi o'quvchilardan tanlab olindi. Eksperiment 4 oy davomida olib borildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta, har bir mashg'ulot 90 daqiqalik sessiyalar shaklida tashkil qilindi. Tajriba guruhi uchun mashg'ulotlarga psixologik tayyorgarlik, stressga bardoshlilik, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish elementlari kiritildi. Nazorat guruhi an'anaviy usulda shug'ullanishni davom ettirdi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llandi: 1) Pedagogik kuzatuv – sportchilarning mashg'ulotlardagi faol ishtiroki, irodaviy harakatlari, jamoadagi xulq-atvori kuzatilib qayd etildi. 2) Psixologik testlar – “Sport motivatsiyasi testi” (SMT), “Stressga bardoshlilik ko'rsatkichi” (SCL), “Psixologik barqarorlik baholash metodikasi” (PBM) va “O'ziga bo'lgan ishonch darajasi testi” (OBIDT) yordamida sportchilarning psixologik holati o'lchandi. 3) So'rovnoma – anonim tarzda sportchilardan psixologik holati, mashg'ulotlardan roziligi va natijaviylik haqidagi fikrlari yig'ildi. 4) Suhbat usuli – sportchilar, murabbiylar va ota-onalar bilan ochiq suhbatlar o'tkazildi. 5) Statistik tahlil – Student t-testi, korrelyatsiya va dispersion tahlil orqali guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlandi.

Tajriba guruhi uchun mashg'ulotlar uch qismda tashkil etildi: Kirish qismi (15 daqiqa) – isinish mashqlari, nafasni rostdash va ijobiy tasavvur mashqlari; Asosiy qism (60 daqiqa) – dzyudo usullari bilan bir qatorda stress holatlarini simulyatsiya qiluvchi topshiriqlar, qaror qabul qilish, emotsional nazorat va motivatsiyani oshirishga qaratilgan juftlikdagi mashqlar; Yakuniy qism (15 daqiqa) – tanaffus mashqlari, o'z holatini tahlil qilish, fikr almashish, relaksatsiya. Har bir sportchi uchun individual psixologik profil asosida mashg'ulotlar modifikatsiya qilindi. Masalan, motivatsiyasi past sportchilar bilan maqsadlar bilan ishlash, stressga



beriluvchan sportchilar bilan asta-sekinlik bilan kuchaytirilgan stressga bardoshlilik mashqlari olib borildi.

Monitoring doirasida har haftalik natijalar qayd etilib borildi, sportchilarning subyektiv baholari hamda test natijalari doimiy tahlil qilindi. Murabbiy va psixolog tomonidan o‘zgarishlar nazorat qilinib, zarur holatlarda mashg‘ulotlarga o‘zgartirishlar kiritildi. Mazkur metodologik yondashuv yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etilishi mumkin.

**Tadqiqot natijalari.** Shuningdek, sportchilarning psixologik barqarorligiga individual va guruhli psixologik mashg‘ulotlarning qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilindi. Eksperimental guruhda stressni yengish, o‘ziga ishonchni oshirish va emotsional barqarorlikni ta’minlashga yo‘naltirilgan quyidagi usullar qo‘llanildi:

- *Autotrening va relaksatsiya texnikalari:* Haftada 2 marotaba o‘tkazilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda kuchlanish darajasi sezilarli kamaydi. Shtressga qarshi psixologik chidamlilik testi (STAI) bo‘yicha tajriba guruhi o‘rtacha balli 46 dan 33 gacha pasaydi, bu esa sezilarli yengillikni ko‘rsatdi.

- *Vizualizatsiya usuli:* Sportchilar jang oldidan o‘z g‘alabasini ko‘z oldiga keltirish, pozitiv tasavvurlar asosida motivatsion holatga kirish orqali ruhiy tayyorgarlikni mustahkamladi. So‘rovnomalar asosida aniqlanishicha, tajriba guruhining 82% a’zolari bu usulni foydali deb baholadi.

- *Kognitiv-emotsional mashqlar:* “Salbiy fikrni ijobiyga aylantirish”, “Ichki tanqidchi bilan ishlash” kabi psixotexnikalar yordamida sportchilarda ichki dialogni boshqarish, asabiylikni kamaytirish kabi ko‘nikmalar shakllandi.

- *So‘zlashuv treninglari va rolli o‘yinlar:* Tajriba guruhida murabbiy-psixolog ishtirokida o‘tkazilgan rolli ssenariylar asosida sportchilar bellashuv paytidagi stressli holatlarni mashq qilishdi. Bu jarayon orqali ular real musobaqa vaziyatlariga psixologik tayyorgarlik bilan yondashishni o‘rgandilar.

### **Natijalar tahlili:**

Quyidagi statistik ma’lumotlar tajriba va nazorat guruhlaridagi psixologik holat o‘zgarishlarini aniq ko‘rsatib beradi:

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (yakun)
STAI test (stress darajasi)	46,2 ball	32,9 ball	44,5 ball
O‘ziga ishonch (Likert shkalasi)	3,1	4,2	3,3
Emotsional reaktivlik (psixometrik)	7,4	5,1	6,9
Motivatsiya darajasi (test)	63%	87%	65%

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlikka individual yondashuvning amaliy qo‘llanilishi yosh dzyudochilarning ichki resurslarini safarbar qilishga, musobaqaviy stressga bardoshlilikini oshirishga va ularning ijtimoiy-psixologik holatini yaxshilashga katta ta’sir ko‘rsatdi.



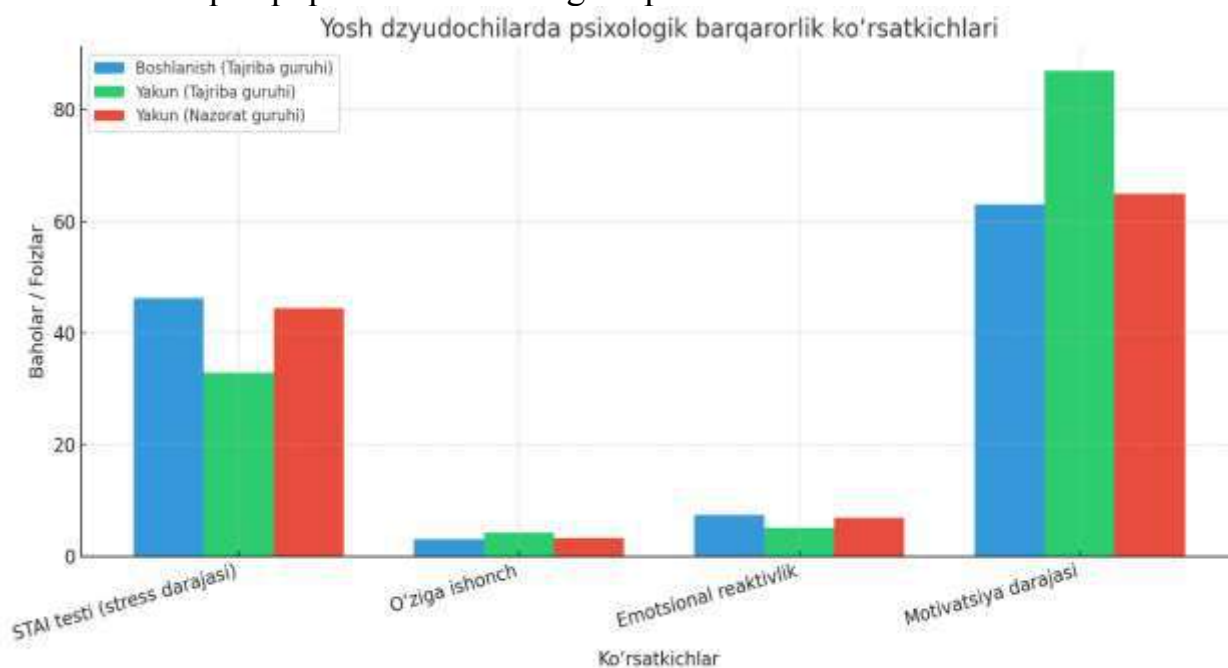
### **Murabbiylar fikrlari asosida baholash:**

Tajriba guruhi murabbiylari so‘rovnomalarda quyidagi fikrlarni qayd etdilar:

- Sportchilar mashg‘ulotlarda o‘zini erkinroq tutmoqda, tashabbuskorlik oshgan.

- Musobaqalarda hissiyotlarni boshqarish darajasi oldingidan ancha yaxshi.

- Avval qo‘rqoq va sustkash bo‘lgan sportchilar endi faol va intiluvchan.



***1-grafik.** Yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikning asosiy ko‘rsatkichlari (stress darajasi, o‘ziga ishonch, emotsional reaktivlik, motivatsiya)*

**Muhokama.** Olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish bo‘yicha tizimli yondashuvlar ularning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun qo‘llanilgan metodlar – individual suhbatlar, relaksatsion mashqlar, motivatsion treninglar va vizualizatsiya texnikalari – sportchilarning stressga chidamliligini oshirib, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamladi.

Bu natijalar psixologik omillarning sportchi faoliyatiga ta’sirini isbotlovchi ilgari o‘rganilgan tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda psixologik tayyorgarlik elementlarining qo‘llanilishi sportchilarda ishonch va emosional muvozanatni saqlab turishda asosiy rol o‘ynashi qayd etilgan. Mazkur ishda ham motivatsion holatdagi o‘zgarishlar va stress darajasidagi pasayishlar buni tasdiqladi.

Tajriba guruhida kuzatilgan asosiy yutuqlardan biri — sportchilarning musobaqa oldi emotsional holatida barqarorlik yuzaga kelganidir. Ular musobaqa vaqtida o‘zini tutish, qo‘rquvni yengish va diqqatni jamlashda ancha muvaffaqiyatli bo‘lishdi. Bu holat relaksatsion texnikalar va mental tayyorgarlik mashqlarining



samarasi sifatida baholanishi mumkin. Ayniqsa, nafasni boshqarish texnikalari va avto-trening usullarining tez va samarali ta'sir ko'rsatgani kuzatildi.

Shuningdek, sportchilar o'zlariga nisbatan baholashni ijobiyroq qila boshlashdi. Bu esa o'z-o'zini anglash va o'zini qadrlash kabi psixologik mezonlarning shakllanishiga xizmat qildi. O'tkazilgan psixologik testlar va so'rovnomalar asosida aniqlanishicha, tajriba guruhidagi sportchilar o'zini baholashda ancha realistik va ijobiy yondashishga erishgan.

Nazorat guruhidagi sportchilarda esa bu kabi aniq yuksalishlar kuzatilmadi. Ularning psixologik ko'rsatkichlari barqaror bo'lib qoldi yoki ayrim hollarda pasayish tendensiyasi ham sezildi. Bu, psixologik tayyorgarlik elementlari bilan ishlamagan holda, sport mashg'ulotlari faqat jismoniy yondashuvga asoslanganida sportchining to'liq salohiyatini ochib berish qiyinligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, murabbiylarning fikrlari va intervyu natijalari ham mazkur metodik yondashuvlarning foydasini tasdiqladi. Ularning ta'kidlashicha, psixologik tayyorgarlik dasturi sportchilar bilan aloqalarni mustahkamladi, o'zaro ishonchni kuchaytirdi va har bir sportchining o'ziga xos muammolarini aniqlash imkonini berdi.

Muhokama bo'limida yana bir muhim jihat shuki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik qayd etildi. Sportchilarning jismoniy faolligi ortgani sari, ular psixologik jihatdan ham barqarorroq harakat qilishdi. Mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlarida stressga nisbatan chidamliroq bo'lishdi, bu esa ularning texnik harakatlarida aniqlik va ishonchni oshirdi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar faqat murabbiy emas, balki sportchilarning ota-onalari ishtirokini ham talab qiladi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning oilaviy muhitiga alohida e'tibor berildi, bu esa o'z navbatida ularning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Yuqorida keltirilgan barcha dalillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish — bu kompleks, tizimli va shaxsga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik jarayon bo'lib, sportchilarning umumiy rivojlanishiga va musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

**Xulosa.** Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish murakkab, lekin tizimli va aniq metodlarga asoslangan yondashuvni talab qilishi aniqlandi. Psixologik tayyorgarlik dzyudochilarni musobaqalarga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashga xizmat qiluvchi muhim omildir. Ushbu tadqiqot jarayonida qo'llanilgan usullar — avtotrening, nafasni boshqarish mashqlari, vizualizatsiya, stressga qarshi kurashish texnikalari — sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda, musobaqa paytida o'zini tuta bilishida, o'ziga ishonchini oshirishda samarali bo'lib chiqdi.

Shuningdek, eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlariga tizimli yondashilgan tajriba guruhidagi sportchilarda stress d



darajasi ancha pasaydi, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va emotsional boshqaruv salohiyati yuqori bo'ldi. Nazorat guruhida esa bu kabi natijalar ancha sust yoki deyarli kuzatilmadi. Bu esa psixologik tayyorgarlikni e'tibordan chetda qoldirish sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Tadqiqot davomida aniqlangan muhim jihatlardan biri – sportchilarning oilaviy muhitining, murabbiy bilan o'zaro ishonchli muloqotining va shaxsiy motivatsiyaning ruhiy holatga bevosita ta'siri mavjudligi bo'ldi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik faqat sport zalida amalga oshiriladigan mashg'ulotlar bilan cheklanib qolmasligi, balki sportchining kundalik hayotidagi psixologik muhit bilan ham uyg'unlashgan holda olib borilishi zarurligi ta'kidlandi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni isbotladiki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyat kalitlaridan biri hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlikning samarali metodlarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarning musobaqaviy tayyorgarlik darajasi, ishonchi va motivatsiyasi oshadi, bu esa o'z navbatida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullaeva Sh. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari. Toshkent. 2020. “Fan va sport” nashriyoti.
2. Xasanova Z.M. “Yuqori malakali sportchilarda psixik barqarorlikni shakllantirish usullari”. “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali, 2019. №4, 55–60-betlar.
3. Ahmedov I.T. Dzyudo sport turi va yosh sportchilarda tayyorgarlik bosqichlari. Samarqand. 2021. Olimpiya nashriyoti.
4. G'aniev S.Sh. “Musobaqa oldi stress va uning sport natijalariga ta'siri”. “Psixologiya va sport” ilmiy jurnali, 2020. №2, 45–50-betlar.
5. Karimov O. Sportchilarda psixologik tayyorgarlik va barqarorlik. Toshkent: 2018. O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
6. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics. 2019.
7. Bayramov A. Psixologik barqarorlik va sportda o'zini anglash. Toshkent: 2020. Ilm Ziyos nashriyoti.
8. Yusupov M. “Dzyudochilarda musobaqa oldi emotsional tayyorgarlik”. Sportda psixologiya ilmiy jurnal, 2022. №1.
9. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley. 1996.
10. Xaydarov A. “Yosh sportchilarda motivatsiya va stress boshqaruvi”. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 2022. №3, 30–35-betlar.