



<https://doi.org/10.70728/c.series.psi.v08.i07.014>

OLIV TA‘LIM MUASSASALARI ERKIN KURASHCHI TALABALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI NAMOYON BO‘LISHI

Allayarov Dilshod Raximboy o‘g‘li

Ma‘mun universiteti “Marketing” bo‘limi boshlig‘i

E-mail: dilshodallayarov778@gmail.com

Orcid ID: 0009-0006-5371-5810

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan erkin kurashchi talabalar shaxsiy va faoliyatga oid psixologik xususiyatlarining namoyon bo‘lishi tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchining motivatsion sohasi (muvaqqafiyatga intilish va raqobat motivlari), volyuntativ sifatleri (irodaviy barqarorlik, qat‘iyat, o‘zini tuta bilish), emotsional holatlari (prestart bezovtalikning kognitiv va somatik komponentlari), kognitiv ko‘rsatkichlari (diqqatni boshqarish, reaksiya tezligi) hamda o‘zini boshqarish strategiyalari (maqsad qo‘yish, o‘zini nazorat qilish, stressni yengish) o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, sport psixologiyasi, psixologik xususiyatlar, volyuntativ sifatlar, motivatsiya, psixologik chidamlilik, prestart bezovtalik, stressga bardoshlilik.

ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ- ВОЛЬНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: В данной статье анализируются личностные и деятельностные психологические особенности студентов-тяжелотлетов, обучающихся в высших учебных заведениях. В частности, рассматриваются мотивационная сфера спортсмена (стремление к успеху и мотивы соревнования), волевые качества (устойчивость, решительность, самообладание), эмоциональные состояния (когнитивные и соматические компоненты предстартовой тревожности), когнитивные показатели (управление вниманием, скорость реакции), а также стратегии саморегуляции (постановка целей, самоконтроль, преодоление стресса).

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, спортивная психология, психологические особенности, волевые качества, мотивация, психологическая устойчивость, предстартовая тревожность, стрессоустойчивость.

MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FREESTYLE WRESTLING STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: This article analyzes the personal and activity-related psychological characteristics of weightlifting students studying at higher education institutions. The research focuses on the athlete’s motivational sphere (achievement striving and competition motives), volitional qualities (willpower stability, determination, self-control), emotional states (cognitive and somatic components of pre-competition anxiety), cognitive indicators (attention regulation, reaction speed), as well as self-regulation strategies (goal setting, self-monitoring, stress management).

Keywords: weightlifting, sport psychology, psychological characteristics, volitional qualities, motivation, psychological resilience, pre-competition anxiety, stress tolerance.

Kirish.

Sport faoliyati nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Ayniqsa, erkin kurash kabi sport turlari sportchidan irodaviy barqarorlik, diqqatni jamlay olish, o‘z hissiyotlarini boshqarish va ruhiy bosimga bardosh bera olishni talab qiladi. Shuning uchun ham erkin kurashchilarning psixologik xususiyatlarini o‘rganish sport natijalarining barqarorligi va ularning shaxsiy kamoloti uchun muhim ahamiyatga ega.

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan erkin kurashchi talabalar o‘z hayotida ikki murakkab yo‘nalishni — ta’lim va sportni uyg‘unlashtirishga majbur bo‘ladilar. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishida, emotsional holatlarida, motivatsiya tizimida va o‘zini boshqarish qobiliyatlarida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu bois, sportchi-talabalar psixologiyasini o‘rganish ularning ichki dunyosi, o‘zini anglash darajasi va stressli vaziyatlarga moslashish mexanizmlarini tahlil qilish imkonini beradi. Erkin kurash sportchidan qat’iy reja asosida harakat qilish, og‘ir jismoniy yuklamalarga bardosh berish, musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olishni talab etadi. Bunday holatda sportchining psixik holati, motivatsion yo‘nalganligi, irodaviy sifatlari va emotsional muvozanati muhim omil sifatida maydonga chiqadi. Shuning uchun ham oliy ta’lim muassasalarida o‘qiyotgan erkin kurashchi talabalar misolida psixologik xususiyatlarning namoyon bo‘lishini tahlil etish nafaqat sport psixologiyasi uchun, balki ta’lim jarayonida talabalarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun ham ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada erkin kurashchi talabalar shaxsining psixologik xususiyatlari — motivatsiya, irodaviy fazilatlar, emotsional boshqaruv va psixologik chidamlilik kabi omillar asosida tahlil qilinadi. Shu bilan birga, psixologik profil orqali sportchi-talabalarning shaxsiy salohiyatini rivojlantirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan psixologik tayyorgarlik strategiyalari yoritiladi.

Erkin kurashchi talaba — ikki maydon o‘rtasida yashaydigan shaxs: bir tomonda auditoriya, murakkab fanlar va baholar; ikkinchi tomonda esa shtanga, tonnalar bilan o‘lchanadigan mehnat va musobaqa maydonidagi bosim. Shu ikki olam kesishgan nuqtada uning psixologik portreti shakllanadi. Bu portretning markazida maqsadga yo‘naltirilganlik va ichki intizom turadi: erkin kurashda har bir takror, har bir urinish rejaga, mezonga va o‘zini kuzatishga bo‘ysunadi. Talaba-sportchi o‘z vaqtini qat’iy rejalashtirishni o‘rganadi: uyqu,

ovqatlanish, mashg‘ulot, tiklanish va o‘qish o‘rtasidagi nozik muvozanatni saqlash — bu avvalo psixologik o‘zini boshqarish strategiyasi.

Motivatsion manbalar ko‘p qatlamli: tashqi mukofot (medal, reyting, stipendiya) bilan birga ichki manba — o‘zini yengish zavqi, texnik mukammallikka intilish, *“bugundan yaxshiroq bo‘lish”* ehtiyoji muhim o‘rin egallaydi. Erkin kurashchi talabada ko‘pincha *“o‘sinh tafakkuri”* shakllanadi: muvaffaqiyatsiz ko‘tarish — bu imkoniyat oynasi, xatolarni tahlil qilish esa keyingi yutuqning tayanchi. Shuning uchun ham u mashg‘ulot kundaligini yuritadi, video-tahlillar orqali mayda xatolarni ko‘radi, o‘ziga aniq, o‘lchab bo‘ladigan maqsadlar qo‘yadi.

Volyuntativ sifatlar — qat‘iyat, iroda, sabr — erkin kurashning psixologik tayanchi. Katta og‘irliklar bilan ishlashda qo‘rquvning tabiiy komponenti bo‘ladi; talaba-sportchi bu qo‘rquvni inkor etmaydi, aksincha, xavfsizlik rituali, nafasni boshqarish, vizualizatsiya orqali uni samarali yo‘naltiradi. Prestart bezovtalik esa ikki qirrali: kognitiv (shubha, salbiy o‘ylar) va somatik (yurak urishi, kaft terlashi). Tajribali sportchi bu energiyani *“faol tayyorgarlik”*ka aylantira oladi: diqqatni bitta nuqtaga jamlash, signal so‘zlar (*“boshing baland”*, *“tezlashtir”*) va mikrorituallar yordamida holatini optimal diapazonga keltiradi.

Kognitiv jihatdan erkin kurashchi talaba *“qisqa oynali”* diqqatni boshqarishga ixtisoslashadi: start maydonida hamma narsa soniyalarga bog‘liq. Reaksiya tezligi, kinestetik sezgirlik, fazoviy sezgi va harakat dasturining aniqligi — bularning barchasi intizomli fikrlashni talab qiladi. Shu bilan birga, auditora ham fikrni tez ko‘chirish, mavzular orasida *“mental switching”* qilish ko‘nikmasi shakllanadi; bu sportdan o‘qishga ko‘chiriladigan transfer kompetensiyadir.

Ijtimoiy-psixologik omillar ham muhim. Murabbiy–sportchi munosabatining sifati talaba ongida *“ishonch setkasi”*ni yaratadi: konstruktiv fikr-mulohaza, adolatli talabchanlik va qo‘llab-quvvatlovchi tilda berilgan ko‘rsatmalar motivatsiyani barqaror qiladi. Jamoa muhiti — tengdoshlarning ijobiy bosimi, rollar va raqobat-etika balansi — emotsional fonni belgilaydi. Oila va o‘qituvchilarning tushunishi esa *“ikki karra yuklama”* sharoitida charchashni oldini olishda psixogigiyenik resurs bo‘lib xizmat qiladi.

Stressga bardoshlilik — erkin kurashchi talabaning ajralmas belgisi. Mashg‘ulotlarning davriyligi (tayyorgarlik–musobaqa–tiklanish) bilan birga imtihon sessiyalari, muddatlar, uy vazifalari qo‘shilganda, psixologik zaxira (resilience) ishga tushadi: uyqu gigiyenasi, vaqtni boshqarish, diqqatni to‘plash texnikalari, qisqa meditatsiyalar, progressiv mushak relaksatsiyasi kabi usullar kundalik amaliyotga aylanadi. Bu nafaqat sport natijasini, balki akademik samaradorlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Shaxsiy identitet masalasi ham chuqur: *“Men sportchimanmi yoki talabaman?”* degan savol ko‘pincha *“Men — sportchi-talabaman”* degan integratsiyalashgan javobga aylanadi. Aynan shu integratsiya o‘zini qadrlashni barqaror qiladi, ichki nizolarni kamaytiradi va maqsadlar ierarxiyasini aniqlashtiradi. Gender va madaniy kontekst ham rol o‘ynaydi: jamiyatning sportga munosabati, mahalliy qadriyatlar va rol kutilmalari sportchi-talabaning o‘ziga bo‘lgan talabini va emotsional ifodasini shakllantirishi mumkin; shu bois inklyuziv, hurmatga asoslangan sport- ta’lim muhiti zarur. Erkin kurashchi talaba psixologik jihatdan

maqsadga yo‘naltirilgan, o‘zini tartibga sola oladigan, stressga bardoshli va o‘shishga ochiq shaxs sifatida namoyon bo‘ladi. Uning muvaffaqiyati nafaqat kuch va texnikada, balki ichki nutq, emotsional o‘zini boshqarish, rejalashtirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining uyg‘unligida mujassam. Trener va sport psixologlari uchun esa asosiy vazifa — individual psixologik profilga tayangan holda motivatsiyani barqarorlashtirish, prestart holatini optimallashtirish va ta‘lim–sport muvozanatini ushlab turishga yordam beradigan amaliy strategiyalarni yo‘lga qo‘yishdir.

Adabiyotlar tahlili (sharhi):

Erkin kurashchi talabalar psixologiyasi bo‘yicha adabiyotlar ikki yirik yo‘nalishga bo‘linadi: umumiy sport psixologiyasi nazariyalari va psixodiagnostika vositalari; kuch sportlari (ayniqsa, erkin kurash) kontekstida motivatsiya, bezovtalik, irodaviy sifatlar va murabbiy–sportchi munosabatlari haqidagi empirik tadqiqotlar.

Motivatsiya va o‘shish tafakkuri. Sportchi-talabalarning ichki motivatsiyasi natija barqarorligi va farovonlik bilan bevosita bog‘liq ekani Self-Determination Theory (SDT) doirasida izchil asoslangan: avtonomiya, kompetensiya va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda ichki motiv kuchayadi, tashqi nazorat va haddan tashqari bosim esa pasaytiradi. SDT sport va jismoniy tarbiya muhitida keng qo‘llanib, o‘qituvchi/murabbiyning avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi uslubi talabaning o‘qish va sportdagi ishtirokini oshirishi ko‘rsatilgan [1].

Bezovtalik va natija munosabatlari. Musobaqaoldi holatni o‘lchashda Martens va hammualliflar ishlab chiqqan Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) eng ko‘p ishlatiladigan ko‘rsatkich bo‘lib, kognitiv bezovtalik, somatik bezovtalik va o‘ziga ishonch subshkalalaridan iborat. Meta-tahlillar va ko‘plab tadqiqotlar kognitiv/somatik bezovtalikning oshishi natijaga salbiy, o‘ziga ishonchning yuqoriligi esa ijobiy bog‘liqligini ko‘rsatadi; shuningdek, CSAI-2 ning qayta ko‘rilgan versiyasi (CSAI-2R) ham amaliyotda qo‘llanadi [2].

Murabbiy–sportchi munosabatlari. Jowett konseptual modeli murabbiy va sportchi o‘rtasidagi yaqinlik, majburiyat va komplementarlik komponentlari motivatsiya, stressni idrok etish va natijalarga ta‘sir qilishini ko‘rsatadi. Ijobiy, ishonchli munosabatlar SDT ehtiyojlarining qondirilishini ham kuchaytiradi, bu esa talabaning akademik va sportiy barqarorligiga xizmat qiladi [4].

Kuch sportlari va erkin kurash bo‘yicha maxsus topilmalar. So‘nggi yillarda erkin kurashchilarning o‘zini boshqarish, e‘tiborni jamlash va psixoregulyatsiya strategiyalari bo‘yicha ishlar ko‘paydi. Ba‘zi tadqiqotlar yuqori malakali erkin kurashchilarda ichki taranglik va ehtiyotkorlik bilan birga kuchli o‘zini nazorat qilish va raqobatga tayyorlik xususiyatlari birgalikda uchrashini qayd etadi; shuningdek, erkin kurashda “hozir va shu yerda” diqqatni ushlab turish (mindfulness) va pre-performance ritual/“rutinlar” ham ishlashi ta‘kidlanadi. Boshqa kuch sportlari bo‘yicha ishlar shaxsiy chaqiriq va kayfiyatni boshqarish motivlari muhimligini ko‘rsatib, erkin kurashdagi ichki motivatsiya profiliga yaqin tushunchalarni taklif qiladi [5].

Muhokama:

Ushbu tadqiqot erkin kurash bilan shug‘ullanadigan talabalarning psixologik xususiyatlari “ikki maydon” — ta’lim va sport — kesishmasida qanday namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Olingan kuzatuvlar shuni anglatadiki, natijaning barqarorligi va talabaning farovonligi (well-being) ko‘proq “o‘zini boshqarish tizimi”ga tayanadi: maqsad qo‘yishning aniqligi, vaqt va energiyani boshqarish, emotsional holatni tartibga solish va diqqatni boshqarish strategiyalari talabaning ham musobaqadagi, ham auditoriyadagi samaradorligini bir vaqtda quvvatlaydi. Bu yerda “kuchli iroda” yakkalanib qolmaydi; u rejalashtirish, refleksiya va psixogigiyena bilan uyg‘unlashganda samarali kuchga aylanadi.

Motivatsion tarkib ham “ko‘rinmaydigan” lekin hal qiluvchi omil bo‘lib chiqdi. Ichki motivatsiya (o‘zini yengish zavqi, texnik mukammallikdan qoniqish) ustun bo‘lgan talabalarda mashg‘ulotlar davomiyligiga chidamlilik, xatodan keyingi tiklanish va o‘qishdagi qatnashuv yuqori bo‘ldi. Aksincha, faqat tashqi bosim va mukofotga tayanish, ayniqsa imtihon sessiyalari va musobaqa davrlari bir-biriga to‘g‘ri kelganda, charchash va ishtirok pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu natija murabbiy va o‘qituvchi uslubining ahamiyatini ko‘rsatadi: avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi, ma’noli teskari aloqa beruvchi yondashuv talabaning ichki motivini barqarorlashtiradi; haddan tashqari nazorat va negativ tanbeh esa qisqa muddatli “intizom” evaziga uzoq muddatli ishtirokni susaytiradi.

Emotsional holat va prestart bezovtalik masalasida kuzatuvlar “bir o‘lchov hamma uchun mos” emasligini tasdiqladi. Kognitiv (o‘y-fikrlar) va somatik (jismoniy belgilari) komponentlarning nisbatlari shaxsiy farqlar va mashg‘ulot davriyligiga qarab o‘zgaradi. Ba’zi talabalar “yuksak qo‘zg‘alish – yuqori kuch” formulasida ishlashsa, boshqalar pastroq qo‘zg‘alishda aniq texnikani saqlaydi. Demak, optimal holat — individual zona. Shu sababli nafasni tartibga solish, vizualizatsiya, signal so‘zlar, mikro-rutinlar kabi metodlar “paket” ko‘rinishida, lekin shaxsiy sozlamalar bilan qo‘llanilganda yaxshiroq samara beradi. Muhimi, bu ko‘nikmalar musobaqaoldi bilan cheklanmasin: auditoriya nutqi, laboratoriya ishi yoki imtihon kabi akademik “start”larda ham qo‘llash transferini rag‘batlantirish kerak.

Volyuntativ sifatlar — qat’iyat, sabr, o‘zini tuta bilish — erkin kurash kontekstida ko‘pincha tug‘ma sifatdek tasavvur qilinadi. Bizning mulohazalar esa ularning mashq qilinadigan ko‘nikmalarga aylantirilishi mumkinligini ko‘rsatadi. Masalan, “mikro-maqsadlar” (har bir set va takror uchun aniq niyat), “xatodan keyingi reset” (uch nafas – kalit so‘z – vizual ankraj), “diqqat oynasi”ni qisqa muddatda kengaytirish/toraytirish mashqlari talabaning o‘zini tuta bilishini tezkor holatda kuchaytiradi. Bu yondashuv kuchli irodani “oqilona irodaga” aylantiradi: xavf-xatarni inkor etmagan, lekin boshqaradigan iroda.

Murabbiy–sportchi munosabatlari natijaga ikki yo‘l bilan ta’sir qiladi: bevosita ko‘rsatmalar va bilvosita ijtimoiy-emotsional fon orqali. Ishonchli, hurmatga asoslangan aloqada sportchi o‘zini xavfsiz sezadi, xatoni ma’lumot sifatida qabul qiladi, savol so‘rashdan tortinmaydi. Bunday muhitda talabaning ichki dialogi ham ijobiyroq: “menda imkon bor”dan boshlanadi. Aksincha, faqat tanbeh va noaniq talab ustun bo‘lgan set-upda sportchi “xatodan qochish” strategiyasiga o‘tadi; bu esa riskni noo‘rin kamaytiradi, ijro elastikligini pasaytiradi va o‘qishdagi tashabbusni ham so‘ndirishi mumkin. Shunday ekan, murabbiylar uchun asosiy

vazifa — talabchanlik va qo‘llab-quvvatlash o‘rtasida ongli balansni saqlash, maqsad va mezonlarni shaffoflashtirish, o‘z-o‘zini baholashni o‘rgatishdir.

Akademik kalendar bilan sport davriyligi to‘qnashuvi alohida muhokamaga loyiq. Imtihon sessiyasi, kurs ishlarining dedlaynlari va musobaqaga tayyorgarlikning “tapering” bosqichi bir vaqtda kelganda, bezovtalik ko‘tarilishi tabiiy. Bu holatni “muammo” emas, balki “dizayn vazifasi” sifatida ko‘rish lozim: fakultet–sport bo‘limi–murabbiy uchburchagi o‘rtasida jadvalni muvofiqlashtirish, tiklanish oynalarini rejalash, qisqa “psixologik pit-stop”larni dars va mashg‘ulotlar orasiga joylashtirish sezilarli yengillik beradi. Amaliy jihatdan, talabalarga “energiya byudjeti” kundaligi yuritish, 24 soat ichida kuch cho‘qqilarini belgilash va murakkab kognitiv vazifalarni shu cho‘qqilarga “yopishtirish” tavsiya etiladi.

Jamoa iqlimi va tengdoshlar ta’siri ham ko‘p holatda “sukutdagi kuch”. Konstruktiv raqobat — natija uchun kurashish bilan birga hamkorlikni saqlash — ijobiy bosim yaratadi. Shuningdek, jamoada psixologik savodxonlikni oshirish (stressni qayta talqin qilish, bir-biriga konstruktiv fikr bildirish, “qat’iy ham empatik” muloqot) individual ishlashdan ko‘ra tezroq kollektiv foyda keltiradi. Universitet miqyosida esa sport psixologi, tutor va akademik maslahatchi o‘rtasidagi ko‘priklarni mustahkamlash “ikki karra yuklama”ni boshqarishga xizmat qiladi.

Xulosa.

Umuman olganda, muhokama shuni ko‘rsatadiki, erkin kurashchi talabalarning psixologik xususiyatlarini “kuch–texnika–psixika” uchligi sifatida, ya’ni tizimli yondashuvda ko‘rish eng samarali yo‘ldir. Biz shaxsiy optimal emotsional zonani topish, ichki motivni parvarishlash va murabbiy–talaba muloqotini sifat jihatidan qayta kalibrlash orqali nafaqat musobaqa natijalarini, balki ta’limdagi barqarorlikni ham oshirish mumkinligini ko‘rdik. Demak, erkin kurashda muvaffaqiyat — bu faqat kilogrammlar yoki protokollardagi raqamlar emas; bu — ongli mashg‘ulot, aqlli tiklanish va ma’noli muloqotdan iborat psixologik ekologiya.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68-78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68.

2. Jokela M., Hanin Y. L. Does the Individual Zones of Optimal Functioning Model Discriminate Between Successful and Less Successful Athletes? A Meta-Analysis // *Journal of Sports Sciences*. 1999 Nov. Vol. 17, № 11. P. 873-887. DOI:10.1080/026404199365434.

3. Popovych I., Semenov O., Hrys A., Aleksieieva M., Pavliuk M., Semenova N. Research on Mental States of Weightlifters’ Self-Regulation Readiness for Competitions // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2022. Vol. 22, Iss. 5, Art. 143. P. 1134-1144. DOI:10.7752/jpes.2022.05143.

4. Understanding the Coach-Athlete Relationship. Available at: https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship

5. The Revised Competitive State Anxiety Inventory–2. Available at: <https://journals.humankinetics.com/downloadpdf/journals/jsep/25/4/article-p519.pdf>