

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

ISSN:

“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami (2025-yil 7-8-may)

Mas’ul muharrirlar:

N.A.Chorshamiyev, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

F.I. Bobomurodov, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

Tahrir hay’ati a’zolari

R.M.Matkarimov, O‘zDJTSU rektori, rais;

M.U.Arziqulov, Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i o‘rinbosari, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S. Mirzanov, Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Sh.Gaziyev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

E.T.Raxmanov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Ergashov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S.Yoldashov, Tashkiliy-nazorat va tahlil boshqarmasi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

A.B.Jumaniyazov, Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

I.M.Sarimsaqov, Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i -tashkiliy guruh a‘zosi

N.A. Chorshamiyev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator);

T.S.Usmonxo‘jayev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)

Sh.A. Mirzokulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Kurbanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.E. Keldiyorov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

F.I. Bobomurodov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh kotibi;

Sh.S.Mirzanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

H.Musulmonov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

Q.Q.Rasulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy Kengashining 2025-yil “12”-martdagi 128-I/CH-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali

© Mualliflar

YOSH KURASHCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATINI O'RGANISHNING ILMIY- NAZARIY ASOSLARI.

Abdulaxatov Akram Ro'zmatovich

Chirchiq davlat pedagogika pedagogika universiteti,
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri (PhD) dotsent
Elektron pochta: a.abdulaxatov@cspu.uz

Tolibayev Salauat Usnatdin uli 24.8

Chirchiq davlat pedagogika pedagogika universiteti,
Jismoniy madaniyat yo'nalishi JM 24.8 guruh talabasi.

Annotatsiya: Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamni o'zi yo'q. Xayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekis ketmaydi, shunday stresslar kelib chiqadiki ularni haddan ziyod ortib ketishi salomatlikni buzishi, ruxiy mutonosiblikni izdan chiqarishga olib keladi. Ushbu maqolada yosh kurashchilarda yuzaga keladigan stress holatini o'rganishning ilmiy- nazariy asoslari haqida fikrlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Stress, kurashchilar, sportchilar, bosim, zo'riqish, vahima, holdan toyish, moslashish, psixologik, fiziologik, bezotalanish,

Inson o'z hayotida turli vazifalarga, murakkab holatlarga duch keladi. Barchamizga ma'lumki, inson hayotida yangi paydo bo'lgan muammoli vaziyat unda stress holatini yuzaga keltirish mumkin. Stressning haddan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. "Stress" so'zi ingliz tilidan tarjima qilinganda "bosim", "zo'riqish" degan ma'nolarni anglatadi. Stress to'g'risidagi ta'limotning asoschisi Kanadalik olim Gans Sele hisoblanadi. U stressni tirik organizmda qandaydir tashqi ta'sir tufayli yuz beradigan nospetsifik zo'riqish sifatida talqin etiladi. Bundan tashqari ta'sir kelib chiqishi uning tabiatiga (jismoniy, kimyoviy, biologik va hokozolar) bog'liq bo'lmaydi. Har qanday turdagi ta'sirlarga (masalan, soviqqa, qo'rquvga, charchoqqa, tanaga turlifarmakologik moddalar, gormonlar va hokozolarning kiritilishiga) organizim nafaqat mahalliy himoyaga reaksiyasi bilan, balki butun tananing umumiy reaksiyasi bilan ham javob munosabat bildiradi.[8. -148]

Gans Sele stressni "umumiy moslashish sindromi" deb ataydi. Umumiy deyishiga sabab, stress hosil bo'lganda organizimning umumiy holatida o'zgarish yuz beradi; moslashish deyishiga sabab esa, stress organizimning stressing keltirib chiqaruvchi omillarning ta'siriga nisbatan moslashishiga ko'maklashadi; sindirom deyishiga sabab esa stress jarayonida kuzatiladigan holatlarning hammasi o'zaro bog'liq va yagona kompleksdan iboratdir.

Stressni keltirib chiqaruvchi omilning xatti-harakati yoki ta'siri bir qator ichki sekretiya bezlari faolligini oshiradi. Himoya kuchlarining og'riq

keltirib chiqaruvchi agentlar bilan o'zaro kurashi organizimda muayyan zo'riqishni keltirib chiqaradi va buning natijasida uning kuchini safarbar etib, yuzaga kelgan xavfga moslashish yo'llarini izlashga majbur qiladi. Ayni manashunda (Selening fikriga ko'ra) stressing biologik mohiyati namoyon bo'ladi.

G.Sele stresning namoyon bo'lishida uchta bosqichni alohida ko'rsatib o'tgan:

1.Vahima. Bu stressing boshlanishi bo'lib, uning safarbarlikka berilgan signal sifatida e'tirof etish mumkin. Bu shok holati bosqichidir. Unga xos asosiy (simtom) belgilar mushaklar tonusining va tana haroratining pasayishidir.

2. Rezistenlik (moslashish). Bu bosqich organizimni himoya kuchlarini safarbar etilishi va organizimga zarar yetkazayotgan ta'sirga qarshi kurashish bilan harakterlanadi.

3.Holdan toyish va kuchdan qolish. Bu bosqichda organizim yashash sharoitlariga moslashish qobiliyatini mutlaqo yo'qotmaydi. Sele stress jarayonida garmonlarning ahamiyatiga asosiy e'tiborni qaratadi. Stressning ham fiziologik, ham psixologik jihatdan tushinish lozimligi haqidagi ilk fikrlarni aytgan kishi bu amerikalik taniqli olim R.Lazarus bo'lgan. U ilk marotaba stressing fiziologik va psixologik turlarini bir-biridan farqlash kerakligi to'g'risidagi taklif bilan chiqqan. Shunday qilib, stress tushunchasidan ekstremal sharoitdagi individning holatlarini ham fiziologik, ham psixologik, shu bilan birga xatti-harakatlari nuqtai nazardan tavsif etishda qo'llanila boshlagan.

G.Sele nazaryasida stressga fizik, kimyoviy va organik omillarga nisbatan fiziologik reaksiya nuqtaiy – nazardan qaraladi. Nazariyaning asosiy mazmuni quydagi to'rt holatda umumiyashtirish mumkin bo'ladi.

1. Barcha biologik organizimda o'z tizimi foliyatining ichki balansi va muvozanati holatini ushlab turishga qaratilgan tug'ma mehanizm mavjud. Ichki muvozanatni saqlash gomeostazis jarayoni bilan ta'minlanadi. Gomeostazisni uslab turish organizimning xayot uchun zarur vazifasi xisoblanadi. Gomestaz organizimning doimiyiligini (masalan tana harorati, qon bosimi) ushlab turuvchi jarayondir.

2. Stressorlar ya'niy kuchli tashqi ta'sirotlar, organizimning ichki muvozanatini izdan chiqaradi. Organizim har qanday stressorga, yoqimli yoki yoqimsiz, nospensifik fiziologik qo'zg'alishlarga javob reaksiyasini qaytaradi. Bu himoyaviy-moslashuv reaksiyasi xisoblanadi.

Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichdan o'tadi. Stressing kechishi va bir bosqichdan keyingisiga o'tish vaqti organizimning rezistentlik darajasiga, stressor ta'sirining kuchi va davomiyligiga bog'liq. Stressning oldini olish bo'ycha organizim chegaralangan zahiraga ega bo'lib, ularning kamayishi organizimning zayiflashishi va nobud bo'lishiga olib keladi. Stressor, ya'niy stressni keltirib chiqaruvchi omillarning turi va u ko'rsatadigan ta'sirning xarakteriga ko'ra stress fiziologik va psixologik xillarga ajratiladi.

Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamni o'zi yo'q. Xayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekis ketmaydi, shunday stresslar kelib chiqadiki ularni haddan ziyod ortib ketishi salomatlikni buzishi, ruxiy mutonosiblikni izdan chiqarishga olib keladi. Mazkur termini birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Sele (1907-1982) tomonidan kiritilgan. Selcha stress bu hayot. Inson suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress to'planishi va shunday kuchga ega bo'lishi mumkinki, natijada odam u bilan kurashishga qodir bo'lmay qoladi va kasallikka chalinadi. Shu narsa juda muhimki, emotsional stress darajasi, avvalambor, kankret odamning stress xolatiga munosabati, u qanday talqin etilishi va kechishiga bog'liq. Kuchli emotsional stress organizimning kasalliklarga beriluvchanligini oshirishi mumkin.

Stress sabablari organizimning biologik butunligi hamda insondagi psixologik holatga ham tahdid qiladi. Anashu asosda olimlar stress xolatlarini 2 guruhga fiziologik va psixologik stressga tafovudlashadi.

Fiziologik stress - fiziologik ta'sirlar, ya'ni turli xildagi to'siqlar, shuningdek, kuchli ovozlar, kuchli yorug'lik, havoning yuqori harorati va h.k, oqibatida organizimning o'ta jismoniy zo'riqish, tanadagi paydo bo'lgan og'riq, qo'rquv, kasallik tufayliy paydo bo'ladi. Stressning fizologik belgilariga yazva (oshqozon ichak kasalliklari) gipertoniya, bel og'rig'i, artirit, astma, yurak xurujlari kiradi.

Psixologik stress - Shaxs tomonidan o'zining qiyin, ekstremal xolatini o'ziga xos ko'rinishda aks ettirishdan iborat bo'lgan psixik holatdir. Psixologik stress vaziyatning favquloddagi, insonda yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkabligini baholashi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmagan o'zgarilishi, zarur tayyorgarlikning yo'qligi, vaqt tig'izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek topshirilgan vazifa uchun shaxsiy masuliyat – psixologik stressga olib keluvchi tipik vazifalar hisoblanadi.

O'z navbatida psixologik stress yana informatsional (ya'ni axborotga oid) va emotsional turlarga bo'linadi.

Informatsional stress axborotlar haddan tashqari ko'payib ketganda, kishi o'z oldiga qo'yilgan vazifani uddalay olmay qolganda, qabul qilinadigan qarorlar uchun mas'uliyat juda yuqori bo'lgan holda to'g'ri qarorga kelish tez sur'atda amalga oshmaydigan hollarda yuzaga keladi.

Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar va kimdandir xafa bo'lgan va hokozo hollarda paydo bo'ladi. Bu jarayonda uning turli ko'rinishlari (impulsive, tormozlovchi, uyishgan) psixik jarayonlarning kechishidagi o'zgarishlarni, emotsional buzilishlarni keltirib chiqaradi, faoliyatning motivatsion strukturasini buzadi, harakatlanish va nutqdagi buzilishlarga sabab bo'ladi.

Stress ijobiy, kuchlarni safarbar etishga yordam beruvchi ta'sir ko'rsatishi ham (evstress), faoliyatga mutlaqo salbiy ta'sir qilib, hatto uni butkul yo'qqa chiqarish ham mumkin (distress).

Stress shaxsning qiyin sharoitlarda paydo bo'ladigan va bajarilayotgan faoliyaga nisbatan yuqori faol munosabatlari bilan bog'liq bo'lgan yaxlit integral holati tarzida tushinish lozim. Shu boisdan ham bugungi kunda stress muammosini o'rganish sport faoliyatidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda, biobarin, sportchining butun faoliyati tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida yuz beradigan ekstremal vaziyatlarda kechadi. Shuning uchun ham sportchining qadri ko'p jihatdan uning turli stresslarga qay darajada sabirli va bardoshli ekanligi bilan ya'niy u stress holatlarida, kuchli kurashlar, ziddiyatlar sharoitida ham yuqori natijalarni qo'lga kiritish bilan baholanadi.

Olimlar stressni 3 ta formaga ajratadilar: ijtimoiy, ruhiy, jismoniy.

1. Ijtimoiy stress turli xil inqirozlar natijasida insonda doimiy zo'riqish va o'z-o'ziga ishonmaslikni ortishi natijasida kelib chiqadi.

2. Ruhiy stress - kundalik turmushda nihoyatda informatsiya ko'pligi, inson hayoti uchun masullikni ortishi katta shaharlarda yashash sharoitini qiyinligi ruhiy zo'riqishga olib keladi.

3. Jismoniy stress - kasallikka, qo'rquv va og'riqqa javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Ko'pgina olimlar, stressni unga yaqin bo'lgan xolatlardan farqlash kerak deb hisoblaydilar. Bu holatlarning barchasi yoqimsiz vaziyatlarga javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Mazkur holatga bezovtalanish, frustratsiya, diskonfort kiradi.

1) Bezovtalanish - ichki muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat.

2) Frustratsiya - ichki zo'riqishdan, asab tizimi qo'zg'aluvchanligining oshishidan kelib chiqadigan holat.

3) Diskomfort - jismoniy va ruhiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat. Bu ko'pincha inson yashashi uchun noqulay bo'lgan sharoitlarda yuzaga keladi.

Tadqiqot ishimizdan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki yosh sportchilar shaxsini shakillantirish qiyin psixologik jarayon ekanligi va bu tuzilish ularning ehtiyojlarining yo'nalganligi bilan irodaviy xususiyatlariga bog'liqligi ularida musobaqa oldi stress, depressiya va xavotirlanish kabi xolatlarning kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o'rgandik va quyidagi xulosaga keldik:

1) Yosh sportchilarda o'z-o'ziga noadaktiv baxo berish va jamoa tomonidan tan olinmagan yosh sportchilarda stress va xavotirlanish kelib chiqishga sabab bo'ladi.

2) Sportchilarda bundan oldingi musobaqalarda muvaffaqiyatsizlik, omadsizlik ularida stress holatini yuzaga keltiradi.

3) Oilaviy, ota-ona bilan bog'liq muammolar.

4) Stress xolatini yuzaga kelishi o'z-o'zini anglashdagi maqsadlar bilan ham bog'liq bo'lish mumkin.

5) Ta'lim jarayonida qobiliyatlarni va imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmaslik hamda stress holatini yuzaga keltiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

6) Yoshlarda stress holatini yuzaga kelishi shaxslararo munosabatlarning keskinlashuvi bilan ham bog'liqdir.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki inson shaxsini shakillantirishda ijtimoiy shaxslararo munosabat, o'zaro fikir almashish, xamkorlik) ning ahamiyatiatta. Bola bir o'zi hech qachon jamiyatdan ajralgan holda ukammal haxs bo'la olmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Z.G.Gapparov "Sport psixologiyasi" Mehridaryo ChJ Toshkent 2011, 148-b

2. Z.G.Gapparov "Yakka kurashchilarni sixologik tayorlash" oshkent 2010 -133-b

3. Davletshin M.G Yosh davrlari va pedogogik psixologiya.-T: Nizomiy nomidagi TDPU,2004 – 51-60

4. S.K.Bagadaroba Sport psixalogiyasi 2014, 107-b

124	N.Raximova., U.Abdullayeva SHAXS VA ASAB TIZIMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA DZYUDOCHI QIZLARINING INDIVIDUAL USLUBINI TAKOMILLASHTIRISH	477-478
125	R.T.Zokirov., N.B.Ravshanova SPORTCHILARDA BESHTA ASOSIY SIFATNI KENGAYTIRISH VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH	479-483
126	I.J.Maxamatov., N. B.Ravshanova SPORTCHILARDA KUCH SIFATINING DINAMIKASINI KUZATISH: AMALIY VA ILMIY YONDASHUVLAR	484-489
127	S.Q.Karimov Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usuli sifatida	490-494
128	S.D.Abduraximov., S.X.Rahmatillayev O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI	495-497
129	G.A.Ma'murbekova OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA ZAMONAVIY SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMINI YO'LGA QO'YISH	498-500
130	T.Omorov., J.Uson uulu., T.Satiyev THE ISSUE OF TRAINING JUDO ATHLETES	501-504
131	U.Abdullaeva., S.Sapargeldiyeva SPORTCHI AUTOPSIXOTRENINGI	505-507
132	Z.O'.Rasulov KO'NGILOCHAR SPORT TADBIRLARIDA ESTETIK TAJRIBA HODISASI	508-512
133	П.П.Бабажанов ВКЛЮЧЕНИЕ БОРЬБЫ В ПРОГРАММУ ПРЕСТИЖНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ	513-516
134	Kanimbu Duyshonali kyzy, A. Zholdoshev, N. Ismailova THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE POPULATION	517-519
135	A.Abdulaxatov, S.Muxibiddinov YAKKA KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI FAOLIYATINI NAZORAT ETISH ZARURATI XUSUSIDA	520-522
136	B. M.Nazarov SPORT MASHQI (TRENIROVKASI) VA UNING ASOSIY TOMONLARI	523-526
137	A.R.Abdulaxatov., S.U.Tolibayev YOSH KURASHCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATINI O'RGANISHNING ILMIY- NAZARIY ASOSLARI	527-531
138	A.R.Abdulaxatov., Z.A.Jamolova KURASH, SPORT, QADRIYAT, MANAVIYAT VA TARBIYA VOSITASI SIFATIDA	532-534
139	A.Abdulaxatov., D.Babadjanova JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI (KURASH SPORT MISOLIDA)	535-538
140	A.Abdulaxatov., J.Saparov KURASHNING SHAXS TARBIYASIDAGI O'RNI, UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI	539-544
141	A.R.Abdulaxatov., D.F.Nodiraliyev TA'LIM VA TARBIYADA MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNI UYG'UNLASHTIRISH MASALALARI	545-547
142	A.R.Abdulaxatov KURASH SPORT TURINING QOIDALARINI TALABA YOSHLARGA O'RGATISHDA MUAMMO, YECHIMLAR	548-553