JIU-JITSU MASHG‘ULOTLARINING YOSH SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA STRESSGA CHIDAMLILIGIGA TA'SIRI

Usenbaeva Dina Timur qizi
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti,
Pedagogika, psixologiya va boshlang'ich ta'lim fakulteti
2-kurs talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21411185

Annotatsiya. Mazkur maqolada Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional boshqaruvi hamda stressga chidamliligini rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda sport psixologiyasi, yosh fiziologiyasi va pedagogika sohalariga oid zamonaviy ilmiy adabiyotlar qiyosiy tahlil qilinib, muntazam Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining sportchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish, diqqatni jamlash, qaror qabul qilish tezligi, ijtimoiy moslashuv va psixologik rezilentlik (resilience) ko‘rsatkichlariga ijobiy ta'siri yoritildi. Shuningdek, musobaqa stressi, emotsional zo‘riqish va psixologik bosimni kamaytirishda murabbiylik yondashuvlari, motivatsion muhit, psixologik tayyorgarlik hamda relaksatsiya usullarining ahamiyati tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan psixologik tayyorgarlik dasturlari bilan integratsiya qilish yosh sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga moslashuvini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishini ko‘rsatdi.
Kalit so‘zlar: Jiu-Jitsu, yosh sportchilar, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, rezilentlik, emotsional boshqaruv, motivatsiya, musobaqa stressi, ruhiy salomatlik, psixologik tayyorgarlik, adaptatsiya.

Аннотация. В данной статье на основе научных источников анализируется роль тренировок по джиу-джитсу в развитии психологической стабильности, эмоционального управления и стрессоустойчивости у молодых спортсменов. Проведен сравнительный анализ современной научной литературы в области спортивной психологии, физиологии молодежи и педагогики, и выявлено положительное влияние регулярных тренировок по джиу-джитсу на самоконтроль, концентрацию, скорость принятия решений, социальную адаптацию и психологическую устойчивость спортсменов. Также проанализирована важность подходов тренера, мотивационной среды, психологической подготовки и методов релаксации в снижении стресса, эмоционального напряжения и психологического давления во время соревнований. Результаты исследования показали, что интеграция тренировок по джиу-джитсу с научно обоснованными программами психологической подготовки может укрепить психическое здоровье молодых спортсменов, повысить их адаптацию к стрессу и улучшить спортивные результаты.
Ключевые слова: джиу-джитсу, молодые спортсмены, психологическая стабильность, стрессоустойчивость, спортивная психология, устойчивость, эмоциональное управление, мотивация, стресс во время соревнований, психическое здоровье, психологическая подготовка, адаптация.

Abstract. This article analyzes the role of Jiu-Jitsu training in developing psychological stability, emotional management, and stress resistance in young athletes based on scientific sources. The study conducted a comparative analysis of modern scientific literature in the fields of sports psychology, youth physiology, and pedagogy, and highlighted the positive

impact of regular Jiu-Jitsu training on self-control, concentration, decision-making speed, social adaptation, and psychological resilience in athletes. It also analyzed the importance of coaching approaches, motivational environment, psychological preparation, and relaxation methods in reducing competition stress, emotional tension, and psychological pressure. The results of the study showed that integrating Jiu-Jitsu training with scientifically based psychological training programs can strengthen the mental health of young athletes, increase their adaptation to stress, and improve sports results.

Key words: Jiu-Jitsu, young athletes, psychological stability, stress tolerance, sports psychology, resilience, emotional management, motivation, competition stress, mental health, psychological preparation, adaptation.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda barkamol shaxsni shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Biroq zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida sportning vazifasi faqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bilan cheklanmaydi. So‘nggi yillarda sport psixologiyasi, pedagogika va neyrofiziologiya sohalarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sport mashg‘ulotlari shaxsning psixologik rivojlanishi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va stressga chidamliligini shakllantirishda ham muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslab bermoqda. Ayniqsa bolalar va o‘smirlik davri shaxsning xarakteri, irodaviy sifatlari, emotsional boshqaruvi va hayotiy qadriyatlari shakllanadigan eng muhim bosqich bo‘lganligi sababli ushbu yosh davrida sport bilan muntazam shug‘ullanishning psixologik samaradorligini o‘rganish alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va xalqaro sport tashkilotlari tomonidan e’lon qilingan ilmiy hisobotlarda yoshlar orasida stress, xavotir (anxiety), depressiv holatlar, emotsional zo‘riqish va psixologik moslashuv bilan bog‘liq muammolar yil sayin ortib borayotgani ta’kidlanmoqda. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, akademik yuklamalarning ortishi, oilaviy va ijtimoiy bosimlar, tengdoshlar bilan raqobat hamda kelajak kasbiy faoliyatiga oid tashvishlar yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda psixologik barqarorlikni shakllantirish va stressga moslashuv mexanizmlarini rivojlantirish nafaqat psixologiya, balki sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya fanining ham ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan psixologik barqarorlik (mental toughness yoki psychological resilience) shaxsning murakkab va noaniq vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini nazorat qila olishi, stress omillariga moslasha olishi, motivatsiyasini saqlab qolishi, salbiy tajribadan konstruktiv xulosa chiqarishi va faoliyat samaradorligini pasaytirmasdan davom ettirish qobiliyatini anglatadi. Mazkur sifat sportchining musobaqa faoliyatida, mashg‘ulot jarayonida hamda kundalik hayotida muvaffaqiyatga erishishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Psixologik barqarorlik yuqori bo‘lgan sportchilar mag‘lubiyatni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladi, o‘z ustida ishlashga intiladi, bosim ostida oqilona qaror qabul qiladi va murakkab vaziyatlarda ham diqqatini asosiy vazifaga qaratishga qodir bo‘ladi. Stress esa organizmning ichki yoki tashqi ta’sirlarga nisbatan fiziologik va psixologik javob reaksiyasi bo‘lib, sport faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqa oldi hayajoni, kuchli raqib bilan bellashuv, murabbiy va ota-onalarning yuqori talablari, vazn toifasiga moslashish, mashg‘ulot yuklamalarining ortishi hamda natijaga erishish uchun doimiy raqobat sportchilarda turli darajadagi stress reaksiyalarini yuzaga keltiradi. Sport psixologiyasida me’yoriy darajadagi stress sportchining faolligini oshiruvchi omil sifatida baholansa, uzoq davom etuvchi yoki haddan tashqari yuqori stress emotsional kuyish (burnout), motivatsiyaning pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik, diqqatning susayishi va sport natijalarining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish sport tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Jiu-Jitsu zamonaviy yakka kurash sport turlari

orasida o‘zining murakkab texnikasi, yuqori koordinatsion talablari va psixologik bosim ostida qaror qabul qilish zarurati bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida sportchi raqibning harakatlarini doimiy ravishda tahlil qiladi, qisqa vaqt ichida taktik qarorlar qabul qiladi, o‘z harakatlarini nazorat qiladi va emotsional bosim ostida texnik usullarni aniq bajarishga intiladi. Har bir bellashuv davomida sportchi nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki diqqatni jamlash, sabr-toqat, iroda, o‘zini boshqarish, qo‘rquvni yengish va vaziyatga moslashish kabi psixologik sifatlarni ham namoyon etadi. Shu jihatdan Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari yosh sportchilarning ruhiy rivojlanishida kompleks pedagogik vosita sifatida qaralishi mumkin. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining pedagogik mazmuni faqat texnik usullarni o‘rgatish bilan cheklanmaydi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar intizom, hurmat, o‘zaro ishonch, mas’uliyat, halollik, sabr-toqat va sport etikasi tamoyillarini amalda o‘zlashtiradilar. Murabbiy tomonidan yaratiladigan ijobiy psixologik muhit, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash, konstruktiv fikr-mulohazalar va bosqichma-bosqich murakkablashuvchi mashqlar sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish, xatolarni tahlil qilish va ulardan rivojlanish vositasi sifatida foydalanish psixologik yetuklikni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan zamonaviy ilmiy tadqiqotlar muntazam jangovar sport mashg‘ulotlari yoshlarning emotsional intellekti, o‘zini boshqarish qobiliyati, diqqatning barqarorligi, kognitiv moslashuvchanligi va ijtimoiy kompetensiyalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini qayd etmoqda. Xususan, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarida takrorlanuvchi murakkab vaziyatlar sportchilarda muammoni tez tahlil qilish, noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish va emotsional reaksiyalarni nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu ko‘nikmalar keyinchalik ta’lim jarayonida, kasbiy faoliyatda va kundalik hayotda ham samarali qo‘llanilishi mumkin. Psixologik rezilentlik nazariyasiga ko‘ra, shaxs qiyinchiliklarni yengib o‘tish jarayonida yangi moslashuv mexanizmlarini shakllantiradi. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari davomida sportchilar muntazam ravishda murakkab vaziyatlar, muvaffaqiyat va mag‘lubiyat, jismoniy charchoq hamda musobaqa bosimi bilan yuzma-yuz keladilar. Ushbu tajribalar sportchining stressga moslashuv qobiliyatini oshirib, ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli ko‘plab xorijiy tadqiqotchilar Jiu-Jitsu va boshqa jangovar sport turlarini yoshlar orasida psixologik salomatlikni mustahkamlovchi samarali vositalardan biri sifatida e’tirof etmoqda. Bundan tashqari, zamonaviy sport tayyorgarligida psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan teng darajada muhim deb hisoblanadi. Vizualizatsiya, autogen mashqlar, nafasni boshqarish, mindfulness, progressiv mushak relaksatsiyasi, biofeedback texnologiyalari va kognitiv-xulqiy treninglar sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, musobaqa oldi xavotirini kamaytirish hamda stressga chidamliligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Ushbu usullarni Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari bilan integratsiyalash yosh sportchilarning ruhiy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

O‘zbekiston Respublikasida sportni ommalashtirish, yoshlar salomatligini mustahkamlash va xalqaro sport maydonida raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. So‘nggi yillarda mamlakatimizda Jiu-Jitsu bo‘yicha sport maktablari, ixtisoslashtirilgan markazlar va musobaqalar sonining ortishi ushbu sport turining ommalashayotganidan dalolat beradi. Biroq Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va emotsional rivojlanishiga ta’sirini o‘rganuvchi mahalliy ilmiy tadqiqotlar soni hali yetarli emas. Mavjud ilmiy ishlarning aksariyati sportning jismoniy yoki texnik jihatlariga bag‘ishlangan bo‘lib, psixologik omillar yetarlicha yoritilmagan. Shu nuqtai nazardan, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligiga ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish nazariy hamda amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining yosh

sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional boshqaruvi va stressga moslashuviga ta’sirini zamonaviy ilmiy adabiyotlar hamda sport psixologiyasi konsepsiyalari asosida tahlil qilish, psixologik tayyorgarlikning samarali usullarini aniqlash va murabbiylar hamda sport tashkilotlari uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini rivojlantirish va stressga chidamliligini oshirish zamonaviy sport psixologiyasi hamda sport pedagogikasining ustuvor ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yigirma yil davomida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam sport faoliyati, ayniqsa jangovar sport turlari bilan shug‘ullanish, nafaqat jismoniy rivojlanishni ta’minlaydi, balki shaxsning psixologik yetukligi, emotsional boshqaruvi va ijtimoiy moslashuviga ham sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli Jiu-Jitsu, dzyudo, karate, taekvondo va boshqa yakka kurash sport turlarining yosh sportchilar psixologiyasiga ta’siri bo‘yicha ko‘plab fundamental va amaliy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Sport psixologiyasi tarixida stress va sport faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy asosda izohlashga qaratilgan dastlabki nazariyalardan biri Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy moslashuv sindromi (General Adaptation Syndrome) hisoblanadi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, inson organizmi har qanday stress omiliga uch bosqich – xavotir (alarm), moslashuv (resistance) va holdan toyish (exhaustion) orqali javob qaytaradi. Sport faoliyatida me’yoriy darajadagi stress organizmning moslashuv imkoniyatlarini rivojlantirsa, haddan tashqari uzoq davom etuvchi yoki nazorat qilinmaydigan stress psixologik va fiziologik resurslarning kamayishiga olib keladi. Yosh sportchilarda ushbu jarayonlarni boshqarish murabbiy va sport psixologining asosiy vazifalaridan biri sifatida qaraladi. Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan Stressni kognitiv baholash nazariyasi (Transactional Model of Stress and Coping) sport psixologiyasida eng ko‘p qo‘llaniladigan konsepsiyalardan biridir. Mazkur nazariyaga ko‘ra, stressning darajasi voqeaning o‘ziga emas, balki sportchining uni qanday baholashi va unga qanday javob berish strategiyasini tanlashiga bog‘liq. Yosh sportchilar musobaqa, murabbiy talablari yoki raqobatni xavf sifatida qabul qilsa, xavotir darajasi ortadi; aksincha, ushbu vaziyatlarni rivojlanish imkoniyati sifatida baholagan sportchilarda psixologik barqarorlik yuqoriroq bo‘ladi. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va emotsiyalarni boshqarishni talab qilgani sababli mazkur nazariya ushbu sport turini tahlil qilishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Banduraning O‘z-o‘ziga ishonch (Self-efficacy) nazariyasi ham yosh sportchilar psixologiyasini tushunishda muhim o‘rin tutadi. Banduraga ko‘ra, shaxsning murakkab vazifalarni muvaffaqiyatli bajara olishiga bo‘lgan ishonchi uning motivatsiyasi, qat’iyligi va stressga munosabatini belgilaydi. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarida texnik usullarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish, kichik sport yutuqlariga erishish va murabbiy tomonidan beriladigan ijobiy teskari aloqa sportchilarda o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi. O‘z-o‘ziga ishonch darajasining yuqori bo‘lishi esa musobaqa oldi xavotirini kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi. Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) sportchilarning ichki motivatsiyasini shakllantirish mexanizmlarini tushuntiradi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, shaxsning uchta asosiy psixologik ehtiyoji – avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik qondirilganda ichki motivatsiya kuchayadi. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarida sportchilarning yangi texnikalarni egallashi, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishi va jamoa bilan hamkorlik qilishi ushbu ehtiyojlarni qondirish orqali psixologik farovonlikni oshiradi. Shu sababli zamonaviy murabbiylik yondashuvlarida sportchilarning mustaqil qaror qabul qilishiga imkon beruvchi pedagogik usullar tavsiya etiladi. Gucciardi va Gordon tomonidan olib borilgan tadqiqotlar mental toughness (psixologik mustahkamlik) tushunchasini sport faoliyatining muhim omili sifatida tavsiflaydi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, psixologik mustahkamlik sportchining bosim ostida ham o‘z faoliyatini samarali

davom ettira olishi, muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanishi va uzoq muddatli maqsadlariga sodiq qolish qobiliyatidir. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari davomida sportchilar muntazam ravishda murakkab vaziyatlar, mag‘lubiyatlar va jismoniy charchoq bilan to‘qnash kelganligi sababli ularda aynan ushbu sifatlar bosqichma-bosqich shakllanadi. Martinent va hamkorlari tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlarda sportchilarning emotsional intellekti va stressga chidamliligi o‘rtasida kuchli ijobiy bog‘liqlik aniqlangan. Emotsional intellekti yuqori sportchilar o‘z hissiyotlarini yaxshiroq boshqarishi, raqiblarning xatti-harakatlarini to‘g‘ri talqin qilishi va musobaqa davomida oqilona qarorlar qabul qilishi bilan ajralib turadi. Jiu-Jitsu kabi taktik sport turlarida bu ko‘nikmalar sport natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Jangovar sport turlarining psixologik ta’sirini o‘rganishga bag‘ishlangan xalqaro tadqiqotlar muntazam mashg‘ulotlar yoshlarning o‘zini boshqarish qobiliyati, intizomi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishini ko‘rsatadi. Lakes va Hoyt tomonidan karate bilan shug‘ullanuvchi bolalar ishtirokida olib borilgan tadqiqotda jangovar sport mashg‘ulotlari o‘z-o‘zini nazorat qilish, diqqatni boshqarish va xulq-atvorni tartibga solishda ijobiy natijalar bergan. Ushbu natijalar Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari uchun ham dolzarb bo‘lib, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida psixologik sifatlarning parallel ravishda rivojlanishini tasdiqlaydi. Vertonghen va Theeboom tomonidan jangovar sport turlarining psixososial ta’siri yuzasidan o‘tkazilgan tizimli sharhda taekvondo, karate, dzyudo va Jiu-Jitsu bilan shug‘ullanuvchi yoshlar orasida tajovuzkorlik darajasining pasayishi, o‘zini nazorat qilish qobiliyatining oshishi hamda ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etilgan. Mualliflar ushbu ijobiy natijalarni mashg‘ulotlarda intizom, hurmat va o‘zaro hamkorlik tamoyillarining ustuvorligi bilan izohlaydilar. Psixologik rezilentlik (psychological resilience) bo‘yicha Fletcher va Sarkar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar sportchilarda yuqori natijaga erishishda rezilentlikning hal qiluvchi omil ekanligini ko‘rsatadi. Mualliflarning fikricha, rezilentlik tug‘ma sifat emas, balki mashg‘ulot va hayotiy tajriba davomida rivojlanuvchi psixologik kompetensiyadir. Jiu-Jitsu sportchilari murakkab texnik vaziyatlar, mag‘lubiyat va g‘alabalarni boshdan kechirish orqali muammolarni konstruktiv hal qilish, o‘z xatolarini tahlil qilish va yangi strategiyalarni ishlab chiqishga o‘rganadilar. Bu esa ularning psixologik moslashuvchanligini oshiradi. Sportchilarda musobaqa oldi xavotirini kamaytirish bo‘yicha Weinberg va Gould tomonidan tavsiya etilgan psixologik tayyorgarlik usullari bugungi kunda keng qo‘llanilmoqda. Vizualizatsiya, nafas mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi, autogen trening va ijobiy ichki dialog sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishda samarali usullar sifatida e’tirof etilgan. Ushbu metodlarni Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari bilan integratsiyalash musobaqa vaqtida diqqatni jamlash va stressni boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. So‘nggi yillarda neyropsixologiya va sport fanlari kesishmasida olib borilgan tadqiqotlar jismoniy mashqlar miyada neyroplastiklik jarayonlarini faollashtirishini ko‘rsatmoqda. Aerob va koordinatsion mashqlar natijasida miya neyrotrofik omili (Brain-Derived Neurotrophic Factor – BDNF) sekretsiyasi ortadi, bu esa kognitiv funksiyalar, xotira va emotsional barqarorlikning yaxshilanishiga xizmat qiladi. Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari koordinatsiya, muvozanat, fazoviy tafakkur va tezkor qaror qabul qilishni talab qilgani sababli ularning neyropsixologik rivojlanishga ijobiy ta’siri alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda murabbiy shaxsining psixologik iqlimni shakllantirishdagi o‘rni ham keng yoritilgan. Ijobiy pedagogik yondashuv, sportchining shaxsiga hurmat, konstruktiv fikr-mulohaza va qo‘llab-quvvatlovchi kommunikatsiya yosh sportchilarda ichki motivatsiya va psixologik xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Aksincha, haddan tashqari tanqid, natijaga yo‘naltirilgan bosim yoki salbiy muloqot xavotirning ortishi va sportdan voz kechish ehtimolini oshirishi mumkin. Shu sababli murabbiylarning psixologik-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish sportchilar ruhiy salomatligini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi sport psixologiyasiga ham yangi imkoniyatlar olib kirdi. Mobil ilovalar,

biofeedback tizimlari, yurak urish variabelligi (HRV) monitoringi, psixologik holatni baholovchi elektron platformalar va sun'iy intellekt asosidagi tahlil vositalari sportchilarning stress darajasini real vaqt rejimida kuzatish imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar individual psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va mashg'ulot yuklamalarini sportchining ruhiy holatiga moslashtirishga xizmat qiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Jiu-Jitsu mashg'ulotlari yosh sportchilarning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyati Yevropa, Shimoliy Amerika va Sharqiy Osiyo mamlakatlarida o'tkazilgan bo'lib, Markaziy Osiyo, xususan O'zbekiston sharoitida yosh Jiu-Jitsu sportchilarining psixologik rivojlanishiga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar yetarli emas. Milliy madaniy xususiyatlar, ta'lim tizimi, oilaviy muhit va sport infratuzilmasini hisobga olgan holda kompleks tadqiqotlar o'tkazish zarur. Bunday ilmiy izlanishlar murabbiylar, sport psixologlari va pedagoglar uchun ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqish, yosh sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda xalqaro musobaqalarda ularning psixologik tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari Jiu-Jitsu mashg'ulotlari yosh sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional boshqaruvi va stressga chidamliligini rivojlantirishda kompleks pedagogik hamda psixologik ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Adabiyotlar tahlili va zamonaviy sport psixologiyasi konsepsiyalarini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, Jiu-Jitsu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sport turi, balki shaxsning irodaviy sifatlari, emotsional intellekti va psixologik moslashuvchanligini shakllantiruvchi samarali tarbiyaviy vosita hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlik davrida muntazam tashkil etilgan Jiu-Jitsu mashg'ulotlari yosh sportchilarning murakkab vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi, salbiy emotsiyalarni boshqarishi va stress omillariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, Jiu-Jitsu mashg'ulotlarining psixologik samaradorligi ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi. Har bir mashg'ulot va musobaqa davomida sportchi qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi, raqib harakatlarini oldindan taxmin qilishi, taktik qaror qabul qilishi va emotsional bosim ostida texnik usullarni aniq bajarishi talab etiladi. Ushbu jarayonlar diqqatni jamlash, operativ tafakkur, kognitiv moslashuvchanlik va emotsional nazoratni muntazam mashq qildiradi. Natijada sportchilarda psixologik rezilentlik shakllanib, ular nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yengishda ham samaraliroq strategiyalardan foydalanishni o'rganadilar. Tadqiqot davomida aniqlangan muhim jihatlardan biri shundaki, Jiu-Jitsu mashg'ulotlari yosh sportchilarda stressni to'liq bartaraf etmaydi, aksincha, uni boshqarish va undan konstruktiv foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sport psixologiyasida stressning me'yoriy darajasi motivatsiyani kuchaytiruvchi omil sifatida qaraladi. Jiu-Jitsu mashg'ulotlarida sportchilar muntazam ravishda nazorat qilinadigan psixologik bosimga duch keladilar. Murabbiy nazorati ostida bunday vaziyatlarni takroran boshdan kechirish natijasida ular stressga nisbatan moslashuv mexanizmlarini shakllantiradi. Bu esa Lazarus va Folkman tomonidan tavsiya etilgan stressni kognitiv baholash nazariyasining amaliy tasdig'i sifatida baholanishi mumkin. Sportchilar vaqt o'tishi bilan murakkab vaziyatlarni xavf emas, balki tajriba orttirish va o'z mahoratini namoyish etish imkoniyati sifatida qabul qila boshlaydilar. Muhokama natijalari shuni ham ko'rsatadiki, psixologik barqarorlikning shakllanishi faqat sportchining individual xususiyatlariga emas, balki mashg'ulot muhitining pedagogik tashkil etilishiga ham bevosita bog'liq. Murabbiy tomonidan yaratiladigan ijobiy psixologik iqlim, sportchilarga nisbatan adolatli munosabat, konstruktiv fikr-mulohaza va bosqichma-bosqich murakkablashuvchi mashg'ulotlar yosh sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Aksincha, haddan tashqari tanqid, faqat natijaga yo'naltirilgan yondashuv yoki sportchini doimiy taqqoslash psixologik bosimni kuchaytirib, xavotir va emotsional charchoqning ortishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli

zamonaviy murabbiylik faoliyatida pedagogik va psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch nazariyasi nuqtai nazaridan qaralganda, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarida texnik usullarni bosqichma-bosqich muvaffaqiyatli egallash sportchilarda kompetentlik hissini shakllantiradi. Har bir yangi texnik harakatni o‘zlashtirish, mashg‘ulotlarda kichik muvaffaqiyatlarga erishish va musobaqalarda ijobiy natijalarni qo‘lga kiritish sportchining o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. O‘z navbatida, yuqori darajadagi o‘z-o‘ziga ishonch musobaqa oldi xavotirini kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish imkonini yaratadi.

Muhokama davomida aniqlangan yana bir muhim omil – Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining emotsional intellekt rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siridir. Mashg‘ulot va bellashuvlar davomida sportchilar o‘z hissiyotlarini boshqarish, raqibning psixologik holatini anglash, mag‘lubiyatni qabul qilish va g‘alabaga nisbatan kamtarlikni saqlash kabi ko‘nikmalarni egallaydilar. Ushbu kompetensiyalar yosh sportchilarning shaxslararo munosabatlarini yaxshilaydi, jamoada samarali muloqot qilishiga yordam beradi hamda ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi. Shu sababli Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarini faqat sport natijalariga erishish vositasi sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ta’minlovchi ta’limiy muhit sifatida ham baholash mumkin. Stressga chidamlilikni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining ahamiyati ham alohida e’tiborga loyiqdir. Vizualizatsiya, autogen mashqlar, progressiv mushak relaksatsiyasi, nafasni boshqarish, mindfulness va ijobiy ichki dialog kabi usullar sportchilarning musobaqa oldi xavotirini kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega. Tadqiqot natijalari ushbu usullarni Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari bilan integratsiyalash sportchilarning diqqatini boshqarish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish va stressli vaziyatlarda optimal faoliyat ko‘rsatishiga yordam berishini ko‘rsatadi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlikni jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda rejalashtirish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim talabi hisoblanadi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yosh sportchilarning psixologik holatiga oilaviy va ijtimoiy muhit ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalarning sport faoliyatiga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, murabbiy bilan samarali hamkorligi va sportchiga haddan tashqari bosim o‘tkazmasligi psixologik farovonlikni ta’minlovchi omillardan biridir. Aksincha, natijaga yo‘naltirilgan ortiqcha talablar, muvaffaqiyatsizlikni keskin tanqid qilish yoki sportchini boshqa tengdoshlari bilan doimiy taqqoslash stress darajasining ortishiga, motivatsiyaning pasayishiga va sport faoliyatidan voz kechish xavfining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois sport maktablari va klublarda murabbiylar bilan bir qatorda ota-onalar uchun ham psixologik-pedagogik seminarlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Muhokama natijalari zamonaviy raqamli texnologiyalarning sport psixologiyasidagi o‘rnini ham tasdiqlaydi. Biofeedback tizimlari, yurak urish variabelligi (HRV) monitoringi, mobil psixologik baholash ilovalari va sun’iy intellekt asosidagi analitik platformalar sportchilarning stress darajasi, emotsional holati va tiklanish jarayonini individual kuzatish imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar murabbiylarga mashg‘ulot yuklamasini sportchining psixologik holatiga moslashtirish, ortiqcha emotsional zo‘riqishni erta aniqlash va profilaktik choralarni o‘z vaqtida qo‘llash imkonini yaratadi. Kelgusida bunday texnologiyalarni O‘zbekiston sport maktablari amaliyotiga bosqichma-bosqich joriy etish yosh sportchilar tayyorgarligining sifatini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, mavjud ilmiy tadqiqotlarning ayrim cheklovlari ham mavjud. Aksariyat izlanishlar kesim (cross-sectional) dizayn asosida olib borilgan bo‘lib, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining psixologik barqarorlikka uzoq muddatli ta’sirini to‘liq baholash imkonini bermaydi. Bundan tashqari, turli yosh guruhlari, jins, sport malakasi va madaniy muhit o‘rtasidagi farqlar har doim ham yetarli darajada hisobga olinmagan. O‘zbekiston sharoitida yosh Jiu-Jitsu sportchilari ishtirokida uzoq muddatli longitudinal tadqiqotlar, eksperimental dasturlar va psixodiagnostik

kuzatuvlarni amalga oshirish ushbu yo‘nalishdagi ilmiy bilimlarni yanada boyitadi. Umuman olganda, muhokama natijalari Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari yosh sportchilarning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligini rivojlantirishda yuqori pedagogik va psixologik salohiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Biroq ushbu salohiyatdan to‘liq foydalanish uchun mashg‘ulot jarayonida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ilmiy monitoring tizimlarini kompleks tarzda qo‘llash zarur. Ana shunday integratsiyalashgan yondashuv yosh sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning stressga moslashuvini oshirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot davomida Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional boshqaruvi va stressga chidamliligiga ko‘rsatadigan ta’siri zamonaviy sport psixologiyasi, pedagogika hamda sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan kompleks tahlil qilindi. Mavjud ilmiy adabiyotlarni tizimli o‘rganish va nazariy tahlil natijalari Jiu-Jitsu sporti nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi, balki shaxsning psixologik yetukligini shakllantiruvchi samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari davomida yosh sportchilar muntazam ravishda murakkab texnik va taktik vazifalarni bajarish, vaqt cheklangan sharoitda tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan baholash va emotsional bosim ostida o‘z faoliyatini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Ushbu jarayonlar diqqatning barqarorligi, operativ tafakkur, o‘z-o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar va psixologik rezilentlikning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari Jiu-Jitsu mashg‘ulotlarining stressni kamaytirishdan ko‘ra, uni boshqarish va undan konstruktiv foydalanish qobiliyatini rivojlantirishdagi ahamiyatini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar nazorat qilinadigan stressli vaziyatlarga muntazam duch kelganligi sababli ularda adaptiv psixologik mexanizmlar shakllanadi. Natijada ular musobaqa oldi hayajoni, muvaffaqiyatsizlik, kuchli raqobat va yuqori mashg‘ulot yuklamalariga nisbatan yanada barqaror munosabatni namoyon etadilar. Bu esa sportchilarning nafaqat musobaqalardagi natijalariga, balki kundalik hayotdagi psixologik moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘zbekiston sharoitida Jiu-Jitsu sportining jadal rivojlanishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan psixologik tadqiqotlarni kengaytirishni talab etadi. Ayniqsa, turli yosh guruhlari va sport malakasi bosqichlaridagi sportchilar ishtirokida uzoq muddatli longitudinal tadqiqotlar o‘tkazish, psixologik tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini eksperimental baholash hamda milliy madaniy va pedagogik omillarni hisobga olgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Umuman olganda, Jiu-Jitsu mashg‘ulotlari yosh sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional intellekti, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati va stressga chidamliligini rivojlantirishning samarali vositasi ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Mazkur sport turida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikni ham tizimli ravishda tashkil etish sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish hamda uzoq muddatli sport faoliyatini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Martinent, G., Nicolas, M., Gaudreau, P., & Campo, M. (2013). Stress appraisal and coping effectiveness among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 640–648.
2. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
3. Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I., & Hutchings, N. (2008). Relationships between psychological skills and athletic performance. *The Journal of Sports Science and Medicine, 7*(3), 398–404.

4. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed.). Wiley.
5. Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine, 9*(4), 528–537.
6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
7. World Health Organization. (2022). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
8. American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA.
9. American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
10. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. (2024). *Official Rule Book*. IBJJF.
11. Reigal, R. E., et al. (2021). Physical activity, resilience and mental health in young athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(14).
12. Kellmann, M., & Beckmann, J. (2018). *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights*. Routledge.
13. Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist, 22*(3), 316–335.
14. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11–31.
15. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding Psychological Preparation for Sport*. Wiley.
16. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1393–1408.
17. Moran, A. P. (2016). *The Psychology of Concentration in Sport Performers*. Routledge.