

MILLIY KURASH MUSOBAQASI DA VOMIDA SODIR
BO'LADIGAN PSIXOLOGIK JARAYONLAR

Do'stiyorov Fayzbek Sodiq o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

Annotatsiya: Kurashchi yoshlarni tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to'g'ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi.

Kalit so'zlar: Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

Аннотация: Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Насколько совершенны и правильны эти шаги на практике, станет известно только тогда, когда спортсмен добьется результата

Ключевые слова: Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

Annotation. Training of young athletes includes several stages. How perfect and correct these steps are in practice will be known only when the athlete achieves the result.

Keywords: Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Yoshlarimizning sog'lom, har tomonlama chiniqqan, teran fikrli, o'tkir zakovatli, aqliy salohiyat egasi bo'lib yetishishi jamiyatimizning porloq kelajagini ta'minlaydi. Bugungi kunda mustaqil yurtimiz ma'naviy boy, axloqiy pok, jismonan barkamol, baquvvat har tomonlama rivojlangan yosh avlodni tarbiyalab yetkazish Respublikamiz olimlari pedagog va murabbiylar, ota-onalar oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Shu o'rinda ta'kidlash joizki o'zbek milliy kurashi musobaqalari va bu soha bo'yicha yuqori natijalarga erishilayotganligi mashg'ulotlarga bir qancha yoshlar qiziqtirilib turli xil to'garaklarga jalb qilinayotganligi yorqin dalil bo'lib xizmat qiladi. Milliy kurash mashg'uloti- bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

O'quv mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchi kurashchilarga faqatgina ta'lim beribgina qolmasdan ularning psixologik tayyorgarligiga ham e'tibor berish kerak.

Psixologik nuqtai nazardan shuni e'tirof etish lozimki, shug'ullanuvchining kayfiyatiga, his-tuyg'ulariga, ehtiyojiga, qobiliyatiga e'tibor berilmasa, shug'ullanuvchi hodisalarni jarayonlarni ko'rib, sezib, tasavvur qilmasa, unda hech qachon qabul qilish, esda qolish va qiziqish paydo bo'lmaydi. Uning barcha qilgan harakatlari besamar bo'ladi. Shu sababli kurash sport turi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy imkoniyatlaridan biri bo'lib qoladi. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi deganda shug'ullanuvchining o'z kuchiga ishonchi, kurashishga intilishi, shu kunga qadar to'plagan texnik va taktik kuchini safarbar qilishi, turli zarbalarga qarshiliklarga chiday olishi, o'zining ko'nikma va malakalarini (to'sish, himoya qilish, chalg'itish, aldash va hakoza) ishga sola bilish va boshqalarga aytiladi Milliy kurash mashg'ulotiga yosh bolalarda motiv hosil qilish bu murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllantirish masalasi individual-shaxsiy xususiyatga ega bo'lib milliy kurash sport turining maqsadi vaziyati bilan mashg'ulotni tashkil etish shakllari usullari mutanosiblihgini taqoza etadi. Motiv-kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi da'vat, turtki hisoblanar ekan, murabbiylar sportchida mashg'ulotga motiv hosil qilishga intilishlari, mashg'ulot jarayonida uni hisobga olib, o'stirish va boshqarishlari zarur.

Sportchini o'z kuchiga ishonchi, kurashga intilishi, butun kuchini safarbar qilishi va g'alabaga erishishi, emotsional qo'zgalishining optimal darajada chidam berishi, sport kurashida o'zining hatt-harakatlari bilan kurasha olishi ruhiy tayyorgarlik hisoblanib, mashg'ulot davomida yuqori o'rinni egallaydi. Buning uchun yuqori darajadaagi taraqqiy etgan bilish, emotsional va irodaviy funksiyalar zaxirasi mavjud bo'lishlari lozim. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu funksiyalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligini shakllantiradi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagi jarayonlar kiradi: musobaqa sharoitida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash, musobaqada ishtirok etishining maqsad va vazifalari, musobaqada qatnashishning motivlarini faollashtirish, aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish, sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish, maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyan qilishi, emotsional holatni shakllantirish, musobaqa davrida psixik holatlarini boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash va boshqalar

Kurash sport turi bo'yicha o'tkazilgan turli xil musobaqa yakunida muvaffaqiyatli o'rin egallagan yoki mag'lubiyatga uchragan sportchi talabalar bilan suhbatda quyidagicha natijalarga ega bo'ldik. Musobaqada g'olib chiqqan talabalar ijobiy kechinmalarini quyidagicha keltirish mumkin: jismoniy texnikaviy-taktikaviy yetuk bo'lishlik, maqsadga intilish, qatiyatli chidamli, o'z kuchiga ishonch, jismoniy sifatlarni tarbiyalanganligi, mardlik, botir bo'lishlik, mashg'ulotlarga tizimli uzviy

qatnashishli, turli to'siqlarni bartaraf etishga tayyor turishlik, xatolardan voz kechishlik, toliqishni oldini olish, fikr va xayolni tez jamlash, hujum va himoyaga tayyor turish, o'z-o'zini ishontirish, mashqlangan holatni sezish, aldash va hiyla ishlatish, tezda qaror qabul qilish, hayajon va qo'rquvdan yiroqlashishni tariflaydilar.

Mag'lubiyatga uchragan talabalarda quyidagicha salbiy kechinmalar kuzatildi. Ruhiiy ezilganlik, asablarni ortiqcha zo'riqishi, yig'lash va xafa bo'lish, alam qilish, o'zini kamsitish, raqibini o'zidan ustun qo'yish tuyg'usi, ortiqcha hayajonga tushish, jismoniy tayyorgarligiga ortiqcha ishonish, uyalish, o'z burchini ado etmaganligidan azoblanish, o'zini kechira olmaslik, qayta tayyorlanish, afsuslanish, yomon tayyorgarligiga iqrar bo'lish, ishonch hissini so'nishi.

Yuqoridagi ijobiy va salbiy kechinmalar musobaqa natijalariga qarab kurashchi sportchilarda ruhiy holatlar namoyon bo'lar ekan. Kuzatish natijalaridan xulosa qilib aytmoqchimizki, har qanday sport turi bilan shug'ullanuvchi, shu jumladan kurash turi bilan endi shug'ullanuvchilarga hamda murabbiylarga quyidagi tavsiyalarni taklif etmoqchimiz:

- kurashchida imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonchini shakllantirish;
- ruhiy irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- irodaviy g'oyaviy sifatlarni tarbiyalash;
- obektiv va subektiv qiyinchiliklarni bartaraf etish;
- mashqlanish jarayonida irodaviy zo'r berish va boshqalarni tarbiyalash.

Shundagina bo'lajak sport musobaqasida qatnashuvchi kurashchilardan yuqori natijalarni kutish mumkin.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati ham katta o'rin egallaydi. Irodaviy tayyorgarlik – bu kurashchiga bellashuv jarayonida bo'ladigan qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli kurashish uchun usulni qo'llash rejasini amalga oshirishda xizmat qiladi. Ko'pincha shunday jarayon sodir bo'ladiki, kurashchi bellashuv vaqtida qiyin vaziyatdan qanday qilib chiqishini bilmaydi, shunday paytda murabbiylarning xayrixohlik bilan ko'rsatadigan yordami, kurashchining qiyin vaziyatini bartaraf qilishning yangi yo'llarini topishga ko'maklashadi. Kurashchini ruhiy tayyorlash uchun kurashchini shaxs sifatida uning xususiyatlarini ayrim jarayonlar va xususiyatlarini sifat o'zgarishlarini hisobga olish chog'ida, doimiy o'sish jarayonida olib qarashni talab qiladi. Kurashchini psixologik-pedagogik jihatdan o'rganishda mavjud o'zgarishlarning tamoyillari, yo'nalishlarini aniqlash kerak. Bu hol kurashchini faqat bugungi kunini emas balki kelajagini belgilaydi.

Kurashchining xulq-atvori va uning mashg'ulotda ro'y berayotgan hamma narsalardan ta'sirlanishi (murabbiyning gaplaridan, raqibning harakatlaridan, shovqin, fikrni chalg'ituvchi hamda turli xil hodisalardan ta'sirlanishi) kurashchining musobaqa faoliyatida diqqatning qanday turlari ustunlik qilishini aniqlashga yordam berib qolmasdan, shu bilan birga diqqatning ko'pgina xususiyatlari: hajmi, bir joyga

jamlanganligi, barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chuvchanligi, qanchalik rivojlanganligini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi.

Amerika psixologi Sheldon odamlarning muskul sistemalariga qarab turli tiplarga ajratgan. Masalan somatonik deb atalgan tipga mansub kishilar odatda o'zlarning ortiq darajada aktivliklari bilan o'z oldilariga qo'ygan maqsadiga erishishida g'oyat ko'p kuch-g'ayrat sarflashlari bilan ajralib turadilar; serotonik deb atalgan tipga mansub kishilarda ovqat hazm qilish jarayonlari yaxshi kechadi, ular huzur qilib ovqatlanishga uchun konfort ko'p qulayliklar yaratishga moyil bo'ladilar; serebrotonik deb atalgan tipga mansub kishilar o'zlarining nerv apparati yaxshi ishlashi bilan ajralib turadilar, ular ko'proq o'z hayollari bilan yashaydilar, ko'proq tafakkur qilishga, fikr-mulohaza yuritishga moyil bo'ladilar. Kurashchi o'zini-o'zi yaxshi bilib olganidan keyin o'z xulq-atvorini boshqarishi ham oson bo'ladi. Shundan keyin o'zining oldiga qo'ygan g'oyat jiddiy maqsadlarga erishishni vazifa qilib qo'yishi mumkin. Kurashchining o'ziga-o'zi to'g'ri baho bera olishi ba'zida esa o'z kuchiga ortiqcha baho berishdan ko'ra nuqsonning oldini olish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan esa kurashchida mavjud bo'lgan ham jismoniy, ham ma'naviy individual qobiliyatlarini to'la namoyon qilish uchun zarur bo'lgan fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.