



MALAKALI KURASHCHILARNING G‘ALABA HAMDA MAG‘LUBIYAT DAVRIDAGI RUHIY O‘ZGARISHLARI

Madhiya Yo‘ldosheva Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

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

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

Kirish. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig‘i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta’minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik va sezuvchanlikni rivojlantiradi. Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo‘yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o‘z navbatida takomillashuvning o‘ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik kurashchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi. Ruhiy tayyorgarlikda kurash bellashuvining turli vaziyatlarida



kurashchining to‘g‘ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarni to‘rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tipdagi kurashchilar xatti-harakatning qat‘iy dasturi bo‘yicha harakatlar: bunda kurashchi o‘z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo‘lga tushirish”ni oldindan mo‘ljallab qo‘yadi. Buning uchun u xuddi o‘sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi. Hujumga o‘tish odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi kurashchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo‘ladi: ular hal qiluvchi yo‘lni oldindan o‘ylab qo‘ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To‘rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog‘lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o‘sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya’ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o‘rgatish zarur bo‘ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo‘nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi.

Tadqiqotning vazifalari. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo‘nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va undan foydalanishda ruhiy yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim. Ya’ni kurashchi butun bellashuv mobaynida



to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur. Kurashchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Kurash musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish kurashchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi. Musobaqalardagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin. Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan kurashchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublariidan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi. Ko'pgina kuchli



kurashchilar o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o‘zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir. Har bir murabbiy yetarli darajada kurashchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin kurashchi o‘ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtidan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur. So‘z yordamida ta’sir ko‘rsatishning turli uslublari – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo‘llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi tipdagi kurashchilarga mantiqiy tushuntirish ko‘proq qo‘l keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga uqtirish (his qo‘zg‘atish) katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg‘ulotning (AM) turli variantlari hamda yangilangan shakllari – ruhiy boshqarish mashg‘uloti (RBM), ruhiy mushak mashg‘uloti (RMM) keng tarqalgan.

Xulosa. Ruhiy mushak mashg‘ulotining o‘ziga xos xususiyatlari uni o‘tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko‘p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, 10kun (bitta mashg‘ulot yig‘ini) davomida kurashchilar RBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – kurashchining sezgirliги darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo‘shashish), tiklanish va kurashchining jismoniy hamda ma’naviy kuchini saqlab qolishdir. RBMni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo‘lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so‘nggi kunlarda o‘tkazilsa, yaxshi natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘quv



qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.

2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.

3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyyoti. o‘quv qo‘llanma Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil - 300 b.

4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.