



MUSOBAQA OLDI HAMDA MUSOBAQADAN KEYINGI DAVRLARDA MALAKALI KURASHCHILARNING IRODAVIY TAYYORGARLIK DARAJASI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

IPU. Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

Katta o'qituvchi

e-mail: yuldoshevamadhiya93@gmail.com

Iroda insonning maqsadga erishuvda va qabul qilgan qarorini bajarishda, o'z organizimning intellektual, emotsional va harakat faoliyatlarini, o'zining xulq-atvori, o'y-fikrlari, his-tuyg'ulari va kechinmalarini ongli ravishda boshqarishdir.

Kurashda o'z irodasini tarbiyalash juda muhim ahamiyatga ega. Axloqiy e'tiqot va kurashchining axloq normalari uning irodaviy biror maqsadga qaratilgan faoliyati asosini, bosh motivlarini tashkil etadi. Kurashchi faoliyatining ana shu tomonlari axloqiy-irodaviy tayyorgarlikka birlashtiriladi.

Kurashchining irodaviy tayyorgarligi uning asosiy irodaviy sifatlari: maqsadga qaratilganlik; qat'iylik va sabot-matonat; dadillik; mehnatsevarlik; tashabbuskorlik; mustaqillik; o'zini tuta bilishlik kabi fazilatlarni tarkib toptirish va takomillashtirishdan iborat.

Irodaviy sifatlار hech qachon bir-biridan ajralgan holda namoyon bo'lmaydi, balki birlikda, o'zaro bog'langan holda ma'lum bir tizimni hosil qilib namoyon bo'ladi. Har bir insonning xatti-harakatida bu xususiyatlar turlicha ko'rinadi. Bir insonda qat'iylik va sabot-matonat, boshqasida dadillik, yana birisida o'zini tuta bilish xususiyati ko'proq ifodalanadi. Lekin xilma-xil kurash turlari bilan shug'ullanuvchi kurashchilarni birlashtiradigan umumiy xususiyat ham bor, bu maqsadga qaratilganlik va yuqori darajadagi mehnatsevarlikdir. Bular irodaning barcha sifatlarini birlashtiradi va yuqori sport natijalariga erishishga yetaklaydi. Jismoniy tarbiya va sport shu jumladan milliy kurash bilan shug'ullanish



jarayonida iroda ikki yo'nalishda – umumiy va ixtisoslashgan yo'nalishda rivojlanadi va takomillashib boradi.

Umumiy yo'nalish – faoliyatida irodaviy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Bular insonga turli xil to'siqlar va qiyinchiliklarni yengib o'tib, faqat kurash bilan shug'ullanish vaqtida emas balki mehnat, o'qish va ijtimoiy foydali ishlarda o'zini irodali qilib ko'rsatishga imkon beradi. Irodani rivojlantirishning ixtisoslashgan yo'nalishi kurash turining xususiyati va kurashchining yengib o'tishi lozim bo'lgan to'siq va qiyinchiliklar bilan belgilangan irodaviy sifatlarni takomillashtirish bilan xarakterlanadi.

Masalan, milliy kurashda maksimal ravishdagi qiyinchiliklar mashg'ulot jarayonida hamda gavda tuzilishi, kuchi, epchilligi temperamenti, bellashuvni olib borishdagi taktik uslubi, funksional tayyorgarligi bo'yicha xilma-xil raqib bilan kurashish vaqtida uchrashi mumkin. Irodaviy zo'r berish jismoniy va asab-ruhiy kuch sarflash bilan emas, balki anchagina og'riq tuyg'ulari bilan ham bog'liqdir. Kurashchidan qat'iy maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, faollik va mustaqillik, qat'iylik va sabot-matonat, dadillik va jasurlik o'zini tuta bilish va temirdek mustahkam iroda talab etiladi.

Irodaning umumiy va ixtisoslashgan holda rivojlanishi o'zaro bog'langandir. Umumiy rivojlanish ixtisoslashgan rivojlanishga baza bo'lib xizmat qiladi, ba'zan esa ixtisoslashgan iroda kurashchining mehnat, o'qish va hayotiy muhim faoliyat turlarida yuksak irodaviy namunalarini ko'rsatishga imkon beradi. Irodaviy tayyorgarlik jarayonini boshqarishda murabbiy yetakchi rol o'ynaydi va u o'z ishida sport jamoasiga tayanadi. Biroq irodaviy tayyorgarlikda o'z-o'zini irodaviy jihatdan tarbiyalash va umuman kurashchining o'z-o'zini tarbiyalashi katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini tarbiyalash – insonning o'zi ustida, o'zining jismoniy va ma'naviy takomillashuvi ustida ishlashi jarayonidan iborat bo'lib, o'zi haqida bilishiga, o'z-o'zini bilishiga asoslangandir. O'z-o'zini bilish o'zini takomillashtirish ehtiyojini uyg'otadi o'z-o'zini tarbiyalash ishtiyoqining hosil bo'lishiga har tomonlama va maxsus jismoniy hamda ma'naviy rivojlanganlikning yuqori darajasiga erishishga



yordam beradi. Busiz sport mahoratining cho‘qqilariga erishish yo‘lida uchraydigan turli qiyinchiliklarni yengish muhim emas.

Turli darajadagi qiyinchiliklarni yengish – kurashchi irodasining namoyon bo‘lishi va tarbiyalanishi uchun zaruriy faktordir. Kurashchining faoliyati belgilangan maqsadga erishish nazariy umumiy maxsus jismoniy taktik va texnik tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘lgan vazifalarni hal etish turli xil sheriklar va raqiblar bilan bo‘ladigan mashg‘ulotlarda qiyinchiliklarni yengish bilan bog‘liqdir.

Kurashchi – sportchilarning sport faoliyatidagi asosiy qiyinchiliklarning darajasi turlicha bo‘lishi mumkin. Ularning ba’zilarini aytib o‘tamiz:

- nazariy tayyorgarlikda: o‘qish bilan mashg‘ulotlarni qo‘shib olib bora bilish, uy vazifalarini o‘z vaqtida bajarish hamda o‘zining g‘oyaviy va madaniy saviyasini muttasil oshirib borish, ruhiy gigiyenik, jismoniy va nazariy tayyorgarlikka doir qonuniyatlarni o‘rganish va bilish;

- jismoniy tayyorgarlikda: kurashchilarning kun tartibiga – uyqu, ovqatlanish, o‘qish, ishlash va dam olish tartibiga rioya qilish har kuni jismoniy mashqlarni bajarish, chiniqish, harakat va boshqa sifatlarini qo‘shimcha ravishda takomillashtirish, har kungi zaruriy yugurish mashg‘uloti hamda kuchlilik va chidamlilikni rivojlantirish;

- texnik-taktik tayyorgarlikda: texnik va taktik harakatlarni egallash va ularni takomillashtirish, turli xil sheriklar bilan mashg‘ulot yuklamalarini bajarish, harakatlarda tashabbus va faollik ko‘rsatish, o‘zining kurashish uslubini takomillashtirish va hokazo;

- musobaqa tayyorgarligida: doimo muayyan vaznni saqlab turish, yomon odatlar (chekish, alkagol va hokazolar)dan butunlay voz kechish zarurligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar, mag‘lubiyat yoki g‘alabaga erishganda funksional va asab-ruhiy zo‘r berishlarga bardosh bera bilish; bellashuvlarda o‘zini tutish va qattiq og‘riq sezgilarga chidash; tamoshabinlar ta’sirida o‘z obro‘yini saqlash;



- kutilmagan qiyinchiliklar: sportchilarni musobaqa sharoitlarida, notanish raqib bilan bellashuvda to'satdan paydo bo'ladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish ayniqsa, muhimdir.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, kurashchilarning irodaviy tayyorgarligi vazifalarini hal etish ularni kurashchiga xos axloq, kurash etikasiga oid bilimlar bilan qurollantirishni, psixologik va fiziologik talablar, sport mashg'uloti qonuniyatlari bilan tanishtirishni talab etadi. Kurashchilarning faoliyati xatti-harakatidagi va oldiga qo'ygan maqsadga erishishda irodani tarbiyalovchi motivlari, dunyoqarashi, e'tiqodi, tuyg'ulari, yurush-turish va qiladigan ishlari kurash etikasi tamoyillariga mos bo'lishi ayniqsa, muhimdir.

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 uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитание – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
5. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 2-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 278 b.