



KURASHCHILARNING MUSOBAQALARDA QATNASHISH PAYTIDA YUZAGA KELADIGAN EMOTSIONAL HOLATLARI

Madhiya Yo'ldosheva Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi

katta o'qituvchisi

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.

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.

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 yoʻnalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va gʻalabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni oʻz vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yoʻnalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va undan foydalanishda ruhiy yoʻnaltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim. Yaʼni kurashchi butun bellashuv mobaynida toʻxtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur. Kurashchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda toʻgʻri hamda oʻz vaqtida ruhlana olish qobiliyati gʻalaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta koʻtarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Kurash musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish kurashchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki masʼuliyatli musobaqalar sharoitlarida oʻzlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qoʻyadi. Musobaqalardagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan koʻpgina obyektiv va subyektiv toʻsiqlar baʼzi 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 zoʻriqishining (qurʼa tashlash natijasi, raqib bilan boʻladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) oʻzgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qurʼa tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar eʼlon qilingandan soʻng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga toʻgʻri kelgan kurashchilarda yaqqol koʻzga 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 uslublaridan 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.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'zo'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi. Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z kurashchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada kurashchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin kurashchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan 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.

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 (safarbar 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. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg‘ulotni osoyishta o‘tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan kurashchilarga g‘alaba kafolatlanishi mumkin.

Emotsional zo‘riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo‘lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Yuqorida aytib o‘tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas’uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

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 воспитания – 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.