



KURASHCHILARNING UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o‘g‘li
Chdpu dotsent v/b PhD

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079194>

Annotatsiya. Maqolada kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: kurash, psixologik, musobaqa, sport, tayyorgarlik, pedagogik.

Psixologik tayyorgarlik deganda sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg‘ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta‘minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining “psixologik tayyorgarligi” ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatni tarbiyalash.
4. Ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqtni his qilish» kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurashchilarni ahloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta‘sir ko‘rsatish juda muhimdir. Sportchini o‘z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo‘naltirib turish lozim. Mashg‘ulot davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta‘sir ko‘rsatib, salbiy holatlarni to‘g‘ri bartaraf etib borish zarur.



Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodi hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan to'laqonli namoyon bo'ladi.

Jasurlík va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidamlilik va o'zini tuta bilish kurashchining o'ta muhim sifatlaridan biri bo'lib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda muhim omil hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi. Shunday sharoitlarda kurashchi o'zini yo'qotib qo'ymasligi, hayajonini jilovlab, o'z harakatini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi diqqatning rivojlanganligi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Ko'pqirrali harakatlarda kurashchi diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning



mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Kurashchini musobaqaga psixologik tayyorlash umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratiladi:

- 1) Musobaqa ahamiyatini anglashi;
- 2) Musobaqalar sharoiti, (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) Raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) Bellashuvlarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) Oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.



Raqib to‘g‘risidagi hamma ma‘lumotlarni o‘rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o‘z shogirdi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi.

Psixologik tayyorgarlikda bellashuvning turli vaziyatlarida kurashchining to‘g‘ri qarorga kela olishini hisobga olish lozim.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo‘nalishni tarbiyalash o‘ta muhim jihat hisoblanadi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish, texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo‘nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya‘ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to‘xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining 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.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki ma‘suliyatli musobaqalar sharoitlarida o‘zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo‘yadi.

Chempionatdagi 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.

Adabiyotlar

1. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent. 2020.
2. Achilov T.S, Xudoyberganov J.S Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2023
3. Achilov T.S, Nazarov A.I, Toshpulatov S.K Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent. 2023.
4. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организации тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. – М.:Советский спорт, 2000. – 288с.