

MAVZU: KURASHDA UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**HOMUTJONOVA FERUZA***SHAHNISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI JISMONIY MADANIYAT**KAFEDRASI MUDIRI DOTSENT***MIRZAYEVA FARZONA***SHAHNISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI JISMONIY MADANIYAT**XOTIN QIZLAR SPORTI 2-BOSQICH TALABASI*

ANNOTTATSIYA: Kurash o'zbek milliy sport turi. Kurash sport turi belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. SHuningdek har bir sport umumiy psixologik tayyorgarliksiz, jismoniy mashqlar, jismoniy xatti harakatlar, aqliy intellektual, hissiy irodaviy sohalarni amalga oshirib bo'lmaydi. Kurashda umumiy psixologik tayyorgarlik asosan o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Kurashchilarni musobaqa oldi psixologik tayyorlash, raqib bilan musobaqalashganda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengish paydo bo'ladigan irodaviy faollik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda ko'rinadi. Bularning barchasi sport faoliyati jarayonida rivojlanadi.

Kalit so'zlar: Kurash, psixologiya, maqsad, vazifasi, sport psixologiyasi, musobaqa, psixologik ta'sir.

Kurashchilarni mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida psixologik tayyorgarligini oshirish yo'llariga o'rgatishdir. Kurash turlarida yosh sportchilardan tortib malakaviy sportchilargacha psixologiyaning o'rni haqida, nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish kerak. Kurash mashg'lotlarida psixologiya turlari, sport musobaqalar psixologiyasi, musobaqa oldi psixologiyasi, musobaqadan keying holatini tashkil qilish va o'tkazish usulibiyatiga qaratilgan. Bu psixologik holatlarini har bittasini tahlil qilganimizda o'zining vazifasi kelib chiqadi.

Ma'lumki, har qanday sport faoliyati turi musobaqalarsiz bo'lmaydi. Musobaqadan ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlari darajasidan qat'iy nazar natijalarini yaxshilashdan iboratdir. Kurashchini musobaqaga tayyorlash jarayoni undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Sport musobaqalar psixologiyasi bu sportchilarimizning ruhiy holati, o'ziga ishonchi, musobaqa oldi jarayonida kurashchilarga qanday holatlar sodir bo'lishini psixologik taraflama tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Kurashchilar musobaqa oldi o'zida sodir bo'ladigan qaltirash, o'zini yuqotish, qo'l oyoqlarini his qilmasligi, ongini yutqazaman degan fikrlar kurashchilarni mag'lubiyatga olib keladi. Agarda bu karashchimizga psixologik tarafdin yaxshi yondashgan bo'lsa bu vaziyatlarni o'zida o'chratmaydi.

Kurashchilarimizni musobaqadan keying holatini tahlil qiladigan bo'lsak ularda ko'proq g'oliblik yoki mag'lubiyat kamdan kam holatlarda tramba bilan chiqib ketish holatlari kuzatishimiz mumkin. Shunda kurashchilarga psixologik tarablama shunaqangi tahlil qilish kerakki, g'oliblikni qo'lga kiritgandan so'ng ayrim kurashchilarga kattam sirashlik, qolgan sportchilarni mensimaslik his-tuyg'ularini to'g'ri maqsadga yo'naltirish zarur. Mag'lubiyatdan so'ng kurashchilarga sinish holati ko'p kuzatiladi. Bu vaziyatda murabbiy shogirtiga yaxshi kurashganligini ayrim taktikasi aldamchi harakatlarini yaxshi bajarganligini va shu aldamchi harakati murabbiyga yoqqanligini aytsa, keying musobaqalarga shu taktika bilan qisqa vaqt ichida rekord natija bilam albatta, yutasan, degan psixologik gaplar, kurashchimizga ta'sir qilib, o'ziga ishonchi yanada oshib o'z ustida ko'proq ishlaydi.

Yuqorida aytib o'tilgandek psixologik jarayonlarga alohida e'tibor berish kerak. Kurash musobaqalari oldi murabbiylar o'z shogirtlarini psixologik jihatdan musobaqaga tayyorlaydilar. Aynan psixologiya fani o'ziga xos jihatlari, sport faolyati jarayonida sportchi ruhiyatining namoyon bo'lish qonuniyatlari, sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari, texnik, taktik, psixologik va irodaviy tayyorgarligi hamda murabbiy shaxsiga psixologik tavsif ularga qo'yiladigan talablar bayon etiladi. Ma'lumki, umumiy psixologiya fanining har bir maxsus tarmog'ining predmeti shaxsning psixikasini o'rganishdan iborat.

Sport psixologiya fani sport faolyatining barcha turlarini birdek qamrab oladi va har bir sport turning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchi va trener o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni psixologik nuqtayi nazrdan tahlil qiladi. Shuningdek, sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topishga ko'maklashadi. Kurashchining psixik ishonchligi bu musobaqaning eng ma'sulyatli paytlarida u yoki bu texnik usulni eng oliy darajada hatto mashg'ulotdagidan ham ko'ra yaxshiroq bajara olish qobiliyatidir. Musobaqalarga psixologik tayyorlash tizmida sportchining axloqiy irodasini rivojlantirish, ya'ni uning axloqiy irodaviy tayyorlanishi muhim o'rin tutadi. Buning boisi shundaki, musobaqa jarayonidagi kurashlar, g'alaba uchun kurashlar, rekord o'rnatish borasidagi hatti harakatlar sportchilarning vazni, jihozlarning vazni va qarama-qarshiligini, hamda raqibining bevosita qarama-qarshiligini yengib o'ta olishi talab qilinadi. Bunda sportchilarimiz axloqiy-irodaviy o'zini o'zi boshqarish orqali erishadilar.

Kurashda shunday vaziyatni ko'rishimiz mumkinki, raqibini ko'rganda o'zini tuta olmaslik, qo'rquv bosib titrashi, tez-tez peshob kelishi va raqibiga nisbatan aqliy tarablama yondasha olmasligi uni mag'lubiyatga olib kelishi sabablaridan biridir. Usha vaqtda kurashchilarning trenerlari psixologik faolyatiga ehtiyoji katta ekanligini his qiladi. Shunda aqliy-irodaviy ruhiy psixologiyaga ega bo'lgan trener albatta bu vaziyatdan olib chiqadi. Agarda, usha vaziyatni bila turib psixologik tarafdin yondashmasa, ularning bu vaziyatdan chiqib ketishi nol foizga tengdir. Trenerlarning

oddiy so'zlari masalan: senga ishonamiz! Sen kuchliysan! Albatta, yutasan! Sen raqibingdan ikki barobar kuchlisan! Degan psixik gaplari sportchilarni shunaqangi ruhiyatini, ishonchini ko'taradeki, kurashayotgan vaqtida trenerning psixologik gaplari sportchilarga kuch, epchillik, tezkorlik, chidamlilik xususiyatlarini uyg'ota oladi

Kurashchidagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengilishida paydo bo'ladigan irodaviy faollik kurashchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda ko'rinadi. Bularning barchasi sport faolyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatini o'zgarishi xursandchilik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki, aksincha qarama-qarshi o'zgarish ya'ni g'azablanish o'rnini g'alabaga ishonch, xursandchilik yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallaydi. Kurashchilarda mashq va musobaqa jarayonida o'zgarishlardan yurak faolyati nafas olishidagi farqlar chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash muskullardagi biotonlar bilan bog'liq turli xil emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Yuqorida aytib o'tganimizdek "Sport psixologiya" fani juda katta ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning mahoratini oshirish musobaqada qatnashish imkoniyatini vujudga keltirish musobaqaga ruhan tayyorlash usullari ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Sport psixologiyasining vazifalari quydagilardan iborat.

Sportchi, sport murabbiysi, sport hakami shaxsini shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xos jihatlarni tadqiq etish;

Harakat malakalarini va sifatlarini takomillashtirishining psixologik jihatlarni o'rganish;

Musobaqa faolyatining muvoffaqiyatini ta'minlovchi omillarni o'rganishdir;

Sport psixologiyasi psixologiya fanining eng yosh maxsus sohalaridan biridir. Sport psixologiyasi tushunchasining o'zi va maxsus psixologik bilimlar ana shu sohadagi ba'zi savollar birinchi bor olimpiya o'yinlari asoschisi Pyer de Kuberten maqolalarida paydo bo'ladi. Kurashchining musobaqa tayyorgarlik holati asab tizmining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. A.S. Puni fikriga asoslanib sportchining start tayyorgarligi holatini quyidagi uch turga ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati;
- b) Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangavorlik holati;
- c) Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlik holati;

Yuqorida aytib o'tganimizdek kurashchilar har bir musobaqalarida o'zida sodir bo'layotgan psixologik jarayonlarga tushib qolmaslik uchun ular o'zini ruhan tayyorlab kurashadilar. Kurashchilarda o'ziga ishonch, qatiyat, ma'sulyat his etsagina qiyinchiliklarga qaramasdan faqat maqsadi taraf olg'a intiladi. Sportchilarning o'zi ham starti oldi o'ziga psixologik jarayonlarni rivojlantirishi kerak va o'ziga motivatsiya gaplarni aytib ruhan va irodaviy kuchli qilishi mumkin. Har bir kurashchi

g'olib bo'lganidek mag'lublikdi ham his eta olishi kerak. Mag'lubiyatni psixologik taraflama yondashib yaxshi tahlil qila olsa, bu mag'lubiyat keying musobaqalarda unga g'oliblikni olib kelishiga o'zini ishonтира olishi, mag'lubiyat uni sindirib qo'ymasligi va u o'z ustida ko'proq ishlashi kerakligini ongiga singdira olishi kerak. Bilamizki har bir sport turida metodlar bo'lganidek, sport psixologiya fanida ham o'z metodlariga ega. Bular quyidagilar;

1. Kuzatish metodi. Kurashchining har kungi mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqadan so'ngi holatlarini kuzatish tahlil qilishdan iborat;
2. Eksperiment metodi. Kurashchilarning mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlari texnika va taktikasi psixologik tayyorlash va rivojlantirishda sun'iy hosil qilgan sharoitda namoyon bo'luvchi faolyatini tahlil qilishdan iborat;
3. Anketa metodi. Kurashchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod bilan sportchilarning psixologik xususiyatlari, munosabatlari o'rganiladi;
4. Suhbat metodi. Tadqiqot davomida tekshirilayotgan sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari, ya'ni ularning dunyo qarashlari, qiziqishlari, jamoaga munosabati va o'zining burchini anglashi;
5. Biografik metod. Kurashchi psixikasi tadqiq qilish uchun o'zining faolyati, natijalar to'g'risidagi og'zaki va yozma ma'lumotlar biografik metod orqali o'rganiladi;

Shunday ekan kurashda umumiy psixologiyaning maqsadi, vazifalari, shundan iboratki, kurashchilarning aqliy va irodaviy holatlarini to'g'ri yo'naltirib o'ziga ishonchni qatiyatlikni mustahkamlashdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. D. N. Arzikulov, Z.G. Gapparov “Psixologiya va sport psixologiyasi” 2021-yil o'quv qo'lanmasi
2. Z.G. Gapparov. “Yakka kurashchilarni psixologik tayyorlash” 2010-yil o'quv qo'lanmasi:
3. Ibragimov. U “Sport psixologiyasi” 2004-yil o'quv qo'llanmasi.
4. Masharipov. Y “Umumiy va sport psixologiyasi” Toshkent 2016-y.