

TURON YAKKAKURASHI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABA QIZLARNI MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING AFZALLIKLARI.

Shukurov Rayim Salimovich

Ilmiy rahbar

Shukurlayev Ulug‘bek Jamolovich

Osiyo xalqaro universiteti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash sporti bilan shug‘ullanuvchi talaba qizlarning musobaqa oldi psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko‘rishi masalalari yoritilgan.

This article is demonstrated that to train in a special to the psychological way before the competitions awing the girl students to train.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasiga qaratilayotgan e‘tibor, yaratilayotgan sharoitlar yosh avlodni har tomonlama sog‘lom, barkamol bo‘lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh yigit – qizlar shijoati Vatanga bo‘lgan muhabbati uni sha‘nini himoya qilish, mamlakat bayrog‘ini jahon arenalarida baland ko‘tarib g‘oliblik sari intilishi, chuqur his tuyg‘u bilan ko‘zlaridagi yosh, o‘zbek xalqining kim ekanligi, ularning qonida o‘tmishda dunyoni zabt etgan harbiy sarkardalar, pahlavon, jasur, millat uchun milliy qadriyat uchun kurash maydonlarida hamisha sarbaland bo‘lgan zabardast bobokalonlarining izdoshlari ekanligini yakkakurashlarda sportchilarimizning qo‘lga kiritayotgan natijalari amaliy tasdig‘ini topmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport millatning genofondini mustahkamlash, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, mamlakatlar o‘rtasidagi do‘stona aloqalarni mustahkamlash kabi oliy maqsadlarga xizmat qiluvchi vositadir.

Bu borada hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan Qonun va qarorlar, farmonlar jismoniy tarbiya va sport harakatini har tomonlama qo‘llab – quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Binobarin yigitlar qatori xotin – qizlarning ham kundan - kunga sport bilan oshno bo‘lishi, ular safining kengayib, ayniqsa sportning milliy, ommaviy va olimpiya turlariga qiziqishlari ortib bormoqda. Bunga sabab mamlakatimizda xotin – qizlarga bo‘lgan e‘tibor va ularning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishda, keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda.

Maqsad xotin – qizlarni sog‘ligini mustahkamlash, sog‘lom turmush muhitni shakllantirish, shuningdek ular orasidan iqtidorlilarini tanlab olish bugungi kunda dolzarbdir.

Azaldan xalqimizda xotin – qizlarga, ayolga bo‘lgan munosabat hamda jamiyatda tutgan o‘rniga chuqur hurmat va e‘tibor bilan qaralgan. Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish barobarida ular uchun qulay sharoitlar yaratish, iqtidorlilarni tanlab olib, sport musobaqalariga ishtirokini ta‘minlash mutaxassislar oldida turgan asosiy vazifadir. 2017- yil 2-oktabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash” milliy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori nafaqat Kurash sport turi “Belbog‘li” kurash, Turon, O‘zbek jang san‘atlari kabi milliy sport turlarimizni yanada rivojlanishida dasturi amal bo‘lib xizmat qiladi.

Sportda yuqori natijalarga erishish uchun ma‘naviy, mafkuraviy, irodaviy hamda jismoniy tayyorgarlig sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik esa sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining taktikasi musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Darhaqiqat o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda kurashchilarni jismoniy mashqlarga, musobaqalarga ruhan tayyorlash, musobaqa bellashuvlarida g'alaba qozonishida hamda yanada yaxshiroq rekord natija ko'rsatishiga yo'llash usullari turli-tumandir. Kurashchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishida, birinchi o'rinda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Biroq, shuni alohida ta'kidlash joizki rejalashtirilgan bo'lajak musobaqalarda psixologik jihatdan puxta tayyorgarlik ko'rgan kurashchilarning g'alaba qozonishi amaliyotda o'z tasdig'ini topgan. Murabbiy o'z shogirdlarini musobaqalarga psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tadbirlarni samarali tashkil etishi hamda doimiy e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashning nazariy va amaliy jihatdan chuqur bilimga ega bo'lishi, oldiga qo'yilgan maqsad vazifalarni hal etishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib sportchilarni musobaqalarda yaxshi natijalarni qo'lga kiritishida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati hamda qanchalik darajada qimmatli ekanligiga doir takliflar tajribali mutaxassislar, olimlar tomonidan olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda o'z aksini topmoqda.

N.A.Tastanov (2010) tomonidan taklif qilingan oldinda turgan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinishini va u quyida ko'rsatilgan 5 ta aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

Birinchi; – kurashchilarni oldida turgan musobaqalarni anglashi;

Ikkinchi; – oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

Uchinchi; – raqibning kuchi va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni va o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarda tayyorgarlik ko'rish;

To'rtinchi; – oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

Beshinch; – musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish kabi masalarlarga alohida e'tibor qaratilishi va amalga oshirilishini takidlagan.

Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash juda muhim, inson imkoniyatlari cheksiz, sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi zarur (Y.Masharipov,2010). Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar diqqat markazida bo'lishi lozim, sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning (1-jadval) ko'rsatib o'tilganlarni inobatga olish, rejalashtirilgan musobaqalarda sportchilarni yaxshi natijaga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi:

1-jadval

1	2	3	4	5
Sportchi diqqatini boshqarish	Hissiy obrazlar vositasida fikrlash	Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish	Mushaklar faollik darajasini boshqarish	Nafas olish ritmi (maromi) ni boshqarish

Yuqoridagi ko'rsatib o'tilgan uslublarni inobatga olish, yanada yuqoriroq natijalarga erishish mumkin ekanligini taklif etgan.

Sportchining musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik tayyorgarlik vositalaridan maqsadli foydalanish, bo'lajak musobaqalarda yuksak natijalarga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Biz, Turon yakkakurashi bilan shug'ullanuvchi talaba - qizlarning bo'lajak musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rishlari uchun quyida ko'rsatib o'tilgan uslublarni amaliyotga joriy etdik.

1997 yillarda tug'ilgan sportchilar o'rtasida 0(20) bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatida ishtirok etgan. Buxoro davlat universiteti xotin-qizlar terma jamoasining musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik ko'rishi uchun (2-jadval) rejasi tuzildi:

2-jadval

1	2	3	4	5	6
Musobaqa ning o'tkazish joyi, vaqti	Muhit, obektiv, subektiv munosabatlar	Har bir vaznda raqib jamoasining tarkibi	Asosiy raqib bo'lishi kutiladigan jamoa vakili	Raqib sportchining individual xususiyatlari. Jismoniy, ruhiy, texnik, taktik, irodaviy tayyorgarligi	Raqib jamoa vakili (lari) qanday imkoniyatlarga ega ekanligi haqida batafsil ma'lumot olish

Ushbu reja kutilayotgan musobaqada sportchi qizlarning har tomonlama tayyorgarligini oshirib, musobaqada o'ziga, g'alabaga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, musobaqada raqib bo'lishi kutilayotgan sportchilar haqida ma'lumotlar (3-jadval) mashg'ulot zalining e'lonlar doskasida aks ettirildi:

3-jadval

№	Yoshi	Bo'yi	Sport unvoni	Ma'lumoti	Jismoniy tayyorgarligi	Ruhiy holati	Irodaviy	Tenik, taktik mahorati	Yoqtikgan usuli, qo'l, oyoq zarbalari, o'naqay, chapaqay	Erishgan natijalari
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Yuqoridagi jadvallarda ko`rsatilgan ishlar musobaqa oldi tayyorgarlik davrida qo`llanildi va bu musobaqa davrida o`zining ijobiy samarasini berdi.

Musobaqa bellashuvida qatnashgan talaba – qizlarni ishtiroki va natijalari quyidagicha:

- musobaqaning 52 kg vazn toifasida ishtirok etgan F.Fayzieva 5 ta bellashuv o`tkazib barchasida g`alaba qozondi va birinchi o`rinni qo`lga kiritdi.

- 60 kg vazn toifasi gilamga chiqqan G.Ramazonova 4 bellashuvning 3 tasida g`alaba qozondi, musobaqa finalida Farg`ona viloyati vakili M.Odiljonovaga 11\8 achko hisobida mag`lubiyatga uchradi 2 o`rinni egalladi.

- mamlakatning eng kuchli sportchi qizlari 65 kg vaznda ro`baru keldi murosasiz kechgan kurashlarda M.Baxromova barcha raqiblarini yaqqol ustunlik bilan engib 1 o`rinni qo`lga kiritdi.

- vazni 70 kg vazn toifasida turonchi qizlar orasida O.Ramazonova 6 ta bellashuvlarning barchasida g`olibi chiqdi.

- 80 kg vazn toifasida barcha raqiblarini mag`lubiyatga uchratgan ikki nafar terma jamoa a`zolari D.Shoimova va S.Saidovalar finalda kuch sinashdi S.Saidova qo`li baland keldi hamda Respublika chempioni unvoniga sozovor bo`ldi.

Musobaqaning yakuniy natijalari shuni ko`rsatdiki, mashg`ulotlarda jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorgarlig bilan birgalikda yuqori natijalarni qo`lga kiritishda, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik ko`rish sportchilarni musobaqa bellashuvlarida g`alaba qozonishida muhim ahamiyatga ega ekanligi, Turon yakkakurashi bo`yicha o`tkazilgan Respublika chempionatida talaba sportchi – qizlarning ishtiroki hamda ko`rsatgan natijalari bilan isbotlandi.

Adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi “**Kurash**” milliy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risidagi qorori.
2. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.Darslik. Toshkent-“Zar qalam”, 2004 yil, 334 bet.
3. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Daslik. O`zDJTI nashriyot – matbba bo`ltmi, 2005 yil,341 bet.
4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.Daslik.Toshkent “Iqtisod-Moliya”, 2015 yil, 327 bet.
5. Yu.Masharipov. O`quv qo`llamna. O`zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent-2010 yil, 143 bet.