



КУРАШЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ ВА МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.004>

Ходжанов Азиз Рахимович,

*“Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш
муҳандислари институти” миллий тадқиқот университети
“Профессионал таълим ва жисмоний маданият” кафедре доценти*

Аннотация: Ушбу мақола курашчиларни мусобақаларга психологик тайёрлашнинг ўзига хос йўллари ва мусобақага психологик тайёргарлик жараёнининг хусусиятлари ҳақида бўлиб, курашчиларни мусобақага тайёрлашда умумий психологик тайёргарлик спорт машғулотлари ўқув-тарбиявий ва таълим вазифалари, бундан ташқари умуман спортчиларни мусобақалашини фаолияти экстремал шароитларига мослашини, ўзини бошқариши маҳоратини такомиллаштириши ва мана шу шароитларда яхши спорт натижаларига эришишига интилишини ривожлантириши вазифалари ёритилган.

Калит сўзлар: Курашчилар, спорт психологик, мусобақа, фаолият, тайёргарлик.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Ходжанов Азиз Рахимович,

*Национальный исследовательский университет «Ташкентский
институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства»
доцент кафедры «Профессиональное образование и физическая
культура»*

Аннотация: В данной статье речь идет о специфических способах психологической подготовки борцов к соревнованиям и особенностях процесса психологической подготовки к соревнованиям, именно в этих условиях выделена задача развития стремления к достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: борцы, спортивная психология, соревнование, деятельность, тренировка.

SPECIFIC METHODS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WRESTLERS FOR COMPETITIONS AND FEATURES OF THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR COMPETITIONS

KHojanov Aziz Rakhimovich,

*National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and
Agricultural Engineering», docent of the Department «Vocational Education and
Physical Culture»*

Abstract: In this article we are talking about specific methods of psychological preparation of wrestlers for competitions and the features of the process of psychological preparation for competitions, it is in these conditions that the task of developing the desire to achieve high sports results is highlighted.

Key words: wrestlers, sports psychology, competition, activity, training.

Ҳозирги замон психологияси онгни борлиқни одамнинг бошида акс эттириш сифатида ва шу билан бир вақтда унга одамнинг муносабати сифатида қарайди. Борлиқни ва ўзини акс эттириш образлар, фикрлар ва сезгилар шаклида инсон хаёлида юзага келади ва мавжуд бўлади. Муносабатлари эса ҳар бир одамнинг ривожланиш тарихида шаклланган индивидуал-танлов хусусиятига ва у ёки бу эмоционал кўринишга асосланган борлиқнинг турли томонлари билан боғлиқ унинг ижтимоий тарбияси ва тажрибаси сифатида иштирок этади (В.Н.Мясишев).

Одамнинг уни ўраб турган ижтимоий ва табиий муҳит билан ўзаро алоқаларида уни акс эттириш ва унга муносабат ҳар доим биргаликда иштирок этади ва маълум ҳаракатларида амалга оширилади. Акс эттириш ва муносабатлари бирлигида у ёки бу объектни акс эттириш дастлабки ҳисобланади. Аммо бир марта юзага келиб муносабатлари ана шу объектни ўзини ёки унга ўхшаш объектни такрорий акс эттиришга маълум таъсир кўрсатади. Айтилганга энг умумий шаклда нотўғри фикр тушунтиришга хизмат қилиши мумкин.

Одамнинг хулқи, унинг аниқ ҳаракатлари фақат ташқи муҳитдан келиб чқаётган. Организмнинг ички муҳити ҳолати ва ўзгаришларининг бевосита таъсири билан эмас, балки илгари тажрибасида юзага келган муносабати ёки муносабатлар тизими билан ҳам белгиланади. Шу билан бир вақтда муносабатлар одам хаёлида борлиқни акс эттириш асосида ҳам юзага келади ва ўзгаради.

Психологик тайёргарлик табиий таркибий қисми бўлиб, машғулотлар ҳамма даври ва босқичлари мазмунига киради. Мусобақалашини фаолиятига умумий тайёргарликни ва аниқ бир мусобақага махсус тайёргарлик кўрсатилади.

Умумий психологик тайёргарлик спорт машғулотлари ўқув-тарбиявий ва таълим вазифаларини, бундан ташқари умуман спортчиларни мусобақалашини фаолияти экстремал шароитларига мослашиш, ўзини бошқариш маҳоратини такомиллаштириш ва мана шу шароитларда яхши спорт натижаларига эришишга интилишини ривожлантириш вазифаларини ҳал этади.

Спортчини ҳар бир мусобақада иштирок этишга тўла тайёрлигини шаклантиришда таркибий қисми бўлиб киради (4.2.га қаранг), лекин унда психик тайёрлик ҳолатини яратишга аниқ йўналтирилган.

Умумий психологик тайёрлиги мазмуни куйидагиларни назарда тутади:

Маънавий эстетик тарбиялаш – спортчиларда ғоявий йўналган шахсни, интизомлиликни, уюшқоқликни, жамоатчиликни шаклантиришга, мусобақанинг ноқулай шароитларида ўзини эркин бошқара олиш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган.

Интеллектуал сифатларини – ақлининг аналитик-систетиклигини ва танқидийлигини, фикрлаши чуқурлиги, мустаҳкамлиги, чаққонлигини, ижодий тасаввурини такомиллаштириш.

Иродавий тайёрлаш – ҳар бир спорт тури учун одатий бўлган иродавий сифатлари тузилишини такомиллаштириш: тўсатдан юзага келадиган тўсиқларни енгиб ўтишга тайёрлаш; ўзини тез тутиб олиш, юзага келган вазиятни тўғри баҳолаш, аниқ қарорлар қабул қилиш ва уларни тўғри амалга ошириш маҳоратларини ривожлантириш;

Мусобақалар давомида спортчига халал берувчи ташқи ва ички омилларга нисбатан тўсиқларга чидамлилигини ошириш; диққатини жамланганлигини, кучлилигини ва мустаҳкамлилигини ошириш; чидамлилик ва ўзини тута билишини ривожлантириш. Машқларни бажаришга йўналтириш – машқларни бажариш керак бўладиган шароитларни аниқлаш мақсадида назорат-тахминий фаолиятни такомиллаштириш; машқни бажаришга идеомоторли

тайёргарлик услубларини такомиллаштириш; машқни бажаришдан аввал диққатни жамлаш индивидуал давомийлигини аниқлаш ёки аниқлаштириш ва мустаҳкамлаш, ҳаракатларни бажаришга тайёрлик ҳолатини аниқлаш маҳоратини такомиллаштириш;

Машқни бажарилишини танкидий баҳолаш ва кейинги ҳаракатларини режалаштириш қобилиятини ривожлантириш – ҳаракатланиш, кўриш, эшитиш ва бошқа сезгиларини аниқлигини ривожлантириш, махсус сезгиларини шакллантириш – “сувни хис этиш”, “планкани хис этиш” ва бошқалар. Машқни бажариш давомида олаётган ахборотларини таҳлил қилиш ва бажараётган ҳаракатига керакли тузатишлар киритиш маҳоратини такомиллаштириш;

Ички ёмон ҳолатларида ўзини бошқариш услублари билан қуроллантириш – эмоционал кескинлик ёки тушқунлик, ривожланадиган толиқиш ва бошқаларда ўзини назорат қилишга ўрганиш; мускулларини ихтиёрий бўшаштириш, нафас олишини бошқариш, диққати ва фикрларини ўзгартириш, ирлдавий кучларини ташкил қилиш ва жамлаш услубларини эгаллаб олиш;

Нерв-психик бардамликни сақлаб қолиш ва тиклаш усуллари билан қуролланиш – сўз билан ўзига таъсир кўрсатиш турли усуллари аўтоген, психобошқариш машқлари услубларини идеомотор машқ билан ва спортчи шахси индивидуал-психологик, типологик хусусиятларига биноан машғулот билан биргаликда турли хил усуллари эгаллаб олиш.

Психологик тайёргарлик мураббий ва спортчининг биргаликдаги ижодий ҳаракатлари билан, айтиш мумкинки, ҳатто кўп жиҳатдан спортчининг кучлари билан амалга оширилади, чунки у мусобақаларда яхши натижаларга эришишга мустақил курашади. Мураббий энг яқин йўналтирувчи бўлиши керак, лекин спортчи ўрнига ўйловчи шериги бўлиши керак эмас. Мусобақаларга психологик тайёрланиш мураккаб жараёни мусобақалар бошланишидан олдин бўлган вақт давомида амалга ошириладиган маълум ўзаро боғланган звенолар тизимидан иборат бўлади.

Спорт ҳаракатини бажаришга бевосита тайёргарлик – мусобақага бутун психологик тайёргарликнинг яқунловчи ва жуда масъулиятли вазиятидир.

Айнан мана шу қисқа вақт давомида спортчи юқори кўрсаткич билан спорт ҳаракатини бажариш учун ўзининг бор кучини, бутун имкониятларини жамлаши керак бўлади.

Кўпинча, айтайлик оғир атлетикача штангани кўтаришда нол баҳо олгани ҳақида, чунки у диққат-этиборини, кучини жамлай олмагани ҳақида эшитамиз, ўқиймиз. Бу эса ушбу машқни бевосита бажаришдан олдин тўла тайёргарликни амалга ошира олмаганини англатади. Бундай тайёргарлик одатда энгил атлетикада, спорт ва бадий гимнастикасида, акробатикада, сувга сакрашда, чангида трамплиндан сакрашда, спалом ва чангида тезлик билан тушишда, ҳамма турдаги қуроллардан ва камондан ўқ отишда, фигурали учишда муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Назорат-йўналтириш босқичи – бу айнан мана шу мусобақада бажарилиши керак бўлган ҳаракатлар учун аниқ шароитлар ҳақида тўла ахборот тўплаш босқичи. Ҳар бир спортчида машқни бажариш техникаси ва типовой шартлари (мисол учун, югуриб узоқликка сакраш, диск улоқтириш, аниқ бир снарядга гимнастик комбинацияни бажариш, фигурали учишда мажбурий дастур фигурасини бажаришда) олдиндан мустаҳкам дастурлаштирилган ва машқнинг ўзи ёдлаб олинган ҳаракат ҳисобланади. Аммо мусобақанинг мавжуд аниқ бир вазиятида спортчи машқни бажариш одатий шароитларидан уларни ажратиши ва ушбу шароитларга биноан машқни бажариш техникасини деталларини мослаштириши ҳамда бу мумкин бўлса яхши натижага эришиш мақсадида уни бажариш шароитларини мослаштириш ҳақида қарор қабул

қилиши керак бўлади. Айнан мана шунинг учун ушбу босқич назорат-йўналтириш номини олди. Шундай қилиб, мана шу бутун бир жараённинг умумий механизмини А.А.Ухтомский бўйича маълум тартибда доминант жараённинг кучини жамланиши сифатида, диққатнинг ҳаракатни бошлашга тайёрлиги вазиятини кутишда тўла жамланганлигида психологик намоён бўладиган жараён сифатида тушуниш мумкин.

Баҳолаш босқичи. Бу босқичда унинг номи кўрсатиб турганидек спортчи ҳозиргина бажарган ҳаракатини баҳолайди. Онгнинг мазмуни бўлиб бу ерда эришилган натижа ва спортчи асосан гавдасининг ҳамда вақт давомида, фазодаги ҳаракатлари, ҳолати ва ҳаракатланиши ҳақидаги проприоцептив сигналлари ва ҳаракатни бажариш ташқи шароитлари ҳақидаги кўриш сигналлари орқали олинган онг учун тушунарли бўлган белгилари бўйича ахборотлар (И.М.Сеченов) билан ҳаракатни бажариш боришини хаёлан кузатиш хизмат қилади.

Мана шу интеллектуал фаолликка бой жараёнда ҳаракатни бажаришдаги хатолари баҳоланади ва уларни қайта бажариш керак бўлган ҳолларда ҳаракатни бажариш жараёнининг ўзига ва мумкин бўлган жойларда фаолият ташқи шароитларига ҳам керакли тузатишлар (мисол учун, сакрашда югуриш белгилари аниқлаштириш) киритиш ҳақида қарор қабул қилинади.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Баротов Ш.Р. Ўсмирларни касб танлашга йўналтириш тизими ва унинг ижтимоий-психологик асослари. «Педагогик маҳорат» журнали. Бухоро, 2004, 1-сон 33-37 бетлар.

2. Баротов Ш.Р. Психология ва таълим самараси. «Бошлангич таълим» журнали. Тошкент, 2001, 2-сон, 24-25 бетлар.

3. Машарипов. Й Бобур ва спорт. Бобур ва унинг замондошлари ижодини урганиш масалалари.-Самарканд: 1983, 82-85-бетлар.

4. Исмоилов.Р, Шоломицкий.Ю. Ўзбекистонда физкультура тарихи. Тошкент Укитувчи, 1969, 6-12-бетлар.