

SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASHNING IJOBIY JIHATLARI

H.SH.Karimov., A.A.Qo'shmonov

Andijon davlat pedagogika instituti, anddupi@edu.uz.

Annotatsiya: Mazkur maqolada qo'l jangi bo'yicha sportchilarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashning ijobiy jihatlari bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan. Shuningdek, qo'l jangi bo'yicha sportchilarda musobaqaga tayyorgarlikning psixologik ahamiyati tajribada isbotlangan.

Kalit so'zlar: Sport, qo'l jangi, psixologiya, ruhiy namuna, tezlik, g'alaba, musobaqa.

Qo'l jangi yurtimizda rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri bo'lib, jahon yakkakurash sport turlari orasida o'ziga xos nufuzga egadir. Tuman, shaxar, viloyat, mamlakat, Osiyo, jahon birinchiliklari va xalqaro turnirlar miqiyosida qo'l jangi musobaqalarini tashkillashtirib borilish natijasida mamlakatimizning barcha hududlarida bu jang turi keng targ'ib qilindi. Hozirgi paytda qo'l jangi dunyoning 100 dan ortiq davlatlarida tan olinib, sevimli sport turi sifatida rivojlanib kelayotganligi barcha qo'l jangi ixlosmandlarini quvontiradi. Qo'l jangi sportchilarini bellashuvlarga tayyorgarlik qilishlari oldindan ishlab chiqilgan turli taktik uslublar jumladan tezlik, chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, g'alabaga bo'lgan iroda, temperament va uyushqoqlik sifatlarini ularning ustozmurabbiylari har tomonlama mukammallik bilan o'rgatib, sportchi-shogirtlarida kuchli ko'nikma hosil qilishlarida, o'zlarida mavjud barcha mahorat sir asrorlarini singdiradilar. Qo'l jangi bo'yicha mavjud mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirishga oid uslublar o'ziga xos rang-barangdir. Ular to'g'risida qanchadan-qancha monografiyalar, nomzodlik dissertasiyada uslubiy qo'llanmalarda yoritilgan. Lekin qo'l jangi sportchilarining g'alabaga bo'lgan irodasini ilxomchisi bo'lmish ruxiy tayyorgarlikni ayrim mutaxassis murabbiylarimiz nazarlariga olmaydilar. Baholanki, ruxiyat murabbiyning pedagogik faoliyatidagi asosiy qismlaridan sanaladi. Shuni e'tiborga olish kerakki, Universitet qo'l jangi sportchilar o'rtasida tadqiqot olib borishda ulardagi ruxiy jarayonlarni: sezgi, idrok, diqqatning qo'l jangi turiga xos hususiyatlari, tafakkur, tezlik-reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlarga xos bo'lgan xislatlar o'rganiladi. Joriy yilning 2021 yil 19-21 oktyabr kunlari Toshkent shaxar, Yunisabod tumanida O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi ommaviy-sport va uslubiy tadbirlar kalendar rejasiga asosan "Qo'l jangi" sport turi bo'yicha Milliy gvardiya "Qo'mondoni kubogi" birinchilik musobaqasi bo'lib o'tdi. Musobaqa oldidan Universitet qo'l jangi terma jamoasi

sportchilarini ruxiy tayyorgarliklarini umumiy va 116 xususiy qismlarga ajratgan holda olib bordik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik ya'ni bu iroda, o'z-o'zini boshqarish, qat'iyat, sabot, diqqat-etibor, bir maqsadga yo'naltirilgan fazilatlar tarbiyasi xisoblansa, ruhiy tayyorgarlikning xususiy jihati shundan iboratki, sportchi musobaqaga tayyorlandi. Mahorati, sabr matonati unchalik yuqori bo'lmagan jangchi "Qo'mondoni kubogi" musobaqasida tashvishmand bo'lib qoldi, musobaqa boshlanganda ruhan tushkun holatda bo'ldi, g'alaba qozonishga bo'lgan ishonchini yo'qotdi. Jangchilarga bir xil qolibda yondoshib bo'lmaydi. Bittasini xotijam qilib qo'yish lozim, boshqasini chalg'itish kerak, uchinchisini kuldirish kerak, to'rtinchisini esa jangga umuman aloqasi yoq mavzuga jalb qildik. "Qo'mondoni kubogi" musobaqasi boshlanishidan oldin Elyor Yakubovdan "ruhiy na'muna" olish maqsadida uni savolga tutamiz. U o'z navbatida bergan savollarimizga tezlik bilan javob berishi lozim edi. Unga bergan savollarimizga tezlik javob ola boshladik: "Quyosh?"- "Osmon!", "Kayfiyat?"- "A'lo!", "Qo'l jangi mashg'ulotlari?"- "Kombinatsiyalarga boy va tezkor!", "G'alaba?"- "Sof g'alabaga erishish!", "Mag'lubiyat?"- "Faqat g'alaba!", "Musobaqa?"- "Qo'l jangi!". Olingan "ruhiy na'muna" negzida shunga ishonch hosil qildikki Elyor Yakubovda musobaqada g'alaba qozonish uchun uning shashti o'ta baland. 65 kg vaznda turnir oldi tayyorgarlikda o'z navbatini sabrsizlik bilan kutayotgan Niyozqulov Farux ham bergan savollarimizga burro-burro javob berdi. Lekin qo'l jangi gilamiga tushishga tayyorgarlik ko'rayotgan 100 kg vazn toifasida Usmonqulov Xayriddin hamda 55 kg vazn toifasidagi jangchi Nurmonov Sanjarda o'zlarini his hayajonlarini bildirib qo'rganlarini qiyin emas edi. Ulardan ham "ruhiy na'muna" olish maqsadida savollarga tutamiz. O'z navbatida bergan savollarimizga Usmonqulov Xayriddin va Nurmonov Sanjar istar-istamas javob bera boshladilar. Javoblari sust va mayus edi: "Daryo?"- "Loyqa", "Quyosh?"- "Qora bulut", "Kayfiyat?"- "Tushkun", "G'alaba?"- "Mushkul". Bu ikki jangchilarimizga qo'yilgan tashxisdan aniq hulosalar olindi. Elyor Yakubov (80 kg) va Niyozqulov Farux (65 kg)lardan olingan "ruhiy na'munalari" ijobiyligi natijasida "Qo'mondoni kubogi" musobaqasining o'z vaznlari bo'yicha g'oliblari va oltin medallar sohiblari bo'ldilar. Olingan "ruhiy na'munalari" salbiy ko'rsatkichlarga ega bo'lgan Usmonqulov Xayriddin (100 kg) va Nurmonov Sanjar (55 kg) "Qo'mondoni kubogi" bellashuvining dastlabkilarida mag'lubiyatga uchrashib musobaqani barvaqt tark etishlariga majbur bo'ldilar. 1. Sport murabbiyining o'gitlari, qo'l jangi sportchilarining shaxsiy mulohazalari uning yoqimsiz hayollaridan o'zini chalg'itishi, diqqat e'tiborining yo'nalishi inobatga olinishi lozim.

Murabbiyning ruxlantiruvchi so'zlari qo'l jangi sportchilarining butun organizmiga va markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatish vositalari taklif etilishi: nafas olish mashqlari kishini xotirjam qilishi, ruhan tushgan bo'lsa, tetiklashtirish lozim.

Ruxshunosning asosiy vazifasi va barcha qo‘l jangi sportchilarda o‘zlariga xos ishonch uyg‘otishdan iborat. Murabbiylarning eng yaqin ko‘makchisi sifatida ruxshunoslarning ro‘li beqiyos bo‘lishligi katta ahamiyat kasb etishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov I.A. Yuksak ma‘naviyat – engilmas kuch. –T.: “Ma‘naviyat”, 2008.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017.
3. Atashayxov A.A. Jangovar - jismoniy tayyorgarlik. Darslik. – T., 2016.
4. Atashayxov A.A., Xudayberganov O.K. Jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma. – T., 2013.
5. Kurbonov A.S. IIO xodimlari uchun shaxsiy himoyaning asosiy usullari. O‘quv qo‘llanma. – T., 2016.
6. Gapparov X.Z. Jangovar jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma – T., 2016.
7. Gapparov X.Z., Usenov E.K., Bo‘riboyev D.B., Bayto‘rayev E.I. Sambo kurashi usullari (o‘quv qo‘llanma) T., 2019 y.
8. M.A.Urdabayev., X.R.Karimov., Chinniboyev J.I., Xalmuxammedov R.D. Boks, (o‘quv qo‘llanma) T., 2019 y.
9. X.Z.Gapparov Qo‘l jangi: maxsus usullar (o‘quv qo‘llanma) –T, 2020.
10. A.I.Abdullayev, J.M.Akramov, X.Sh.Matiyev, Sh.Arslonov. “Dzyudo” (o‘quv qo‘llanma) – T, 2020.
11. X.R.Karimov. Sport o‘yinlari va jismoniy sifatlar, (o‘quv qo‘llanma). T., 2020y