

MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA SPORTCHILARNI RUXIY TAYYORLASH VA TAXLIL QILISH

Atadjanova Gulyor

Urganch davlat universiteti.

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni ruxiy tayyorlash va taxlil qilishni o'rganish maqsadida tadqiqotlar olib borilgan va qizlarni ruxiy xolatini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida taxlil qilish va tayyorlashga e'tibor berilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya va sport, dzyu-do kurashi, sport mashg'ulotlari, takomillashtirish, musobaqa oldi tayyorgarligi, yuqori natijaga erishish, ruxiy holatlar, ruxiy tayyorgarli.*

KIRISH

Hozirgi kunda yurtimizda barcha soha jadal rivojlanish pallasiga kirgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan xar bir chiqarayotgan Farmonlar, qarorlar tegishli soxa vakillarini chuqur izlanib, samarali mehnat qilishga undamoqda. Ayniqsa, Jismoniy tarbiya va sport sohasiga berilayotgan e'tibor o'zining kutilgan yechimini bermoqda desak xato bo'lmaydi. Ayniqsa o'zbek sportchilarining jaxon arenalarida qo'lga kiritayotgan yutuqlari Vatanimizning xalqaro miqyosdagi shon-shuhratini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821 son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori, 2018 yil 5 mart kuni Prezidentning «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni qabul qilindi.

Bugungi kunda respublikamizda dzyudo kurashi eng ommaviy va rivojlangan sport turlari qatoriga kiradi. Sportchilarimiz Osiyo jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lib O'zbekiston dovrug'ini butun dunyoga tanitmoqdalar.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda butun dunyoda sportda raqabatning va sport natijalarini o'sib borishi sport mashg'ulotlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishni taqozo etadi. Qolaversa sportdagi har bir natija sportchining musobaqa oldi tayyorgarligini to'g'ri tashkil etilganligiga juda bog'liqdir.

Sport musoboqasida yuqori natijaga erishish uchun yuqori sport formasiga kirishni taqozo etadi va musobaqa oldi tayyorgarligini to'g'ri tashkil etilishi sportchini yuqori sport formasida bo'lishini ta'minlaydi. Bunda sportchini psixologik tayyorlash

muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon bugungi kunda yuqori malakali sportchilar tayyorlashda ham eng dalzarb muammolardan biridir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Ruxiy tayyorgarlik demak mana shu yagona yaxlitning zarur, ba'zida musobaqalashish faoliyatida muvaffaqiyatlilik uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega komponenti hisoblanadi. U sportchining ruxiy holatlaridan biridan iboratdir. Har qanday boshqa ruxiy holat kabi u ham – shaxsni yaxlit namoyon bo'lishi (Yugay L.P.) har doim sababli asosga ega (Arslanov Sh. A.) bolib bosh miyaning katta yarim shari po'stlog'ining po'stlog'i tagi nisbatlarida u yoki bu funktsional asosiga ega (Tulenova X.B. va boshqalar), ma'lum vaqt ko'rsatkichlari va o'lchami bilan ifodalanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni ruxiy tayyorlashning o'ziga xos jixatlarini o'rganish va taxlil qilish uslublarini o'rganish.

Tadqiqotning ob'ekti: UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talaba qizlari bilan o'tkazilgan trenirovka mashg'ulotlari jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti: Trenirovka mashg'ulotlarida qo'llanilgan ruxiy tayyorlash metodlar mazmuni, shakli, vositalari, usullari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Sportchilarni musoboqa oldi pedagogik va psixologik tayyorgarligining mazmuni, vositalari va tashkil etish metodikasi ilmiy asoslandi. Sportchilarni musoboqa oldi pedagogik va psixologik tayyorgarligining usul va metodlari ilmiy-nazariy jihatdan ishlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Sportchilarni bo'lajak nufuzli musobaqalarga har tomonlama yuqori darajada tayyorlashga va muvaffaqiyatlarga erishishga amaliy qo'llanma sifatda xizmat qiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Qo'llanilgan usullar va uslublar vositalar amalda ilmiy jixatdan isbotlangan va shu usullar sportchilarda qo'llanildi va samarasi kuzatildi. Yuqori maxoratli sportchilarni tayyorlashda pedagogik va psixologik tomondan tayyorlash metodikasi ishlab chiqiladi va bu yosh murabbiylarga amaliy yordam bo'ladi.

Jamiyatning tarixiy rivojlanishi turli bosqichlarida uning moddiy hayot sharoitlari bilan birlashgan faoliyat alohida turi sifatida sport atributi. Jismoniy tarbiyada ham musobaqalardan foydalaniladi. Lekin bu erda u maktabda, oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya darsi ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida aniq vazifalarini hal etish bilan bog'liq faqat ma'lum sharoitlarda aniqlanadigan bu jarayonning xususiyatlaridan biri sifatida ishtirok etadi.

Bunday hollarda odatda shunchaki musobaqalashish emas, balki musobaqalashish metodini qo'llash haqida gapiriladi. Faoliyatning tarixiy yuzaga kelgan sharoitlari sababli sportning aniq bir turlarida musobaqalar o'z xususiyatiga ega bo'ladi. U faoliyatning mazmuni va shakli bilan belgilanadi va musobaqalar qoidalari bilan tartibga solinadi. Biroq, sportning hamma turlari uchun umumiy bo'lgan musobaqalarning ba'zi xususiyatlari mavjud.

Bu o'ziga xosliklar asosan psixologik bo'ladi. Ancha avvaldan sport sohasidagi mutaxassislar musobaqalarni sportchilarning aqli, irodasi, sezgisi, jismoniy va texnik

mukammalliklari, kurashi, faqatgina jismoniy va motorli emas, balki ruxiy darajada ham bo'ladigan kurash jarayoni sifatida qaraganlar.

Shu sababli umumiy shaklda kurash jarayoni sifatida sport musobaqalarining aynan psixologik jihatlari ko'rsatiladi. Mana shundan musobaqaning asosiy xususiyati – musobaqalashuvchilarning bir xil maqsadga, raqibi ustidan ustunlikka erishish va shu bilan bir vaqtda shunday harakatiga unga qarshilik ko'rsatishga intiluvchi bevosita yoki vositalar yordamida musobaqalashuvchi raqiblarning o'zaro aloqalari yoki bir-biriga ta'siri kelib chiqadi.

Jamoali sport turlarida bu yana sport jamoasi hamma a'zolarining harakatlari mosligini, uning fikrlari, irodasi va sezgilari birligini umumlashirib aytganda birlashib musobaqa kurashlarini olib borishni talab etadi.

Kurash jarayonining o'zi va uning natijasi, ya'ni har doim faqat sport hakamlari tomonidan baholanadigan emas, balki jamoatchilik bahosini ham oladigan erishilgan natijaning har bir sportchi uchun shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati ham sport musobaqasining xususiyati hisoblanadi.

Musobaqalashish kurashi va uning natijasi yuksak darajadagi sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega.

Psixologiyada “ahamiyatlilik” tushunchasining mohiyati va bilimlarni egallashda, diqqati faoliyati, faoliyat mahsuldorligida uning roli ko'rsatib berilgan.

Sport musobaqalarida bularning hammasi ayniqsa yaqqol ifodalanadi. Musobaqalarda ishtirok etishi ahamiyatini anglab etish odatda musobaqalar maqsadiga erishishga yordam beruvchi kuchli omil bo'lib qoladi. Ammo ahamiyatliligi har bir sportchi uchun o'z o'lchamiga ega (A.TS.Puni), u nerv sistemasining va ruxiyasining uning diqqatini musoqada ishtirok etish mas'uliyatiga qaratuvchi, musobaqa natijasining uning shaxsiy obro'siga, nima bo'lsa ham medal olishga sazovor bo'lishga jalb etuvchi turli ta'sirlanishlarga nisbatan mustahkamligi darajasi bilan belgilanadi. Agarda o'lcham buzilsa ahamiyatining ta'siri salbiy bo'lib qolad.

Sportchining imkoniyatlari darajasida yuqori natijaga erishishga intilishi sport musobaqasining yana bir xususiyatidir.

Bu imkoniyatlar turlichadir, ular sportchining malakasiga, uning har bir musobaqaga tayyorgarligi darajasiga bog'liq bo'ladi. Lekin yuksak natijaga erishish har doim ham maksimal jismoniy va ruxiy kuch sarflash bilan, ba'zida sportning imkoniyatlaridan ustun bo'lgan kuchlar sarflash bilan bog'liq bo'ladi.

Sport musobaqalarining umumiy psixologik xususiyatlarini ko'rsatib sportchilarga ko'plab turli xildagi omillar – tomoshabinlar tartibi va xulqlari, hakamlar harakatlari, murabbiylar bilan o'zaro aloqalar, meteorologik sharoitlar, deyarli har bir musobaqa davomida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlar katta ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar situativ amal qilsa ham, sportchilarga ham ijobiy, ham salbiy psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bularning hammasi bir bo'lib sport musobaqasini ekstremal sharoitlarda davom etadigan faoliyat sifatida ifoda etadi. Bunday faoliyat yuqori samarali bo'lishi uchun har bir sportchi va har bir jamoa una har jihatdan ayniqsa psixologik tayyor bo'lishi kerak.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonuni yangi tahriri. "Xalq so'zi" gazetasi 2015 yil 5-sentyabr. №174 (6357)-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018-y.
3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони 05.03.2018 йилдаги ПФ-5368-сон.
4. I.Karimov "Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajakga xizmat qilish eng oliy sa'odatdir".T., 2015 yil.
5. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston Davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent "O'zbekiston" 2016yil.
6. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston". 2017. 488 б.
7. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
8. А.А.Абсатаров. А.А.Истомин. Дзюдо кураши.. Тошкент Иқтисод-Молия 1993 йил. 186 б
9. Азизов Н.Х. Белбоғли туркистон кураши. - Тошкент: Ўқитувчи, 1998й 85 б
10. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Тошкент, ЎзДЖТИ 2005 й. 187 б
11. Арсланов Ш. А. Дзю-до Тош. 2006 й.78 б
12. Керимов. Ф.А Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т. 2005 йил.218б
13. Ким Ю.С Л.П.Югай. Базовое дзюдо.Тошкент 2002 г.36с