

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Меликов Шерзод

**Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда
психологик омилларни аниқлаш услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.
«Миллий ва халқаро кураш турлари назарияси
ва услубияти» кафедраси мудири Тастанов Н.А.

«____» _____ 2016 йил

Илмий раҳбар:
Тастанов Н.А.

ТОШКЕНТ 2016й.

Мундарижа

Кириш	3
I.БОБ. Адабиётлар таҳлили	5
1.1. Курашчиларнинг психологик тайёргарлиги	5
1.2. Курашчиларни мусобақада психологик тайёргарлик	10
II БОБ. Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш	21
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари	21
2.2. Тадқиқот услублари.....	21
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	21
2.2.2. Педагогик кузатиш	22
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	22
2.2.4 Педагогик тажриба.....	22
2.2.5 Математик статистик усуллар:	23
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	23
III-Боб. Тадқиқот натижалари.....	24
3.1. Мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги курашчиларнинг психологик ҳолатининг динамикаси аниқлаш натижаси	24
Анкета	33
Хулоса	35
Адабиётлар.....	38

Кириш

Ўзбекистоннинг мустақилликка эришиши ва истиқлол йўлидаги тараққиётлари энг муҳим тармоғи бўлган таълим тарбия жараёнларини халқоро андозаларга тенглаштиришга даъват этмоқда. Бунда республика президенти И.А.Каримовнинг тасаббускорлиги, сайъи-ҳаракатлари ҳамда бевосита раҳбарлиги муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси раҳбарияти томонидан кўрсатилаётган мустахкам мадад ва кўмак туфайли Ватанимизда ҳамма спорт турлари, жумладан курашнинг ҳам ривожланиш даражасида ўсиш кузатилмоқда.

Бугун мамлакатимизда спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан – янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади.

Ҳозирги пайтда, курашнинг жаҳон бўйлаб кенг оммалашиши, ушбу спорт тури билан кўп сонли ёшларнинг шуғулланиб келиши сабабли курашда тренировка жараёнини бошқариш масалалари ўта долзарб ҳисобланади. Ушбу масалаларни ҳал этиш тренировка жараёни воситалари ва услубларини самаралироқ тиклаш орқали эришилади. Уларнинг мазмунида ўқув тренировка жараёнларини амалга ошириш ҳамда курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтариш мусобақаларга тайёрлашда муҳим аҳамиятга эгадир.

Дастлабки ўргатиш босқичида курашчиларнинг психологик тайёргарлигини оширишда педагогик жараённинг энг асосий курашчининг ахлоқий, ирода сифатларини тарбиялаш ва тактик фикрлашни ривожлантириш сифатларидан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубиятини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари: Курашчиларида тренировка ва мусобақа қатнашиш вазифаларини ҳал этишни таъминлайдиган психологик функциялар жараёнлар, ҳолатларини ва шахс хусусиятларини шакллантиришни таҳлил қилиш.

Ишнинг илмий янгилиги. Курашчиларнинг психологик омилларни аниқлашнинг янгича тақсимлаш орқали мусобақа фаолиятидаги натижаларни юқори даражага кўтариш.

Тадқиқот фарази. Бизнинг тахминимизча, курашчиларнинг мусобақа фаолиятини оширишда психологик омилларни ривожлантириш услубияти орқали мусобақаларда юқори натижаларни беради.

Ишнинг амалий аҳамияти. Шундан иборатки, курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги натижаларни оширишда психологик омилларни катта имкон яратади.

Тадқиқотнинг объекти: Курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ўқув тренировкаларида психологик сифатларини ривожлантириш.

I.БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Курашчиларнинг психологик тайёргарлиги

Ҳозирги вақтда маънавий-иродавий ва психологик сифатларни ишлаб чиқишнинг турли восита ва усуллари қўлланилмоқда. Ёш мутахассисларга системали ишлаш, қўлланмалардан тўғри фойдаланиш имкониятини бериш учун, турли кўп миқдордаги адабиётлардан фойдаланишга ёрдам берилмоқда.

Спортчини тайёрлашнинг педагогик жараени нафақат жисмоний сифат ва билимларни, ҳаракат усуллари ривожлантиришга йўналтирилган, балки ўзини ички дунёсини ривожлантиришга ҳам қаратилгандир.

Интеллектуал, эркинлик ва ҳис-ҳаяжонлик сифатларини ривожлантириш муваффақиятга эришишнинг асосий мезонидир. Ўзига ҳос бўлган сифатлар натижалари даражасига таъсир этади ва шу вақтнинг ўзида спорт фаолияти асосида танланган усул талабаларига қараб ўзгаради.

Кретти Брейн: “Спортчини ўзлигини шакллантириш жараёнида, спортчи ҳақида энг яхши сифатларни юзага чиқишини ривожлантириш керак. Энг самарадорлиси тушунтириш ва мияга қуйиш эмас, балки маълум шароитни юзага келтириш, бошқа одамлар билан бўлган муносабатларни йўлга қўйиш, курашчиларни фикрини қўллаб-қувватлаш, объектив ҳолатини ўзгартиришдир”.

Психологик тайёргарлик деганда психологик-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

Курашчиларда тренировка ва мусобақада қатнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган психологик функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Курашчининг “психологик тайёргарлиги” тушунчаси иккита тушунчани ўз ичига олади: умумий психологик тайёргарлик ва муайян мусобақага психологик тайёргарлик (23, 25, 28).

Умумий психологик тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

1. Курашчининг ахлоқий сифатларини тарбиялаш.
2. Спорт жамоаси ва жамоадаги психологик муҳитни шакллантириш.
3. Ирода сифатларини тарбиялаш.

4. Илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, “рақибни ҳис қилиш”, “вақт ва маконни ҳис қилиш” каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш ва ҳ.к.

5. Диққатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда биридан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.

6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.

7. Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Курашчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

Спорт жамоасини шакллантириш юксак ҳиссиёти, дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги - тренировка машғулотлари ва мусобакалардаги яхши психологик иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Спортчининг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлилиқни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва қўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилиқ курашчиларда тренировка жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, тренировка жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Чидаш ва ўзини тута билиш - курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, курашдан олдин ва, айниқса, кураш жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта кўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунлиқни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилиқ тренировка ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-тренировка мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан

ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Курашнинг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Диққатни ривожлантириш. Курашчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ, курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез биридан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Тактик фикрлаш - бу курашчининг рақиб билан оқилона йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга кўчишидир.

Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек курашдаги ўқув-тренировкаларда

ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кўзлай билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига курашчининг диққати қаратилади. Юқори малакали курашчи тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллашни билиши лозим.

Курашчиларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш. Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт маҳоратининг ошишишга ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобакалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

Ҳар бир юқори ихтисослашган спортчига хос бўлган асосий усуллардан бири сўзсиз эркинлик кучи ҳисобланади. Ўз йўлида тизимли машғулот ва мусобақаларда қатнашиш эркинлик сифатларини тарбиялашнинг яхши воситаси характерга эга бўлган қийинчиликларни босиб ўтишнинг онгли жараенида мустаҳкамланади ва ривожланади. Шунинг учун, табиийки, эркинлик хусусиятларини тарбиялашнинг асосий усули бўлиб қўйилган масалани мақсадга мувофиқ равишда ечиш усули ҳисобланади. Спорт амалиетида бу усул турли-туман шаклларда тақсимланади (23).

Қуйидагилар эркинликни тарбиялаш усулларига киради:

- Қийинчиликни босиб ўтишдаги қатъиятлилиқ ва тиришқоқлик - бу оғриқ ва чарчашни ҳисобга олмаган ҳолда режалаштирилган машғулот дастурини бажариш.

- Кўргазмали агитация воситалари.

- Мусобақалашиш усули.

- Маълум таваккалчиликнинг бир бўлаги билан боғлиқ бўлган машқларни бажариш, кучлироқ бўлган рақиб билан курашиш.
- Машғулотларда мусобақа шароитларини юзага келтириш.
- Мусобақалардагига нисбатан машғулотларда мураккаброқ шароитни юзага келтириш.

1.2. Курашчиларни мусобақада психологик тайёргарлик

Олдинда турган мусобақага психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинади ва у қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган(28, 36):

- 1) дзюдочиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши;
- 2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш;
- 4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин(23, 36):

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш ;

- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва психологик бошқариш тренировкеси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

Тактик қарор - бу курашчининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Курашчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда “келишилган” ва “келишилмаган” тамойили бўйича қарор қабул қилади. Психологик тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва психологик имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги курашчи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

Психологик тайёргарликда спорт курашининг турли вазиятларида курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим(22, 31).

Бундай ҳаракатларни тўрт хил варианты мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.

Биринчи тип - ҳатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида “қўлга тушириш”ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типдаги спортчиларда дастлабки “модел” сифатида бир нечта “олдиндан тайёрланган” тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, “ёки-ёки” тамойилига асосан амалга оширилади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар(12, 49).

Тўртинчи типдаги курашчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Шундай қилиб, курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Кураш давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни курашчи бутун кураш мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Спортчининг олдинда турган курашни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин(27, 39).

Спорт мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Мусобақалардаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар баъзи курашчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кунидаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқишининг (қуръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи курашни кутиш ва бошқ.) ўзгаришини кузатишга имкон берди.

Ҳаяжонланишнинг анча ошиб бориши курашчиларда қуръа ташлаш натижаларини кутиш пайтида, унинг анча пасайиши-натижалар эълон қилингандан сўнг кузатилади(26, 39).

Мусобақаларнинг биринчи даврасида кучсизроқ рақиб билан беллашишга тўғри келган курашчиларда яққол кўзга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан пульсометрия ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ҲОР) кўрсаткичлари услубларидан фойдаланган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобақаларда қатнашиш пайтида ўз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг жанговар руҳга

кўрсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади(25, 34).

Кўпгина кучли курашчилар ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини ишонтириш ва идеомотор қарашлардан фойдаланиб, курашга ўзларини тайёрлайдилар. Кураш олдидан ҳаракат ва функционал имкониятларни яхшилайдиган, ҳаяжонланиш даражасини тартибга соладиган энг муҳим воситалардан бири бадан қиздириш машқларидир.

Бизнинг етакчи курашчиларимиз бир неча жуфтликнинг рингга чиқишидан олдин ўзи ёқтирган усулларни ишора орқали бажариши, ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзига буйруқ беришдан иборат бўлган қисқа вақтли бадан қиздириш машқларини ўтказди. Олдинда турган курашларга шу тариқа тайёрланиб, улар ҳаяжонланиш ҳиссини оширадилар. Жадал, ҳаяжонли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат бўлган бадан қиздириш машқлари курашчининг эмоционал ҳаяжонлари даражасини кўтаради(12, 36, 39).

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли бўлган бадан қиздириш машқлари ўз-ўзини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради ва уларнинг асаб энергиясини сақлайди. Сўз спортчининг асаб-психологик ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи ҳисобланади. Ҳар бир тренер етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга бўлиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин спортчи ўта ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтидан олдин ҳаяжонланиш юзага келганда уни тинчлантириши зарур.

Сўз ёрдамида таъсир кўрсатишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уқтиришни қўллаётиб, курашчининг олий асаб фаолияти типини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга мантикий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий типдаги спортчиларга уқтириш (ҳис қўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини бошқаришнинг психологик услублари орасида спорт амалиётида аутоген тренировканинг (АТ) турли вариантлари ҳамда янгиланган шакллари - психологик бошқариш тренировкеси (РБТ), психологик мушак тренировкеси (РМТ) кенг тарқалган.

Психологик мушак тренировкасининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишича, 10 кун (битта тренировка йиғини) давомида спортчилар РБТнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади - спортчининг сезгирлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бўшашиш), тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини саклаб қолишдир. РБТ ни фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмининг мақсади - зарур пайтда курашчининг оптимал жанговар ҳолатни (рингга чиқишдан олдин) эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга бўлган уйқудан олдин ташкил қилинадиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, айниқса, улар мусобақалар бошланишидан олдин сўнгги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Агар мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва тренировкани осойишта ўтказишга шароит яратилса, психологик жиҳатдан спортчиларга ғалаба кафолатланиши мумкин.

Эмоционал зўриқишни қолдириш ва дам олиш учун кароқ билан балик овлаш (2-3 кишилик гуруҳлар бўлиб) яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва масъулиятли мусобақалар олдидан курашчининг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит яратишга ёрдам беради. Курашчига эмоционал ҳолатни ошириш фақат кураш олдидангина керак.

Ҳар бир тренер етарли даражада психолог бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга бўлиши ҳамда зўриқишли

тренировка жараёни, мусобақа фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

Спортчиларнинг психологик ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун сўз катта таъсир кўрсатади. Фақатгина сўздан тўғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, тренер-курашчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Курашчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Тренер томонидан амалга ошириладиган бошқаришнинг психологик-педагогик воситаларини кўриб чиқаётиб, шу нарсани кўрамизки, уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Психологик терапия сифатида тетик ҳолатда уларни қўллаш, биринчи навбатда, тренер, врач, психолог, раҳбарнинг сўз орқали таъсир этишини назарда тутати. Уларнинг сўзлари бевосита иккинчи сигнал тизимига ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, курашчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантикий тушунтириш кўпроқ тўғри келади, бадий типдаги курашчиларга сингдириш катта таъсир кўрсатади(25, 39).

Спортчига сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, педагогик ва спорт ахлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, тренерлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимларнинг тренировка жараёни самарадорлигини оширадиган, ҳамма омиллардан максимал фойдаланишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларнинг юксак маънавий тамойилларидан иборат. Психологик бошқариш тренировкеси (РТБ) ва психологик мушак тренировкеси (РМТ) кўринишидаги аутоген тренировка (АТ) ўз-ўзини бошқаришнинг психологик услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген тренировканинг энг оддий ва самарали варианты - бу психологик мушак тренировкеси, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик

даражасини пасайтириш - бўшаштириш (релаксация) ҳамда курашчининг жисмоний ва маънавий кучини тиклашдир. Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади курашчининг зарур дақиқада оптимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик давларида психологик-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш тренировка нагрузкалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сийсий ва психологик терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим(27, 29).

Тренировка жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита тренировка тугаши билан тўғридан-тўғри тикловчи уйқу дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаяди. Бу тикланиш даврининг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган тренировкаларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори психологик терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан якунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, тренер ва врач суҳбат жараёнида “психологик кузатувчанлик” дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян курашчининг асаб-психологик ҳолати тўғрисида кундалик ахборот оладилар.

Курашчиларни ишонтираётиб, уларнинг ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо булади.

Тренер ва врачнинг яна энг муҳим вазифаси курашчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги, тўқнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобаланди.

Психологик-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа жўрлигида комплекс ҳолда қўлланилаганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулиятили мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-тренировка йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Турнир яқинлашган сари бундай тадбирлар янада психологик профилактик хусусиятга эга бўлиши, курашчининг энергияси ва асаб имкониятлари тўпланишига ёрдам бериши лозим.

Психологик зўриқишни бартараф этиш учун курашчиларнинг ўзлари тайёрлаган бадий ҳаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг ўз-ўзини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, қулай психологик муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобақа даврида асосий вазифалар психологик зўриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч тренировка вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал қўзғалувчанликни йўқотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўйидаги ташкилий тадбирлар муҳим аҳамиятга эга:

Бир-бирига рақиб бўлган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазни йўқотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини шахсий ўзаро муносабатлар, психологик жihatдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим(28, 32).

Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш бўйича масалаларни ўз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни яқунлаш ва асосий ҳамда захирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. Ҳаммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавқулодда ҳолларда (асосий курашчининг касал бўлиши, жароҳат олиши ёки машқланганлик даражасининг анча ёмонлашуви) асосий таркибга киришга тайёр туриши зарур.

Ушбу босқичда тез-тез саралаш ва назорат курашларини ўтказиш нафақат режали тайёргарликни бузади, балки курашчиларга олдинда турган турнирга энергияни тўплашга имкон бермайди, бир-бири билан рақобатлашиш натижасида уларнинг асаб-эмоционал шашти бекорга сарфланади.

Саралашни анча олдин муддатларда ўтказиш тўғрироқдир. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштириш-нинг шунга ўхшаш тамойили захирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор бўлган спарринг-шериклар ўзлари ва ўртоқларига тренировкада катта фойда келтирадилар. Чунки улар бир нарсадан кўрқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Тренерлар бу балларни курашчи фойдасига ҳал этмасликлари мумкин. Акс ҳолда ҳар бир тренировка кескин мусобақага айланади ва асаб энергиясининг сарфланишига олиб келади.

Биринчи мусобақа кураши олдидан курашчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, курашчилар турнирнинг биринчи кунда психологик зўриқиш биринчи курашга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда психологик-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

II БОБ. Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш

2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубиятини ишлаб чиқиш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. Курашчиларида тренировка ва мусобақа қатнашиш вазифаларини ҳал этишни таъминлайдиган психологик функциялар жараёнлар, ҳолатларини ва шахс хусусиятларини шакллантиришни таҳлил қилиш.

2. Курашчининг ўқув тренировка жараёнидаги психологик сифатларини тайёргарлика таъсир даражасини ўрганиш

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйдаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти ва баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубиятида тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти ва ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ҳамда малакали курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни ўрганилди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш курашчиларнинг психологик тайёргарлиги учун қуйидаги асосий йўналишлар танлаб олинди:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш.
- ирода тайёргарлиги;
- идиаматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик кучланишни бошқариш;
- эмоционал стресс учун толерантлик устида ишлаш.
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади,

педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

2. Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубиятини аниқловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами аниқланди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубиятини самарасини таҳлил қилиш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n})$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти ривожлантириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та малакали курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) Кураш мусобақа фаолиятининг самарадорлигини оширишда психологик омилларни аниқлаш услубияти йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. Мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги курашчиларнинг психологик ҳолатининг динамикаси аниқлаш натижаси

Битирув малакавий ишнинг мавзусига асосан курашчиларнинг олдинда турган мусобақага психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлиги асосида қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилди:

- 1) курашчиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши;
- 2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш;
- 4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқилди. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш ;

- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва психологик бошқариш тренировкеси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

Ўтказилган текширувлар натижасида мен томондан қуйидаги маълумотлар олинди ва уларни анализ қилинди.

Ҳамма сўроққа тутилган тренерлар ва спортчилар мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги курашчиларнинг психологик ҳолатининг динамикаси ҳақидаги фикрлари келиб шунга тақалдики, мусобақа олди тайёргарликнинг асосий шакли тренернинг ҳар кунги таъсири натижасидадир деган хулосага келинди. Асосий тарбиялаш ролини бу ерда машғулотнинг қизиқарли ўтиши, унинг тўғри ташкил этилганлиги, талабаларга қатъий риоя қилиниши, ўзини намуна қилиш ўйнайди.

Ўқув-тарбиялаш жараёнининг муваффақиятга асосий эришиш усули бўлиб тренер ва курашчилар ўртасидаги муносабат ҳисобланади.

Тренер ўзининг курашчисини ҳатти-ҳаракати ва ўзини қандай тутишини нафақат спортда, балки бутун унинг ҳаётий фаолиятида билиши керак. Бироқ, мен текширувлар натижасида шундай хулосага келдим: суҳбатлашиш вақтида ҳамма тренерлар ўз ишларимизни билиб қиламиз, талабларга жавоб берамиз дегани билан, шуларнинг ичидан кўплари амалиётда ўз зиммасига юклатилган вазифаларни бажармайдиган бўлиб чиқдилар.

Мен томондан ўтказилган кузатувлар шуни кўрсатдики, маънавий-иродавий ва психологик тайёргарликнинг воситалари, ҳамда усуллари кўпгина тренерларда бир хил аспектга эга экан.

Тренер жамоада, спортда, маданий ва сиёсий ҳаётда, жамоатда бўладиган ҳамма ишларга ҳамдардлик билдириш керак.

Тарбиялаш таъсиринг яхши шакли бўлиб жамоа ҳаётида турли ҳодисалардаги тренернинг ҳулқ-атвори ҳисобланади.

Асосий шакл: турли маданий чора-табдирлар, кино, театр, таққа саехатларга биргаликда ташриф буюриш.

Катта тарбиявий имкониятларга курашчининг томошабинлар олдида томоша кўрсатиш ҳам киради. Турли мусобақаларда аниқ бир вазиятлар спортчиларга коллективизм, ўзининг ҳулқ-атвори ҳиссини тарбиялашга имконият беради. тарбиялаш ишида қўлланиладиган усуллар, кўп жиҳатдан ўқитувчининг усулларига ўхшаб кетади, кўп даражада бу ақл-идрокга (ўқитиш, гаплашиш, мисол, намуна), эркинликка (қийинчиликни босиб ўтиш), ҳиссиётга (қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш) қарата йўналтирилган. Асосий шакллардан бири тренерни ўзини намуна қилиш ҳисобланади. Бу жуда асосий усул бўлиб, тажрибалироқ, каттароқ ва кучлироқ курашганда тақлид қилишни чақиришга қарата йўналтирилган.

Еш спортчилар ўзлари учун кўпинча идеални қидиришади. Уларга тақлид қилиб, тенглашишга ҳаракат қилишади.

“Тренер ўзининг ўқувчиларига ортиқча гап-сўзсиз таъсир этиш, аниқ вазиятга мос келадиган намуналарни мисол қила олиши керак”.

Қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш усули тренерни ҳар бир спортчини қилган усулига қараб баҳо беришини ўз ичига олади. Керакли дақиқаларда курашчини қўллаб-қувватлашса, унда ўзига бўлган ишонч ошади, янада кучлироқ бўлишга ҳаракат қилиб, янги муваффақиятларга эришишга интилади.

Курашчининг қилган ҳаракатларига берилган салбий баҳодир. Рағбатлантириш лозим бўлган нарса бўлиб, кейинчалик спортчининг ихтисослашишга тормозловчи таъсир кўрсатмаслиги керак.

Тренер билан бўлган суҳбатнинг анализи шуни кўрсатадики, рағбатлантириш тарбиявий самарадорликка эга бўлиши учун қуйидаги принципларга риоя қилиш керак:

- а) жамоанинг фикрига қўшилиш;
- б) ҳаққоний бўлиш;

в) индивидуал равишда рағбатлантириш;

г) спортчининг ор-номусига тегмаслик ва текказадиган гаплар гапирмаслик;

д) спортчининг ўзини далил ҳолатига қайтиши учун рағбатлантиришни тўхтатиб яхши шароитларни яратиш.

Маънавий тайергарликнинг асосий вазифаси бўлиб спортчини ўз эркинлигини такомиллаштиришга ўргатиш, эркинлик сифатларини юзага чиқариш киради. Бу спортчига мусобақалар ва машқларда қўйилган мақсадга эришишга ердам беради. Бунинг учун курашчининг ўзи мусобақаларда кўп ҳаракат қилишга интилиши керак. Бунда аста-секинлик билан курашчининг эркинлик сифатлари такомиллашиб боради. Бундай интилиш шундай ҳолатларда юзага келиши мумкинки, агар: биринчидан курашчи ўзининг жисмоний ва маънавий сифатларига бўлган талабларни тўғрилиқча тушунтириб, уларга риоя қилса, иккинчидан курашчига машғулотлар, машқлар ва турли мусобақаларга нисбатан фаол қизиқиш ва махсус турғунлик ишлаб чиқилган бўлса.

Курашчиларда маънавий сифатларни тарбиялаш қўлланмаси қийинчилик даражасини аста-секинлик билан ошиб бориш ва машғулотлар шароитларини мусобақалар шароитлари билан алмашинишни кўзда тутати. Спортчи қийинчиликларни машғулотлар ва курашлар вақтида енгиши керак.

Тренер турли усулларни қўллаган ҳолда курашчининг кучланишни стимуллашни ва еш билан боғлиқ бўлган қийинчиликларни енгиши керак. У спортчига қуйидагиларни уқтириши керак: машғулот ва мусобақаларга яхши кўз билан қарашни, уларни яхши кўришни, машғулот ва мусобақаларга нисбатан алоҳида жавобгарликни ишлаб чиқишни, тайергарликнинг турли босқичларидаги масалаларни ечишни, курашчининг ҳаракатлари тақдирланиши ва техник олдинга сурилишлари қўллаб-қувватлашни кераклигини, жисмоний тайергарликни, курашчида ғурурлик ҳиссини уйғонишни, турили қийин машқларни осонлик билан бажаришни,

Ўқувчининг қилган ҳатоси учун уни объектив рағбатлантириш ва охирида мусобақа ва машғулотларда қийинчиликни енгишдан бош тортмаслик кераклигини. Мисол: бунда машғулотларга қўйилмайди, мусобақаларда қатнашилмайди, ўқув курашлари билан чегараланади ва бошқалар.

Машғулотларнинг қўлланмасини турли усулларда қўллаш мумкин. Бу машғулот жараени давомида эркинликни тарбиялашга ердан беради.

Масалан:

1. Кам аҳамиятли қийинчиликлардан бошлаб, уларнинг интенсивлигини аста-секинлик билан ошириш (машқларнинг мураккаблик координацияси, курашларнинг миқдори, рақибларнинг тайергарлиги ва кучи).

2. Мусобақаланиш принципини қўллаган ҳолда курашчиларда қўйилган вазифани бадаришга бўлган интилишни чақириш (тўп отишларни бажараганда юқори кескинликка эриши, юқори темпдаги бир нечта курашларни ўтказиш ва бошқалар).

3. Оғир вазифаларни бажаришда спортчини ўзига бўлган ишончини ошириш ва бу иш мураккаб эмаслигини эслатиб ўтиш.

4. Курашчиларда тезкор ва чаққон бўлган эркинлик тиришқоқлигини, умумривожлантирувчи ва махсус машқларда интенсив кучланишни юзага келтириш (снарядли машқлар ва ўқув вақтидаги курашларда таклиф этиш).

5. Спортчилардан эътибор билан вазифаларни бажаришни талаб этиш, атроф-муҳитга алаҳсимаган ҳолда (у доимо ўзини тута билиши керак).

6. Шуғулланувчиларда давомий кучланиш хусусиятларини ишлаб чиқиш. Бунда эркинлик кучланишни хос бўлган юкламаларга чидамлилиқ аниқланади.

Тренер эркинлик кучланишни стимуллаш учун машғулот вақтида психологик таъсирга оид бир қатор усуллардан фойдаланади. Масалан: тақдирлаш ва қўллаб-қувватлаш, яхшилик билан жазолаш ва бошқалар.

Чидамлиликини ривожлантирганда: снарядларга оид машқларда танаффуслар камайтирилади, курашларда темп ва интенсивликини пасайишига йўл қўйилмайди.

Ҳоҳлаган мусобақа - бу эркинликини, айниқса, кураш вақтида маълум даражада таранглашуви. Шунинг учун жасурлик, журъатлилики, фикрлаш, мақсадга интилиш ва булар каби эркинлик хусусиятларини тарбиялаш курашчининг ҳаётида асосий ролни ўйнайди.

Эркинликини тарбиялаш учун машғулотнинг бутун жараёни давомида спортчи ўз олдига маълум бир мақсадни қўяди. Бу мақсад курашчининг фикрлаш фаолияти, сўзида туриши, тиришқоқлик каби хусусиятларнинг асосий манбаи ҳисобланади.

Эркинлик сифатларини тарбиялашда ўқув-машғулот вазифалари қийинлашади. Масалан: кучланишли ва сакровчи акробатика машқларини бажариш жасурликини ва уддабуронликини талаб этади.

Бу қўлланма усулини энди бошлаётган спортчилар билан аста-секин ва эҳтиёт бўлиб қўллаш керак. Бунда спортчининг жисмоний ва техник тайергарлик даражаси ҳисобга олинади.

Шу билан биргаликда унинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, спортчининг юкламани кўтара олиши даражасига эътибор берилади.

Эркинлик сифатларини шакллантиришда ўз-ўзини тарбиялаш катта аҳамиятга эга. Ҳар бир одамга бирор бир нарса билан қизиқиш унга хос бўлган хусусиятдир. Спорт билан шуғулланиш кўпгина бошқа қизиқишлардан бош тортган ҳолда ўзини чегаралаб туришни талаб этади. Масалан: қаттиқ спорт режими маълум бир кун тартибига, ўз вақтида уйғонишни ва ўз вақтида уйкуга етишни ўз ичига олади.

Эркинликини ривожлантириш педагогик жараённинг сифатига боғлиқ. Ундан ташқари тарбияга, ҳамда у билан боғлиқ бўлган турли одатларга, қўйилган маънавий меъерларга боғлиқ.

Курашчини психологик сифатларини ривожлантиришдаги тренернинг асосий вазифаси шундан иборатки, бунда ихтисослашиш учун шароит яратиб беради, курашчини қўйилган мақсадга тўғри ендошишга ва ўзининг ҳатти-ҳаракати ҳамда таъсирларига тўғри баҳо беришга ердан берилади, жамоани бир фикрга келишини таъминлайди.

Шунинг учун мусобақалардан олдинги индивидуал тайергарлик ва машғулотларда спортчи жамоадан узоқ вақтга ажралиш, унинг тарбияси ва шаклланишдаги салбий асоратларга олиб келади. Фақат жамоа ичидагина спортчи тўла қимматли ҳамда юқори ҳиссиётларга эга бўлган тарбияни олиши мумкин.

Ўқув-машғулот машқларининг асосий шакли бўлиб гуруҳли машғулотлар ҳисобланади. Индивидуал машғулотларда тренер аввал бир спортчи билан, сўнгра икки спортчи билан шуғулланади. Бунда кучли режалаштирилган машқлардан фойдаланади.

Жамоа аъзоларини бир-бири билан умумий мақсад ва вазифалар, курашлардаги машқларни ечишнинг берлиги, қийинчиликларни енгишдаги умумий муваффақиятлар ва муваффақиятсизликлар боғлайди.

Спорт жамоаси учун, хусусан спорт жамоаси учун умумий масалани ечишда ҳамма аъзоларнинг фаол қатнашиши хосдир. Ҳар бир жамоа кўринишли чиқишларда ва спорт байрамларида ўзининг спорт маҳоратини демонстрация йўли орқали тарғибот қилиш ҳақ-ҳуқуқига эга.

Спорт жамоаси яхши ҳислат ва кайфиятларнинг соғлом ва фаолияти билан ажраб туради. Бу жамоанинг умумий фаолиятига, унинг ичидаги аъзоларнинг мустаҳкам дўстлигига, юқори тушунганлик ҳиссига ва давлат олдидаги уларнинг умумий вазифалари ҳамда жавобгарлигига боғлиқ.

Маълумки, курашчиларнинг психологик тайёргарлиги ўта зарур бўлган самарали воситаси ҳисобланади.

Анкета сўровларининг материали ва сўровда иштирок этганлар психологик тайёргарлик тайёрлашнинг самарали воситаси деб ҳисоблашларини қайд қилдилар.

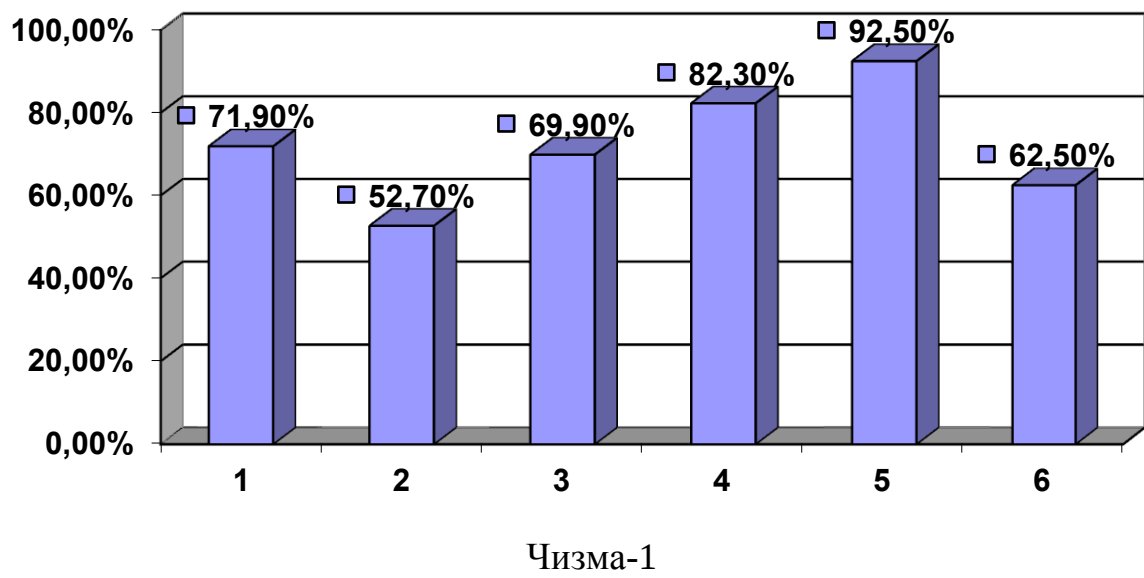
Мутахассисларнинг кўпчилиги (58,3%) психологик тайёргарлик машғулотлар бўлимини дастурга киритиш лозимлиги, лекин 26,6% тренерлар бу тренеровка учун ажратилган соатлар ҳажмининг озлиги билдирганлар ва 9,1% сўровда қатнашганлар эса бу хилдаги машғулотларни ўтказиши ёки ўтказилмаслик саволига «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб бериш ўрнига, «иккиланаман», деб жавоб берганлар.

Сўровда иштирок этган тренерлар кўпи (71,9%) психологик тайёргарлик лозим деб ҳисоблайдилар. Овқатланиши психологик ҳолатига таъсири 62,5 % ни ташкил қилинди.

Анкета материаллари таҳлили қуйидагиларни аниқлаш имконини берди: психологик тайёргарлик курашида долзарб муаммолигича қолмоқда.

Жадвал 1

	Сўровлар	%
1.	Психологик сифатларни шакллантириш	71,9%
2.	Психологик сифатларнинг юзага чиқишга атроф-муҳит шароити таъсири	52,7%
3.	Психологик сифатларни юзага чиқишда асосий стимул бўлиши	69,9%
4.	Психологик сифатларни тайерлашда об-ҳаво шароити қандай рол ўйнайди	82,3%
5.	Психологик тайёргарлик машғулотлар бўлимини дастурга киритиш	92,5%
6.	Овқатланиши психологик ҳолатига таъсири	62,5 %



Анкета

сўроқларига жавоб беришнинг натижалари

Анкета сўроқларига жавоб беришда 20 киши қатнашди.

1.Қайси вақтда психологик сифатларни шакллантирган яхши?

а)тайерлов - 11 киши

б)мусобақа - 9 киши

2.Психологик сифатларнинг юзага чиқишга атроф-муҳит шароити таъсир этадими?

а)ҳа - 14 киши

б)йўқ - 6 киши

3.Алоҳида мисол психологик сифатларни юзага чиқишда асосий стимул бўла олади деб ҳисоблайсизми?

а)ҳа - 16 киши

б)йўқ - 4 киши

4.Қайси омил кўпроқ сизнинг психологик сифатларингизни стимуллайди?

а)тақдирлаш - 5 киши

б)уқтириш - 12 киши

в)рағбатлантириш - 3 киши

5.Турли одатларга риоя қиласизми ва бу одатлар сизнинг психологик сифатларингизни ривожланишига таъсир этадими?

а)ҳа - 20 киши

б)йўқ - 0 киши

6.Сизнинг нуқтаи назарингиздан психологик сифатларни тайерлашда об-
ҳаво шароити қандай рол ўйнайди?

а)муҳим - 12 киши

б)унчалик муҳим эмас -18 киши

7.Машғулотлар иссиқ вақтда психологик сифатларни тарбияланишига
таъсир этадими?

а)ҳа - 20 киши

8.Психологик сифатларни тайерлашда оилавий шароит сабаблардан
бири бўла олодими?

а)ҳа - 20 киши

9.Атрофдагилар спортчининг психологик сифатларини
ривожлантиришга таъсир этадими?

а)ҳа - 20 киши

10.Психологик сифатларни юзага чиқишида қайси омил кўпроқ
стимулланади?

а)уқтириш - 14 киши

б)тақдирлаш - 2 киши

в)рағбатлантириш - 4 киши

Хулоса

Ҳозир курашда, спортнинг бошқа индивидуал турларидаги каби кишилар орасидаги муносабат асослари курашчиларнинг турли гуруҳларга бўлган муносабатлари ҳақида кам аҳамиятли бўлмаган илмий маълумотлар.

1. Курашчини тўғри ва самарали шакллантиришнинг керакли бўлган шароити, бу педагогик жараёни тўғри ташкил этиш, мутахассисларни тўғри ажрата билиш - тренерлар - педагоглар. Лекин бу ҳам кам бўлиши мумкин, қачонки курашчининг ўзи фаол ихтисослашишни хоҳламаса, у ҳолда ўзлигини тайерлаш ҳамда психик жараён ҳолатларининг шаклланиши етарлича самарадорликга эга бўлмайди. У ўзининг характери тарбиялашни, эркинлигини такомиллаштиришни хоҳлаши керак. У ўзининг ҳис-ҳаяжонини бошқаришни ўрганиши, турли шароитларга тез ўрганишни тарбиялаш керак.

2. Турли шароитларда ақл-идрокини ихтисослаши ва ўзини тарбиялашга фаол интилиши керак.

3. Тренернинг ўзининг спортчилари ҳақидаги амалий маълумотларини билиши катта аҳамиятга эга. Бу спортчининг маълум бир хусусиятларини (ўзини кўрсатиш, билимдонлик, коллективизм, мақсадга эришиш ва бошқалар) баҳолашга ердан беради. Бу хусусиятлар машғулотларнинг вақтида спортчининг фаоллигини ошириш учун, ҳамда машқларни бажараятган пайтда маънавий-иродавий ва психологик хусусиятларини ривожлантириш учун жуда зарурдир. Хусусиятларни юзага келтиришдан асосий мақсад мусобақаларда муваффақиятга эришишдир.

Кураш билан шуғулланиш учун спортчи уйғотган мавзулар бевосита унинг машғулотга, энди бўладиган курашга, режимга бўлган муносабатига таъсир этади. Спортчининг қўйилган мақсадга эришиши даражасини ва эркинлик хусусиятларининг характери аниқлайди. Энг асосийси шундай мавзуларни шакллантириш керакки, бунда спортчида маълум бир миқдорда

фаоллик пайдо бўлиши шарт. Машғулотларда фаолликнинг юзага чиқиш турли қийинчиликларни енгайдиган кучнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Мусобақаларда муваффақиятга эришишга интилиш билан боғлиқ бўлган ижобий мавзуларни шакллантирганда, тренер уларнинг умумий асосини тиклашга ва машғулотларда турли усуллардан фойдаланишга ҳаракат қилиш керак. Бунда спортчининг одамлар ҳаётидаги роли ҳақида, мусобақалардаги чиқишлари ҳақида, жамоадаги умумий аҳамияти ҳақида ва курашчининг қай даражада ва қандай ҳолатда курашиши ҳақида тушунтириш керак. Шу билан биргаликда тренер ва жамоа аъзолари спортчиларга турли томондан таъсир кўрсатиши керак. Бунда мавзулар устидан қандай иш олиб борилаётганлиги ҳисобга олинади. Улар ингичка йўналишга эга бўлади.

5. Тренернинг асосий вазифаларидан бири - спортчиларда жамоага бўлган умумий қизиқишларни тарбиялаш. Биринчидан, бу спортчиларга мусобақа ва машқларда фаол қатнашишига таъсир этиши керак. Иккинчидан, спортчиларнинг ички дунесини умумийлаштириш, уларнинг ақл идрокӣ, маънавий, эстетик хусусиятларининг, меҳнатга бўлган тўғри муносабатларининг ривожланишига таъсир этиши керак.

6. Спортчида тўғри қизиқишларни уйғотиш учун тренер қуйидагиларни қилиши керак:

-спортчиларга курашнинг асосини, унинг курашчини организмга бўлган таъсирини тушунтириш керак; динамик координациялашган таъсиротларда, қийинчилик ҳолатларидаги турли реакцияларда, ўзини тута билиш ҳолатларида ва бошқаларда курашнинг эстетик маъносини очиб бериши керак;

-ҳар бир курашчи билан унинг узайиш ва ўсиш ҳолатини, ҳамда маҳоратини ривожланиш йўлини анализ қилиш керак;

-машғулотларни ижодий жиҳатдан ўтказиш, турли машғулотларда турлича вазифаларни бериб, бир хиллик ва стандартлик хусусиятларининг олдини олиш керак;

-машғулотларда ўзини билиш, фаоллик, аста-секинлик, доимийлик, турғунлик, мустаҳкамлик, ҳар томонламалик, индивидуаллик принципларига риоя қилиш керак;

-курашчиларга тактик ва индивидуал жиҳатдан техника ва тактикасини ихтисослаштиришга руҳсат бериши керак;

-курашчи керак бўлган маълум бир машғулотларни ўтганданг сўнг, лозим бўлган даражага етгач уни мусобақаларда қатнашишига руҳсат бериши керак;

-курашчининг ҳаёти ва ўқиши билан қизиқиш керак.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера - М.: Физкультура и спорт: 1971, 312с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте- М.: Физкультура и спорт, 1977, 143с. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
7. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов //Теория и практика физкультуры. -М, 1987, №4, С.4-43
8. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физкультуры. -М, 1991, №10, С.40-43
9. Джапаралиев В.Т., Керимов Ф.А., Ибрагимов У.М. Тактика вольной борьбы (Методические рекомендации для студентов ИФК. - Т. 1988 - 24 с.

10. Жалей А.А. Развитие силовой выносливости в зависимости от режима интенсивности. - Теория и практика физической культуры, 1965, №3, с. 57-59.
11. Жалей А.А. Факторы, повышающие работоспособность в упражнениях силового характера при тренировке на выносливость. - Теория и практика физической культуры., 1965, №8, с. 30-31.
12. Зациорский В.М. Спортивная метрология-(Учебник для институтов физической культуры). М: Физкультура и спорт, 1982,-256с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1970- 103с.
14. Зациорский В.М. Спортивная метрология (учебник для ИФК 1982, 12.2.2).
15. Иванков Ч.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. -М, 1995, 150 с.
16. Карпман В.Л., Белоцерковский, Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.- 96 с.
17. Кариоск О. Объем или выносливость? (Планирование подготовительного периода) : - Легкая атлетика, 1964, №2, с 10.
18. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
19. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
20. Ким В.А. Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо: Автореф. дисс. канд. пед. наук. -М, 1980, 24 с.

- 21.Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методическая разработка) -Т, 1998, 116 с.
- 22.Коробков А.В. с. соавт. Физической культура людей разного возраста. Гл. 2.7. М, Фис, 1962, с 247.
- 23.Леоненко И. Формулы выносливости. – Легкая атлетика, 1977, №4, с 16-17.
- 24.Максименко Г. Физические качества и результат. – Легкая атлетика, 1979, №5. с15.
- 25.Матвеев Л.П. Некоторые черты многолетней динамики спортивных результатов – Теория и практика физической культуры, 1966, №6, с26-28.
- 26.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.
- 27.Матвеев Л.П. Воспитание моральных и волевых качеств, специальная психическая подготовка в процессе в спортивной тренировки. В. кн. Основы спортивной тренировки. Гл. IV. М., Фис. 1977. с 425.
- 28.Матвеев Л.П. Проблемы выявления и формирования специфических закономерностей и принципов спортивной тренировки // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. (Сб. научных трудов).- М, 1984, С. 30-39.
- 29.Маркасян А.А.Вопросы возрастной физиология. М. «Пресвеждение» 1974. с 223.
- 30.Мотылянская Р.Е. Спорт и здоровье подросткового поколения. ТИНФК. 1979, IVII, с 27-29.
- 31.Набатникова М.Я. Педагогические методы определения уровня развития специальной выносливости у спортсменов – В кн : Проблемы высшего спортивного мастерства. М, 1968, с118- 126.

- 32.Набатникова М.Я. Педагогические критерии оценки развития специальной выносливости спортсменов высших разрядов – Минск, 1972, с 44-45.
- 33.Набатникова М.Я. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов – В.кн : Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под общ. ред. Набатниковой М.Я) – М. Физкультура и спорт, 1982, с 22-41.
- 34.Набатникова М.Я. «Модельные характеристики юных спортсменов». – В кн.: Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под общ. ред. Набатниковой М.Я.). – М.: Физкультура и спорт, 1982, с 41-73.
- 35.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. Фис, 1982, с 289.
- 36.Никуличев В.А, Ивлев В.Г. Оценка влияния тренировочных нагрузок на параметры соревновательной деятельности борцов/ Тезисы докл. Всесоюзной научно-практической конф. “Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. -М, 1986, 164 с.
- 37.Новиков А.А. , Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов .в видах спортивных единоборств//Методические рекомендации.-М,1986,44 с.
- 38.Новиков А.А и др. Оценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками манекена/ Теория и практика физкультуры. -М, 1988, №9, С. 29-31.
- 39.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970, с 353.
- 40.Орывал З. Многоплановость тренировки. – Спорт за рубежом. 1977, №11, с10-13.