

## **KURASHCHILARNI TANLAB OLIISH VA MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING NAZARIY XAMDA PSIXOLOGIK JIXATLARI**

**Yo‘ldoshboy Masharipov**

Ilmiy rahbar dotsent, Sh.Rashidov nomli  
SamDUni O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti

**Qo‘chqorov Sadriddin Xamdamovich**

magistrant, Sh.Rashidov nomli  
SamDUni O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti

**Annotasiya:** Yoshlarni sport kurashiga tanlab olish, musobaqaga tayyorlashning psixologik jihatlari va trenerlar, seleksioner trenerlarning kurashga tanlab olishning nazariy xamda psixologik yondoshuvlari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** kurashida tanlov (seleksiya), yoshlarni saralash, iqtidor, qobiliyat, psixologik tayyorgarlik, psixik holat bolalar va o‘smirlar sport maktabi.

Kurashga qobiliyati va iqtidori bo‘lmagan bolaning sport maktablariga qabul qilinishi mutlaqo noto‘g‘ri va samarasizdir. Bu borada ijtimoiy saralash bosqichi katta ahamiyatga egadir.

Musobaqaga psixologik tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish paytidan boshlanadi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - bu kurashchida musobaqaga tayyorlik holatini yuzaga keltirish, ushbu holat musobaqa jarayonida ham saqlanishi lozim. Tayyorgarlik holati sportchining psixik holati sifatida quyidagicha ifodalaniladi:

- o‘ziga ishonch; oxirigacha kurashishga va g‘oliblikni egallashga intilish; emosional holatning yetarli darajada turg‘unligi; o‘z xatti-harakati, kayfiyati va

hislarini boshqara olish; maqsadga erishish uchun hamma kuchni safarbar qilish qobiliyati.

- kurashchining psixologik tayyorgarligi musobaqa oldi davrida quyidagi bo‘lim yoki tarkibiy qismlardan iborat; raqiblar va oldinda bo‘ladigan musobaqa shart-sharoitlari haqida kerakli va ishonchli ma’lumotlarni yig‘ish; musobaqa boshlanguncha sportchining imkoniyatlari, mashqlangan holati haqida ma’lumotlarni to‘ldirish, aniqlash, kerak bo‘lsa ularni o‘zgartirish; musobaqada qatnashishdan maqsadni to‘g‘ri aniqlash;

- musobaqa jarayonini taxminiy dasturlash, bo‘lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish va taktik rejaning yo‘nalishini aniqlash ehtimoli, ya’ni bo‘lajak musobaqa sharoitlariga mos keladigan taxminiy dasturning optimal variantini tanlash; musobaqada uchraydigan har xil darajali qiyinchiliklarga (ayniqsa, to‘satdan vujudga keladigan)

bellashuvga maxsus tayyorgarlik qilish va ularni yengish uchun maxsus mashqlar bajarish; yuz berishi mumkin bo‘lgan ichki salbiy holatlar va tashqi muxit sharoitlarida o‘z-o‘zini boshqarish usullarini bashorat qilish; musobaqa boshlanguncha asab-psixik holatni tetik saqlash usullarini tanlash, ishlata bilish va musobaqa vaqtida o‘z-o‘zini tiklay bilish.

Musobaqa oldi davrida kurashchining asabini saqlash uchun, unga shunday kun tartibi belgilash kerakki, u bir tomondan, sport rejimi talabiga qat’iy rioya qilsin, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg‘itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, kino-komediyalarni ko‘rish, sevimli musiqani eshitish, shahar tashqarisiga chiqish va boshqalar. Bunda kurashchilarning individual ishtiyoqi, didini hisobga olish lozim.

Kurashchini psixologik tayyorlashning muhim muammosi - unda o‘z emosional holatini boshqara bilish ko‘nikmasini takomillashtirish. O‘z psixik holatini boshqara olishga o‘rgatishni nafaqat musobaqaga tayyorgarlik vaqtida, balki yil mobaynidagi mashg‘ulotlar siklida olib borish lozim.

Shuning uchun trener har bir mashg‘ulotda ularni tayyorlash uchun o‘z-o‘zini

tarbiyalash va boshqarish usullari yengishda katta ahamiyatga ega ekanligini chuqurroq tushuntirishi kerak.

Bo'lajak musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Kurashchilar ayni uchrashuvga o'zi raqib harakatlarini aniqlab, musobaqaga tayyor bo'lganda, ularni musobaqadan oldin chigalyozdi (razminka) qilganida o'yin to'g'risida o'ylash kerak emas.

Kurashchilarni bo'lajak musobaqaga tayyorlayotgan trenerning asosiy vazifasi kurashchilarda musobaqaga chiqish oldidan ro'y beradigan ortiqcha asabning taranglashishini kamaytirish, ularda o'z kuchiga ishonch jangovar holatini hosil qilishdan iborat. Trener ulardan kerakligini tanlab ishlatishi mumkin. Bo'lajak bellashuvga nafaqat trener, balki sportchining o'zini-o'zi ishontirishi lozim. Buning uchun bellashuv oldidan quyidagi usullarni ishlatishni o'rganib olishi kerak. Bular: o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z- o'zini ishontirish, o'z-o'ziga dalda berish, o'z-o'ziga buyruq berish va hokazolardan iborat. Bellashuv oldidan, ayniqsa, ortiqcha qo'zg'alib ketadigan, muvozanatsiz kurashchilar uchun autogen mashg'ulotlar yaxshi yordam

beradi. Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida kurashchini psixologik tayyorlash, bellashuv vaqtida kurashchini psixologik tayyorlashda trenerning to'g'ri nasihatlari katta o'rin tutadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, kurashchining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun kurashchining o'ziga xos bo'lgan, fel-atvori va xarakterlariga ta'sir etish, orqali muhim motivasion iboralarni ishlatishi ham mumkin.

### **Xulosa**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, maxoratli sport kurashchini tayyorlash uchun avvalo iqtidor va qobiliyatli yoshlarni tanlash va sportga yo'naltirish lozim. Bunda bolaning ijtimoiy kelib chiqishiga emas, balki iqtidoriga, qiziqishiga ham alohida xaqiqiy mutaxassis sifatida nazariy yondashish maqsadga muvofiq bo'ladi xamda sportchilar bilan har xil miqyosdagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u berish bilan birga, sportchining ong ostiga xam ta'sir qilish orqali yuqori natijaga erishiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Yakka kurashchilarni psixologik tayyorlash .O‘quv qo‘llanma T: 2010
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. G‘oziyev E. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – T: «O‘qituvchi»,1992.

