



# «ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

## KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH

**T.Dáwletnazarov,**  
*NMPI Dene tárbiya hám  
sport shınıǵıwları  
teoriyası hám metodikası  
2-basqısh magistrantı*

**Annotatsiya:** *Sport turlarining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida bo'limlari, sportchilar psixikasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldiradi. Kurash bilan shug'ullanadigan kishilarda g'alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini to'play bilish kabi sifatlar xarakterlidir. Agar kurashchilarda ishonchsizlik mavjud bo'lsa, demak tavakkal qilishga majbur bo'ladi.*

**Tayanich sózlar:** *sport, kurash, jismoniy tarbiya, harakat malakalari, texnik-taktik.*

Mamlakatimiz mustaqil bo'lganidan keyin sportga e'tibor yanada ortdi. Mamlakatimiz sportchilari jahon arenalarida O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib, yurtimiz sha'nini himoya qilib kelishmoqda. Nafaqat shahar xattoki qishloq yoshlari o'rtasida ham jismoniy tarbiya va sportga e'tibor qaratilgan.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev "Davlat va jamoat tashkilotlari, yangidan tashkil bo'layotgan birlashma va jamg'armalar o'z kuchlarini bir maqsad yo'lida to'plashlari hamda jismonan bardam, axloqiy pok, ma'naviy sog'lom avlod tarbiyasi yo'lida kuch va vositalarini ayamasliklari lozim" degan so'zlari, barcha o'quv muassasalarida, tashkilotlarda, mahalla va qishloqlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun barcha shart-sharoitlar amalga oshirishga sabab bo'lmoqda. Jismoniy tarbiya va sport borasida qanchadan qancha qaror, farmoyishlar chiqib, ularni bajarilishi natijalarini respublika miqyosida o'tkazilayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarini o'tkazilishida hamda O'zbekistonlik sportchilarning erishayotgan muvofaqqiyatlarida yaqqol ko'rishimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kishini sog'lom bo'lishga olib kelsa, sport bilan shug'ullanish kishini jismoniy sifatlarini oshiradi va yuqori natijalar ko'rsatishga olib keladi hamda bo'sh vaqtini foydali mashg'ulotlarga sarf qiladi. Ana shunday sport turlaridan biri o'zbek kurashidir. Bu kurash tarixi bundan 2500 yil ilgari hozirgi O'zbekiston hududida yashagan qabilalar orasida ham mavjud bo'lgan.

Demak o'zbek kurashining tarixi ana shu davrlarga borib taqaladi. O'zbek kurashining hozirgi kundagi rivojlanishi nafaqat mamlakatimizda hattoki chet mamlakatlarda ham ancha yuqoridir. Chet mamlakatlarda ham bu kurash bo'yicha bir



# «ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

necha bor yirik musobaqalar o‘tkazilmoqda. Ana shunday musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish, texnik va taktik jihatlarni malakali murabbiylar yordamida o‘zlashtirishi sportchining yuqori natijalari ko‘rsatishiga olib keladi. Ammo kurashchilar uchun texnik va taktik holatlarning o‘zi kamlik qilmasmikan?

Kurashchi uchun psixologik tayyorgarlik albatta muhimdir. Musobaqa jarayonida sportchilarni ruhiy tayyorgarlik darajasi pand berganligi sababli imkoniyatlari chegaralanib qoladi va natijada mag‘lubiyat alamidan tatib ko‘rishga majbur bo‘ladi. Kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik bilan birga kuch, chaqqon, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirib borib, ularning ma‘naviy va irodaviy sifatleri hamda maxsus ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish lozim.<sup>1</sup>

Jismoniy sifatlarini tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda; Masalan kurashchi mashqlarni ko‘p marotaba uning bajarilishi texnik o‘zlashtirish maqsadida takrorlayversa, shu vaqtning o‘zida ham kuch, ham chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatleri tarbiyalanadi. Usulni bajarish jarayonida o‘ta tez harakat yaxshi natija beradi. Usul o‘rganish jarayonida oladigan charchoqlariga qaramasdan ma‘lum bir me‘yorda shug‘ullanishni davom ettirish natijasida chidamlilik sifati oshadi. Shuningdek, usul bajarish jarayonida egilib bajariladigan usullar va maxsus egilib bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni oshiradi. Bu kurashchi uchun muhim jarayondir.

*Psixologik tayyorgarlik.* Sport turlarining o‘ziga xosligi yoki sport turining alohida bo‘limlari, sportchilar psixikasiga qo‘yiladigan talablarga o‘z izlarini qoldiradi. Kurash bilan shug‘ullanadigan kishilarda g‘alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini to‘play bilish kabi sifatlar xarakterlidir. Agar kurashchilarda ishonchsizlik mavjud bo‘lsa, demak tavakkal qilishga majbur bo‘ladi. Buning natijasi hamma vaqt ham samara bera olmaydi. Sportchilarni psixik tayyorlash ularni ruhiy holatini raqibiga nisbatan tayyorgarligini oshiradi. Masalan: sportchiga raqibi haqida, uning usullarini, kuchini, xarakterini oldindan bashorat qilib berish, uning amalga oshirishi mumkin bo‘lgan xarakatlari haqida malumot berilsa muvafaqqiyatli bo‘lishiga olib keladi. Sportchini bunday holatlarga o‘rgatishda nimalarga e‘tibor qaratishimiz lozim bo‘ladi.

Kurash shunchaki sport turi emas. Harakat texnikasining sportdagi axamiyati GO‘YAT kattadir. Sport texnikasi bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash soxasidagi YIRIK olimlardan biri prof. V.M. Dvyachkov sportchining texnika sohasidagi mahoratini

1.Kerimov F.A.”Kurash tushaman” Toshkent Ibn Sino 1990yil



# «ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

butun sport sohasidagi tayyorgarlik ishlariga olib kiradagan rivojlanish darasi kasb bilan texnik-taktik harakatlarini ishonchli bajarilishi o'rtasidagi uzaro bog'likliklar mavjuddir.

Yuqori sport natijalariga erishishning asosi bo'lib, kurashchining keng doiradagi xarakatlari bo'yicha ko'nikma va malakalarni tashkil topishi har tomonlama taraqqiy qilgan jismoniy, va eng avvalo, ixtisostlashtirilgan qobiliyatlari hisoblanadi. Sport amaliyotida, xususan, kurash turlari bo'yicha, ilmiy metodik adabiyotlar butun diqqat-e'tibor kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi masalasiga qaratilgan. Kurashga tushayotgan vaqtda ko'pgina mushaklarning ishi bir-bir bilan kelishtirilgan holatda olib borilishi taqazo etiladi. Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi, kurashchi qobiliyatining mukammal shakillanishiga va texnik harakatlarning yuqori darajaga bajarilishiga kafolat beradi deyishi tasodifiy hol emas.

Hujum qilish harakatlarini bajarish uchun bir polvon o'z raqibini barqaror turgan holatdan chiqarib, uni gilamga ag'darishga intilsa, ikkinchi polvon barqarorlikni saqlab qolishga o'z raqibini muvozanat holatidan chiqarishga urinadi. Tayanib turilgan vaqtdagi barqarorlik darajasi o'sha barqarorlikni hosil qilib turgan burchakka bog'liq bo'ladi. Burchak qanchalik katta bo'lsa, mana shu yo'nalishdagi barqarorlik ham shunchalik yuqori bo'ladi.<sup>2</sup>

Kurashchining texnik- taktik harakatlari kurashga tushish davomida qo'llaydigan sevgan usulini umumiy o'rgangan va ularni kurashchi uchun eng maqul bo'lgan usullar soni va sifatiga e'tibor beradi.

Polvon o'zi uchun qulay bo'lgan usulni tanlab, raqibining himoya vositasini vujudga keltiradigan vositalar:

- qo'rquv, siqib qo'yish, muvozanat holatini chiqarib yuborish;
- raqib tomonidan faol ta'sir qiladigan va polvon uchun qulay bo'lgan vaziyatni vujudga keltiradigan vositalar;
- raqib e'tibor bermaydigan yoxud juda kam e'tibor berib, e'tiborsizlik bilan o'zini bo'sh qo'yadigan holatni vujudga keltirish maqsadida polvon tomonidan qo'llaniladigan usullar;
- takroriy hujum, teskari da'vat, ikki bor ketma- ket aldash harakatlari.

Raqib holati va bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alaomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib texnik- taktik harakatlarini takomillashtirish mahoratini egallab olish jarayenini hisobga tezlashtiradi.

2.Kerimov F.A."Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent 2007yil



# «ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Asosiy g'alaba erishishda tayorgarlik harakatlari ancha katta o'rin tutadi. Shuning uchun ularni bir – bir bilan o'zaro mahkam bog'liq holatda takomillashtirib berish lozim. Takomillashtirib borishda asosiy qiyinchilik bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi. Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, qiyinchilik shuncha kamroq bo'ladi.

Gavda holatini tez o'zgartira olish mahorati barqarorlik darajasini oshirib borish va tayanch maydonini o'rtasidan tanlab og'irlik markazini mumkin qadar og'ish burchagi tomon surib borish, raqibni harakatlariga aktiv qarshilik ko'rsatish bularni bari kurashda muvozanatni saqlab qolish negizi hisoblanadi. Raqibning holatlarni yo'qotishdan ham mohirlik bilan foydalanib, undan hujum qiluvchi harakatlarni kuchaytirish maqsadida foydalanish kurshda yuksak darajadagi texnik harakatlar qilishning asosi hisoblanadi.

Texnik harakatlarni o'tkazish taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Bunga sabab, bir tomondan ta'lim qo'llanmasa yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan ustoz- murabbiylarni aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir.

## Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kerimov F.A."Kurash tushaman" Toshkent Ibn Sino 1990.
2. Kerimov F.A."Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent 2007.