

KURASHCHILARDA TIKLANISHNING RUHIY VA PEDAGOGIK VOSITALARI**Isomiddinova Bonu Sherali qizi**

Navoiy davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati (Kurash) yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12574028>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarda tiklanishning ruhiy va pedagogik vositalari va usullari haqida so'z yuritildi.

Kalit so'zlar: Ruhiy-pedagogik vosita, murabbiy, ruhiy boshqarish trenirofkasi, ruhiy mushak trenirofkasi, ruhiy zo'riqish.

SPIRITUAL AND PEDAGOGICAL MEANS OF RECOVERY IN WRESTLERS

Abstract. This article talks about spiritual and pedagogical means and methods of recovery for wrestlers.

Key words: Mental-pedagogical tool, coach, mental control training, mental muscle training, mental tension.

ДУХОВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОРЦОВ.

Аннотация. В данной статье говорится о духовно-педагогических средствах и методах восстановления борцов.

Ключевые слова: Ментально-педагогический инструмент, тренер, тренировка психического контроля, тренировка умственных мышц, психическое напряжение.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir etadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, ustoz-shogirt tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin.

Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq toʻgʻri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta taʼsir koʻrsatadi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqiy masalalariga alohida eʼtibor qaratish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning mashgʻulot jarayoni samaradorligini oshiradigan hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiiy boshqarish trenirovkasi (RBT) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen trenirovka (AT) oʻz- oʻzini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashgʻulotning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi tetiklik darajasini pasaytirish boʻshashtirish hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir.

Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal kurashish qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qoʻllash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va boshqalar.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashgʻulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega.

Ular psixolog murabbiy rahbarligida sport zalida mashgʻulot oʻrtasidagi tanaffuslarda oʻtkaziladi. Ular mashgʻulot jarayonidagi emotsional zoʻriqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qoʻllaniladi. Shuningdek, bevosita mashgʻulot tugashi bilan toʻgʻridan-toʻgʻri kurash gilamida tiklovchi uyqu dam olish qoʻllanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish uyqudan soʻng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zoʻriqish koʻrsatkichi dastlabki natijalarga nisbatan 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining oʻta tezlashganligi hamda jadallashganligini koʻrsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 mart boʻladigan mashgʻulotlarda juda muhimdir. Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni oʻtkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMTning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab belgilanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida ruhiy kuzatuvchanlikdan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirish jarayonida, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlaridagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida barchasi bir vaqtda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlar o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega: bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim.

Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlarni, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zaxiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim.

Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab emotsional shashti bekorga sarflanadi. Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir.

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zaxirada turgan yoshlar uchun foydalidir.

Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulot davomida katta foyda keltiradilar. Chunki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi.

Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir shug'ullanish keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqishi birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqa boshlanishida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlilik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarsiz kurashishadi, sababi bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa tushuncha berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjamlik, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'yimaslik, talvasaga

tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozim: “Birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o‘zini boshqara olishi kerak. Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o‘tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy ruhiy o‘z-o‘zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va shifokor nazorati ostida bo‘lishi zarur.

REFERENCES

1. Sh.A.Arslanov, A.J.Tangriyev. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Dzyudo. T.:2017
2. R.D. Xolmuhamedov. Yosh yakkakurashchilar ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me‘yorlari. T.: 2013,
3. F.A. Kerimov. Kurash nazariyasi va uslubiyati T.: 2005.
4. R.S. Salomov. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T.: 2005.