

UO'K: 796.01:159.9

SPORTCHI SHAXSINING SHAKLLANISHIDA BELLASHUVNING ROLI

RAXIMOV M.M., pedagogika fanlari nomzodi, professor, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston

Аннотация

Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish nafaqat sport anjomlari, uskunalari, balki sportchini tayyorlash tizimi va uning ma'naviy qarashlari, uni qanday programmashtirish va bo'lg'usi sport yutuqlarini oldindan bashorat qilish bilan birga natijalarni yaxshilash yo'llarini ko'rsatib beradi.

Аннотация

Успех в соревнованиях зависит не только от спортивной техники, но и от системы подготовки спортсмена, его духовных воззрений, которые показывают, как программировать и прогнозировать его будущие спортивные достижения, а также пути улучшения результатов.

Annotation

Success in competition depends not only on sports technique, but also on the athlete's training system, his spiritual views, which show how to program and predict his future sporting achievements, as well as ways to improve results.

Kalit so'zlar: *tizim, muvaffaqiyat, dastur, uskuna, start oldi holat, maqsad, ishontirish, vegetativ o'zgarishlar, taktika, texnika.*

Ключевые слова: *система, успех, программа, оборудование, предстартовое состояние, цель, убеждение, вегетативные изменения, тактика, техника.*

Key words: *system, success, program, equipment, pre-start state, goal, belief, autonomic changes, tactics, technique.*

Tadqiqotimizning dolzarbligi shundaki, sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport turlarining texnikasi va taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni uzluksiz bo'lishi hamda ularning samaradorligi sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining barcha o'quv va o'quv jarayonini uslubiy jihatdan mukammalligini ta'minlashdan iborat deyish mumkin.

Ishning maqsadi. Sportchilarning sport turlari bo'yicha maxsus texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarida sport turlaridan har bir sportchida ko'nikma va malakalarni rivojlantirish va takomillashtirishning samarali vositalari va usullarni tizimlashtirish va aniqlashtirishdir.

Har qanday darajadagi musobaqalar ham sportchida qoniqish va quvonch hissiyatini uyg'otishi kerak. Musobaqaga tayyorlanish paytida quyidagilarga amal qilish shart:

– sportchi uchun har bir bahs-musobaqa undan o'ta faol harakat qilishni, shuningdek tanlangan sport turi bo'yicha o'yin chog'ida raqibga nisbatan halol, vijdonli munosabatda bo'lishni talab qiluvchi muhim sinov bo'lmog'i, shu bilan birga, jamoa davrasida shodiyona va ko'tarinki ruhdagi jangovar kayfiyat uyg'otishi lozim;

– raqib erishgan yutuq darajasini bilishi, uning kuchli va zaif tomonlari hamda u amalga oshirishi mumkin bo'lgan asosiy va texnik malakalari haqida sportchiga imkon boricha barvaqtroq ma'lumot berishi kerak. Bu narsa sportchining o'z imkoniyatlarini aniq tasavvur qilishga va maqbul texnik-taktik mulohaza yuritishga imkon tug'diradi. Mashg'ulotlar paytida esa, bo'lg'usi musobaqaga xos bo'lgan vaziyat yaratish lozim bo'ladi [1].

Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda sport anjomlari va uskunalarning ta'siri katta rol o'ynaydi. Musobaqaning notanish shart-sharoitlari sportchi faoliyatida tormozlanish jarayonini vujudga keltirishi va uning organizmi moslangan shartli refleks munosabatlari sistemasini buzib

yuborishi mumkin.

Shuning uchun, maxsus tayyorgarlik paytida, albatta, aynan musobaqa uchun belgilangan anjom va uskunalari (to'plar, gimnastika uskunolari, kerakli sport anjomlari va hokazolar) dan foydalangan holda mashq qilish kerak.

Shuningdek, sport inshootlari va asboblari ham taalluqlidir:

- yengil atletika yo'laklari va sektorlari, o'yin maydonlari nima bilan, qanday qoplangani ham texnikaning eng nozik detallariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hattoki, eng tajribali nayza otuvchilar, uzunlikka va balandlikka sakrovchilar ham, maydoncha va yo'lkasining notanish ustki qatlamiga darrov moslasha olmaydilar. Agar musobaqa zalda o'tkaziladigan bo'lsa, zalning qanday yorug'lik va tusda ekanligi bilan, uning harorati, havo namligi, shuningdek maydon qoplamasining o'lchamlari bilan o'z vaqtida tanishib chiqish maqsadga muvofiqdir [3];

- musobaqa shartlariga mos tushuvchi mashqlar bilan shug'ullanish foydadan holi emas. Velosipedchilar, chang'ichilar, tez odimlovchilar, marafonchilar musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rishayotgan chog'ida yo'lning profilini yoki qor sifatini, baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilar esa suv oqimi va shamol yo'nalishi xususiyatlarini hisobga olish, shu bilan birga masofani chamalab belgilay olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak;

- sportchini o'z vaqtida ob-havoning keskin o'zgarishlariga moslashishga o'rgatish kerak. Bunga erishish uchun, xususan harorat past va juda baland bo'lgan paytlarda, jala quyayotganda, qor gupillab yog'ayotgan chog'larda, yon tomondan va ro'paradan qattiq shamol esayotganda, sport maydonlari loy paytida va shu singari boshqa sharoitlarda maxsus mashg'ulotlar o'tkazish talab etiladi;

- sportchi ne chog'li malakali bo'lmasin, u musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rayotgan chog'ida musobaqaning amaldagi qonun-qoidalari haqidagi bilimni aniqlash va mustahkamlashni albatta nazarda tutmog'i kerak. Shuningdek, sportchilarga musobaqa qoidalarini tushuntirishda va bahslar natijasiga berilgan baholarni izohlashda (sport gimnastikasi, boks, figurali uchish, chang'ida tramlindan sakrash va hokazo), xalqaro an'analar va nozik jihatlar haqida ma'lumot berish uchun ham muhim ahamiyatga ega;

- ayni chog'da, sportchi musobaqaning muvaqqat tartibiga rioya etishga tayyorlash zarur. Ma'lumki, organizmning ishga layoqatligi bir kecha-kunduz davomida o'zgarib turadi. Bunday holda, organizmning bir kecha-kunduzlik biologik sur'ati va hayotiy odatlar katta ahamiyat kasb etadiki, ana shu sur'ati va odatlar tufayli organizmning ishga layoqatlilik darajasi boshqaruvchi reflekslarning vaqt

yuzasidan harakati sistemasi ishlab chiqiladi. Yuqori malakali sportchining musobaqa kuni aksar payt rasmiylashtirilgan tartibga binoan o'tadi. Musobaqa o'tadigan vaqt taqozosi bilan, ko'pincha kun tartibiga o'zgarishlar kiritish talab qilinadiki, bu o'zgarishlar maxsus tayyorgarlik paytining qonuniga aylanishi kerak. Bo'lg'usi musobaqa kunning qay paytida o'tkaziladigan bo'lsa mashqlarni ham, imkoni boricha, aynan o'sha paytlarda o'tkazish, tartibning o'zga jihatlarini esa, mazkur sharoitdan kelib chiqib rejalashtirish lozim bo'ladi [2].

Sportchini musobaqaga tayyorlashning barcha jihatlarini shunday uyg'unlashgan bo'lishi kerakki, musobaqa arafasida u sport kurashiga ruhiy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishgan bo'ladi. Har bir musobaqa oldindan sportchi organizmida juda ko'p turli o'zgarish (tomir urishi, nafas olishi, modda almashinuvi va hokazo)lar sodir bo'ladi, ularni jamlagan holda start oldi reaksiyasi deb atash mumkin. Bu o'zgarishlar sportchi xotirjam holatdan musobaqa yuklamasini bajarish holatiga o'tishini yengillashtiradi. Biroq shunday muayyan holat (qo'rquv, shubha, o'z kuchiga ishonmaslik) borki, ular startoldi holatini oldini olishi yoki uni haddan ziyod kuchaytirib yuborishi va bu bilan sportchining musobaqa chog'idagi xulqiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sportchining startoldi holatida uchta asosiy shakl mavjudligini ko'rsatadi (1-jadval).

Lekin nima bo'lganda ham, muayyan maqsadga qaratilgan, davomli pedagogik ta'sirni, shu bilan birga, tayyorlov musobaqalarini zarur tadbirlar deb e'tirof etish mumkin.

Birinchi navbatda gap quyidagilar haqida boryapti:

- sportchini mustaqil bo'lishga o'rgatish, toki u musobaqalarda, hattoki murabbiysiz ham samarali harakat qila olsin;

- sportchini to'g'ri mashq qilganligigava uning raqib ustidan g'alaba qozona olishiga ham ishontira bilish kerak;

- sportchini shunday tarbiyalash kerakki, u musobaqa vazifalariga mas'uliyat bilan qarashi, har bir raqib to'g'risida jiddiy mulohaza qilishi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholagan holda, sport kurashiga kirishishi kerak.

- sportchini mashqlari tadrijiy murakkablashib boruvchi musobaqalarda muntazam ravishda qatnashtirish yo'li bilan musobaqa mashaqqatlariga ko'nikishga o'rgatish, o'ziga teng yoki o'zidan birmuncha kuchliroq raqib bilan bellashish esa yuksak muvaffaqiyat garovi ekanligini unga uqtirish lozim.

- g'oyaviy tarbiyani to'xtovsiz ravishda davom ettirish yo'li bilan sport faoliyatining g'alabaga undovchi omiliga ta'sir o'tkazishi kerak [4].

Sportchining ruhiy va jismoniy holatida ro'y berishi mumkin bo'lgan kechinmalari

	Kurashga tayyorgarlik	Start jazavasi	Startdan ko'ngli sovishi
Fiziologik ko'rsatkichlar	Barcha fiziologik jarayonlar mo'tadil holda o'tadi.	Kuchli irradiatsion organizmda yuz beradigan kuchlanish, tormozlanish jarayonining markaziy asab sistemasiga tarqalishi, hayajonlanish, o'tkir vegetativ o'zgarishlar, tomir urishining ancha tezlashishi, titroq bosishi, oyoqlarning holsizlanishi va boshqalar.	Harakatda lanjlik, qimir-lashga mador qolmaydi. Esnash boshlanadi.
Ruhiy psixik ko'rsatkichlar	Yengil hayajonlanish, bellashuvni betoqat bo'lib kutish, yuqori darajadagi yig'imchoqlik qobiliyati, axloqni saqlash va o'z qudratini his qilish	Qattiq asabiylashish, o'z xatti-harakatlarini bajara olmaslik, parokandalik, taraddudlanish, shoshqaloqlik, asossiz hovliqishlar.	Lohaslik, sustlik, loqaydlik, qo'rqqoqlik, ruhiy tushkunlik, bellashuvdan bosh tovlash istagi, toliqish, kayfiyatning buzilishi, ishga kirisha olmaslik.
Ruhiy psixik ko'rsatkichlar	Juda yaxshi tayyorgarlik ko'rib, taktik rejaga muvofiqlashgan holda musobaqaga kirishish. Vaziyatni aniq bilish, uni to'g'ri nazorat qilish butun kuch-quvvat taktika nuqtayi nazaridan harakatga keltiriladi, musobaqadan kutilgan yoki undan ham yuksakroq natijaga erisha oladi.	Sportchining faoliyatini qisman ishdan chiqishi u miyani ishlatmay kurashadi, taktik yo'nalishda adashadi, sur'atni his qilishda bema-vrid so'na boshlaydi, sportchi harakatidagi koordinatsiya buziladi, eng yuksak texnik talablarni bajarish chog'ida xatoga yo'l qo'yish ko'payadi. O'zini erkin his qila olmaydi.	Kurashda g'ayrat sezilmaydi, iroda faolligi tez pasayadi, sportchi o'z kuchini bir yerga jamlashga qodir emas. Musobaqa so'ngida kuch zahira bo'lib qoladi, chunki sportchi butun harakatini keragidan kam kuch ishlatib bajargan edi.

Uzoq muddatni talab qiluvchi bunday vazifalarni bajarish bilan bir qatorda, trener sportchining startoldi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatmog'i kerak. Buning uchun u tayyorgarlikning so'nggi kunlari va bevosita bellashuv oldidan qo'shimcha tadbirlarni ishga solishi maqsadga muvofiqdir. Sportchi butun diqqat-e'tiborni musobaqaga qanchalik qaratgan bo'lmasin, u kecha-yu kunduz "musobaqa nima bilan tugarkin", – deb o'ylamasligi, tashvish qilmasligi kerak. Eng muhimi, musobaqa arafasidagi mashqlar qiziqarli bo'lsin va sportchi yaxshi bajarilgan mashg'ulotdan quvonish imkoniga ega bo'lsin. Qiziqarli suhbatlar, dilga yoqadigan mashg'ulotlar, madaniy tadbirlar, kitob mutolaasi kabi ishlar hadeb musobaqa haqida o'ylaydigan sportchining diqqatini chalg'itishi mumkin. Startga bevosita tayyorgarlik ko'rish

(razminka, harakat bilan badanni qizdirish) ham sportchining startoldi holatini yaxshilashga yordam beradi [5].

Start yaqinlashib qolayotgandan qattiq bezovta bo'lib hayajonga tushuvchi sportchilar bamaylixtirlik bilan razminka qilishlari, lekin start oldidan ruhiy tushkunlik kayfiyatiga moyil sportchilar esa, o'z razminkalari dasturida keskin va shiddatli mashg'ulotlarni kiritmasliklari kerak. Razminka mashqlarini o'z jamoasi a'zolari bilan birgalikda o'tkazishlari ham sportchida o'z layoqatiga bo'lgan ishonchni va musobaqa munosabatini mustahkamlaydi. Nihoyat, sport anjomlari va musobaqa o'tkaziladigan joyni tekshirish va tayyorlash ham haddan tashqari hayajonlanish kayfiyatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi.

Sportchi o'zi bahs – musobaqadan oldin

boshqa qatnashchilarning chiqishini kuzatishi kerakmi yo yoqmi – bu narsa har bir sportchiga nisbatan alohida hal qilinishi kerak.

O‘z jamoasidagi o‘rtoqlarining, yoki taqlid qilsa arziydigan mashhur chempionlarning musobaqada erishgan yutuqlari sportchida jangovarlik kayfiyatini ko‘tarishi mumkin.

O‘sib kelayotgan yosh sportchilar bunday musobaqalarni kuzatishdan, avvalambor qattiq saboq oladilar, bunday holda trener yosh sportchilar oldiga tegishli vazifalar qo‘yishni unutmasligi kerak.

Ma’lumki, sport dargohiga har yili juda ko‘p iste’dodli bolalar, o‘smirlar, yoshlar kirib kelishadi, ularning ayrimlari musobaqada yuksak natijalar ko‘rsatib, katta sportchilar darajasiga ko‘tarilishlari va o‘z mahoratlarini yuksaltirishni davom etadilar.

Holbuki, yosh chempionlar va rekordchilarning deyarli aksariyati ulardan kutilgan natijalarga erisha olmay, sport ufqida nom-nishonsiz g‘oyib bo‘ladilar. Bunga, sportchi organizmidagi aslo tuzatib bo‘lmaydigan biologik va ruhiy o‘zgarishlardan kelib chiquvchi metodik xatolar sababdir. Masalan, bir trener qo‘liga tabiatan yuksak tezkorlik xislatiga ega bo‘lgan yangi bola kelib tushdi, deylik, va shu paytdan boshlab trenerning ishi ikki yo‘nalishda boradi.

Birinchi yo‘nalish, taassufki, yengil va oddiy bo‘lib, bunday hollarda aksariyat trener, ba‘zan rahbarlar ham tezroq yangidan yangi natijalarga erishishga shoshiladilar. Sportchini jamiki muhim musobaqalarda qatnashtiradilar, uni kattalar komandasiga tiqadilar, tinimsiz ravishda shaharma-shahar, ba‘zan esa mamlakatmamkalat olib boradilar. Mashq sharoitining keskin yaxshilanishi natijasida sportchi ko‘rsatgan natijalar tez o‘sa boshlaydi. Keyin kutilmaganda bu ajoyib yuksalish jarayoni birdan taqqa to‘xtaydi va shundan so‘ng sportchi ko‘p yillar mobaynida bir qadam ham oldinga siljiy olmaydi, yo bo‘lmasa, butunlay sportni tark etadi. Muntazam va salobatli tayyorgarlik ko‘rish o‘rniga jon-jahdi bilan yuksak marraga intilish, turgan gapki, sportchidagi psixologik qonuniylikning

hamda qonuniy ravishda funksional va jismoniy rivojlanishning barbod bo‘lishiga olib keladi.

Qobiliyatli bola dabdurustdan kuchli sportchilar davrasiga, ya’ni begona muhit, notanish sharoitga tushib qoladi. O‘zidan kuchli va taktik jihatdan ancha yetuk raqib bilan o‘tkazilgan har bir start va ayniqsa, bunday musobaqada mag‘lubiyatga uchrash sportchining hali kuchli ta’sirga ko‘nikmagan psixikasi (ruhiy holati)ni nihoyatda keskin ahvolga solib qo‘yadi.

Boshqacha ibora bilan aytadigan bo‘lsak; har bir start sportchi psixikasida bittadan “chandiqlar” hosil qiladi va bunday chandiqlar bora-bora ko‘payib, psixikani (mayib) qilib qo‘yishi mumkin. Ba’zida hali yaxshi chiniqmagan, axloqan kamolga yetmagan sportchi dastlabki g‘alabalar va haddan ziyod maqtoqlar ta’sirida o‘zini yo‘qotib qo‘yib, “yulduzlik” dardiga muhtalo bo‘ladi, buning oqibatida u takabbur, qo‘rs tabiat bo‘lib qoladi, o‘ziga bino qo‘yib, atrofdagilar, yor-u do‘stlarini mensimay qo‘yadi [6].

Ba‘zan esa, yuksak layoqatli yosh sportchi, o‘smir ko‘pni ko‘rgan, tajribali sportchilardan qolishmaslik uchun hali asab sistemasi va yurak-tomir sistemasi ham bajarishga odatlanmagan yuklamalarni bajarishga harakat qiladi.

Ikkinchi yo‘nalish. Bunda sportga kirib kelgan hamma yangi bolalar, ularning qanchalik qobiliyatli, qobiliyatsiz bo‘lishidan qati nazar, dastlabki ko‘p qirrali bosqichni, hech qanday shoshma-shosharlikka yo‘l qo‘ymay, bosib o‘tishlari shart. Bordi-yu, yosh sportchi o‘z iste’dodini quvvati bilan o‘z tengqurlaridan tez o‘zib ketsa, unday holda, uning sport ko‘rsatkichlariga sun’iy g‘ov qo‘yish kerak emas, lekin shu bilan birga, reja bilan asosli ravishda mashq qilishga (razryad normalarini muntazam bajarish, musobaqalarga mumkin qadar ko‘proq qatnashish va hokazolarga) xalal beruvchi hamma tadbirlarni tayyorgarlik dasturidan chiqarib tashlash lozim.

Sport turlari bo‘yicha barcha terma jamoalarning murabbiylari va sportchilarida quyidagi sifatlar bo‘lishi lozim, deb hisoblaydi, (2-jadval).

Mashg'ulotlar va musobaqalarda sportchilarga qo'yiladigan talablar

O'zi tanlagan sport turiga mehr	Jamoa faolligi
O'z sport klubiga sadoqat	Fan va madaniyatga qiziqish
Tashqi qiyofada sarishtalik	Siyosiy axborotlarni qiziqib eshitish
O'ziga nisbatan talabchan bo'lish	O'z qilmishi uchun jamoa oldida mas'uliyatni his qilish
Hayotda intizomli bo'lish	Mashg'ulotda mehnatsevarlik xususiyati
O'z o'rtog'iga yordam ko'rsatishga doim tayyor turish	Sport anjomlarini ehtiyot qilish
Sportda tashabbuskorlik	Musobaqadan umidvorlik
Baynalminallik	Musobaqalarda jonbozlik ko'rsatish
O'z fikrida sobit turish	Sport bobida izzattalablik
Odob-axloq qoidalarini buzuvchilarga qattiq kurash	Boshqalarga rahbarlik qilishga intilish

Har qanday yuksak malakali komandada trener ham, sportchilarning o'zi ham albatta xalq ma'naviyati, san'atidan bahramand bo'lmog'i, mamlakatning g'oya va siyosati bilan hamnafas bo'lmog'i lozim. Jamoa

davrasida ma'naviy-psixologik vaziyat yaratish va bu vaziyatning ijobiy samaralarini turli xil o'quv-mashg'ulotlar va musobaqalar vositasi bilan qo'llab-quvvatlash juda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. // Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T.: 2018. – 268 b.
2. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). // Darslik. T.: Cho'lpon, 2019, B.447–461.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. // O'quv qo'llanma. T.: ITA-Press, 2018. – 172 b.
4. Karimov D.K. Milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi. // O'quv qo'llanma. Urganch, Khwarezm publication, 2024. – 220 b.
5. Nigmanov B.B., Xo'jayev F., Raximqulov K.D. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. // O'quv qo'llanma. T.: Ilm-ziyo, 2011, B.139–142.
6. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: ITA-PRESS, 2015. – 342 b.