

“ASOSIY USULLAR” VA KOMBINATSIYALARNI SHAKLLANISH ASOSIDA KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MODELI

Daminov Ilxomjon Ashiravlievich

Termiz davlat pedagogika instituti professori

daminov4775@gmail.com

Zamonaviy fan psixologik tayyorgarlikning sport yutuqlariga sezilarli ta'sirini tan oladi. Psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch, konsentratsiya - bularning barchasi sportchining musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu munosabat bilan psixologik tayyorgarlikni oshirishning samarali usullarini ishlab chiqish murabbiy va sportchilar uchun nihoyatda dolzarb vazifaga aylanadi.

"Asosiy usullar" va kombinatsiyalarni shakllantirishga asoslangan model o'quv jarayonining texnik va psixologik jihatlarini birlashtirgan innovatsion yondashuvni ifodalaydi. Bu kurashchilarning individual xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda ularni tayyorlashga kompleks yondashuvni yaratish imkonini beradi.

Raqobat kuchayib borayotgan sport maydonlarida sportchilar doimiy ravishda o'z mahoratlari va mashg'ulotlar usullarini takomillashtirib borishga majbur bo'lishadi. Maqolada keltirilgan model ushbu talablarga javob beradi, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun innovatsion yondashuvni taklif qiladi.

Maqolada nafaqat nazariy jihatlar, balki murabbiy va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar ham berilgan. Bu sport mashg'ulotlarini yaxshilash va kurashda ajoyib natijalarga erishishdan manfaatdor bo'lganlar uchun dolzarbdir.

Maqolaning maqsadi "asosiy usullar" va kombinatsiyalarni shakllantirish asosida kurashchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish modelini taqdim etish va asoslashdir. U sport muvaffaqiyatida psixologik komponentning ahamiyatini ko'rsatishga va kurashchilar misolida uni rivojlantirishga tizimli yondashuvni taklif qilishga qaratilgan.

Kurash olamida yuksak natijalarga erishishda ruhiy tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Jismoniy kuch va texnik mahorat muhim bo'lsa-da, fikr va his-tuyg'ularingizni nazorat qilish qobiliyati jangning natijasini aniqlaydi. Ushbu maqolada biz kurashchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilashga va gilamchada muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan kombinatsiyalarni shakllantirish va "asosiy usullari" dan foydalanishga asoslangan modelni ko'rib chiqamiz.

Modelni ishlab chiqishda birinchi qadam - har bir kurashchi uchun "asosiy usullari" ni diqqat bilan tahlil qilish va aniqlashdir. Bu texnikalar individual afzalliklarga, jismoniy qobiliyatga va bellashuv uslublariga qarab farq qilishi mumkin. Ushbu asosiy harakatlarni aniqlash kurashchiga diqqatini sayqallashga va ularni quroliga aylantirishga imkon beradi.

Texnikani o'rganish va tahlil qilish	Murabbiylar va sportchilar kurashda qo'llaniladigan turli usullar va harakatlarni batafsil tahlil qilib, ma'lum bir kurashchiga eng mos keladiganlarini aniqlashadi. Bunga otish, ushlab turish, zarbalar, bo'g'ilish va kurashning boshqa elementlarini o'rganish kiradi
Afzal usullarni aniqlash	Texnika va musobaqa tajribasini tahlil qilish asosida kurashchi eng samarali va qulay bajaradigan usullar aniqlanadi. Bu kurashchi tez-tez musobaqada foydalanadigan yoki murabbiylari unga ishonadigan usullar bo'lishi mumkin
Sinov va amalga oshirish	"Asosiy usuli"ni aniqlagandan so'ng, ular sinovdan o'tkaziladi va o'quv jarayonida qo'llaniladi. Kurashchi musobaqalar vaqtida ulardan unumli foydalanish uchun ularni charxlash va mukammallashtirishga alohida e'tibor beradi
Mashg'ulotlarni individuallashtirish	Har bir kurashchining "asosiy usuli" ni aniqlashda uning individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Masalan, bo'y, vazn, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy parametrlar, shuningdek, ma'lum bir sportchi uchun eng samarali bo'lgan bellashuv uslubi va taktikasi hisobga olinadi
Doimiy tahlil va yangilanish	Asosiy usullari vaqt o'tishi bilan kurashchining rivojlanishiga va uning bellashuv uslubidagi o'zgarishlarga qarab o'zgarishi mumkin. Shunday ekan, musobaqalarda maksimal samaradorlik va muvaffaqiyatga erishish uchun mashg'ulotlar jarayonining ushbu jihatini doimiy ravishda tahlil qilish va yangilab borish muhim ahamiyatga ega

Keyingi qadam asosiy usul texnikasini o'rgatish va kombinatsiyalarni shakllantirishdir. Kurashda tez-tez qo'llaniladigan tashlashlar, oyoq bilan raqib oyoqlarini ilishlar, ushlab turish va tizzalab o'tirgan holda hamda tik turgan holda tashlashlar kabi asosiy usullarni tizimli ravishda o'rgatishdir. Keyin kurashchi turli vaziyatlarda samarali foydalanish strategiyalarini ishlab chiqib, bu usullarning kombinatsiyalarini shakllantirishga kirishadi. Bu kurashchiga gilamda ancha qayishqoq va moslashuvchan bo'lib, raqibning harakatlariga tezda javob bera oladi.

Kurashda asosiy usullarni o'rgatish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning asosiy jihatlari hisoblanadi.

Asosiy texnikani o'rgatish	
Asosiy usullarni o'rganish	Kurashchilar otish, ushlab turish, zarbalar, bo'g'ish va bog'lash kabi asosiy kurash usullarini o'zlashtirishdan boshlaydilar. Bu usullar kurash texnikasining asosi bo'lib, turnirlarda muvaffaqiyatli chiqish uchun muhim ahamiyatga ega

Texnikalarni aniqlashtirish va takomillashtirish	Kurashchilar mashg'ulotlarda asosiy texnikani avtomatizm darajasiga qadar takrorlash va aniqlashtirishga katta vaqt ajratadilar. Maqsad har bir texnikani bajarishda yuqori malakaga erishishdir
Texnik tuzatish va moslashtirish	Mashg'ulotlar davomida murabbiylar texnikaning texnik detallari va nozik jihatlariga e'tibor berishadi, kurashchilarga o'z texnikasini yaxshilashga yordam beradi. Bu tana holatini tuzatish, harakatni yaxshilash va texnikaning samaradorligini optimallashtirishni o'z ichiga oladi

Yakkakurashlarning boshqa turlarida bo'lgani kabi kurashda ham bu jihatlar turnir va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kombinatsiyalarni shakllantirish	
Texnikalarning ketma-ketligini o'rganish	Kurashchilar turli xil texnikalarning kombinatsiyalarini yaratish va ulardan foydalanish, ularni mantiqiy ketma-ketliklarga birlashtirishga mashq qiladilar. Bu kurashchilarga yanada samarali hujum va mudofaa strategiyalarini yaratishga yordam beradi
Reaksiya va moslashuvchanlik mashg'ulotlari	Kurashchilar raqibning harakatlariga tezda moslashish va gilamdagi mavjud vaziyatga muvofiq strategiyani o'zgartirish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bu raqibning harakatlariga qanday munosabatda bo'lishni va jang paytida tez qaror qabul qilishni o'rgatishdan iborat
Kombinatsiyalarni sparring va musobaqalarda qo'llash	Kurashchilar sparring mashg'ulotlarida va musobaqalarda yaratilgan kombinatsiyalardan foydalanadilar, bu esa ularning taktik mahoratini va haqiqiy kurashga moslashish qobiliyatini oshirishga yordam beradi

Asosiy usullarni o'rgatish va kombinatsiyalarni shakllantirish kurashchilarni tayyorlashning ajralmas qismi bo'lib, ularning turnir va musobaqalarda yanada samarali va muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Modelning muhim tarkibiy qismi **psixologik tayyorgarlikdir**. Kurashchi stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijobiy fikrlashni saqlash bo'yicha mashq qiladi. Affirmatsiyadan foydalanish - o'zingiz va qobiliyatingiz haqida ijobiy bayonotlar - bu jarayonda asosiy rol o'ynaydi. Bunday gaplarni takrorlash kurashchida aqliy qattqlikni rivojlantirishga yordam beradi va motivatsiyani oshiradi.

Psixologik tayyorgarlik va kurashchilar tomonidan affirmatsiyadan foydalanish musobaqa yoki mashg'ulotlardan oldin ularning psixologik tarkibiy qismini yaxshilash uchun fikrlar va his-tuyg'ularni boshqarish usullaridir. Affirmatsiya - bu o'zingiz va qobiliyatingiz haqida ijobiy e'tiqodlarni mustahkamlash uchun ongli ravishda takrorlanadigan bayonotlar.

Kurashchilar uchun affirmatsiyadan foydalanish quyidagilarga yordam beradi:

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish	O'z kuchi, mahorati va tayyorgarligi haqida takror-takror aytish musobaqa oldidan o'ziga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.
Stressni nazorat qilish	Affirmatsiyalar tashvish va stress darajasini

	kamaytirishga yordam beradi, kurashchiga o'z vazifalariga e'tibor qaratishga yordam beradi.
Motivatsiyalar	Ijobiy affirmatsiyalar kurashchini qiyin paytlarda davom ettirishi, motivatsiyasi va kayfiyatini oshirishi mumkin.
Diqqat va konsentratsiya	Affirmatsiyalar kurashchining e'tiborini uning o'yini yoki strategiyasining asosiy jihatlariga qaratishi mumkin, bu unga maqsadiga erishishda diqqatini jamlashda yordam beradi.

Affirmatsiyadan foydalangan holda psixologik tayyorgarlik odatda mashg'ulot jarayonining bir qismi sifatida yoki musobaqadan oldin darhol amalga oshiriladi, bu kurashchilarga maksimal natijalarga erishish uchun optimal psixologik holatni saqlashga yordam beradi.

Kurashda **musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish** va natijalarni tahlil qilish kurashchilarni tayyorlashning muhim bosqichlari bo'lib, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, kamchiliklarni aniqlash va ularni yaxshilash yo'llarini izlashga qaratilgan.

Modeldan samarali foydalanish uchun mashg'ulotlarni imkon qadar haqiqiy musobaqalarga yaqin sharoitlarda o'tkazish lozim. Har bir mashg'ulotdan so'ng natijalarni tahlil qilish va yaxshilanishlar yoki xatolarni aniqlash muhim, bu sizga keyingi rivojlanish uchun strategiya va taktikalarni o'zgartirish imkonini beradi.

Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish	
Mashg'ulot bellashuvlari	Kurashchilar haqiqiy musobaqa shartlarini taqlid qiluvchi hamkorlar bilan mashg'ulotlar o'tkazadilar. Bu ularga bellashuv paytida boshdan kechiradigan keskinlik va bosimga ko'nikish imkonini beradi
Uchrashuv vaqtini simulyatsiya qilish	Kurashchilar musobaqadagiga o'xshash vaqt chegaralari ostida bahslashadilar. Bu ularga cheklangan vaqt ichida kurashning ritmi va intensivligiga moslashishga yordam beradi
Raqibga taqlid qilish	Kurashchilar o'zlari bellashgan raqibning uslubi va texnikasiga taqlid qilishga harakat qilishlari mumkin. Bu ularga aniq taktik stsenariylarga tayyorgarlik ko'rishga va ularga qarshi strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi

Bellashuv va simulyatsiya qilingan musobaqa vaziyatlari kurashchiga real vaqtda texnika va kombinatsiyalardan foydalanishni mashq qilish imkonini beradi.

Natijalarni tahlil qilish	
Video tahlili	Kurashchilar o'zlarining texnikasi, taktikasi va qarorlarini baholash uchun mashg'ulotlari va musobaqalari videolarini

	ko'rishlari mumkin. Bu kuchli va zaif tomonlarni aniqlashga va ularni yaxshilash yo'llarini topishga yordam beradi
Murabbiy bilan suhbat	Kurashchilar o'z chiqishlarini murabbiy bilan muhokama qiladilar, u ularga yo'l qo'ygan xatolarini tahlil qilishda yordam beradi va ish faoliyatini rivojlantirish uchun harakat rejalarini ishlab chiqadi
O'z-o'zini baholash	Kurashchilar o'zlarining kuchli, zaif tomonlarini va musobaqa davomida qabul qilingan qarorlarini tahlil qilish orqali o'z chiqishlarini o'zlariga baholaydilar. Bu ularning yutuqlarini tan olish va keyingi rivojlanish yo'nalishlarini aniqlashga yordam beradi

Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish va natijalarni tahlil qilish kurashchilar tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lib, ularning kasbiy mahoratini oshirish, texnik-taktik mahoratini oshirish, musobaqaning emotsional-psixologik jihatlariga tayyorlanish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda "Asosiy usullar" asosida kurashchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish modelini ishlab chiqish va kombinatsiyalarni shakllantirish innovatsion yondashuv bo'lib, nafaqat texnik mahoratni oshirishga, balki stressga chidamliligini va o'ziga ishonch hamda bellashuvlar paytida taktik qarorlarning samaradorligini shakllantirishga hissa qo'shadi. Mashg'ulotlarning psixologik va texnik jihatlarini o'zida mujassam etgan holda ushbu model murabbiy va sportchilar uchun yangi istiqbollarni ochadi, sport mahoratini rivojlantirishga kompleks yondashuvni ta'minlaydi va zamonaviy kurashda yuqori natijalarga erishadi. "Asosiy usullar"ga asoslangan kurashchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish va kombinatsiyalarni shakllantirish modelining joriy etilishi kurash yo'nalishidagi mashg'ulotlar jarayonini rivojlantirishda istiqbolli qadamdir. Uning amalda tatbiq etilishi mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga, sport natijalarini yaxshilashga va ushbu sport turida yangi marralarni zabt etishga olib kelishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – T. 2. – №. 2. – С. 150-157.
2. Болшаков В. В., Ким Т. К., Кузменко Г. А. МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКОТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ "КОРОННЫХ ПРИЕМОВ" И КОМБИНАЦИЙ //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 9 (199). – С. 27-32.

3. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters. *European journal of business startups and open society*, 2(7), 15-18.
4. Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.
5. Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA "BO 'SM" TARBIYALANUVCHILARI O 'RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 359-362.
6. Salimov U. Pedagogical ideas of the founder of scientific pedagogy Yan Amos Komensky //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 368-372.
7. Салимов У. Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 155-159.
8. Shaydullayevich S. U. "Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.
9. Saifiddinovna, S. N. (2024). The Essence of the Improvement of Innovative Activity in Higher Education Institutions. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 3(2), 441-445

