

КУРАШЧИЛАРДА ВАТАНПАРВАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Ҳалимов Диёрбек Жобирович

Туркистон янги инновацилар

университетининг 1- бочқич магистри

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10528048>

Аннотация. Мақолада спортнинг кураш турларида хусусан курашда, устувор аҳамият касб этувчи техник усулларни бажариш сифати тадқиқотда кўрсатиб ўтилган. Турли малакали курашчиларда техник усулларни бажариш сустривожланганлиги аниқланган бўлиб, ушбу ҳолат спортчининг соғлиқ захирасини чегараланиши ва шикастланишларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида фикр билдирилган.

Калит сўзлар: кураш, техник усулларни бажариш, жисмоний машқлар, техник ҳаракатлар.

Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизация қилишга, спорт инвентарлари ва кийимлари таъминотини яхшилашга, бу борада ишлаб чиқаришни кенгайтиришга, шунингдек, соҳа учун малакали кадрлар, тренерлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб этмоқда.

Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой анъаналари ва қадриятларини келажак авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларнинг миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларнинг, шунингдек, жаҳон халқларининг мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида давлатимиз раҳбари Ш.Мирзиёев томонидан бир қанча қарорлар имзоланди.

Кураш спорт тури ривожланишининг замонавий босқичи олимпиадага кирмаган турларининг тобора оммалашиб бораётганлиги билан ажралиб туради. Шу сабабли, Халқаро кураш ассосиацияси (IKA) мусобақа қоидаларини битта мақсад билан ўзгартиради – курашчиларни самарали техник ҳаракатларни фаоллаштириш ва рақобатбардошлигини ошириш мақсдида. Шубҳасиз, курашчининг рақобатбардош фаолиятини фаоллаштириш ҳиссий стрессни кучайишига олиб келади, бу эса техник ҳаракатларни амалга ошириш самарадорлигига таъсир қилиши яққол кўриниб турибди. Бироқ, ҳиссий реакцияларнинг намоён бўлиш даражаси кўп жиҳатдан курашчиларнинг шахсий хусусиятларига, шу жумладан юқори асабий фаолиятнинг индивидуал-типологик хусусиятларига ҳам боғлиқ. Мураббийларнинг кундалик онгида тажовузкорлик, спорт фаолияти билан бирга спортчининг ҳиссий кайфиятининг зарурий хусусияти сифатида ҳамроҳ бўлади деган фикр бор. Шунингдек, спорт фаолиятида тажовузкорликнинг намоён бўлиши спортчиларнинг ақлий захираларини сафарбар қилишга ёрдам берадиган омиллардан бири деган фикр ҳам бор. Шу билан бирга, тажовузкорлик спортчининг ички ҳиссиётларини намоён қилишининг асосидир. Кўпинча, спортдаги тажовуз бир ёки иккала спортчининг зўравонлик намоёйиши билан боғлиқ бўлиб, мусобақа қоидаларини бузганга ўхшайди.

Шуни таъкидлаш керакки, спортдаги тажовузкорлик жанг бошловчиларининг мусобақа бошланишидан олдинги ички ҳиссий тажрибалари билан боғлиқ бўлиши мумкин. Спорт фаолияти шароитида ҳиссий ташкилотнинг мураккаб механизмлари руҳий ва жисмоний стресс шароитида спортчиларнинг шахсий фазилатлари билан белгиланади. Спортчиларда пайдо бўлаётган ҳиссий ҳолатлар ташқи омилларнинг ички жараёнларга ўзига хос таъсири билан тавсифланади. Спортчиларнинг руҳий ҳолатига ўзига хос ҳиссий таъсир қилиш жараёнлари психофизиологик функцияларни жалб қилиш билан боғлиқ. Ақлий ва физиологик жараёнларнинг нозик алоқаси спортчиларнинг психо-эмоционал ҳолатида намоён бўлади. Агар ақлий ҳодисалар ва физиологик тузилмалар ўртасидаги муносабатни кўриб чиқсак, натижада спорт фаолиятида ҳар қандай таъсирлар, сабаблар ёки шароитлар таъсир қилишини аниқлашимиз мумкин.

Психофизиологик функциялар спорт фаолиятининг экстремал шароитида психо-эмоционал реакцияларни шакллантиришнинг асосий бўғини эканлигини ҳисобга олсак, спортчиларнинг эмоционал ва психофизиологик ҳолатлари ўртасида боғлиқликни кўриш мантиқан тўғри келади. Замонавий кураш рақобатбардош фаолият давомида ҳиссий тангликнинг кучайганлиги билан ажралиб туради. Кураш - бу ҳар хил психологик индивидуал хусусиятларга эга бўлган икки шахснинг тўқнашуви. Анъанага кўра кураш ва жанг санъатининг бошқа турлари тажовузкор спорт турлари сифатида белгиланади.

Шундай қилиб, юқори малакали курашчилар гуруҳидаги агрессивлик даражасининг ортиши марказий асаб тизимидаги қўзғалиш жараёнлари мувозанатини тартибга солувчи механизмларга таъсир қилади. Юқори даражадаги тажовузкор курашчилар гуруҳида ҳаяжоннинг устунлиги сезгир ҳаракатларнинг барқарорлиги ва аниқлигини пасайишига олиб келади. Бундан ташқари, юқори маҳоратли курашчиларда тажовузкорлик даражасининг ошиши ҳиссиётлар устидан назоратни пасайтиради.

Олинган натижалар юқори малакали курашчиларда ҳиссиётлар ва руҳий ҳолатнинг намоён бўлиши ўртасидаги боғлиқликни кўрсатади. Жисмоний ва оғзаки тажовузнинг юқори даражаси субъектив ноқулайлик ҳисси, асаб тизимида қўзғалиш мавжудлиги ва натижада ҳис-туйғулар устидан назоратни йўқотиш билан боғлиқ. Юқори малакали курашчиларнинг паст даражадаги руҳий ҳолатдаги субъектив қулайлик ҳисси ва қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасида мувозанат мавжуд бўлишига олиб келади.

Агрессиянинг биологик механизмлари вегетатив функциялар томонидан агрессив хатти-ҳаракатларнинг қўллаб-қувватланишидан далолат беради. Ушбу ҳақиқат бизнинг тадқиқотимизда олинган. Агрессивлиги паст спортчилар юқори даражадаги спортчиларга қараганда автоном асаб тизимидан кўпроқ фойдаланиши аниқланди. Спортчиларда агрессивлик даражасининг пасайиши асабий жараёнларнинг қўзғалиши ва тормозланиши жараёнлари ўртасида мувозанат мавжудлиги сабабли восита маҳоратининг аниқлиги ва барқарорлигини оширишга ёрдам беради. Бизнинг тадқиқотларимиз Максвеллнинг маълумотларига мос келади, тажовузнинг намоён бўлиши спортчиларнинг ғазабланиш реакциялари натижасидир. Шундай қилиб, полвонларнинг тажовузкорлиги мақбул ҳиссиёт эмас, чунки бу руҳий ҳолатга ва натижада ҳаракат кўникмаларни бажариш сифатида салбий таъсир қилади.

Тезисда юқори малакали курашчиларнинг ватанпарварлик ва руҳий ҳолати ўртасидаги боғлиқлик ўрнатилди. Жисмоний ва оғзаки муносабатнинг юқори даражаси субъектив ноқулайлик ҳисси ва малакали спортчиларда асаб тизимида қўзғалиш жараёнининг устунлиги билан боғлиқ. Юқори малакали курашчилар ўртасида психо-эмоционал ҳолатнинг намоён бўлиш даражасини назорат қилиш машғулоти жараёнига тузатишлар киритишга имкон беради.

References:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306- сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги ПҚ-4881-сон қарори.
3. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
4. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
5. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
6. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қobiliятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
7. Рўзикулов Б. Б. (2020) Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно- практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.
8. Э.Кувватов (2020) Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотида мусобақа машқларини бажариш самарадорлигини ошириш Фан - спортга, 2020 (6), 25-28.
9. Б.Рузикулов (2019) О взаимосвязи между характером физической работоспособности при нагрузках различной направленности и категориями соматотипов у юных футболистов. Халқаро илмий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини замонавий тенденциялари” мавзусидаги Тошкент 2019 й 24-25 май. 339-344.
10. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.