

YOSH GANDBOLCHILARDA RUHIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh gandbolchilarda ruhiy, irodaviy va hissiy sifatlarni rivojlantirish masalalarining ayrim jihatlari haqida bayon etilgan. Shuningdek, irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlari hamda ularning musobaqa va musobaqa oldi jaryonlarida rivojlanishiga to'xtalib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *yosh gandbolchilar, ruxiy sifatlar, irodaviy sifatlar, hissiy jarayonlar, psixologik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik*

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: *В данной статье описаны некоторые аспекты развития психических, волевых и эмоциональных качеств у юных гандболистов. Также были рассмотрены внешний и внутренний типы волевого стиля и их развитие в соревновательном и предсоревновательном процессах.*

Ключевые слова: *юные гандболисты, психические качества, волевые качества, эмоциональные процессы, психологическая подготовка, психическая подготовка.*

ISSUES OF DEVELOPMENT OF MENTAL QUALITIES IN YOUNG HANDBALL PLAYERS

Annotation: *This article describes some aspects of developing mental, volitional and emotional qualities in young handball players. Also, external and internal types of willpower style and their development during competition and pre-competition processes were discussed.*

Key words: *young handball players, mental qualities, volitional qualities, emotional processes, psychological preparation, mental preparation*

Sport jamoalarida hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatfarning rivojlanish jihatlari hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlar sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida:

- sport mashg'ulotlari rejasi mazmunini o'zlashtirishlarida,
 - turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida,
 - tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida,
 - ushbu jarayonda namoyon bo'ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi.
1. Sport mashg'ulotlari rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

2. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

3. Mashg'ulotlar o'tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

4. Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda sportchilarning mashg'ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.

5. Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq subyektiv munosabatlar.

6. Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan subyektiv munosabatlar.

Yosh gandbolchilarda aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Sport mashg'ulotlari va mashqlar jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga, rejadagi me'yor talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda yosh gandbolchilar (13-15 yoshlar atrofidagi o'smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish, umuman, mashg'ulotlarga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg'ulot va mashqlar sportchilarda ijobiy irodaviy sifatlarnishakllantiradi. Shuningdek, harbir mashg'ulotdabajariiadigan maxsu jismoniy mashqlar sportchilarning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi.

Gandbolchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqor mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlard; mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqor natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib keiib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrasl mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida maxsu mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodavi; majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

1) tashqi irodaviy kuch sportchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashq hodisaga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi;

2) ichki irodaviy kuci mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o'zida mavjm bo'lgan yo'naiishlar asosida paydo bo'ladi.

Yosh gandbolchilar mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz:

- uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qilish;
- sportchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash;
- to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash;
- majburlash musobaqalashish, maqtash;
- sportchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish;
- qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish

- o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'zini-o'zi xursand qilish, o'ziga-o'zi buyru berish v.b.

Bolalik va o'smirlilik davrida sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyatijuda kattadu Jamoa va sport guruhlarida sportchilarda jamoachilik, mehnatsevarlik intizomlilik, axloqiylik kabi sifatlar o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilish bilan unda har xil harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har xil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog'lom o'sishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo'lmagan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarur. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akadcmik N.M.Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishini kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog'likni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari bilan shug'ulianish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qiiishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini-o'zi boshqarish kabi bilim, malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdir. O'zini-o'zi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Sportchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir murabbiy o'zini-o'zi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini:

- o'zini-o'zi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi;
- sportchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga ayiantirish;
- sportchilarning o'zlarini mustaqil ravishda o'zini-o'zi tarbiyaiashni kundalik hayot tarziga ayiantirish hamda o'zini-o'zi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish;
- sportchining o'zligini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlash;
- sportchini o'zining ichki dunyosini biiishga qizjqish;
- irodaviylikni o'stirish kabilarni bilishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyalash ikki shaklda: 1) jamoatchilik va 2) individual shakllarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashi sport mashg'ulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Sportchilar o'zlarining xulqatvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga

aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir sportchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyaiashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to'g'ri keladi:

- 1) o'zini-o'zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim;
- 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi short;
- 3) sportchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;
- 4) o'zini-o'zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish lozim.

Masalan, o'smirlik yoshidagi sportchilar o'zini-o'zi tarbiyalashda quyidagi uslub-larga izchil amal qilishi maqsadga muvoftq: a) eng og'ir sharoitlarda ham o'zini yo'qotmaslik; b) arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik; d) irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni «muvaqqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik».

O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

1-bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar biian doimo shug'ulianish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o'rgatish; ularda o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-o'zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

2-bosqichda sportchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi ushoblardan foydalanish mumkin:

- sportchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish;
- ma'lim bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish hamda o'zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni to'g'risida hisobot berish;
- sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yoima tahtil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;
- sportchi o'zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish.

3-bosqichda sportchini o'zini-o'zi har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bogliq. Jumladan, murabbiyning talabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni

to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, sportchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi.

Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay biiishi, mashg'ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg'tilligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yolg'a solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengi! atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning sportchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlaribilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, tem-peramenti, xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Ffegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o'zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabilar.

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiyning o'z ishini yaxshi bilmasligi yoki yoshining o'tishi sababii jismoniy mashqlarni amalda ko'rsatishida (jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishida, arqonda ko'tarilishida) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir. Murabbiy bu subyektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, sportchilar ruhiyatini tez, sezgirlik bilan baholay olishiga va sport turlarini yaxshi o'zlashtirganligiga bog'liq. Ikkinchidan, murabbiyning o'z shogirdlari orasidagi obro'yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimini amaliyotda qo'llay biiishi, mashg'ulotlarni tashkil

qilishdagi ijodkorligi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib borishi kabilar uning bu qiyinchiliklarni yengishida muhim o'rin tutadi.

Murabbiyning faoliyatini tashkil etishida paydo bo'ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira bilmasligida. Sport mashg'ulotlari va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida aniq rejalashtirib olgan murabbiy sportchilar jamoasi bilan to'g'ri muloqot olib boradi, mashg'ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Yuqorida ta'kidlangan ish laming to'g'ri bajarilmasligi sport mashg'ulotlarining sifatsiz o'tilishiga sabab bo'ladi.

Murabbiy ishini rejalashtirishda sportchilarning ruhiy jihatdan o'sib borishini inobatga olishi, ularda ijtimoiy faollikni o'stirishi lozim. Shuningdek, u jamoatchilik, pedagoglar, otalar bilan hamkorlik o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; shogirdlariga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; uJarning chidam-lilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashg'ulotlari va mu-sobaqalarda sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini tolg'ri tashkil etadi. Natijada sport jamoasi ypkı guruhda intizom yaxshilanadi. Buning natijasida jamoa sportchilarning tartib-intizomi yanada yaxshilanadi. Bulardan tashqari, murabbiy sport maydonchalarini jihozlash, mashg'ulotlarni sifatli tashkil qilish, shogirdlari o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash, mashqlarning zichligiga izchil e'tibor berish, sportchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatii o'yinlar tashkil etish, tabiat qo'yni (tog' yon bag'riga, dengiz yoki daryo sohiliga kabilar)ga piyoda safarlar uyushtirish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin bo'lgan obyektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2004. - 23 с.
2. Комилович С.С., Нематуллаевич А.Н. Стрессовые факторы и характеристики стресса в спортивной деятельности //МЕЖДИСЦИПЛИНАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННО-НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 27-30.
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. - 38 с.
4. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол.- М.: Фон, 1996. 210 с.
5. Сатиев , Ш. . (2023). Исследование устойчивости и надежности деятельности футболистов, разнообразных условиях и оценки эмоциональной устойчивости. ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖУРНАЛ АКАДЕМИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, 3(4 PART 4), 225–230.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – М.: Питер, 2004. – 702 с.
7. Комилович С.С., Валиевич А.С. МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОПИСАНИЕ СТРЕССА И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА НА СПОРТИВНЫХ

СОРЕВНОВАНИЯХ //Международный журнал философских исследований и социальных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 181-189.