

YOSH GANDBOLCHILARNING PSIXOLOGIK HAMDA RUXIY-IRODAVIY TAYYORGARLIGI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning musobaqa oldi va musobaqa davrlarida psixologik hamda ruxiy-irodaviy tayyorgarligi jarayonining ayrim jihatlarini haqida bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *yosh gandbolchilar, musobaqa davri, psixologik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: *В данной статье описаны некоторые аспекты процесса психологической и морально-волевой подготовки юных гандболистов перед и во время соревнований.*

Ключевые слова: *юные гандболисты, соревновательный период, психологическая подготовка, психологическая подготовка.*

PSYCHOLOGICAL AND MENTAL-VOLITIONAL PREPARATION OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

Abstract: *This article describes some aspects of the process of psychological and mental-volitional preparation of young handball players before and during the competition.*

Key words: *young handball players, competition period, psychological preparation, mental preparation*

KIRISH

Jahonda bugungi kunda Yevropaning ko'plab mamlakatlarida gandbol sport turida malaka mezonlari va yo'nalishlari bo'yicha samarali tizimlar ishlab chiqilmoqda. Gandbol sport turida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan genlar va jismoniy ish qobiliyati hamda o'yin pozitsiyasi va sara o'yinchining mavjud holati o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Shug'ullanuvchilarni sportga saralash mazmunining yetarli darajada ishlab chiqilishiga qaramay, gandbol sport turiga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga qabul qilishda bolalarni sportga yo'naltirish masalalari yuzasidan ko'plab hal etilmagan muammolar mavjud bo'lib qolmoqda. Yosh sportchilarning individual xususiyatlarini ob'ektiv baholash, ularni saralash, pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va sotsiologik uslublardan foydalangan holda kompleks tadqiqotlar jahonda gandbolchilarni musobaqa oldi va musobaqa davrida ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Hozirgi kunda, bir qator mualliflarning (E.O.Savinkov, V.P.Guba, V.Ya.Ignateva, M.S.Brill, V.P.Filin, V.K.Balsevich, V.G.Nikitushkin, P.V.Kvashuk) fikricha, gandbol sport turi bilan shug'ullanishni barcha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etish mumkin bo'lib, bu, o'z navbatida, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida boshlang'ich va undan keyingi tanlov tizimini takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish ko'p jihatdan shaxsning jismoniy va aqliy qobiliyatlari rivojlanishi darajasiga bog'liq bo'lib, bu sport uchun muhim bo'lgan sifatlar yuqori darajada rivojlangan shaxslarni tanlash imkoniyatini anglatadi. Shu munosabat bilan boshlang'ich bosqichlarda birlamchi saralash masalalariga doir ilmiy izlanishlar bir qator mutaxassislar (F.A.Abduraxmanov, V.A.Lemeshkov, A.N.Liviskiy, Ya.I.Yaroskiy, Sh.K.Pavlov, J.A.Akramov) tomonidan olib borilgan.

Yosh gandbolchlarini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

NATIJALAR VA TAHLILLAR

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda – bu maqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Yosh gandbolchlarini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mehnat va jamoa sha'nini himoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida faol qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsiyatparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

- mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabatni mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik, demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar bilan muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. Sport etikasi – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va dasturlarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda obyektiv bo'lish, raqib va hakamga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda xavfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar yosh gandbolchlarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport

mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O‘zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o‘rnatishda o‘zlarining jamoa bo‘lib va faol kurashishlari orqali Vatanni va sportini ulug‘lashlari, xalqaro miqyosda O‘zbekiston bayrog‘ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida ta‘zim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo‘lishlari, yoshlarga va sport bilan endi shug‘ullanuvchilarga o‘z sport tajribalarini o‘rgatishlari kerak.

Yosh gandbolchilarni tarbiyasiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. O‘z-o‘zini tarbiyalashga intilish, yetuk ishonchga ega bo‘lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1) o‘z-o‘zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o‘z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o‘zi to‘g‘risida boshqalarning fikriga quloq solish;

2) o‘z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o‘z-o‘zini rag‘batlantirishga, o‘z oldiga majburiyat qo‘yishga yordam beradi. O‘z-o‘zini yengish o‘z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O‘z-o‘zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog‘liq bo‘ladi.

Yosh gandbolchilarni jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo‘ladi. Yosh sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo‘lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko‘ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu – “start oldi holat” bo‘lib, psixik holat o‘zgaradi va organizmda vegetativ o‘zgarishlar sodir bo‘ladi (puls, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o‘zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). Start oldi holati sportchining malakasiga, o‘z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning asab faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning jamoasining uyushqoqligi va o‘zaro moslashuviga bog‘liq bo‘ladi. Murabbiy sportchiga o‘z irodasini kurashga jalb qilishiga yordam berishi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur:

1) bo‘lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati;

2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo‘lajak taqdirini hal qiladigandek qarashga yo‘l qo‘ymaslik.

Bunda yosh sportchiga qanday natijaga erishishdan qat‘iy nazar o‘z imkoniyatidan to‘liq foydalanish muhim ekanligiga ishontirish lozim. Psixologik tayyorlashda sportchining o‘z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat‘iy individuallashtirilgan bo‘lishi kerak. Tezkor kuchni talab qiladigan sport turlarida o‘ta og‘ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo‘r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo‘r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo‘ladi.

Yosh gandbolchilarni haddan tashqari ruhiy zo‘r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, musiqani tinglab va ijro etishni, o‘z ichida qo‘shiq aytishi, ongli ravishda mushaklarni bo‘shashtirish, autogen cho‘kish usullarini qo‘llashni, mimika

mushaklarning zo‘riqishini yo‘q qilishni (ko‘zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o‘rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko‘rishda murakkab qismlarga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi. Faqatgina kuzatuvchan bo‘lishga intilgan, kuchli irodaga ega bo‘lgan, o‘z hissiyotlarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi. Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G‘alaba qozonishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta‘sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. O‘yin natijasining ahamiyatini, albatta g‘alaba qilish zarurligini hadeb eslatish ham kerak emas. Bo‘lajak o‘yin va uning natijasini haddan tashqari ko‘p o‘yayverishdan o‘yinchilar e‘tiborini chalg‘itish ma‘qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi lozim. Dadillik, qat‘iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy hislatlardir.

Bu hislatlar o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tarbiyalanadi.

XULOSA

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baholay olishni, o‘z xatti-harakatini to‘g‘ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta‘sir etishi mumkin bo‘lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e‘tibor berishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.
2. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2004. - 23 с.
3. Asqarov Fakhritdin Alisherovich, Qambarov Sohibjon Sobirjanovich and Ummatov Nozim Raimjonovich 2020. Physical education of students in modern conditions. *International Journal on Integrated Education*. 3, 1 (Mar. 2020), 144-146. DOI:<https://doi.org/10.17605/ijie.v3i1.64>.
4. Askarov Fakhritdin. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20–24. Retrieved from <https://geniusjournals.org/index.php/esh/article/view/3091>
5. Der Autor Ahliddin Askarov wurde am 23. November 1998 im Bezirk Uychi der Region Namangan geboren. Derzeit ist er Doktorand an der Staatlichen Universität Namangan.

6. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - Москва: ФиС, 2009. - 76 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. –М.: Физкультура и спорт, 2002. – С. 286.
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. - 38 с.
9. Игнатьева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол.- М.: Фон, 1996. 210 с.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: РГПУ, 2000. - 486 с.
11. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – М.: Питер, 2004. – 702 с.
12. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов – Т.: УзГИФК, 2006. 299 с.
13. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболисток различного игрового амплуа на возрастных этапах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 2002. - 21 с.