

VOLEYBOLCHILARNI MUSOBAQA JARAYONLARIGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi.

E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

Mobile: +998907821707

Annotatsiya: *Ushbu maqolamiz voleybol sporti bilan shug'ullanuvchilarni musobaqa oldi va musobaqa jarayonlarida o'zlarini qay tartibda tuta bilishi, ko'p yillik trenirovka jarayonida psixologik tayyorgarligi, ularni psixik sifatlarini rivojlanishi, jangavor holatlari, psixologik texnik – taktik holatlarga tayyor turishi haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, makkorlik, ixtirochilik, umumiy psixologik tayyorgarlik, lixoradka, apatiya, autotrening, stress.*

Mamlakatimizda biz yoshlarga yaratilayotgan sharoitlarni tasavvur qilishimiz biz uchun katta sharafdur. Barcha sharoitlardan oqilona foydalanish, bizga ajratilgan yordamlarga labbay deb javob berishimiz, biz - davlatimiz kelajagi egalariga juda ham eng yaxshi maqsadlardan biri hisoblanadi. Prezidentimiz yoshlarimiz uchun qo'llaridan kelgancha qilayotgan harakatlarini barchamiz ko'z o'ngimizda ko'rib turibmiz. Shunday ekan, har bir yigit - qizlar oldimizga yuksak maqsadlar qo'yib, uni amalga oshirishga qadam tashlashimiz zarur. Vatanimizni yuksalishi uchun barchamiz doimo shay turmog'imiz lozim.

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligini isbot taqriqasida ko'rishimiz mumkin. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan bo'lib, jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qilishga erishiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa, yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilab beradi. Shu bilan bir qatorda, bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlaridan biri shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas deb hisoblaymiz.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor vazifa sifatida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi, muhim psixik sifatlar - xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi kerak. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish juda ham muhimdur.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon hisoblanib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi zarur, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi darkor.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga aylangan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik - voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlilik, oraliq vaqtni his qilishi, tezkor fikrlashi, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilishi va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarni oladigan bo'lsak, jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilishi, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilishi, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal olishi, ehtimollar va bashorat qilishi mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin qadar amalga oshadi.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar - harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik - ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul - harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati - intellektual va harakat birligining mahsuli hisoblanadi. Demak, psixologik - jismoniy, psixologik-funksional, psixologik -texnik va psixologik - taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etib boriladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida «sport razvedkasi» deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy «burchi» turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish;

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish;

Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etishdan iboratdir. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan holda, texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash lozim. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

1. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, «manmanlikka» berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish juda muhim. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish zarur. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

2. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish, bunda mavjud «razvedka» ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulodda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olgan holda, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkazilib boriladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

3. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanishi, talvasaga yoki tushkunlikka tushishi, qo'rqishi, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari. kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka - talvasaga tushishi, apatiya - tushkunlikka tushishi, jangovor liolat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'lishi mumkin. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkinligi ham bor. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Xulosa.

Xulosa qiladigan bo'lsak, salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq - formulalardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. «Razvedka» ma'lumotlarini tasavvur etishi:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim

va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralari belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqa oldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovar holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqa oldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo'zg'atkichlar» ta'sir etmayapti, men ulardan xalos bo'ldim;

- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, «uchishga tayyorman»;

- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigil yozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo «sport formasida» ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovar holatga erishish mashqiga kirishdim;

- nafaslarim ravon, yuragimni urushi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;

- o'yin oldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

-jangovar holatga keldim, «jangga» tayyorman;

- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor;

Yuqorida qayd etilgan «autotrening»-ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlasa bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 21 va 22-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiati//Darslik// Toshkent – 2012.

2. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. – T., 2003. - 44 b.

3. Pulatov A.A. Yosh voleyboichilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiati. Uslubiy qo'llanma. -T., 2008,38 b

4. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlari. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. -T., 2009, 67 b.

5. F.T.Masharipov, R.T.Ro'zmetov, A.T.Ro'zmetov Voleybol va uni o'rgatishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma Urganch - 2018.

6. A.Абдуллаев, Р.Расулов, А.Хасанов. Умумий ўрта ва касб-ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар// Ўқув қўлланма // Toshkent – 2009.-210 b

7. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiati. o'quv qo'llanma. -T., 2007, 148 b.

8. Nishonboyev, Azizbek, Tokhirjon Tukhtasinov, and Maxammadjon Ro'zиков. "WAYS TO FORM INDEPENDENT THINKING OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING MATHEMATICS." International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research 3.3 (2023): 49-51.

9. Nishonboyev, Azizbek, Tokhirjon Tukhtasinov, and Maxammadjon Ro'zиков. "WAYS TO FORM INDEPENDENT THINKING OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING MATHEMATICS." International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research 3.3 (2023): 49-51.