

YOSH GANDBOLCHILARNING RUHIY HOLATINING KESKIN XARAKTERDAGI ISHIGA QARAB O'ZGARISHI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Namangan Davlat Universiteti, mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: *Mazkur tadqiqot yuzasidan zamonaviy bilimlar darajasi va sportchilar (gandbolchilar)ni psixologik tayyorlashdagi motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi gandbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi*

Kalit so'zlar: *Gandbolchi, emotsional stress, stressogen vaziyatlar, musobaqa ,sportchining psixologik tayyorgarligi*

Tadqiqotning dolzarbligi: *Yoshlar sportining zamonaviy tushunchalari va aniq sport yuklariga chidamliligi tahlili intensiv mushak mehnatining yosh gandbolchilar ruhiyatiga ta'siri muammosini chuqurroq o'rganish zarurligini ko'rsatdi. Bu erta yoshda sport natijalariga erishish va yosh sportchilarning salomatligini saqlash zarurati bilan bog'liq.*

Darhaqiqat, endilikda gandbolda 15 yoshdan oshgan gandbolchilarga O'zbekiston chempionatida eng yuqori sport mahorati darajasida ishtirok etishlari mumkin. Va bu o'yinchilarning tanasi hali ham o'yin faoliyatida eng yuqori namoyon bo'lish uchun zaxiraga ega bo'lgan sportni yaxshilash davri.

Kalit so'zlar: *psixologik yordam, psixologik tayyorgarlik, sport o'yinlari, qo'l to'pi, sportchi.*

Ishning farazi shundan iboratki, kuchli mushak ishi tabiiy ravishda yosh gandbolchilarda stressni keltirib chiqaradi. Ammo bu jismoniy va ruhiy zo'riqish, agar yosh o'yinchilarning mashg'ulot oldidagi holati yuqori darajada faollik va konsentratsiyada bo'lsa, ozgina charchoqqa aylanadi. Shuningdek, biz nafaqat boshlang'ich holatini haqiqat deb hisoblaymiz (bu fan tomonidan tasdiqlangan haqiqat), balki mashg'ulotdan oldingi holatlar ham bo'lib, ularning xususiyatlari nafaqat ushbu mashg'ulotning samaradorligini, balki umuman sport natijalarini va sportchining salomatligini ham belgilaydi.

Tadqiqotdan ko'zlangan maqsad o'yinchilarning ruhiy holatini nazorat qilish asosida yosh gandbolchilarning mashg'ulotlar jarayonida chidamliligini oshirishdan iborat edi.

Tadqiqot vazifalari. Bizning tadqiqotimizda intensiv mushak ishi deganda yosh gandbolchilarning ikki-uch soatlik mashg'ulot davomida bajargan ishi tushunilgan. O'rganilayotgan muammo keng va murakkab. Tegishli adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, u o'ta muhimligiga qaramay, kam o'rganilgan. U bir qator muammolardan

iborat. Ushbu ishning bir qismi sifatida biz quyidagi muammolarni hal qilishga e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb bildik:

1. Yosh gandbolchilarning ruhiy funktsiyalariga intensiv mashg'ulot yuklamalarining ta'sirini ochib berish.

2. Yosh gandbolchilarning tayyorgarlikdan oldingi sharoitlarining psixologik xususiyatlarini aniqlash.

3. Tadqiqot natijalari asosida trenerlar uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ob'ekti yosh gandbolchilarni tayyorlashning pedagogik jarayoni edi.

Tadqiqot predmeti: 13-14 yoshli gandbolchilarning zo'riqish mushak faoliyati ta'sirida ruhiy holatidagi o'zgarishlar edi.

Ilmiy yangiligi. Tadqiqot natijasida yosh gandbolchilarning mashg'ulot yuklamasi ta'sirida ruhiy holatining o'zgarishini tasdiqlovchi ma'lumotlar olindi.

Amaliy ahamiyati. Olingan ma'lumotlar yosh gandbolchilarning musobaqalar oldidan va musobaqalar vaqtida chidamliligini oshirish, ularning holatini nazorat qilish bo'yicha murabbiylarga amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Tadqiqot usullari. Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari va usullari qo'llanildi:

1. Adabiy manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish.

2. Tadqiqot muammosi bo'yicha mutaxassislarining so'rovnomasi.

3. Psixodiagnostik tekshiruv uchun anketa va instrumental usullar majmuasi.

4. Matematik statistika usullari.

Psixologik omillarni hisobga olgan holda yuqori toifali gandbolchilarni tayyorlashda o'quv yuklamasini dozalashning ilmiy asoslangan usullarining ahamiyati borasida yetakchi murabbiylarning fikrini bilish uchun anketa so'rovi o'tkazdik.

Dastlabki suhbatda savollarimizga javob berishni istagan murabbiylargina suhbatlashdi. Shu bilan birga, so'rovnomalar faqat kamida birinchi toifadagi malakaga ega bo'lgan malakali murabbiylarga tarqatildi.

Anketani tuzishda biz bir ma'noli, aniq javoblar olishni va qiziqish muammosining barcha jihatlarini ob'ektiv yoritishni ta'minlaydigan barcha talablarni hisobga oldik. Har bir savol uchun ikkita javob berildi. Mutaxassislar javobni ahamiyatiga qarab tanladilar.

Anketa so'rovi natijasida olingan ma'lumotlar matematik ishlovdan o'tkazildi. Ijobiy va salbiy javoblar nisbati hisoblab chiqildi. Anketalar anonim tarzda to'ldirildi. Biz yosh gandbolchilar bilan ishlashning barqaror metodikasini ishlab chiqqan tajribali murabbiylar bilan suhbatlashganimiz sababli, ularga yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda ongsiz noto'g'ri stereotiplarni aniqlashda yordam berishga harakat qildik.

Tadqiqotni tashkil etish. Yosh gandbolchilarda asiklik xarakterdagi intensiv mushak ishi paytida ruhiy o'zgarishlarni aniqlashga qaratilgan tadqiqot bir yarim yil davomida o'tkazildi: 2022-2023y.y. Birinchidan, adabiyotlar o'rganildi va eksperimental tadqiqotni tayyorlash bo'yicha chora-tadbirlar ko'rildi: tadqiqotning

maqsad va vazifalarini belgilash, tadqiqot usullarini o'rganish, sport bazasini va sinov sportchilarni izlash.

Tadqiqot natijalari. 12 nafar yuqori malakali trenerlar bizning anketa savollariga javob berishga rozi bo'lishdi. Anketaning birinchi savoli biz tanlagan ilmiy tadqiqot yo'nalishi - shiddatli raqobat ishiga chidamlilik muammosining dolzarbligi va amaliy ahamiyatini oydinlashtirishga qaratilgan edi. Shu bois, 13-14 yoshli tayyorgarlik bosqichida yuqori toifali gandbolchilarni tarbiyalash muammosi qanday hal etilayotganini bilmoqchi edik.

Barcha murabbiylar barcha yosh bosqichlarida chidamlilik sifati muhimligini tan olishdi. Gandbolchilar uchun xos bo'lgan chidamlilikni oshirishni qaysi yoshdan boshlash kerakligi haqidagi savolga kelsak, murabbiylarning fikrlari sezilarli darajada farq qiladi. Intensiv mashg'ulotlardan foydalanish foydasiga atigi 2 nafar murabbiy so'zga chiqdi. Qolganlarning fikricha, 13-14 yoshli yosh gandbolchilar uchun intensiv yuklarni qo'llash hali erta. 2 nafar murabbiy o'z shogirdlari bilan shunday yuklamalarni o'zlashtirish istagini bildirdi.

Murabbiylarning 68%, ya'ni ko'pchilik, mushaklarning intensiv faoliyatiga aqliy qarshilik ko'rsatish masalalari yetarlicha rivojlanmagan deb hisoblaydi. Ko'pgina hollarda, yuklamani me'yorlashda murabbiylarga o'zlarining sezgilari yordam beradi. Trenerlarning fikri shuni ko'rsatadiki, bu muammo ularning amaliyotida haqiqatan ham mavjud.

So'rovnomaning navbatdagi savoli murabbiylarning o'zlari, sportchilarning signallariz, o'z shogirdlarining ruhiy va jismoniy holati bilan qanchalik muntazam qiziqishlari haqida ma'lumot olish imkonini berdi. Ma'lum bo'lishicha, murabbiylarning 32% mashg'ulotlardan oldin vaqti-vaqti bilan o'z shogirdlaridan ularning ahvoli haqida so'rashadi.

Maxsus postskriptlarda (so'rovnomada rejalashtirilgan), murabbiylar bunga asosan charchoqning aniq belgilari bo'lgan taqdirda e'tibor berishlarini tan olishadi, shuningdek, sportchilarni davriy tibbiy ko'rikdan o'tkazishga tayanadilar.

Anketa so'rovi shuni ko'rsatdiki, yosh gandbolchilar odatda charchoqdan shikoyat qilmaydilar va murabbiylarning 68 foizi ularga nisbatan xotirjam. Uchinchi savolga javob berishdan tashqari, murabbiylar shunday yozishdi: "Agar ularning hol-ahvoliga e'tibor bersangiz, unda ko'plab mashg'ulotlar bekor qilinishi kerak edi". Shu bilan birga, ular mashg'ulot faoliyatining samaradorligi gandbolchilarning mashg'ulotdan oldingi ahvolini va kayfiyatiga bog'liq degan fikrni tasdiqlaydilar. Biroq, murabbiylarning hech biri gandbolchilarning ruhiy holatini aniqlash uchun maxsus usullardan foydalanmaydi.

"Siz sportchilarni mashg'ulotlarga tayyorlash uchun biron bir usuldan foydalanasizmi?" degan savolga 90% javob berdi: Yo'q. Savolda sanab o'tilgan psixoregulyatsiya usullaridan (hazil, ishontirish, taklif, autogenik trening, meditatsiya va boshqalar) faqat ikkita trener muntazam ravishda hazil va ishontirishdan foydalanadi. Shunday qilib, samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlangan zamonaviy

psixoregulyatsiya usullarining xilma-xilligi bilan trenerlar aslida ulardan hech birini ishlatmaydilar.

Taxminan xuddi shunday, ko'plab murabbiylar mashg'ulotdan keyin tiklanish muammosiga qarashadi. So'rovda qatnashgan trenerlarning 80% relaksatsiya, o'z-o'zini ishontirish va relarsatsiya nima ekanligini yaxshi bilishiga va trenerlarning 50% autogen mashg'ulotlar haqida aniq tushunchaga ega bo'lishiga qaramay, ulardan hech biri muntazam ravishda foydalanmaydi.

Anketa so'rovi natijalari quyidagi xulosalar chiqarish imkonini berdi. Yosh gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini takomillashtirish maqsadida kuchli mushak zo'riqish vaqtida ruhiy o'zgarishlarni o'rganish zarurligi barcha mutaxassislar tomonidan e'tirof etilgan.

Murabbiylarning mutlaq ko'pchiligi bu jarayonda o'z sportchilarining ruhiy holatini ob'ektiv nazorat qilmaydi, avtomatik ravishda o'z tajribasi va sezgisiga tayanadi. Turli sabablarga ko'ra ko'pchilik gandbol murabbiylari o'yinchilarni mashg'ulotlarga tayyorlash va mashg'ulotdan keyin charchoqni yo'qotish uchun hech qanday usullardan foydalanmaydi.

Asiklik xarakterdagi intensiv muskullar ishi paytida ruhiy o'zgarishlar bo'yicha tadqiqotlar yuqori toifali gandbolchilarni dastlabki bosqichda tayyorlash jarayonidagi kamchiliklarni aniqlashi va yosh o'yinchilarning ortiqcha ishlashini oldini olish usullarini ishlab chiqishni faollashtirishi kerak.

Murabbiy mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda yosh gandbolchilarning sub'ektiv his-tuyg'ulariga e'tibor qaratishi mumkinmi? Bu savolga javob berish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi, unda gandbolchilarning ruhiy holati an'anaviy testlar yordamida o'rganildi, ushbu testlarning ishonchliligi ko'plab mualliflar tomonidan isbotlangan.

Tajribaning boshidanoq yosh o'yinchilar mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va u tugagandan so'ng darhol ularning farovonligi, faolligi, kayfiyati va tashvishlarini baholadilar. Bundan tashqari, ular dinamometrda mushaklarning maksimal bo'lmagan harakatini takrorlashda xatoni baholash uchun test o'tkazdilar.

Pedagogik eksperimentning boshida o'tkazilgan dastlabki 2 darsda gandbolchilarning ruhiy holatini o'lchash va materialni shoshilinch qayta ishlash amalga oshirildi.

1-jadvalda 12 ta gandbolchida ikki mashg'ulot davomida qayd etilgan ma'lumotlar keltirilgan, bu ko'rsatkichlardagi farqlarning ishonchliligi ham berilgan va yuklamadan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar nisbati 1-5-rasmlarda ko'rsatilgan. Ikkala darsda qatnashgan gandbolchilarning ma'lumotlari qayta ishlandi.

1-jadval

Pedagogik tajribaning boshida intensiv mashg'ulot yuklamasi ta'sirida gandbolchilarning holati xususiyatlarining jiddiylik ko'rsatkichlari, $X \pm s$.

Ko'rsatkichlar	Mashg'ulotdan oldin n=24	Mashg'ulotdan so'ng n=24	%	t, p
----------------	--------------------------	--------------------------	---	------

O`zini his qilishi (ball)	4,2±1,8	5,2±1,5	+20	2,02<0,05
Faolligi (ball)	3,8±0,7	4,6±1,8	+18	2,03<0,05
Kayfiyati (ball)	6,0±0,8	5,1±1,8	-15	2,25<0,05
Xavotirligi, ball	14,0±1,5	10,4±0,9	+26	9,4<0,001
Mushaklar kuchini aniqlashda xatolik, kg (ball)	1,9±0,9	2,1±0,5	-10	0,95>0,05
Charchoq (ball)		4,54±0,3	-9,2	

7 ballik tizimda yosh gandbolchilar mashg'ulotlardan oldin o'rtacha 4,2 ball va mashg'ulotdan keyin 5,2 ball bilan o'zini holatini baholadilar (1-rasm).

Student mezonlariga ko'ra o'rtacha ko'rsatkichlar orasidagi farqlar kichik ahamiyatga ega ($p<0,05$) bilan sezilarli. Gandbolchilarning hech biri o'zini yomon his qilishdan shikoyat qilmadi: bosh og'rig'i, bosh aylanishi, mushaklarning og'rig'i va boshqa shikoyatlar.

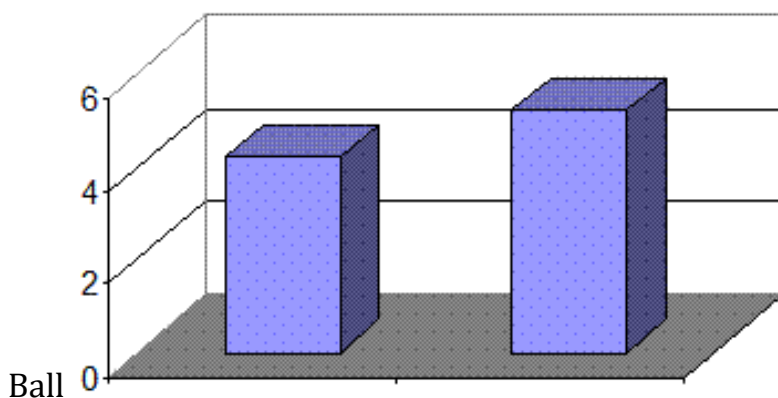
Gandbolchilarning mashg'ulot oldidagi faolligi 3,8 ballni tashkil etgan bo'lsa, mashg'ulotdan so'ng 4,6 ballgacha ko'tarildi (2-rasm).

Ko'rsatkichlarning tarqalishi 3,1 dan 5,9 ballgacha juda keng, bu farqlar sezilarli, ammo farqlar ahamiyatining past darajasida ($P<0,05$). Mashg'ulotlardan so'ng yosh gandbolchilar unchalik ishtiyoq ko'rsatishmadi.

1-rasm

1 Pedagogik tajriba boshlanishida mashg'ulotdan oldin va mashg'ulotdan keyin gandbolchining his xususiyatlarining jiddiyligi nisbati.

O'zini his qilish holati

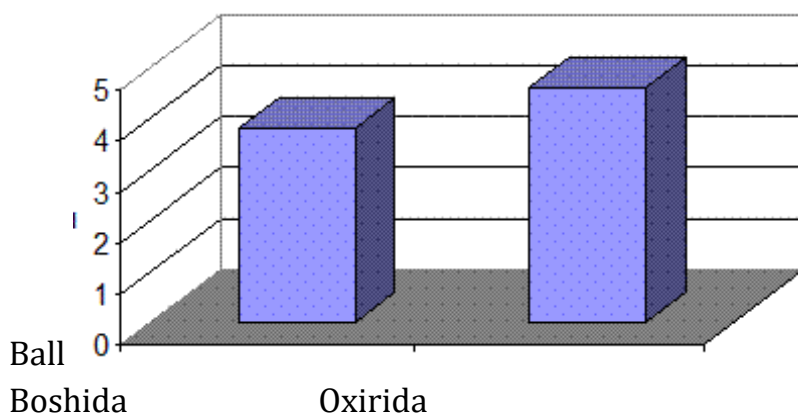


Mashg'ulotning boshida Mashg'ulotning oxirida

2-rasm

2 Pedagogik eksperiment boshida gandbolchilarning mashg'ulotdan oldin va mashg'ulotdan keyingi faoliyati xususiyatlarining jiddiyligi nisbati.

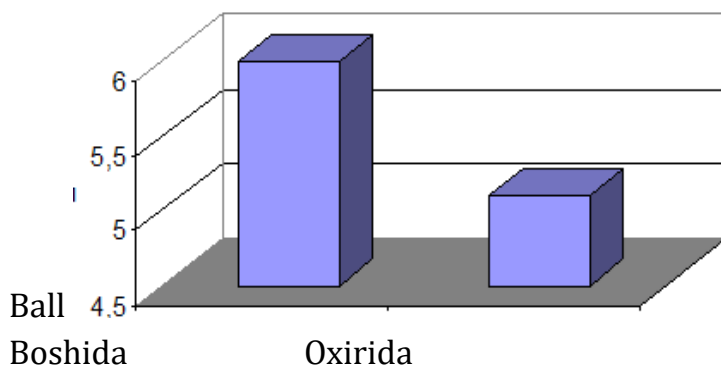
Faoliyat



3-rasm

Pedagogik tajriba boshida gandbolchilarning mashg'ulotdan oldingi va mashg'ulotdan keyingi kayfiyati xususiyatlarining jiddiylik nisbati.

Kayfiyat



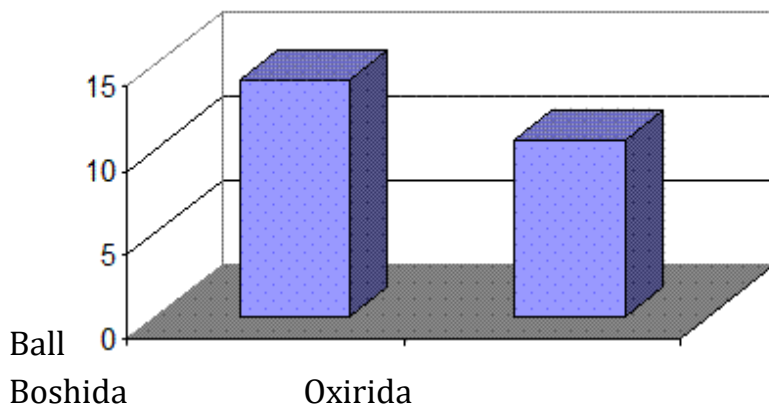
4-rasm.

Treningdan oldin qayd etilgan o'rtacha kayfiyat darajasi ancha yuqori - 6,0 (3-rasm). Mashg'ulotdan so'ng kayfiyat - 5,2 ball darajasiga tushdi, bunda o'rtacha qiymatlar orasidagi farq unchalik katta emas ($P < 0,05$).

4-rasm.

Pedagogik eksperimentning boshida mashg'ulotdan oldin va mashg'ulotdan keyin ayol gandbolchi o'rtasida hayajonlanish xususiyatlarining jiddiyliги o'rtasidagi bog'liqlik.

Hayajonlanish



Bu pasayish farqlarning eng yuqori ahamiyatlilik darajasida sezilarli ($p < 0,001$).

Binobarin, ixtisoslashtirilgan intensiv yuklar ayol gandbolchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va uni sezilarli darajada kamaytiradi

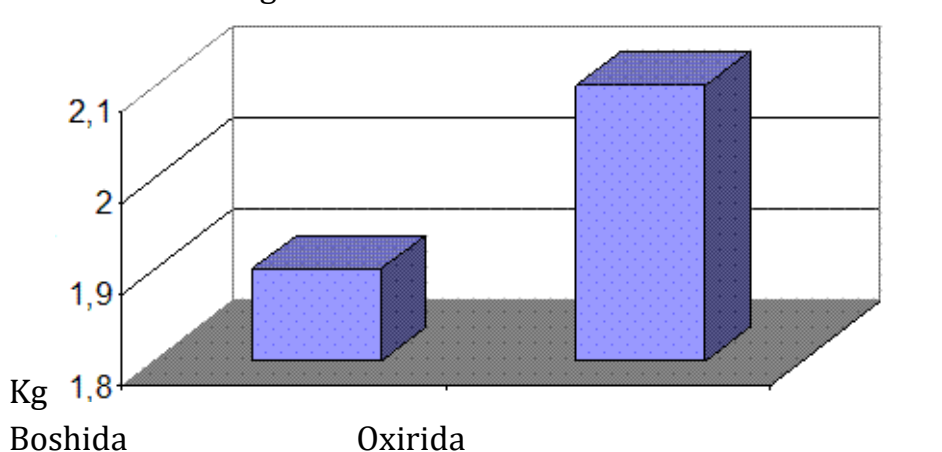
Ma'lumki, har qanday harakatni bajarish paytida mushaklarning harakatining aniqligi, agar bu harakat raqobatbardosh faoliyat sharoitida amalga oshirilsa, katta ahamiyatga ega.

Kuchli mashg'ulotlarning mushaklar kuchini zo'riqishning o'sishi aniqligiga ta'sirini aniqlash uchun bilak dinamometri ishlatilgan. Metodikaga muvofiq, shug'ullanuvchilar dinamometrni har qanday, lekin maksimal kuch bilan siqib, uni yodlab olishlari va keyin uch marta takrorlashlari kerak edi.

5-rasmda gandbolchilarning pedagogik eksperiment boshida mashg'ulotdan oldin va keyin mushaklarning maksimal bo'lmagan harakatlarining xatosi ko'rsatilgan.

5-rasm

Maksimal bo'lmagan mushaklar harakati xatosi



Mashq qilishdan oldin gandbolchilarda mushaklarning maksimal bo'lmagan harakatlari o'rtacha 10 kg ni tashkil etdi. O'rtacha xatolik 1,9 kg ni tashkil etdi. Treningdan so'ng, berilgan harakatni takrorlashda xatolik ko'rsatkichi 2,1 kg gacha ko'tarildi. Treningdan oldin va keyin ko'rsatkichlardagi farqlar sezilarli emas ($p>0,05$).

82% holatlarda xato minus belgisi bilan bo'lgan, ya'ni. sub'ektlar o'zlarining harakatlarini ortiqcha baholadilar, belgilanganidan kamroq bosdilar va dinamometr ignasi shkalada talab qilinadigan dastlabki natijaga bir nechta bo'linmalarga etib borganidan keyin to'xtadi. Minus belgisi bo'lgan xatolarning katta foizi shug'ullanuvchilarning markaziy asab tizimida qo'zg'alishning kuchayganligini va natijada propriozeptorlarning sezgirlikini ko'rsatadi.

XULOSALAR

1. Yosh gandbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatdiki, ular gandbolchilarning ruhiy holatini aniqlashda maxsus usullardan mutlaqo foydalanmaydilar va o'z shogirdlarini mashqlar bajarishga undash va ularga psixologik ta'sir ko'rsatishning maxsus usullaridan foydalanmaydilar.

2. Yosh gandbolchilarda sub'ektiv sezgilarga ko'ra gandbol bo'yicha intensiv mashg'ulotlar ko'rinishidagi mushaklarning intensiv ishlashi 75% hollarda kuchli charchoqni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, 44,3% hollarda sportchilar mashg'ulotlarni davom ettirish imkoniyatini istisno etmaydilar.

3. Kuchli yuk ta'sirida mashg'ulot yakuniga qadar yosh gandbolchilarning holati yaxshilanadi, faollik oshadi ($p < 0,01$), bu charchoq fonida mashg'ulotlarni davom ettirish imkoniyati haqidagi oldingi xulosaga mos keladi. Yosh gandbolchilarning kayfiyati mashg'ulotdan oldin yaxshi bo'lsa, deyarli o'zgarmaydi ($p > 0,05$).

4. Kuchli mashg'ulotlardan so'ng yosh gandbolchilarda hayajonlanish darajasi sezilarli darajada pasayadi ($P < 0,001$). Ishdan oldin hayajonlanish darajasi 10-15 balldan oshmaydigan gandbolchilar intensiv mashg'ulotlarga eng chidamli edi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq bo'lmagan o'ziga xos bo'lmagan sabablar oddiy reaksiya tezligini yomonlashtiradi, amplitudani kengaytirishda xatolarning ko'payishiga olib keladi. Xayajonlanishning o'ziga xos bo'lmagan sabablari bilan, o'ziga xos tabiatning sabablari bilan solishtirganda, umuman olganda, ruhiy stress kuchayadi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi qo'l to'pi bo'yicha intensiv mashg'ulotlar nafaqat jismoniy charchoqqa sabab bo'lishi, balki birinchi navbatda markaziy asab tizimida charchoq paydo bo'lishidan dalolat beradi. Buning natijasi yosh gandbolchining funksional tizimlari faoliyatining yaxshilanishi yoki yomonlashishi.

Demak, yuqorida aytilganlarning barchasi gandbol bo'yicha intensiv mashg'ulotlar nafaqat jismoniy charchoqni keltirib chiqarishi, balki birinchi navbatda markaziy asab tizimida charchoq paydo bo'lishini ko'rsatadi. Buning natijasi yosh gandbolchining funksional tizimlari faoliyatining yaxshilanishi yoki yomonlashishi.

Kuchli chidamlilik mashg'ulotlarida ish faoliyatini yaxshilash uchun murabbiy o'z shogirdlarining holatini bilishi va mashg'ulot jarayonida ularning yuklamani o'zlashtirishini rag'batlantirishi kerak.

Murabbiy o'z shogirdlariga ruhiy ta'sir o'tkazishda eng muhim narsani hisobga olishi kerak - bu ularning xususiyatlarini bilishdir. Sportchilarning jismoniy, texnik, intellektual tayyorgarligi darajasini hisobga olish, xarakter xususiyatlarini, ularning sharhlarga moyilligini va ushbu sharhlarga munosabatini bilish muhimdir. Ko'pincha, qo'pol murabbiy hazillari yoki noo'rin, aksincha, sportchilarning ish faoliyatini pasaytiradi. Tabiiyki, gandbolchilarning ruhiyatini bunday rag'batlantirish bilan kuchli yuklama va chidamlilik o'sishi ta'sirining ijobiy natijasiga umid qilib bo'lmaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Antsiferova L.I. Shaxsni psixologik o'rganishga dinamik yondashuv to'g'risida / L.I. Antsiferova // Psixologik jurnal. - 2011. - 2-son. - B.8-18.
2. Bulkin V.A. Sportchilarning holatini baholashning yagona metodologiyasining avtomatlashtirilgan kompleksi. Sport va salomatlik / V.A. Bulkin. - S. - Peterburg: NIIFK, 2012. - 14-20 b.
3. Kiselev Yu.Ya Kompleks psixologik nazorat tizimi va undan sportchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish usullari / Yu.Ya. Kiselev. - L.: LNIIFK, 2006.

4. Xudadov N. A. Yuqori malakali sportchilarning ruhiy holatini ularni tayyorlashning musobaqadan oldingi bosqichida o'rganish // M., 2013. - T. 2. - B. 153-156.
5. Муратова, Г. Р. "О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся." Образование. Наука. Карьера. 2018.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara. "JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI O'QUVCHI YOSHLARNING AXLOQIY VA IRODAVIY FAZILATLARINI TARBIYALASH MUAMMOLARI." World scientific research journal 16.1 (2023): 9-11.