

VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI**Sulaymonov Jaxongir Solijonovich***O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport**Universiteti Farg'Ona Filiali Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent**O'Qituvchisi*

Tayanch so'zlar: *Yosh, voleybolchilar, tayyorgarliklar, jismoniy, ruhiy, zo'riqish, charchoq, bosim.*

Ключевые слова: *Возраст, волейболисты, подготовка физическая, психическая, напряжение, усталость, давление.*

Key words: *Age, volleyball players, preparations, physical, mental, tension, fatigue, pressure.*

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustivor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar-xotira, diqqat, xissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

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

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

- 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 qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni xis qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funktsional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni xis qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, 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, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

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 pereferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. 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 etiladi.

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.

3. 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 etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. 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, “man-manlikka” berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik xissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud “razvedka” ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va

jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nushasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h) 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 maxorati va tajribasidan qat'iy nazar turli hil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funktsional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. SHuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-fil'mlar, "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.

Salbiy psixologik xissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim 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 takrorlanmaslik choralari belgilab qo'ydim;

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

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor xolatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

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

- menga tashqi va ichki “stress-ko‘zg‘atkichlar” ta‘sir etmayapti, men ularda xolos bo‘ldim;

- o‘zimni a‘lo xis qilayapman;

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

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

- uyqudan a‘lo kayfiyat, a‘lo xissiyot, yorqin xotira bilan uyg‘ondim;

- o‘rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko‘tardi, o‘zimni engil xis qilmoqdaman, “uchishga tayyorman”;

- biroz engil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni “qushdek” engil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a‘lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan engil 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 etib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko‘zim yumilgan holatdajangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a‘zolarim osoyishda dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me‘yorida, mushaklarimda energetik zahiralar 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 “charhlayman”;

- o‘yinoldi mashg‘ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlar va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, “janga” tayyorman;

- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan “autotrening” – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Quyida mavzuga doir ilovalar aks ettirilgan.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. 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 jismoniy hamda funktsional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanicha yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. SHu

bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustivor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatgichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. L.R. Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.OO'YUllari uchun darslik. Toshkent – 2011.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. “ФиС”. 1991.-238 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1998. – 246 с.
4. Железняк Ю.Д. Нестеровский Д.И., Иванов В.А. и др. Теория и методика спортивных игр. // Учебник для студ.высш.учеб.заведений. М.: Академия, 2013. – 464 с.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. “Zar qalam”, 2004- 299b.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.
7. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учб.пособ. / С.В.Легоньков. Смоленск, 2003. – 72 с.
8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
9. Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol)/ O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 242 b.
10. Po'latov A.A., Isroilov Sh. X.. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2007 y. - 148 s.
11. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 s.

INTERNET SAYTLARI:

2. www.ziynet.uz
3. www.bilim.uz.
4. www.eduportal.uz
5. www.lex.uz