

YOSH GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI VA MUSOBAQA JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKLARINING TAHLILI

Azizov Sobitxon Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent, p.f.n.

Butabayev Adixamjon Xashimovich

Namangan davlat universiteti, katta o'qituvchi

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Namangan davlat universiteti, o'qituvchi

Annotatsiya: *ushbu maqolada yosh gandbolchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik tayyorgarliklarining tahlili bayon etilgan. Shuningdek, gandbolchilarda musobaqa oldi va musobaqa davridagi psixologik xolatlarni sabablari xamda ularni tarbiyalash usullari to'g'risida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *gandbolchi, psixologik, musobaqa, tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, emotsional, faollik.*

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG HANDBALL PLAYERS BEFORE AND DURING THE COMPETITION

Abstract: *this article describes the analysis of psychological preparation of young handball players before and during the competition. Also, the causes of psychological conditions in handball players before and during the competition, as well as the methods of their education, were discussed.*

Key words: *handball player, psychological, competition, preparation, mental preparation, emotional, activity.*

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ДО И ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация: *в статье описан анализ психологической подготовки юных гандболистов перед и во время соревнований. Также обсуждались причины психологического состояния гандболистов до и во время соревнований, а также методы их воспитания.*

Ключевые слова: *гандболист, психологическая, соревнование, подготовка, психическая подготовка, эмоциональная, деятельность.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Gandbolchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish hamda aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishga, ularni amaliy faoliyatlarida qo'llay olishga yoshlik davridan boshlab odatlanishlari lozim.

Gandbolchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy

tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha maqsadga muvofiq ravishda ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Psixolog olim Z. Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning qoniqarsiz ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligigagina bog'liq bo'lmasdan, balki ularing musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini birmuncha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonidagi ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin vaziyatlarda ham o'zini tuta bilishi hamda o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ba'zi-bir olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vaziyatiga darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'lib, sportchining musobaqadagi natijalari qoniqarsiz ko'rsatkichlar bilan yakunlanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi.

A.S.Puni fikriga asoslanib sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati;
- b) sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovariik holati;
- d) sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga tushadilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati:

- 1) musobaqaning xarakteriga;
- 2) tomoshabinlarning xulq-atvoriga;
- 3) sportchining musobaqa oididan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga;
- 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga;
- 5) sportchining alohida o'ziga xos xususiyattari kabilarga ham bog'liqdir. Bu xolatlar gandbolchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sishi hamda kechki uyquning o'zgarishi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vahimaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish holati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi holati ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sifatlarga ega bo'lgan sportchilarning musobaqa jarayonida tavakkaliga harakat qilishlari natijasida sport qonun-qoidalarini tez-tez buzish hollari takrorlanib turadi. Bularning hammasi sportchining

sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabchanligini pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baho berishi o'zgaradi.

Gandbolchilarning musobaqa faoliyati psixologiyasida markaziy o'rinni ruxiy zo'riqish, xissiy qo'zg'alish, stress va boshlang'ich xayajon kabi ruxiy xolatlarni o'rganish egallaydi. Chunki, gandbol musobaqalarida o'yinlarning o'ta shiddatli bo'lishi sportchilarning kuchli hayajonlanishiga olib keladi.

Shu sababli yosh gandbolchilardagi emotsional xolatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda kuchlanish va qiyinchiliklarni yengishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, gandbolchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishida ko'rinadi. Bularning barchasi sport faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatining o'zgarishi: xursandchilik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki, aksincha, qarama-qarshi o'zgarish, ya'ni g'azablanish o'rnini yana g'alabaga ishonch, xursandchilik, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Aynan shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi.

Yosh gandbolchilarda mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida quyidagi: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar, chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash, muskullardagi biotoklar, endokrin reaksiyalar bilan bog'liq turli xil emotsional o'zgarishlar kuzatiladi.

Yosh gandbolchilar oldingi musobaqalarda qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim. Gandbolchilarning musobaqa faoliyatidagi natijalariga ilmiy asosda yondashilsa, sportchining oldingi musobaqalarda ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida taxminiy xulosalar qilish imkoni bo'ladi. Musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli sportchilar qatoriga qo'yadilar. Biroq, kutilmaganda shu kuchli sportchi bilan birga mashq qilib yurgan, sport musobaqalarida biror marta ham ijobiy natijaga erisha olmagan sportchi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng musobaqalarning birida yuqori natijaga erishib, kuchli sportchilar qatoridan joy oladi. Shuning uchun, murabbiydan har-bir gandbolchi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanish, ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida bir xil to'g'ri ko'rsatma va maslahatlar berib borish talab qilinadi. Murabbiy sportchida shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, sportchi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, yuqori natijalar ko'rsatsin.

Tadqiqot natijalari taxlili

Gandbolchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnoma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e'tiborida bo'lishi maqsadga muvofiq: «Bo'lajak sport musobaqalari meni doimo vahimaga soladi?», «Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zinga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bu javoblardan sportchi o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga muhtoj ekanligi ko'rinadi. Demak, murabbiylar faqat

sportchilarning ruhiy holati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatini ham o'rganib, bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi uch asosiy masalaga e'tiborlarini qaratishlari lozim bo'ladi:

- a) sportchining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish;
- b) o'zining ojiz va kuchli tomonlarini bilishga, tahlil qilishga o'rgatish;
- d) sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalani yanada chuqurroq o'rganish, oqilona tahlil etish va ilmiy-amaliy jihatdan to'g'ri hal qiliish uchun sportchilarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: «Sizningcha, sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?».

Mazkur savolga deyarli barcha sportchilar talab darajasida mashq qiliish kerak deyishdi. Shu bilan birga sportchilar-ning 45,8 foizi yuqori natijalarga erishish uchun irodaviy sifatlar, 24,4 foiz sportchi esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qiliish, tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni asosiy omil deb hisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qolibiliyatlarni o'stirish kabilar ham yuqori natijalarga erishishning garovi ekanligini ta'kidlab o'tdilar.

XULOSA

Gandbolchilarning musobaqa jarayonida o'z ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Eng muhimi, gandbolchilarni sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ruhiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari maqsadga muvofiq. Bu xolatni amaliyotda quyidagi xolatlarda kuzatishimiz mumkin.

1. O'yinda yutayotgan jamoaga nisbatan, yutqazayotgan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzkorlik harakterini vujudga keltiradi.

2. O'z maydonida o'ynayotgan jamoa o'yinga kelgan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini kam buzishadi. Mehmon jamoa o'yinchilari o'z maydonida o'ynayotgan o'yinchilarni xuddi dushmandek qabul qilishadi. Ular o'z raqiblaridan tashqari, tomoshabinlarga nisbatan ham tajovuzkor tuyg'uda bo'ladilar.

3. Qaysi jamoada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan jamoa o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Gandbolchi raqib darvozasiga har to'p urganida unda ruhiy tanglik pasayadi va o'sha jamoa o'yinchilarida ruhiy va jismoniy qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan jamoa o'yinchilarida ruhiy keskinlik saqlanadi yoki ruhiy keskinlikning kuchayishi tufayli o'yinchilardagi tajovuzkorlik harakatlari ortadi, ular o'yin qoidasini ko'proq darajada buzadilar.

4. O'yin jadvalidan yuqoriroq joy olgan jamoa o'yinchilariga qaraganda, quyiroq joy egallagan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan jamoa o'yinchilari hatto o'yinda yutayotgan bo'lsalar ham qo'pol tajovuzkorona harakatlar qiladilar.

5. O'yin jadvalida 8- va 9-o'rinlarni egallab turgan jamoalar musobaqalashganida, 9-o'rinni egallagan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Ayniqsa, 12- va 13-o'rinni egallab turgan jamoalar o'yinchilari 8- va 9-joyini egallagan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar.

Yuqori natijalarga erishgan jamoa o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan cho'chib, g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin musobaqada tajovuzkorona harakatlarni takror va takror sodir etadilar. Shuningdek, yuqori natijalarga erishayotgan jamoa o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan qo'rqishib, kuchli o'yin ko'rsatishga harakat qiladilar. Shu bois ular o'yinda tajovuzkor harakatlarga ko'p martalab yo'l qo'yadilar. Shu musobaqada raqib jamoasidan pastroq joyini egallagan jamoa o'yinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qo'rqanidan, o'yinda tajovuzkorlik va do'q-po'pisani ko'p martalab sodir etadilar.

Shundan ma'lumki, musobaqa jarayonida o'yinchilarning tajovuzkor harakatlari, do'q-po'pisa qilishlari va ayrim hollarda o'yin qoidasini buzishlari tabiiy hodisadir. Musobaqada o'yin qoidasining buzilishi asosan quyidagi to'rt xil vaziyatda vujudga kelishi aniqlandi:

- 1) jamoaning g'alabasi yoki mag'lubiyati;
- 2) o'yin o'zining yoki boshqa jamoalar maydonida o'ynalishi;
- 3) ochko va to'plar farqi, ya'ni birinning ikkinchisidan yuqori bo'lishi;
- 4) jamoa o'z raqiblariga nisbatan o'yin jadvalidan qay darajada joy olganligi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Boymurodov N. Amaliy psixologiya. - T.: Yangi asr avlodi, 2009.
2. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
3. Азизов С. В. Инновационные методические подходы к изучению техники бросков в самбо и дзюдо //Актуальные проблемы спортивных единоборств: Вып. – 2012. – Т. 5. – С. 52-57.
4. Орипов А., Азизов С. В. МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 294-297.
5. Орипов, Азизджон, and Собитхон Валиевич Азизов. "МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ." Научный Фокус 1.7 (2023): 294-297.
6. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – С. 24.
7. Doston No'monjon o'g E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.

8. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
9. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
10. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.
11. Shokirjon oqli S. T. FUTBOLCHILARNING OQUV MASHGULOT JARAYONIDA AKRABATIKA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 740-750.
12. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.