

## YOSH GANDBOLCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING FOYDALARI

*Sh.B.Bazarov*

*N.Sh.Mo‘minov*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va  
sport universiteti magistrantlari*

**Anotatsiya:** Maqolada yosh gandbolchilarni tayyorlashning psixologik jihatlari muammosi muhokama qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotida o‘rganilayotgan jarayonning dolzarbligi va ahamiyati asoslandi. Yosh gandbolchilarning psixologik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha so‘rov natijalari taqdim etilgan. Tajribalar natijalari tahlil qilinadi, natijalarning psixologik va pedagogik talqini beriladi.

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема психологических аспектов подготовки юных гандболистов. Обоснована актуальность и значение изучаемого процесса в теории и практике физического воспитания и спорта. Представлены результаты исследования особенностей психологической подготовки юных гандболистов. Проанализированы результаты экспериментов, дана психолого-педагогическая интерпретация полученных результатов.

**The psychological** aspects of preparing young handball players are discussed in the article. The effectiveness and importance of the process being organized in both theoretical and practical aspects of physical education and sports theory are emphasized. The results of the survey on the peculiarities of psychological preparedness of young handball players are presented. The findings of the experiments are analyzed, and a psychological and pedagogical interpretation of the results is provided.

**Kalit so‘zlar:** Gandbolchilarni tayyorlashda psixologik jihatlar, ruhiy holatlar, og‘zaki so‘rov usuli.

**Ключевые слова:** психологические аспекты, психические состояния, метод устного опроса в подготовке гангболистов.

**Keywords:** Psychological aspects in handball player development, mental states, oral survey method.

**Tadqiqot usullari:** Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, matematik statistika usullari, so‘rov, anketa, kuzatish, intervyu. Materiallar. Psixologik xususiyatlar yosh gandbolchilarni tayyorlash og‘zaki so‘rovnomalar, so‘rovnomalar asosida, shuningdek individual va guruh suhbatlari jarayonida aniqlandi. Beriladigan savollar eksperimental ishning maqsadini hisobga olgan holda tanlanadi.

## KIRISH

Zamonaviy gandboldagi tadbirlarning borishi yoshi, raqobatbardosh tajribasi va o‘yindagi rolikdan qat’i nazar, gandbolchilarning shaxsiyatiga yuqori talablarni qo‘yadi. Ko‘pincha jismoniy, texnik, funksional va taktik tayyorgarligi deyarli bir xil bo‘lgan gandbolchi raqibiga qaraganda psixologik tayyorgarlikning past darajasiga ega. Yosh gandbolchilar bolaligidan katta bosim ostida mashq qilishgan. Ushbu bosim qat’iy jadval va murabbiyning har bir uchrashuvda, o‘yinning har bir qismida eng yaxshi natijalarga erishishga sodiqligidan kelib chiqadi. Bularning barchasi bolaning ruhiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi, o‘ziga xos xarakter xususiyatlarini shakllantiradi, ular ba’zan ta’kidlangan xatti-harakatlarga aylanadi va hissiy holatga ta’sir qiladi.

Shaxsiy va kasbiy salohiyatning o‘shishiga to‘sqinlik qiladigan ruhiy holatlarda har bir o‘yinchi nuqtai nazaridan bosim gandbolning o‘yin sifatida o‘ziga xos xususiyatlari bilan kuchayadi. Shaxsiy o‘yin natijalariga, ishlashning barqarorligiga, musobaqa davomida barcha gandbolchilar tomonidan kiritilgan o‘zgarishlarning samaradorligiga qarab asosiy tarkibga kiritilmagan. Stressning yana bir sababi shundaki, asosiy tarkibdagi o‘yinchi jarohat oladi va tezda boshqa o‘yinchi bilan almashtiriladi. Bunday vaziyatda almashtirilgan gandbolchi asosiy tarkibda o‘ynay olmasligi mumkin. Yosh gandbolchilarni psixologik tayyorlashning eng muhim toifalaridan biri, bizning fikrimizcha, hissiy boshqaruvdir. Avval aytib o‘tganimizdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida davlatlar bilan doimiy ishlash muhim ahamiyatga ega.

Tuyg‘ularni tushunish o‘quv jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi. Turli sabablarga ko‘ra kelib chiqadigan stressni cheklash (umuman olganda, raqobatbardosh faoliyat, boshlang‘ich holat, lagerlarning Ko‘payishi sharoitida qulay muhit o‘zgarishi va boshqalar.) uning jarayonining xususiyatlari va vakolatli diagnostika bilan mumkin bo‘lgan oqibatlari yanada samaraliroq bo‘ladi. stress sabablari. [8, p. 188].

Biz sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik jihatlarning ahamiyatini hisobga oldik [5; 6; 7; 8]. Ba’zi olimlar, shuningdek, turli xil malakali sportchilarni tayyorlashda o‘rganilayotgan psixologik blokning ahamiyatini ta’kidlaydilar [1; 2; 3; to‘rt; 9]. Sportchilarning psixologik tayyorgarligiga e’tibor istalgan barqaror natijaga erishishga, turnir jadvalida to‘g‘ri o‘rinni egallashga, jamoaning keyingi bosqichga ko‘tarilishini ta’minlashga va jamoaning o‘yinlarda uzoq vaqt ishtirok etishiga imkon berishga yordam beriladi.

**Metodik matriallar** Tajriba “IBO‘SM” sport maydonchasida bo‘lib o‘tdi. 16 nafar yosh gandbolchi ishtirok etdi. Tadqiqot usullari: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, matematik statistika usullari, so‘roq qilish, kuzatish, suhbat usuli. Yuqorida aytib o‘tilgan usullar sportchilarni tayyorlashning o‘rganilgan jihati muhimligini ko‘rsatdi, keyingi eksperimental ishlar uchun bir qator qiyinchiliklar va muammolarni ochib berdi. Keling, yuqoridagi usullarning amaliy qo‘llanilishini ko‘rib chiqaylik.

**Natijalar va munozaralar:** jamoaning gandbolchilari bilan suhbatlar davomida qo‘shimcha savollar berish orqali biz yosh gandbolchilar mashg‘ulotlar paytida va musobaqalarda duch keladigan asosiy muammolarni ochib berdik. Ko‘pincha sportchilar boshlang‘ich tayyorgarlikning xususiyatlarini eslatib o‘tdilar. Isitma (89,2%) va boshlanishidan oldin apatiya (7,1%). Faqat 3,7% futbolchilar o‘yinlarda ham, mashg‘ulotlarda ham natijalarining barqarorligini qayd etishdi. Biz gandbolchilarni yosh psixologik tayyorlashning quyidagi jihatlarini eslatib o‘tdik:

- agar professor-o‘qituvchilar umuman psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazsa;
- agar hissiy va ruhiy holatni tashxislash, tuzatish va boshqarish nazariyasi taklif etilsa;

- agar sport psixologiyasi sohasida olingan bilimlarni amaliy rivojlantirish bo‘yicha darslar bo‘lsa;

- agar gandbolchilar murabbiylardan salbiy his-tuyg‘ularni va ularning oqibatlarini muvozanatlash bo‘yicha shaxsiy maslahatlar olsalar;

- agar murabbiylar jamoaga salbiy his-tuyg‘ular, qo‘rquv, g‘azab, aybdorlik bilan qanday kurashish kerakligini tushuntirsalar, uyat, qayg‘u, nafrat va boshqalar.

- Murabbiylar gandbolchilarga raqibning provokatsiyasiga e‘tibor bermaslikni yoki uning oldini olish yo‘llari haqida ma‘lumot berishni maslahat beradimi;

- agar murabbiylar har bir o‘yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda sport psixologiyasi bo‘yicha individual va guruh maslahatlarini tashkil qilsalar;

- agar asosiy e‘tibor jamoani shakllantirish, nizolarni tahlil qilish va hal qilishga qaratilgan bo‘lsa;

Treningdan oldin boshqarish texnikasi haqida ma‘lumot beradi.

Deyarli har bir futbolchi murabbiylarda ushbu mavzular bo‘yicha kerakli ma‘lumotlar, topshiriqlar va suhbatlar borligini rad etdi. Gandbolchilar faqat Ba‘zida murabbiylar kuch texnikasi bilan qo‘rquvdan xalos bo‘lishni taklif qilishlarini ta‘kidladilar. Biz murabbiylar bilan qo‘rquvga jismoniy ta‘sir qilish samarali usul ekanligiga qo‘shilamiz. Ammo uning qisqa muddatli harakatlarining yo‘qligi va tashxisdan qo‘rqish sabablari yo‘qligi, bu yosh sportchilarda hissiy va jismoniy kuch sarfini oshiradi.

Shuni ham ta‘kidlash kerakki, boshlanishidan oldin psixologik jihatlarni hisobga olish etarli emas. Sport mashg‘ulotlarini psixologik Qo‘llab-quvvatlash sportchining holati va xatti-harakatlarini nazorat qilishni o‘z ichiga oladi:

- mashg‘ulotdan oldin;
- sinfda mashqlarni bajarishda;
- .o‘quv mashg‘ulotlari o‘rtasida;
- musobaqadan oldin;
- raqobatbardosh mashqlar o‘rtasida;
- musobaqadan keyin.

Shuningdek, biz ushbu qismlar sport kadrlarini tayyorlashda o‘z aksini topmaganligini aniqladik. Og‘zaki so‘roq qilish usuli (gandbolchilar va ularning ota-onalari o‘rtasida), shuningdek, ota-onalar va yosh sportchilar tanlangan sportning psixologik jihatlarini o‘rganishga qiziqish bildirdilar.

(Qo‘l to‘pi uchun zarur) tajovuz namoyon, bolalar tez o‘zgaruvchan xulq umidsizlik, stress, tashvish, ota-onalar bezovta kayfiyat olib kelishi mumkin, chunki ota-onalar o‘z bolalar xatti haqida xavotirda. , asossiz qo‘rquv kabi salbiy hissiy va ruhiy holatlarni keltirib chiqaradi, ayb, uyat, charchoq (doimiy ravishda sodir bo‘ladigan vaziyatlardan), befarqlik, chalkashlik, xafagarchilik, jinsiy o‘lim, zulm, chalg‘itish, umidsizlik va boshqalar. Biz foydalangan tadqiqot usullari gandbol amaliyotida qiyin ekanligini isbotladi.

### **Xulosa**

Mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga har bir sportchining resurs salohiyatini ochib berishga qaratilgan psixologik tayyorgarlikning turli jihatlarini kiriting, ular guruh mashg‘ulotlari va raqobatbardosh mashg‘ulotlar davomida amalga oshiriladi va taklif etiladi. Har bir sportchining moliyaviy g‘amxo‘rliqi yosh gandbolchilarga o‘yin amaliyotida o‘z mahoratini yanada samarali, tez va izchil bajarishga yordam beradi. Zamonaviy sport amaliyotida psixologik tayyorgarlikka kam e‘tibor beriladi. Ko‘pincha raqobatchilar uchun teng imkoniyatlar nuqtai nazaridan psixologik ustunlik hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Gandbol-bu o‘yinchilarning individual xususiyatlariga aniq ta’sir ko‘rsatadigan faol va qizg‘in sport turi. Raqibning harakatlarini, butun jamoaning ishini, to‘plarning tez harakatlanishini va jamoadoshlar va murabbiylarning sharhlari o‘rtasida e‘tiborni maksimal darajada taqsimlashni bashorat qilish nuqtai nazaridan samarali qarorlar qabul qilish muhimdir. vaqt etishmasligi va ular uchun javobgar bo‘lish. Bunday vaziyatda gandbolchilarning irodasi, jismoniy va psixologik tushunchalarga zarba berish qobiliyati va aksiologik yo‘nalishlarning barqarorligi alohida rol o‘ynaydi. Ko‘pincha murabbiylar sport psixologlarining ishiga shubha bilan qarashadi, garchi ular o‘zlari ma’lumotni bilmasalar va o‘yinchilarning mustaqil mashq qilishlari uchun vaqt topa olmasalar ham. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, yosh gandbolchilarga talablar ortib bormoqda, o‘qituvchilarning mavqei biroz ustun, ammo murabbiylarning o‘zlari har doim sport mashg‘ulotlari va o‘yinlar davomida o‘zini o‘zi boshqaradigan sportchilar bo‘lib, natijalarni talab qilishdan oldin kerakli bilimlarni berishga tayyor emaslar. Shunday qilib, bizning tadqiqot ishimiz yosh gandbolchilarni psixologik tayyorlash bo‘yicha eksperimental ishlarni tashkil etishning dolzarbligini isbotlaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O.E.Hayitov, “Boshqaruv psixologiyasi” darslik darslik, T. 2021.30-40 b.
2. Z.G.Gapparov “Sport psixologiyasi” darslik. T. 2021-y.55-60 b.
3. O.E.Hayitov “Sport faoliyati psixologiyasi” darslik T-2021-yil. 90-98 b.

4. J.A.Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishda psixologik yondashuvi. O‘quv qo‘llanma. T-2021-y. 40-55 b.

5. Sh.Pavlov, R.Isroilov, A.Maxmudov, Z.Yusupov “Gandbol” darslik T-2019-y.85-95 b.

6. Ignatyeva V.Ya. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.

7. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.

8. Sh.To‘laganov “Gandbol” darslik T-2021-y. 50-57 b.