

**YOSH GANDBOLCHILARNI RUXIY TAYYORGARLIKLARINI AMALGA  
OSHIRISHNING BA'ZI –BIR JIXATLARI.**

**Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna**

*Namangan Davlat Universiteti, mustaqil izlanuvchi*

**Azizov Sobitxon Valievich**

*Namangan davlat universiteti, pedagogika. fanlari nomzodi, dotsent.*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada yosh gandbolchilarni ruxiy tayyorgarliklarini tarbiyalashni ba'zi –bir jixatlari to'g'risida fikr yuritiladi. Murabbiyning zamonaviy bilimlar darajasi va gandbolchilarni ruxiy tayyorlashdagi motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi gandbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqalardagi sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'ladi. Gandbolchilarning tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki gandbolchilarni ruxiy tayyorgarliklarini trenirovka mashg'ulotlari, o'rtoqlik uchrashuvlari va asosan musobaqalar davrida amalga oshiriladi.*

**Kalit So'Zlar:** *Gandbolchi, emotsional stress, stressogen vaziyatlar, musobaqa ,sportchining ruxiy tayyorgarligi*

## **KIRISH**

Gandbolchi uchun zarur bo'lgan asosiy ruhiy fazilatlar kundalik mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida, faol raqobat faoliyatida shakllanadi va takomillashtiriladi. Shuning uchun qaysi jamoada tayyorgarlik jarayoni uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, ruxiy sifatlarni takomillashtirish uchun imkoniyatlar shuncha yuqori bo'ladi. Ruxiy tayyorgarlikda jamoa zimmasiga yuklatilgan vazifalarning mohiyati katta ahamiyatga ega. Biz bu vazifalarni og'ir bo'lishiga yo'l qo'ymasligimiz va oz narsa bilan qanoatlanmasligimiz kerak. Bu vazifalar bajarilishi mumkin bo'lishi va ertangi kunni ko'zlagan holda jamoaning bugungi kundagi imkoniyatlariga javob berishi kerak. Ushbu muammo esa jaxon gandbolining oldida turgan dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibdi.

Tadqiqotning maqsadi. Gandbolchilarni musobaqa oldi va musobaqa davridagi ruxiy tayyorgarligini o'rganish va taxlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Gandbolchilarni musobaqlarga ruxiy tayyorlash yuzasidan ilmiy va ilmiy – uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
2. Gandbolchilarning shaxsiy xarakterini aniqlab olish va emotsional xolatni baxolashning uslub va vositalarini o'rganib chiqish va yoritib berish;

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Gandbol murabbiyining zamonaviy bilimlar darajasi va gandbolchilarni psixologik tayyorlashdagi uslub xamda vositalardan yetarli darajada foydalana olishi gandbolchilarni musobaqalar davrida xarakatlarini

modellashtirish imkonini beradi. Gandbolchilarni stressogen noxushliklarni yengib o'ta olishini va xarakter faolligida bir xarakterdan ikkinchi xarakterga o'ta olish tezligini rivojlanishiga stresslar va stresslarga yo'liqish xamda stresslarga bardoshlilik yuzasidan ko'plab tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar olib borilgan. Olib borilgan ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar yuzasidan zamonamizning yetuk olimlaridan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport fanlari, Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, boshqaruv, pedagogika va psixologiya, fiziologiya, sport tayyorgarligi asoslari yo'nalishlarida namunali ilm maktablari shakllandi. Mamlakatimizning yetuk olimlari;

Xolmuxammedov R.D., Xonkeldiev SH.X., H.Aivitskiy, NasriddinovA.N., Seytxalilov E.A., Tursunov Z.T., Hamrakulov A.K., Xudayberdiev R.X., Yunusov T., Sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning ruxiy tarbiyalash yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borishgan. Bundan tashqari Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlardan:

E.P.Ilin, B. A. Vyatkin S.I.Yakovlev, I.G.Babushkin, O.A. Chernikova, A.TS. Puni A.V. Rodionov, A.D. Ganyushkin, V.L. Mareщuk, V. Goshek, V. E. Milmanlar ilmiy uslubiy adabiyotlarda sportchilarni puxiy tayyorlash xususiyatlari yuzasidan, o'z tadqiqot natijalari bilan o'rtoqlashganlar.

Tadqiqotning amaliy natijalari. Sport musobaqasi har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, gandbolchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarini ruyobga chiqarish demakdir. Shu jixatdan xam sport musobaqalari murabbiysining ishi qay darajada to'g'ri ekanligini baholash usuli va uslubi hamdir. Shuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir.

Gandbolchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash ulardan yuqori darajadagi ruxiy zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli gandbolchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, ruxiy sifatlarini rivojlantirish bilan birgalikda uning shaxsini ma'naviy tomonlariga xam katta talablar qo'yiladi.

Gandbolchida ruxiy zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1.Gandbolchining tayyorgarligi. Gandbolchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning ruxiy holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan gandbolchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday gandbolchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi va juda ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Gandbolchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda gandbolchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va puxiy tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.



3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, gandbolchilardagi puxiy zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki gandbolchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", gandbolchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta, zo'riqishning intensivligi gandbolchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati. Gandbolchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;

- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;

- sport murabbiysiga yaxshiy munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;

sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;

- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;

- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;

- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;

- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;

- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;

- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;

- gandbolchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;

- gandbolchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, gandbolchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

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. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, hamda gandbolchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, gandbolchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib, gandbolchilarning emotsional zo'riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emotsional zo'riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan gandbolchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi. Gandbolchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, gandbolchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar gandbolchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Gandbolchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharait hisoblanadi.

Musobaqalar gandbolchining shaxsiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Musobaqalarining gandbolchi shaxsiyatiga ta'siri ikki xil tarzda kechishi mumkin:

1. Stixiyali tarzda, o'zidan-o'zi, kutilmagan holda. Bunda mazkur ta'sirlar ham gandbolchiga, ham uning murabbiysiga bog'liq bo'lmaydi;

2. Gandbolchi faoliyatidagi musobaqalar oldidan va start oldidan o'tkaziladigan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali.

Psixologik-pedagogik ta'sirning asosiy maqsadi, bu musobaqa oldidan va start oldidan tayyorgarligi jarayonida gandbolchining o'z faoliyatini tashkil qila olish ko'nikmasini shakllantirish orqali, uning psixik tayyorgarligini safarbar etishdan iboratdir.

Har qanday musobaqalashuv faoliyatining ajralmas komponenti bu har bir alohida musobaqaning maqsadlarini aniqlash va unda erishish lozim bo'lgan vazifalarni belgilashdan iboratdir. Sport psixologiyasida "maqsadni belgilash" (maqsad ustanovkasi) degan alohida tushuncha mavjud. Har bir alohida musobaqa uchun maqsadni belgilash jarayonida gandbolchining barcha real imkoniyatlari, ya'ni uning sport tayyorgarligi darajasi, shu jumladan psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish kerak.

Maqsadni belgilashni asosan sport murabbiysi tashkil etadi. Biroq bunda gandbolchining o'z oldiga qo'yilayotgan vazifalarni qay darajada anglab yetishi ham o'ta muhim omildir. Ba'zan sport amaliyotida shunday holatlar ham kuzatiladiki, bunda sport murabbiysi eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida gandbolchi oldiga "o'ta yuqori vazifa"larni qo'yadi. Bunday hollarda murabbiy gandbolchi tayyorgarligi holatini juda ham yuqori baholab yuborganligi namoyon bo'ladi, yoki



murabbiy o'zining subektiv fikriga ko'ra, agar men gandbolchi oldiga "o'ta yuqori vazifani" qo'ysam, u mazkur maqsadga erishish uchun musobaqalar jarayonida bor kuch va imkoniyatlarini ishga soladi, deb o'ylaydi va u ongli ravishda gandbolchi oldiga o'ta baland maqsad va vazifalarni qo'yadi.

"Amalga oshirib bo'lmas" maqsadlarni belgilashda nihoyatda ehtiyot boiish kerak. CHunki bu gandbolchidagi motivatsiyaning susayishiga, uning irodaviy xatti-harakatlarining sinishiga, musobaqalarda ishtirok etishga nisbatan qiziqishining pasayishiga sabab bo'lib, natijada musobaqalar jarayonida gandbolchiga ko'rsatiladigan psixologik-pedagogik ta'sir kuchining pasayib ketishiga olib kelishi mumkin. SHu sababli, gandbolchining musobaqada o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarini qanday qabul qilishi va baholashini bilishning o'zigina kifoya emas, balki unda musobaqada qatnashishning maqsad va vazifalarini mustaqil ravishda ishlab chiqish, aniqlashtirish va chuqurlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash ham o'ta muhimdir.

Har bir vazifa, har bir qaror gandbolchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi lozim va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori vazifalarni qo'yish mumkin emas. Biroq, bu degani musobaqa oldidan murabbiylar gandbolchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa sport kurashlari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda gandbolchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va puxiy jihatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida gandbolchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

#### **FOYDALANILGAN DABIYOTLAR:**

1. Psixologiya ekstremальных situatsiy. Xrestomatiya. - Minsk, 2002
  2. Marishuk V.L. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyax stressa. - SPb., 2001
  3. Braent DJ. Kretti. Psixologiya v sovremennom sporte. -M: FiC, 1988 g.
  4. Djamgarova T.T., Puni A.TS. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta, Fizkultura i sport, 1989 y.
  5. Genov F. Genova T. Mobilizatsiya i autogennaya trenirovka sportsmena. FiS 1993 y.
  6. G'oziev E.G'. Psihologiya, - Toshkent. O'qituvchi, 1992 y.
  7. . Masharipov Y., Sportchilarda tajovuz va do`q-po`pisa holatining psixologik sabablarini o`rganish. Psixologiyaning ba'zi masalalari. Samarqand: 1995 y,
  8. Rudik P.A. Psixologiya. -Moskva: FiS. 1984 y.
- Ibrohimov O`. «Sport psixologiyasi». T-«Yangi avlod», 2004 y.