

VOLEYBOLCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH METODIKASI

Raximova Gulmira Qambul qizi

Xorazm viloyati Qo'shko'pir tuman, 20-maktab

E-mail: graximova773@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda voleybolchilarni psixologik jihatdan tayyorlash uslublari, predmetlari va metodikalari o'rganiladi.

Kalit so'zlar: ong, iroda, psixika, shaxsiy tayyorgarlik, adaptatsiya, texnika, taktika, xotira,

Рахимова Гулмира Камбул қизи

Хоразм вилояти Қўшқўпир тумани, 20-мактаб

E-mail: graximova773@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной тезиси изучаются методы, предметы и методы психологической подготовки волейболистов.

Ключевые слова: разум, воля, психика, личная подготовка, адаптация, техника, тактика, память, темперамент, психическая подготовка

KIRISH

Psixologik tayyorarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musoboqa jarayonlarida o'z holicha shakillanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar(mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur. Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakillantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Voleybol musoboqalariga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish yosh sportchilarni sotsializatsiya qilishning kuchli vositasi va o'zini tutishga turtki beradigan muhim omildir. Chunki bu o'yin jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli aynan har bir o'yinchining xatti-harakati butun jamoaga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Dolzarlighi. Valeybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yoʻnalishda olib boriladi:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik;

Sportchilarni valeybol musoboqalariga tayyorlashda shaxsiy tayyorgarlikni ham, jamoaviy tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, sportchilar oʻrtasida yaqin hamkorlik zarur.

Shaxslararo salbiy va hatto neytral munosabatlarning paydo boʻlishi, sportchining tanlagan faoliyati bilan shugʻullanishni toʻxtatishga olib kelishi mumkin.

Valeybolchining psixologik tayyorgarligi murabbiy tomonidan adaptatsiya orqali amalga oshiriladi. Bu ikki usulda amalga oshiriladi:

1. Sportchiga texnik shartlarni oʻrgatadigan universal amaliyot;
2. Ogʻzaki mashgʻulotlar yordamida sportchini start oldi yoki raqobat sharoitida oʻzini qulay his qilishga oʻrgatish. Buning yordamida sportchi salbiy holatlarga dosh bera oladi.

Murabbiy psixologik taʼsir sportchining intellektual sohasi va hissiy muhitiga taʼsir qilishini yodda tutishi muhimdir. Sportchining individual psixologik qobiliyatlari hisobga olinmasa, hech qanday jismoniy mashqlar, mashgʻulot usullari kerakli natijaga olib kelmaydi. Sportchi va murabbiy psixologik tayyorgarlikning individual masalalari ustida ishlaganda, ikkinchisi uchun sportchining motivatsiyaga tayanishi muhimdir. Shaxsiy mashgʻulotlar, turli masalalar boʻyicha sportchilar bilan ishlash sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashning samarali usuli hisoblanadi. Undan foyalanganda sportchining shaxsiy qobiliyatini esga olish va unga individual yondashuvni izlash muhimdir. Shu boisdan, voleybolchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi juda muxim omildir.

Valeybolchining psixologik tayyorgarligi uchun birinchi va juda muhim qadam bu sportchining individual psixologik xususiyatlarini tan olishdir. Ular quyidagi komponentlar bilan ifodalanadi:

- shaxsga yoʻnaltirilganlik: qiziqish, ishonch, vatanparvarlik, hissiyotlar-quvonch, qaygʻu.

- psixologik rivojlanish: asab tizimining xususiyatlari, tempramenti, psixologik xususiyatlari;

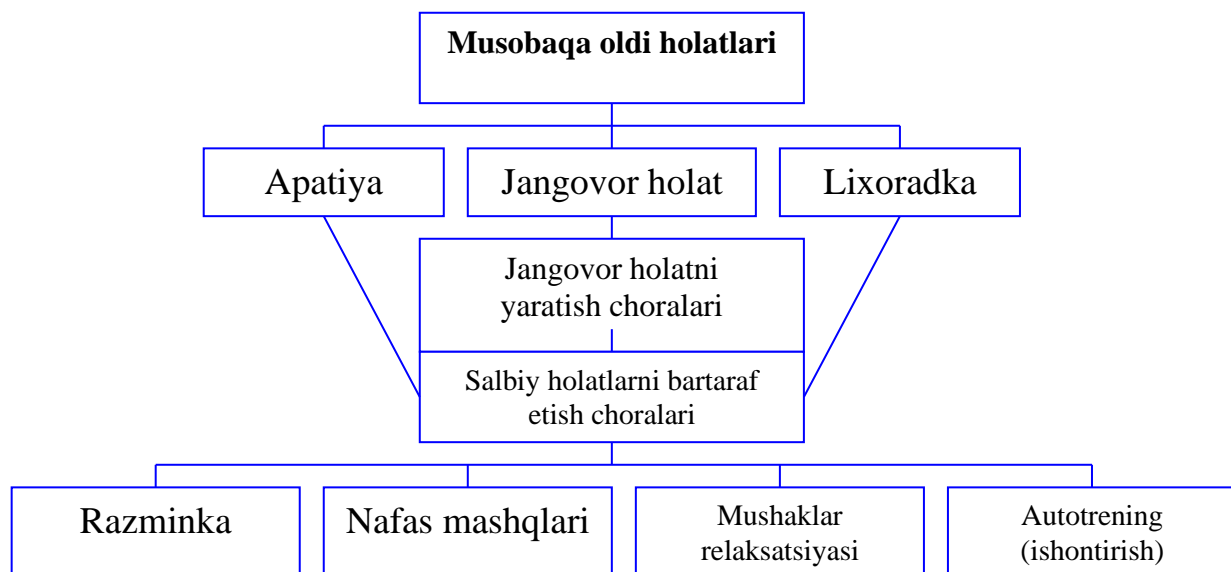
- sportchida namoyon boʻladigan hissiyotlar va sport fazilatlari: intizom, birdamlik, faollik, yaxshi kayfiyat, oʻz pozitsiyasini namoyon boʻlishi, murabbiyga va soʻzlarga boʻlgan munosabat.

Psixolog olim Z. Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musoboqalarida sportchilarning qoniqarsiz koʻrsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligigagina bogʻliq boʻlmasdan, balki ularning

musoboqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini takidlagan. Sport amaliyotida bo'lajak musoboqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylari sportchilarni musoboqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida etibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Valeybolchilarni musoboqaga maxsus psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

1. Sportchilarga raqibi va bo'lajak musoboqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;
2. Sport mashg'ulotlari va musoboqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlik darajasini aniqlash, musoboqalarning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki komandaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;
3. Sportchilarga musoboqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;
4. Sportchining bo'lajak musoboqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musoboqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;
5. Sportchini musoboqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish va musoboqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



Ma'lumki, har bir sportchi musoboqalarda ancha barvaqt va musoboqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar turli hil psixologik holatlar(lixoradka- talvasaga tushish, apatiya- tushkunlikka tushish,jangovor holat, hayajonlanish) ga duchor bo'ladi.Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'zi-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musoboqa oldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

XULOSA

Xulosa sifatida aytish mumkinki, psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar, xotira, diqat, tafakkur, matonat, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Uni ijro etishda psixologik tayyorgarlik juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musoboqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar yordamida alohida takomillashtirilishi zarur. Shu bilan birga, murabbiy uchun ham shaxsiy, ham jamoaviy tayyorgarlikni hisobga olish muhimdir, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Yaxshi shaxslararo munosabatlar sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (yangi tahriri) 2015-yil 5-sentabr Xalq so'zi gazetasi 174-son
2. J.M.Shukrullayev " Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol) O'quv qo'llanma Toshkent 2022 "YANGI CHIRCHIQ BOOK" 109-114 bet.
3. Pulatov.A.A Valeybol nazariyasi va uslubiyati.; Darslik T.: O'zDJST 2011- 280 b
4. O' Matnazarov " Sportchilarni tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari" O'quv-uslubiy qo'llanma Urganch 2014 18-20 bet.
5. T.S. Usmonxo'jayev " Jismoniy tarbiya" 5-6 "O'qituvchi" nashr 2003 130-134 bet
6. Masharipov.F.T valeybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv uslubiy qo'llanma. Urganch 2012 72-b