

YOSH GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORLASH MEXANIZMLARI

Latipov Abdulatif Muhiddinovich

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrasini o'qituvchisi

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.032>

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport natijalarining o'sishi endi tobora ko'proq sportchilarning psixologik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Sportning o'ziga xos xususiyati va turiga qarab psixologik tayyorgarlik va aqliy tayyorgarlikning muammosi tobora dolzarb bo'lib qolmoqda, chunki inson ruhiyatining zaxiralari sport yutuqlarini yanada oshirish va davomiyligini kamaytirishning eng umidvor usullaridan biri ekanligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, psixologik tayyorgarlik, sport, mashg'ulot, psixodiagnostika, sport faoliyati

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG HANDBALL PLAYERS BEFORE THE COMPETITION

Abdulatif Muhiddinovich Latipov

Bukhara State University

Teacher of the Department of Sports Activities

Abstract: In this article, the growth of sports results is now more and more determined by the psychological preparation of athletes. The problem of psychological preparation and mental preparation, depending on the specific nature and type of sport, is becoming more and more relevant, because it is highlighted that the reserves of the human psyche are one of the most promising ways to further increase sports achievements and reduce their duration.

Key words: Handball, psychological training, sports, training, psychodiagnostics, sports activities

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Латипов Абдулатиф Мухиддинович

Бухарский государственный университет

Преподаватель кафедры спортивной деятельности

Аннотация: В данной статье рост спортивных результатов в настоящее время все больше определяется психологической подготовкой спортсменов. Проблема психологической подготовки и психической подготовки в зависимости от специфики характера и вида спорта становится все более актуальной, поскольку подчеркивается, что резервы психики человека являются одним из наиболее перспективных путей дальнейшего повышения спортивных достижений и сократить их продолжительность.

Ключевые слова: Gandbol, психологическая подготовка, спорт, тренировка, психодиагностика, спортивная деятельность.

Ushbu o'zaro ta'sir jarayonida aqliy obraz paydo bo'ladi va u ob'ektda mujassam bo'ladi, shuningdek sub'ekt o'z munosabatlarini atrofdagi haqiqat tomonidan amalga oshirishi bilan bir qatorda. Har qanday oddiy faoliyat harakati - bu sub'ekt faoliyatining namoyon bo'lish shaklidir, demak, har qanday faoliyat motivatsion sabablarga ega va ma'lum natijalarga erishishga qaratilgan. Inson faoliyatini rag'batlantirish - bu motivlar - sub'ekt faoliyatini keltirib chiqaradigan va faoliyat yo'nalishini belgilaydigan tashqi va ichki sharoitlar majmui. Aynan motiv motivni o'z yo'nalishini belgilaydi, ya'ni uning maqsad va vazifalarini belgilaydi. Ehtiyojlar va o'ziga xos motivlar nafaqat sportchilarning xulq-atvori va faolligini belgilovchi omillar, balki faollikni kuchaytiradigan yoki susaytiradigan, ish qobiliyatini oshiradigan yoki kamaytiradigan, raqobatdosh sportchining energiya salohiyatini inhibe qiladigan yoki

rag'batlantiradigan zaxira qobiliyatlari sifatida ham ishlaydi. umuman sport jamoasi.

Faoliyat - bu shaxsiyat shakllanishining zaruriy sharti, shu bilan birga u o'zi belgilanadi va faoliyat sub'ekti sifatida shaxsning rivojlanish darajasiga bog'liqdir.

Zamonaviy inson turli xil faoliyat turlariga ega, ularning soni taxminan mavjud ehtiyojlar soniga to'g'ri keladi. Odamning asosiy ehtiyojlariga mos keladigan faoliyatning umumiy va turlari bu muloqot, o'yin, o'rganish, mehnat. Maishiy psixologiya birinchilardan bo'lib mehnat faoliyatini o'rganishga murojaat qildi. L.S. S. Vygotskiy, S. L. Rubinshteyn, A. N. Leontiev, B. G. Ananyev, B. F. asarlari.

Lomovaidr., Faoliyatning umumiy psixologik muammolarini ko'rib chiqishga bag'ishlangan bo'lib, uning psixologik tuzilishi, morfologiyasi, tuzilishi, tartibga solish mexanizmlari va tamoyillari to'g'risida asoslar yaratdi va g'oyalarni ishlab chiqdi.

Sport faoliyatining o'ziga xos xususiyati insonning aqliy va jismoniy imkoniyatlarining maksimal darajada namoyon bo'lishidir. Insonning aqliy fazilatlarini, shuningdek, umuman shaxsiyat har qanday sport faoliyati jarayonida shakllanadi. Ushbu turdagi faoliyatda ma'lum bir o'ziga xoslikning mavjudligi uni boshqa faoliyat turlaridan ajratib turadi. Albatta, sport faoliyatining muhim yo'nalishi - bu yuqori darajada tashkil etilgan odamning harakatlanish faoliyati va har xil harakat harakatlarining o'zi sportning zaruriy qismidir. (Jismoniy madaniyat psixologiyasi: jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik / tahrir B.P. Yakovlev, G.D. Babushkin. Surgut, 2014.602 p.).

Sportning bir turi sifatida sportning o'ziga xos xususiyati quyidagilardan iborat.

- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun o'zini ko'p yillik jismoniy va ruhiy stresslarga duchor qilishga imkon beradigan eng yuqori motivatsiyada, shu turtki tufayli sport o'zining inson qobiliyati tabiiy laboratoriyasiga aylandi. Ushbu turtki paydo bo'lishining asosi ularning natijalarini boshqa sportchilarning yutuqlari bilan taqqoslash, sportchining va jamoaning jismoniy madaniyatning ko'p asrlik yutuqlariga qo'shilishi, inson tanasi sirining har kuni kirib borishi, tabiat va texnologiya, o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniyati va o'zini tasdiqlash, shuningdek, dunyoni bilish, keyingi hayotni ta'minlash, material;

- juda tez harakatlanadigan harakatlarda mukammal, murakkab va bachadon bo'ylab harakatlarni muvofiqlashtirish, bu harakatlarning ajoyib fazilatlarini sensorimotor qobiliyatlarni rivojlantirish, o'qitish uslublarini takomillashtirish, ularni eng qiyin sharoitlarda ming marta bajarish tufayli erishiladi. , shuningdek, o'qitish, sug'urta texnik vositalarini takomillashtirish hisobiga;

- sportchilarning irodaviy fazilatlariga qo'yiladigan eng yuqori talablarda, ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni doimiy ravishda engishda, stressli vaziyatlar mavjud bo'lganda va chiqish natijasi uchun yuqori mas'uliyat;

- stadionlarni va boshqa sport inshootlarini, televizor ekranlarini, kinoteatrlarni o'ziga jalb qiladigan o'yin-kulgida ko'plab millionlab odamlar sport musobaqalarining ko'tarilish va tushish vaqtlarini bosib o'tib, sportchilar va jamoalar o'rtasida o'zlarining xayrixohliklari va yoqtirmasliklarini faol ravishda bildirmoqdalar.

Dastlabki ixtisoslashish bosqichida ma'lum bir sport turi bo'yicha bolalar birinchi navbatda psixologik tayyorgarlik asoslari bilan tanishadilar. Bir holda, yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi musobaqaga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish bilan cheklanishi mumkin. Shu bilan birga, yosh sportchilarning raqobatbardosh faoliyatga psixologik tayyorgarligiga ta'sir qiluvchi bir qator omillar - motivatsiya, o'zini o'zi qadrlash va psixomotor mahorat holatiga ta'sir qiladi. Ikkinchi holda, yosh sportchining mas'uliyatini shakllantirish va oshirish bilan ta'lim jarayoni mavjud. Ushbu yondashuvlar asosan bolalar va o'smirlar sport maktablari dasturlarining nomukammalligi bilan belgilanadi, ular asosan yoshning psixologik xususiyatlarini hisobga olmagan holda jismoniy va amaliy o'zgarishlarning yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olmaydi.

Bolalarda psixologik tayyorgarlikning mavjud yondashuvlari yoshlar sporti, ayniqsa, sport karerasining dastlabki bosqichida, yosh sportchining uyg'un rivojlanishini kerakli darajada ta'minlashga imkon bermaydi.

Sportda psixologik qo'llab-quvvatlash - bu muvaffaqiyatli sport faoliyati, sportchilar

(jamoalar) shaxsini shakllantirish va rivojlantirish uchun sharoit yaratishga qaratilgan murabbiy va psixologning kasbiy faoliyati tizimini o'z ichiga olgan kompleks yaxlit ta'lim.

Psixologik yordam tamoyillari:

- jamiyatning ma'naviy-axloqiy qadriyatlarini yo'naltirish
- sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida qo'llab-quvvatlashning uzluksizligi
- izchillik, egiluvchanlik, izchillik
- maxfiylik va sportchining huquqlarini amalga oshirish
- Individual yondashuv
- psixodiagnostik ma'lumotni talqin qilish uchun sub'ektlarning javobgarligi
- Realizm (Lozhkin G.V. Sport psixologiyasi: sxemalar, sharhlar, seminar: o'quv qo'llanma, Kiev: OsvitaUkraini, 2011, 484 p.).

Sportchilarning mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyatining psixologik jihatlari ko'pincha murabbiy va jamoa ma'muriyati e'tiboridan chetda qoladi, ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda. Buning sabablari psixologiyaga ishonmaslik, malakasiz psixologlar bilan aloqaning salbiy tajribasi, psixologiya sohasidagi vakolatlar etishmasligi va uning sportdagi imkoniyatlari va boshqalar bo'lishi mumkin. Ko'pincha, murabbiy o'z o'quvchilari katta bo'lganda, yuqori darajadagi sport mahoratiga ega bo'lganda, psixologdan yordam so'rab murojaat qiladi, ammo ularning keyingi rivojlanishi qiyin yoki hatto imkonsiz bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda psixologlar har doim ham foydali yordam bera olmaydilar, chunki vaqt o'tishi bilan yo'qolgan Bu erda muammoli bo'lib, sport faoliyati jarayonida sportchining xatti-harakatlarining yaxshi shakllangan psixologik stereotiplari mavjud.

G.B.Gorskoy xotirasida sportning birinchi yillarida yosh sportchilarni tayyorlashni psixologik qo'llab-quvvatlashning asosiy vazifalari quyidagilardir: motivatsiyani shakllantirish; umumiy motor madaniyatining asosi sifatida psixomotor fazilatlarini rivojlantirish; aqliy jarayonlar sohasini rivojlantirish (diqqat, xotira, fikrlash); raqobat jarayoni bilan tanishish; eng istiqbolli yosh sportchilarni tanlash.

Shu bilan birga, muallif dastlabki tayyorgarlik bosqichida psixologik treningni o'tkazishning beshta usul guruhini aniqladi:

- 1) tanlangan sport turiga intilish motivlarini rivojlantirish usullari;
- 2) o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini va o'zini o'zi baholashni rivojlantirish usullari;
- 3) barqarorlik va e'tiborni rivojlantirish usullari;
- 4) yosh sportchilarning psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish usullari;
- 5) immunitetni rivojlantirish usullari.

Gandbolchi faoliyatining ro'yxatdagi psixologik tarkibiy qismlari reaksiyalar, harakatlar, xatti-harakatlar va oxir-oqibat qo'l to'pida o'z-o'zini anglashning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan shaxsiy xususiyatlar orqali rad etiladi.

Gandbolchi o'ynash jarayonida ma'lum bir dunyoqarash va xarakter xususiyatlari shakllanadi (jasorat, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik va boshqalar).

Gandbolda o'yinni tanlash juda muhim (himoyachi, hujumchi, ko'p qirrali). Gandbolda va turli pozitsiyalarda sport muvaffaqiyatining roliga muvofiq, har xil individual faoliyat uslubi, turi bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

Golub O.F. Struktura fizkulturno-ozdorovitelnoy motivatsii detey starshego doshkolnogo vozrasta // Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tysyacheletii, Materialy VIII Mejdunar. nauchno-praktich. konfer-i 28 fevralya 2019 g. Ekaterinburg / FGAOU VO «Ros. gos. prof. – ped. un-t». 2019. -703 s.

Lobanova E.V., Gulyaeva V.N. Otsenka vozrasta pasportnogo i biologicheskogo // Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tysyacheletii, Materialy VIII Mejdunar. nauchno-praktich. konfer-i 28 fevralya 2019 g. Ekaterinburg / FGAOU VO «Ros. gos. prof. – ped. un-t». 2019. - S. 339-342.