

VOLEYBOLCHI QIZLARNING PSIXOLOGIK VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

M. Axmadalieva - Q D P I

Sportchining psixologik tayyorgarligi juda katta yuklamalarni o'z ichiga oladi. Avvalo, pedagog mashg'ulotlar jarayonida shaxsni shakllantiradigan va tarbiyalaydigan yo'llarni topa olishi kerak. Bunda trenerning o'z ibrati va jamoat ta'siri juda kuchlidir. Onglilik va faollik tamoyillari pedagog boshqaruvi ostidagi shug'ullanuvchining mustaqilligi, irodasi, o'z ishiga ijodiy yondosha olish, qat'iylik kabi hislatlarining birligini ko'zda tutadi. Bu tamoyilga binoan sportchi o'z maqsadi yo'lida harakat qilishi, o'z psixologik xususiyatlarini rivojlantirishi, xullas, o'zini ongli ravishda tarbiya qilishi kerak. Psixologik tayyorgarlik tayyorgarlikning boshqa turlari(jismoniy, taktik, texnik) bilan qo'shib olib borilgandagina kutilgan samarani beradi(9,10,21).

Sport faoliyatini yuksak mahorat bilan bajarish garovi bo'lgan barcha hodisalar, shaxsning xususiyatlarini bilish va psixologik jarayonlar, psixologik holatlar ta'sir ostiga olinishi kerak. Mustahkamlanmagan ko'nikmalar, yetarlicha rivojlantirilmagan diqqat va boshqalar musobaqalarning muvaffaqiyatli natijasini ta'minlay olmaydi. Barcha tamoyillarga amal qilish psixologik tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishini belgilaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik o'ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega. Psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklar bilan bir qatorda turadi va sport taraqqiyotining barcha davrlarida ular bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikning bu turi faqat ma'lum musobaqalardan oldin emas, balki barcha mashg'ulotlar davomida uzluksiz olib borilishi kerak. Voleybolchini umumiy psixologik tayyorlashning asosiy vazifalari:

- 1) sportchining ma'naviy hislatlari va shaxsiy xususiyatlarini tarbiyalash;
- 2) idrok qilish, his etish jarayonlarini jumladan, sezgining maxsus, ya'ni "to'pni his qilish", "maydonni his qilish", "vaqtni his qilish" kabi turlarini rivojlantirish;
- 3) diqqatni, xususan, uning hajmini, sur'atning o'zgaruvchanligini o'stirish;
- 4) taktik taffakurni, xotirani, tasavvurni, o'yindagi vaziyatni tez va to'g'ri baholay olish, samarali qaror qabul qilish va o'z harakatlarini nazorat qila olish qobiliyatini kamol toptirish;
- 5) musobaqaga tayyorgarlik jarayonida va o'yin vaqtida o'zining his-tuyg'ularini boshqara olish qobiliyatini rivojlantirish;

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

6) irodani chiniqtirish o'quv mashg'uloti vaqtida nafaqat jismoniy, texnik va taktik bilim hamda ko'nikmalarni egallagan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga, balki ularni ma'naviy shakllantirish, psixologik tarbiyalash, sportni sevishlariga ta'sir ko'rsatishi kerak.

Voleybolchilarning o'yin jarayonidagi xatti-harakatlari ularning ko'rish, sezish, ilg'ash qobiliyatlariga bog'liq (masalan to'siq qo'yishda) bo'ladi. O'yinni his eta olmaslik, ya'ni raqib harakatlarini oldindan sezmaslik voleybolchining taktik faoliyatlarini chegaralab qo'yadi va u faqat oldindagi o'yinchilarga qarab mo'ljal oladi. Ko'rish sezgisining chegaralanganligi sportchining tezkor hujumni tashkil qila olmasligiga, maydonda noto'g'ri harakat qilishiga, bu bilan raqibiga qulaylik yaratib berishiga olib keladi.

Chuqur ko'ra bilish har bir taktik usulni o'z vaqtida va to'g'ri bajarish, harakatdagi o'yinchilar va to'p oralig'ini aniq baholash bilan bog'liq. To'p berayotgan o'yinchi bilan jamoadoshi o'rtasidagi masofani aniq belgilash to'pning to'g'ri yo'naltirilishiga bog'liq. Shunday qilib, voleybolchining mahorati uning ko'rish, chamalash qobiliyati bilan ham aloqador bo'ladi.

Chuqur ko'ra bilish ham maxsus tayyorgarlikni talab etadi.

Ko'z bilan chamalash qobiliyatini, masofani his qilish sezgisini rivojlantirish mumkin. Eng muhimi, mashg'ulotlar davomida to'p uzatish, aldab tashlash, hujum qilish vaqtida masofa o'zgarishlariga ko'p e'tibor berish kerak. Bunda sportchi uchun birinchi uzatishdan hujum harakatlariga, to'p qabul qilish mashqlariga o'tish yoki yopiq to'r bilan ikki taraflama o'yin olib borish yaxshi samara beradi. Mashq sifatida tennis, futbol, basketbol o'yinlaridan ham foydalanish mumkin. O'yinchi faqat maydon markazini emas, balki uning chekka qismlarini, orqa chiziqdagi burchaklarni ham nazorat qilib turishi, nazardan qochirish va mashg'ulotlar vaqtida shunday qobiliyatini o'stirishga harakat qilishi kerak. Shu maqsadda to'pni basketbol xalqasiga maydonning boshqa tomonlariga qaragan xolda tushirish, maydonga turli predmetlarni (skameyka, to'ldirma to'p) tartibsiz terib qo'yib, unda 2 yoki 3 kishilik komandalar bilan voleybol o'ynash, bir sherikka qarab turib, to'pni boshqasiga uzatishni o'rganish mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Oraliqlarni xis qilishni tarbiyalashdagi asosiy talab mashg'ulot paytida to'pni uzatishda, to'pni o'yinga kiritishda, hujumda oraliq masofalarni tez-tez o'zgartirishdir.

Voleybol harakat ko'nikmalarining eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri shuki, sportchi u yoki bu usulni (masalan, to'p uzatishni) bajarishda raqib va jamoadoshlari xarakatini hisobga olishi zarur. Bu esa ko'rish qobiliyati, harakat qilish koordinatsiyasi mustahkamligini, bajarilayotgan usulni makon va zamonda juda aniq

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

idrok etishni talab qiladi. Voleybolchi uchun texnik usullarni bajarishda mushak harakat sezgilarining juda nozik taqsimlanishi, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

Voleybol o'yini har bir o'yinchidan javob harakat sur'atining juda yuksak bo'lishini talab etadiki, bunda o'yinchi vaqt tanqisligini his qilishi va har qanday o'zgarishlarga tayyor turishi kerak.

Joylashish tezligi, sakrashlar, vaziyatning kutilmagan o'zgarishlari, keskin burilishlar, gavda harakatlari –bularning barchasi vestibulyar apparatning ancha kuchli ta'sirlanishini keltirib chiqaradi.

Odamning g'ayritabiiy holatlarga va joy o'zgartirishlariga u yoki bu darajada moslanishiga yordam beradigan imkoniyatlari ma'lum tarzda vestibulyar chidamlilik bilan bog'liqdir.

Voleybolchi faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlarning diqqatni maxsus rivojlantirishga xizmat qilishi oqibatida voleybolchilarda juda rivojlangan maxsus qabul qilish kompleksi (to'pni) paydo bo'ladi. Bu maxsus qabul qilishlarning negizida analizatorlarga yetib keladigan nozik xabarlar yotadi. Bunda asosiy rolni harakatlanish, ko'rish, vestibulyar va eshitish sezgilari o'ynaydi. Voleybolda quyidagi maxsus qabul qilish xislatlari bor: "to'pni his qilish", "maydonni his qilish", "vaqtni his qilish". Voleybol o'yinlarining tahlili va o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yinchilarning texnik va taktik harakatlari muvaffaqiyati ma'lum darajada ularning yuqori saviyadagi hajm, jadallik, chidamlilik, taqsimlash va ko'chirish kabi sifatlari bilan belgilanadi. Voleybolda sportchining diqqati juda ahamiyatlidir. Diqqatni quyidagicha rivojlantirish tavsiya etiladi.

Avvalambor, har bir ishda va har qanday sharoitda o'zini e'tiborli bo'lishga o'rgatish kerak. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik juda katta rol o'ynaydi. Yomon jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganda, tez charchash muqarrar, charchaganda esa diqqat-e'tibor susayadi. Diqqat-e'tibor hajmini har xil sharoitlarda mashq qildirish mumkin.

Masalan, predmetlarni tasvirlab berish. Mashq vaqtida voleybolchiga shunday vazifalar qo'yish kerakki, ularni yechishda voleybolchi baravariga dinamik va statik obyektlarni sezishi kerak bo'lsin (lekin 8-9 tadan ko'p emas). Jadallashtirilgan va mustahkam diqqat-e'tiborni aniq darajada rivojlantirish irodani kuchaytirish bilan bog'liq.

Voleybolchilarning taktik harakatlarida ularning ijodiy fikr yuritishi, tasavvur etishi yuzaga chiqadi. Voleybolda bir qolipda xarakat qilgan jamoa emas, balki raqib jamoasining harakatlarini hisobga olib, o'z taktik maqsadini ro'yobga chiqarishda mohirlik qilgan jamoa g'olib bo'ladi. Voleybolchilarning taktik mahoratini yuqori darajaga ko'tarish uchun quyidagi qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin:

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

a) kuzatish - uchrashuv vaqtida zarur fursatni tez va to'g'ri belgilash, o'yin vaqtida to'g'ri va tez o'z joyini topib olishni bilish;

b) ziyraklik - paydo bo'lgan vaziyatni tez va to'g'ri baholash, ularning natijasini hisobga olishni bilish;

v) tashabbuskorlik - foydali taktik usullarni tez va mustaqil qo'llashni bilish.

O'yinchilarning faol harakatlari, tez o'zgaruvchan holat, vaziyatning almashinishi, jismoniy kuchlanish, bundan tashqari, maydonda sodir bo'layotgan vaziyatga qarab o'z his-tuyg'ularini ifoda etayotgan tomoshabinlarning ta'siri - bu hammasi voleybol psixologiyasini anglatadi.

His-tuyg'ularning kuchayishi, asosan, mas'uliyatli daqiqalarda, ayniqsa partiya oxirida yuzaga chiqadi. Voleybolchidan bu sport turi zo'r irodani talab qiladi. Irodani tarbiyalash eng zarur vazifalardan biridir. Voleybolchining irodasini tarbiyalashda aniq qiyinchiliklardan, ya'ni sport faoliyati jarayonida to'qnashish aniq bo'lgan qiyinchiliklardan kelib chiqish kerak. Qiyinchiliklarning ikki xil ko'rinishi mavjud: obyektiv va subyektiv.

Obyektiv qiyinchiliklar - bu voleybol o'yinining xususiyatlaridagi shartli qiyinchiliklar.

Subyektiv qiyinchiliklar esa - sportchi shaxsining xususiyatidagi shartli qiyinchilik.

Bunday holatlar sport holatlari deb ataladi. Sportga oid holatlarning to'rt ko'rinishi mavjud: jangovar tayyorgarlik holati; qattiq hayajonga tushish holati; loqaydlik; xotirjamlik. Jangovar tayyorgarlik holati eng qulay bo'lib, sportchining o'yini yuqori darajada bo'lishi belgilaydi. Bunday holatga quyidagi xususiyatlar xarakterlidir: umumiy psixologik ko'tarinkilik, ichki yig'inchoqlik va butun diqqatni bo'lajak musobaqaga tayyorlash, g'alabaga faol intilish, o'z kuchiga ishonish.

Voleybolchi uchun zarur bo'lgan asosiy sifatlar iroda, maqsadga intilish va qat'iylik, matonat va dadillik (yoki o'zini tuta bilish), keskinlik va jasurlik, tashabbuskorlik va intizomdir. Maqsadga intilish va qat'iylik voleybolchilar oldida turgan vazifalarni va maqsadlarni ravshan anglash, mehnatsevarlik, sport mahoratini tinmasdan faol o'stirishda ifodalanadi.

Bunday xususiyatlarni tarbiyalash uchun o'yinchilarning ongli ravishda o'yin texnikasi va taktikasini chuqur o'rganishlariga sharoit yaratish yo'llarini ishlab chiqish, ularda o'z faoliyatlariga qiziqish uyg'otish, belgilangan vaqtda aniq vazifalarni topshirish va ularning bajarilishini talab qilish tavsiya etiladi.

Bu xususiyatlar salbiy, nomuvofiq psixologik xolatlarni (qiziqqonlik, o'zini yo'qotib qo'yish, iroda bo'shligi va boshqalarni) yengish orqali ifodalanadi. Qiyinchiliklarda do'stlik va o'rtoqlik tuyg'ularini namoyon etish, shaxsiy

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

manfaatlarni jamoa manfaatlariga bo'ysundirishni bilish asosiy ma'no kasb etadi. O'yinchilarda o'z jamoasi sharafini himoya qilish, uning kuchiga ishonish mas'uliyatini tarbiyalash zarur. Faqat shundagina o'yinchida o'rtoqlari har qanday qiyinchilikda ham uni qo'llashlariga, yordam berishlariga qattiq ishonch hosil bo'lishi mumkin.

Tashabbuskorlik va intizom sportchining o'yinga yangilik kiritish bilish qobiliyatiga, boshqalarning ta'siriga tushib qolmaslik bilan belgilanadi. Tashabbuskor o'yinchi tashkilotchi hisoblanadi, u jamoani o'ziga ergashtiradi. Intizom o'yinchining o'z xatti-harakatlarini jamoa oldidagi vazifasiga, butun jamoaning rejasiga bo'ysundira olishi bilan xarakterlanadi. Intizomni tarbiyalashda jamoa asosiy rol o'ynaydi. Barcha ko'rsatib o'tilgan xususiyatlar bir-biri bilan bog'liq.

Mashg'ulot jarayoni va tarbiyaviy ishlarning borishi qanchalik to'g'ri tashkil qilingan bo'lsa, voleybolchilarning irodasini rivojlantirish shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. O.Madaminov, M.Axmadaliev . “ Voleybolchi qizlarni ish qobiliyatini oshirish vositalari” Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar “ xalqaro miqyosidagi ilmiyamaliy anjuman.

2. O.Madaminov, M.Axmadaliev .Voleybolchi qizlarni umumiy jismoniy tayyorlash usullari Milliy sport turlari. Etnosport va uning nazariy –amaliy muaamolari: halqaro ilmiy amaliy anjuman.