

**УДК 612****ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА  
ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАҲЛИЛИ***Тлеуов Б.А.**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг  
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Инсоннинг ҳаракатдаги эҳтиёжларини қондириш, жисмоний фазилятларни ривожлантиришга бўлган доимий истаги жисмоний машқлар аста-секин замонавий спортга айланишига ёрдам бериши.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар инсон фаолиятининг алоҳида турига - ўзига хос хусусиятлар билан ажралиб турадиган спорт фаолиятига бўлинади. Ҳеч кимга сир эмаски, ҳар хил спорт турлари турли хил психологик юклар билан ажралиб туради.

Ўсмирлик даврида бола спорт билан шуғулланиш учун келганида психик тайёргарликка етарлича эътибор бермаслиги кузатилади. Мураббийларнинг фикрича, энг муҳими бу жисмоний фазилятларни (тезлик, чидамлилиқ, куч ва бошқалар) ривожлантириш, ва мусобақалар олдидан ўзига ишончни ривожлантириш учун махсус усуллардан фойдаланиш эса иккинчи даражали ўринга чиқиши мумкин. Бу нотўғри фикр, чунки мақсадга эришиш учун охиригача курашиш истаги (кўпинча ғалаба учун), иродани ривожлантириш, бузғунчи ташқи ва ички таъсирларга нисбатан юқори даражадаги қаршилиқ, ўз хатти-ҳаракатларини, фикрларини, ҳис-туйғуларини, умуман олганда хатти-ҳаракатларини ўзбошимчалиқ билан бошқариш қобилияти, ёки, масалан, ўзини - ўзи назорат қилиш - спортдаги ғалаба қозонишининг асосий шарт ҳисобланади[1].

Спорт фаолияти амалиёти шунини кўрсатадики, спортнинг асосий таркибий қисмларидан бири жисмоний фазилятларни ривожлантиришдир, аммо агар спортчи ақлан заиф бўлса, келажакда унинг асосий мусобақаларидан бирида у руҳий зўриқиш билан бардош бера олмаслиги мумкин.

Шубҳасиз, мусобақа фаолияти тузилишининг асосий таркибий қисмларидан бири бу танланган спорт турида ихтисослаштирилган ҳаракатларни бажариш техникаси ҳисобланади.

Тадқиқотчилар мусобақа фаолияти техникасини спортнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда маълум техника ва ҳаракатлар тизими сифатида тавсифлайдилар, унинг ёрдамида спорт

натижасига эришилади. Уларнинг фикрига кўра, мусобақа фаолияти тузилишини белгиловчи омил бу маълум бир спортчи учун энг юқори натижага эришишга қаратилган эътибордир [2]. Яъни, аниқ тартибга солинган мусобақа шароитида спортчининг фаолияти унинг индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга оширишга қаратилган. Шунинг учун психологик тайёргарлик аёллар гандболида муҳим таркибий қисм ҳисобланади.

Бу спорт фаолияти пайтида юзага келадиган ноқулай шароитларга қаршилик, бу спортчилар тайёрлашни психологик кўллаб-қувватлашнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Бу кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикри бўлиб, уларнинг асарларида ташвиш, кўрқув, моногония, чарчоқ, умидсизлик пайдо бўлиши туфайли спортчилар фаолияти самарадорлигининг пасайишини исботламоқда. Уларнинг фикрига кўра, спортдаги хатти-ҳаракатларни фақат шахсий хусусиятлар ва спортчиларнинг ҳолатини ҳисобга олган ҳолда тушуниш ва башорат қилиш мумкин. Салбий руҳий ҳолатларни енгиш учун спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда психологик ва педагогик тавсиялар тадқиқотчиларнинг ишларида келтирилган.

Гандболчиларнинг тайёргарлиги тузилишида психологик тайёргарлик муҳим ўрин тутди. Унинг таркибий қисмлари орасида шахслараро муносабатларга муҳим ўрин берилади.

Спорт фаолиятида спортчилар учун фаровонлик, фаоллик, кайфият каби руҳий ҳолатларни намоён қилиш муҳимдир. Хусусан, функциялар оқимининг ҳаракатчанлик даражаси, темпи ва тезлиги (фаоллик); куч, соғлиқ, чарчоқ (фаровонлик); ҳиссий ҳолатнинг хусусиятлари (кайфият) - спортда муваффақият қозониш учун муҳим асосдир.

Ҳар қандай фаолиятда муваффақият нафақат қобилиятларга, балки мотивацияга (яъни, ўзини тасдиқлаш, юқори натижаларга эришиш) ҳам боғлиқ. Мотивация даражаси қанчалик юқори бўлса, шунчалик одамни ишлашга кўпроқ омиллар (мотивлар) рағбатлантиради, у кўпроқ ҳаракат қилишга мойил бўлади. Мотивация - бу машаққатли психологик жараён, энергия сарфлаш, мақсадли йўналтирилган хулқ-атворни шакллантиришдир.

Спорт мотивацияси икки қисмдан иборат: қисқа муддатли ва узок муддатли. Қисқа муддатли мотивация - бу ерда ва ҳозирда тўсиқни енгиб ўтиш, маълум бир вақт ичида маълум мақсадларга эришиш қарори. Узок муддатли мотивация - бу йўли кичик

муваффақиятлардан иборат бўлган катта мақсадга эришиш учун қарор.

**Хулоса.** Гандбол - бу жамоавий спорт тури бўлиб, унда ўйинлар рақиб билан тўқнашув билан ўтказилади. Жамоалар рақиб устидан устунликка эришишга интилишади, ўз режаларини яширишади ва бир вақтнинг ўзида рақиб режаларини очишга ҳаракат қилишади. Ўйин жараёни техника, тактика ва стратегиянинг мавжудлиги билан белгиланади. Ушбу компонентларсиз, шунингдек гандболчиларнинг психологик хусусиятлари (интеллект, мотивацион ва ҳиссий компонентлар) намоён бўлмаса, жамоалар курашга бой спорт турларини ўтказиши мумкин эмас.

*Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:*

1. Игнатъева В.Я. Гандболчиларни юқори спорт маҳорати босқичида тайёрлаш. 2005.
2. Плаус С. Баҳолаш ва қарор қабул қилиш психологияси. 1998.

## УДК 612

### СПОРТ ТЕРМИНОЛОГИЯСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИНИНГ КАСБИЙ НУТҚИ АСОСИ СИФАТИДА

*Усахов Р.М.*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг  
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Ҳозирги замон талаблари талабаларда зарурий асосий компетенцияларни шакллантириш учун хорижий терминологияни ўрганиш ва тушунишни талаб қилади. Илмий ва спорт адабиётларини таҳлил қилиш асосида спорт ва жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида хорижий терминологиядан тизимли равишда фойдаланилаётганлиги аниқланди. Аммо, амалиёт шуни кўрсатадики, барча мутахассислар спорт фаолияти ва шахслараро муносабатлар жараёнида хорижий терминларни тўғри тушунмадилар ва талқин қиладилар.

Шуни таъкидлаш керакки, оммавий спорт ишлари тарбиявий, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишга ёрдам беради ва инсоннинг ахлоқий, жисмоний ва руҳий фазилатларини шакллантиради. Маълумки, жисмоний тарбия машғулотларини мусобақа машғулотларидан фойдаланган ҳолда тўғри ташкил этишда