

**VOLEBOLCHILARDA HISSIY-CHIDAMLILIK
SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH**

Xasanova Xumoroy A'zamjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Qiziqarli tashkil etilgan mashg'ulot va mashqlar voleybolchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Shuningdek, har bir mashg'ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar voleybolchilarning chidamlilik faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Maqolada voleybolchilarda hissiy-chidamlilik sifatlarni rivojlantirish masalasi o'rganildi va taxlil qilindi.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, voleybolchilarda hissiy-chidamlilik sifatlarni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, murabbiy.

KIRISH

Voleybol jamoalarida voleybolchilarda hissiy-chidamlilik sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir.

Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun chidamlilik psixologik qonuniyat farning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Chidamlilik voleybolchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarni sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida, sport mashg'ulotlari rejasi mazmunini o'zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo'ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. Sport mashg'ulotlari rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchilik.
2. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.
3. Mashg'ulotlar o'tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.
4. Yosh va individual xususiyatiga bog'liqligi hamda sportchilarning mashg'ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.
5. Voleybolchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq subyektiv munosabatlar.
6. Voleybolchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh chidamlilik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan subyektiv munosabatlar.

Aralash uslublardan foydalanib, chidamlilik sifatni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Sport mashg'ulotlari va mashqlar

jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga, rejadagi me'yor talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda yosh voleybolchilar (13-15 yoshlar atrofidagi o'smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish, umuman, mashg'ulotlarga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg'ulot va mashqlar voleybolchilarda ijobiy irodaviy sifatlarini shakllantiradi. Shuningdek, har bir mashg'ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar voleybolchilarning chidamlilik faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, voleybolchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o'stiruvchi bir guruh mashqlar o'ylal topish, shulardan yengil va og'ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, mashg'ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Voleybolchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqor mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqor natijalarga erishish (to'pni aniq mo'ljalga urish, xujum zarbasiga to'siq qo'yish, to'pni xujumchining aniq nuqtasiga ko'tarish) talab qilinadi. Shuningdek voleybolchilarda chidamlilik sifatlarini vujudga keltirish maqsadida maxsu mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini chidamlilik; majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Chidamlilik kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

1) tashqi chidamlilik kuch sportchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashq hodisaga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi;

2) ichki chidamlilik kuchi mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o'zida mavj bo'lgan yo'nalishlar asosida paydo bo'ladi.

Mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz: a) uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qilish; b) sportchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash; c) to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash; d) majburlash musobaqalashish, maqtash; e) sportchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish; f) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish g) o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'zini-o'zi xursand qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish .

Bolalik va o'smirlilik davrida sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati juda kattadir. Jamoa va sport guruhlarida sportchilarda jamoachilik, mehnatsevarlik intizomlilik, axloqiylik kabi sifatlar o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilish bilan unda har xil harakatlarni bajarish ehtiyojlari

paydo bo'ladi. Ibi Sino aytganidek, "inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har xi zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi".

Sport mashg'ulotlarinmg asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog'lom o'sishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo'Imasdan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarur. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akadcmik N.M. Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishini kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog'likni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari biian shug'ulianish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qiiishi uchun cng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini-o'zi boshqarish kabi bilim, malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdir. O'zini-o'zi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Voleybolchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir murabbiy o'zini-o'zi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini:

- a) o'izni-o'zi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi;
- b) sportchiiar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish;
- d) sportchilaming o'ziarini mustaqil ravishda o'zini-o'zi tarbiyaiashni kundalik hayot tarziga ayiantirish hamda o'zini-o'zi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish;
- e) sportchining o 'zligini anglash va o 'zini bilish darajasini aniqlash;
- f) sportchini o 'lining ichki dunyosini biiishga qizjqish;
- e) irodaviylikni o'stirish kabilarni bilishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyalash ikki shaklda:

Jamoatchilik va individual shaklarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashi sport mashg'uiotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o'z qiziqishlari bo'yicha turli xii mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Voleybolchiliar o'zlarining xulq-atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqaror-ligi paydo bo'ladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan,

mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir voleybolchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir voleyboltchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyaiashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to'g'ri keladi:

- 1) o 'zini-o'zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim;
- 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi shart;
- 3) sportchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;
- 4) o'zini-o 'zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish lozim.

Masalan, o'smirlik yoshidagi voleybolchilar o'zini-o'zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qiiishi maqsadga muvoftq:

- a) eng og'ir sharoitlarda ham o 'zini yo'qotmaslik;
- b) arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik;
- d) irodasizlikka yol qo'ymaslik, ya «muvaffaqiyatsizjikka ham o 'zini yo'qotmaslik».

O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

1- bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ulianish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o'rgatish; ularda o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-o'zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakliantirish talab qilinadi.

2- bosqichda voleybolchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi usullardan foydalanish mumkin: a) sportchi o 'zining xohishi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish; b) ma 'him bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zi qabul qilgan vazifalarni o 'z vaqtida bajarish hamda o 'zidogi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni to'g'risida hisobot berish; d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini doimo tahtil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish; e) sportchi o zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish.

3- bosqichda sportchini o'zini-o'zi har tomonlama mustaqil ra-vishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning

talabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi voleybolchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy voleybol jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh o'yinchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg'ulotlar davomida voleybolchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning voleybolchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, tem-peramenti, xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Fegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o'zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabilar.

XULOSA

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiy bu subyektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, sportchilar ruhiyatini tez, sezgirlik bilan baholay olishiga va sport turlarini yaxshi o'zlashtirganligiga bog'liq.

Murabbiyning faoliyatini tashkil etishida paydo bo'ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira bilmasligida. Sport mashg'ulotlari va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida aniq rejalashtirib olgan murabbiy

voleybolchilar jamoasi bilan to'g'ri muloqot olib boradi, mashg'ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, voleybolchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Yuqorida ta'kidlangan ishlarning to'g'ri bajarilmasligi sport mashg'ulotlarining sifatsiz o'tilishiga sabab bo'ladi.

Murabbiy ishini rejalashtirishda sportchilarning ruhiy jihatdan o'sib borishini inobatga olishi, ularda ijtimoiy faollikni o'stirishi lozim. Shuningdek, u jamoatchilik, pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorlik

o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; shogirdlariga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarda hsogirtlarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini to'g'ri tashkil etadi. Natijada voleybol jamoasi guruhda intizom yaxshilanadi. Bulardan tashqari, murabbiy sport maydonchalarini jihozlash, mashg'ulotlarni sifatli tashkil qilish, shogirdlari o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash, mashqlarning zichligiga izchil e'tibor berish, sportchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatili o'yiniar tashkil etish, tabiat qo'yni (tog' yon bag'riga, dengiz yoki daryo sohiliga kabilar)ga piyoda safarlar uyushtirish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin bo'lgan obyektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Masharipov.Y. Sportchilarda harakat malakalarini takomillashtirishning psixologik uslublari. Oliy va o'rta maktab ta'limining pedagogikpsixoiogik asoslari. Xalqaro konferensiya materiallari. Ma'ruzalar matni.- Samarqand: SamDU, 1997,

2. Saripov Y. Sportni rivojlantirishda pedagogik axborot texnologiyasining o'rni. Uzluksiz ta'limda yangi pedagogik va informatsion texnologiyalar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. II qism. Samarqand: SamDU, 2022 y.

3. Masharipov Y. Sportchilarda tajovuz va do'q-po'pisa holatining psixologik sabablarini o'rganish. Psixologiyaning ba'zi masalalari. —Samarqand: SamDU, 1995 y.

4. Masharipov Y., Ibrohimov O'. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. -Termiz: 2000 y.

5. Ibrohimov O'. Trenerlik kasbi Toshkent. 2006 y.

6. Masharipov Y. sport psixologiyasi.T.2010 y.