

- педагогик тамойилларга риоя қилган ҳолда ва барча техника ва усуллардан фойдаланган ҳолда талабаларга юқори педагогик маҳорат билан билим бериш;

- махсус кўникма ва малакаларни онгли ва мустаҳкам эгаллашни таъминлаш;

- дарсларда олинган кўникма ва билимларни изчил ва босқичма-босқич чуқурлаштириш ва кенгайтириш ҳамда ўқувчиларда янада такомиллаштириш истагини уйғотиш;

- олдинги синфларда олинган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва янгиларини ўзлаштиришни таъминлаш;

- жисмоний машқлар, турли спорт турлари ва қиличбозликни бажаришнинг турли воситалари ва услубий усулларидан фойдаланиш.

Талабаларнинг қизиқиши ва қиличбозликни ҳаётда зарур бўлган интизом сифатида идрок этиши учун ўқув жараёни тушунтиришлар, ҳар бир машқнинг маъносини тушунтириш ва таъминлаш билан бирга бўлади.

Хулоса. Қиличбозлик спорт тури бўйича машғулотларнинг ташкил этилиши нафақат ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш, балки бўлажак ўқитувчиларнинг касбий ва амалий тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Турецкий Б.В. Қиличбозлик машғулотлари. 2007.
2. Тышлер Д.А. Спорт қиличбозлиги. 1997.

УДК 796

СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН КИШИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Казакбаева Г.У.

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

Руҳий ҳолатларни ўрганиш муаммосига самарали фаолият ёндашуви тадқиқотчиларнинг асарларида ўз аксини топган.

Улар спортчиларнинг техник маҳоратини оширишда, юқори натижаларга эришишда фаол мотивлар, мақсадли кўрсатмалар, истиқболли мақсадни белгилаш, ўз-ўзини тартибга солиш, ўзини ўзи

назорат қилиш, ўзини-ўзи адекват баҳолашнинг ролини қайта-қайта таъкидлади.

Рухий ҳолат белгиларининг тузилиши ва таркибига турлича қарашлар мавжуд.

Бу спорт фаолиятида рухий ҳолат муаммосининг тўлиқ ривожланмаганлигини кўрсатади.

Ҳа, айрим муаллифлар ўз асарларида спорт ҳаракатини тўғридан-тўғри бажариш учун "сафарбарлик тайёрлиги" муаммосини ажратиб кўрсатади.

Улар сафарбарлик тайёргарлигининг психологик асосини оптимал рухий ҳолатда эмас, балки амалга ошириш мумкин бўлган кўрсатмада кўрадилар [1].

Ҳар қандай онгли психик жараённинг юзага келишининг олдини олиш ҳар доим "онггача бўлган" даражада ақлий агентлик томонидан амалга оширилади, бу спортчининг фаолиятга тайёрлигидир. Бундай тайёргарлик ҳолати кўрсатма деб аталади. Йўриқнома спортчининг яхлит ҳолати бўлиб, у спортчи эҳтиёжлари ва ташқи муҳит ўртасидаги муносабатни ўрнатадиган ва уларни бирлаштирадиган акс эттириш шакли сифатида қаралади. Ташқи шароитлар - тажрибалар, таассуротлар, тарбия кўрсатмаларнинг шаклланишини белгилайди.

Ҳар бир спортчи учун ташқи шароитлар таъсирида фақат унга хос бўлган "қатъий кўрсатмалар" шаклланади. Улар, охир-оқибат, муайян шароитларда муайян фаолият турига тайёрликни шакллантирадилар.

Кўпчилик мутахассислар ўз ишини спортчининг психологик тайёргарлигида ўқитиш муаммосини ишлаб чиқишга бағишлаган. У фаолиятда иш юритиш ҳажмини ҳисобга олган ҳолда кўрсатмалар таснифини киритишни таклиф қилди. Улар кўрсатмаларнинг тўртта даражасини ажратиб кўрсатди: семантик, мақсадли, оператив ва психофизиологик механизмлар даражаси - фаолият регуляторлари.

Фаолиятга умумий тайёргарлик, йўналиш ва барқарорликни таъминлаш - бу фаолиятнинг шахсий маъносини ифодаловчи мазмунли кўрсатмалар функцияси. Мақсадли кўрсатмалар натижага эришишга тайёрликни англатади. Улар ҳаракатларнинг барқарорлиги ва танланганлигини таъминлайди. Операцион кўрсатмалар ҳаракат усуллари амалга оширишга тайёрликни белгилайди. Кўрсатмалар, фаолият динамикасини ўзгартириш қобилиятига эга бўлган, кирувчи маълумотларга оғирлик ва аҳамият берадиган фаолиятни тартибга солиш механизми сифатида қаралади [2].

Йўриқномалар фаолият йўналишини сақлаб қолади, уни барқарорлаштиради, аммо бизнинг фикримизча, улар психологик тайёргарликнинг таркибий қисмларидан биридир.

Шу билан бирга, спортга оид тадқиқотлар ҳам мавжуд, улар спорт машғулотларида руҳий ҳолатларнинг ролини аниқлашга бағишланган. Бу жараённинг асосий омилларидан бири спортчининг мотивациясидир.

Адабий манбаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, таклиф қилинган тизимнинг таркибий қисмлари орасида руҳий ҳолат энг кам ўрганилган. Бунинг сабаби шундаки, спортнинг турли хил турлари бўйича амалий ходимлар ҳам, олимлар ҳам, биринчи навбатда, спорт натижаларини ошириш учун имконият ва шароитларни топиш масаласи билан шуғулланишган. Натижада, муаллифлар ушбу муаммони ҳал қилишнинг муайян усуллари тавсия этган кўплаб тадқиқотлар пайдо бўлди.

Кейинги қадам спорт натижаларининг ўсишининг ижобий аҳамияти ва айниқса, уларни қийин, экстремал мусобақалар шароитида намойиш этиш, спортчиларнинг руҳияти ва уни тартибга солиш механизмларини англаш эди.

Шу билан бирга, руҳий ҳолатлар камроқ ўрганилган бўлиб қолди, чунки улар спортчи шахсининг ҳаракатлари ва оралиқ руҳий жараёнлари ва фазилатлари тўпламидир.

Руҳий ҳолатлар вақт ўтиши билан равонлиги билан ажралиб туради - бу ҳар доим қисқа муддатли жараён, лекин ҳар бир муайян даврда у муайян мавжудлик шароитларига мос келадиган натижага эришишни белгилайди.

Хулоса. Спорт фанлари мутахассисларига спортчиларнинг тайёргарлигини ошириш йўллари излаш масалалари сўралади ва ҳал қилинади.

Масалан, мусобақаларда юқори натижаларга эришиш шартларини ўрганиш шуни кўрсатадики, улар спортчи тайёргарлигининг жисмоний, техник, тактик ва психологик таркибий қисмларининг юқори даражада ривожланиши ва барқарорлиги билан таъминланган. Ҳар йили спорт фаолияти ишончилигининг турли таркибий қисмларини ўрганишга қаратилган кўпроқ илмий ишлар пайдо бўлиб, уларнинг аксариятида спортчиларнинг ишончли ишлашини таъминлашда етакчи омил сифатида психологик омилнинг ўрни ва аҳамияти аниқланмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Моросанова В.И. Ўз-ўзини тартибга солишнинг индивидуал услуги: инсоннинг ўзбошимчалик фаолиятидаги ҳодиса, тузилиш ва функциялар. 2001.
2. Серова Л.К. Спорт психологияси: спортда профессионал танлов. 2017.

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Калиев К.С.,

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

Ушбу муаммонинг долзарблиги меҳнатнинг давлат-маъмурий, таркибий, моддий-техникавий, иқтисодий шароитларининг ўзгариши муносабати билан волейбол ўқувчиларини спортга тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, болаларни соғлом турмуш тарзига ўргатиш зарурати билан боғлиқ асосий омиллари кундалик машқлар бўлиши керак.

Жисмоний ривожланиш ва спортни такомиллаштириш билан бир қаторда замонавий жамият шахсини тарбиялаш керак. Спорт машғулотларининг бутун жараёни ватанпарварлик тарбиясига, ўқиш ва меҳнатга ғайратли муносабатни ривожлантиришга ёрдам бериши керак. Ўсмирлар спорт мактабида волейболчиларни спортга тайёрлашнинг турли босқичларида таълим ва тайёргарлик нисбати ўзгаради. Тайёргарлик ва ўсмирлар гуруҳларида кўплаб ҳаракатли кўникмаларни шакллантириш билан боғлиқ машғулотлар устунлик қилади.

Эътибор эса асосий билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга қаратилган бўлиб, уларсиз муваффақиятли спорт машғулотларини амалга ошириш мумкин эмас. Келажакда спорт маҳоратига эришиш мумкин бўлган пойдевор яратилмоқда [1].

Бироқ, замонавий волейболда спорт машғулотлари алоҳида аҳамиятга эга, бунинг сабаби ўйин ҳаракатлари доирасининг кенгайиши, волейбол майдонида ўйин кескинлигининг ошиши, бу волейболчилардан тез ўзгариб турадиган турли вазиятларда максимал жисмоний куч талаб қилади.

Бизнинг фикримизча, спорт машғулотларини жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси сифатида белгилаш жуда долзарбдир.