



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Rustamov Akbar Asqarovich <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Buxoro davlat pedagogika institute, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

## YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH

**Annotatsiya:** Maqolada yosh gandbolchilarda kuzatuv va e'tiborni rivojlantirish masalalari muhokama qilinadi. Gandbolchi shaxsini shakllantirishga qiziqish. bachadonga bo'lgan qiziqishni oshirishi mumkinligi taxmin qilingan.

**Kalit so'zlar:** Sport, qo'l to'pi, shaxs, Psixologiya, Jismoniy tarbiya, chidamlilik, fiziologiya, tarbiya.

Psixologiyada kuzatish va kuzatish atamalari mavjud.

Kuzatish oddiy idrokdir. Masalan, o'yinchilar musobaqaga kelib, o'yinni tomosha qilishadi. Bu sportchilarning qanday kombinatsiyalar va usullardan foydalanishini va kim g'alaba qozonishini ko'rsatadi.

Kuzatish - bu shaxsga xos xususiyat bo'lib, u unchalik sezilmaydigan narsa va hodisalarning jiddiy belgilarini idrok etishda namoyon bo'ladi. Diqqat kuzatishning ajralmas qismidir. Kuzatishlar, masalan, shaxs xususiyatlari nafaqat sportda, balki faoliyatning boshqa sohalarida ham namoyon bo'ladi: hayot, o'qish, turmush qurish va hokazo.

Kuzatishni yaxshilash uchun o'tkazilgan o'yinlarni qayta ko'rsatish mumkin, undan so'ng murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus so'rovnoma tuziladi. endi sportchi o'yinning kam ko'zga tashlanadigan tomonlarini e'tibordan chetda qoldirmasdan ajrata olishi kerak. Kuzatish davomida topilgan tafsilotlarni kuzatib borish o'yinchiga shaxsiy tajribasini oshirishga va turli xil ma'lumotlarni to'plashga yordam beradi. Bunday treninglar tez-tez, aniq reja asosida, yagona tizimda o'tkazilishi kerak, chunki bu umumiy treningning bir qismidir.

Gandbolchi shaxsini shakllantirishda shakllangan qiziqishlar katta ahamiyatga ega. Uning o'z sport turiga bo'lgan qiziqishi sportchining muntazam mashg'ulotlarga, sport mahoratiga, sport natijalarining o'sishiga qiziqishini doimo oshiradi.

Sportga qiziqishni qanday oshirish mumkin? Buni qilishning ko'plab usullari mavjud, masalan:

- darslarni bir xil va bir xil qolipsiz ijodiy olib borish;
- Mashg'ulotlar shunday o'tkazilishi kerakki, futbolchilar murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalarni, xoh u texnik tayyorgarlik bo'ladimi, taktik yoki jismoniy tayyorgarlik bo'ladimi, ularni to'liq tushunib olishlari kerak; - o'quv materiallarini o'rganishda sportchilarda ijodiy yondashish muhitini yaratish;
- sportchilarning sport mahoratini, ya'ni texnik, taktik va jismoniy sifatlarini mustaqil ravishda, murabbiysiz, mashg'ulot vaqtining bir qismini qoldirib, oshirishga tayyorlash;
- teng sport mahoratiga ega bo'lgan jamoalar bilan musobaqalar va o'quv o'yinlari o'tkazish;
- o'yin natijalarini o'yinchilar bilan muhokama qilish;
- jahon chempionatlari g'oliblarini, xalqaro musobaqalar g'oliblarini bilish maqsadida sportchilar bilan musobaqa va viktorinalar o'tkazish;
- futbolchilarning shaxsiy hayotiga, yashash va moliyaviy sharoitlariga, o'qishiga, ishiga qiziqish.

Qo'l to'pi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish jarayonida biomexanika, fiziologiya, psixologiya, oziq-ovqat gigiyenasi kabi boshqa fanlarga bo'lgan qiziqish kengayadi. Trener buning uchun imkoniyatlar yaratishi kerak, masalan: ilmiy mavzularda suhbatlar va munozaralar, ma'ruzalar o'qish uchun mutaxassislarni taklif qilish, ko'p o'qishga qiziqish, turli xil san'at turlari.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri gandbolchi shaxsini shakllantirishdir. Murabbiy sportchida o'z-o'zini rivojlantirish tuyg'usini shakllantirsa, uni mashg'ulotlar va musobaqalardagi muammolarni mustaqil hal qilishga undasa, bu harakatlar muvaffaqiyatli kechadi.

O'z-o'zini takomillashtirishning asosi - o'z-o'zini bilish va ularning kuchli tomonlari, imkoniyatlari va harakatlarini baholash qobiliyati. Inson o'ziga ma'lum bir yo'nalishda ta'sir o'tkazish uchun ijtimoiy manfaatlardan kelib chiqqan holda o'z xatti-harakatlariga tanqidiy baho berishi kerak. O'z-o'zini bilish quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi:

1. Sportchining (murabbiy, jamoadoshlari, psixolog va boshqalarning qadri), sportchining harakatlari va usullarini, taktik xususiyatlari va irodasini kuzatish.
1. Ruhiy va jismoniy holatingizni kuzatib boring.
2. Sportchining faoliyatini, harakatlarini tahlil qiling, g'alaba va mag'lubiyat sabablarini aniqlang.
3. Ularning jismoniy, irodaviy, aqliy va boshqa sifatlarini baholash; his-tuyg'ularingizni va fikrlaringizni ifodalash uchun kundalikni saqlang.

Yuqorida aytilganlarning barchasi murabbiy tomonidan doimo kuzatilishi va nazorat qilinishi kerak, agar kerak bo'lsa, sportchi bilan uyda duch keladigan tuzoqlar haqida gaplashish tavsiya etiladi.

Gandbolchining eng muhim shaxsiy fazilatlaridan biri bu uning intilish darajasini aniqlash qobiliyatidir. Intilish darajasi sportchi oldiga maqsad qo'yilganmi yoki yo'qligiga bog'liq. Agar gandbolchining maqsadi uning imkoniyatlariga to'g'ri kelmasa, u holda o'yinchi salbiy emotsional holatga tushib qoladi, mashg'ulotlarga va musobaqalarga qiziqishi kamayadi.

Intilish darajasi o'z-o'zini baholashga asoslanadi. Yuqori o'z-o'zini hurmat qilish yuqori intilishlarga olib keladi, o'zini past baho - past intilishlarga olib keladi. Agar o'z-o'zini baholash optimal va sportchining qobiliyatiga mos keladigan bo'lsa, unda intilish darajasi adekvatdir. Bu sportchining sub'ektiv bahosini ob'ektiv natijalar bilan solishtirish orqali aniqlanadi. Intilish darajasi insonda tug'ma emas, balki shakllangan d va faoliyat jarayonidagi o'zgarishlar. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlarda, musobaqa jarayonida esa intilish darajasini aniqlash, kerak bo'lganda xatolarni tuzatish uchun testlar o'tkazishi kerak.

Mashg'ulotlar davomida futbolchilarning yoshi, qiziqishlari, motivatsiyasi va sportga bo'lgan imkoniyatlarini hisobga olish kerak. Motiv - bu insonni harakatga undaydigan ichki kuch. Faoliyatning maqsadi inson xohlagan narsa bo'lsa, motiv u nima qilishni xohlaydi.

Sportdagi motivlarni o'rganish ularning ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. Bular: sport jamoasiga a'zo bo'lish motivi, jismoniy tayyorgarligining yaxshi darajasiga ega bo'lish yoki yaxshilash, ijtimoiy foydali faoliyat bilan shug'ullanishga ongli intilish, jamoa tomonidan tan olinishga intilish va boshqalar.

Motivlar beqaror, ya'ni turli omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, bularga quyidagilar kiradi: shaxsiy, hayotiy, ijtimoiy, muloqot va boshqalar. Shuning uchun sportchilarning motivlarini doimiy ravishda boshqarish murabbiyning o'z shogirdlarini psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq ishining muhim qismidir.

Ko'nikmalarning ortishi bilan yangi intilishlar (motivlar) paydo bo'ladi. Murabbiylar uchun sport motivlarini bilish muhim, chunki bu sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini yuksaltirish, faolligini oshirish, eng muhimi, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Sportdagi motivlar 4 guruhga bo'linadi:

1-guruh - "solistlar" (yakkaxon motivlar), ular motiv kontekstida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladigan sportchilardir.

2-guruh - "jamo'a a'zolari" (kollektiv motivlar). Bunday sportchilarda jamoa, guruh manfaatlari bilan bog'liq bo'lgan motivlar ustunlik qiladi, yolg'izlik motivlari bo'ysunuvchilar sifatida namoyon bo'ladi.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchi ikki motivni birlashtirganda ijobiy muhit yaratiladi.

3-guruh – "jarayon motivlari". Bunda ustunlik sportchining sport natijalariga erishishi uchun emas, balki mashg'ulot jarayoni: sport formasini kiyish, jamoada bo'lish va hokazo.

4-guruh "natijaviy motiv" deb ataladi. Shu bilan birga, sportchilar yuqori natijalardan manfaatdor.

Murabbiy sportchining motivatsiya dinamikasidagi rolini tushunishi muhim. Murabbiy o'yinchilarning to'pga bo'lgan motivatsiyasining rivojlanishini kuzatishi kerak. Agar kerak bo'lsa, uni sozlash kerak. Buning uchun murabbiy:

- ✓ Talabalarigizni va ular nimani yoqtirishlarini doimo kuzatib boring
- ✓ yoqtirish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;
- ✓ Talabaning motivlari haqida ma'lumot olish uchun uni yaxshi biladigan odamlar, o'qituvchilari, do'stlari, oila a'zolari bilan muloqot qilish kerak;
- ✓ Vaqti-vaqti bilan ishtirokchilarni nima uchun sport bilan shug'ullanayotgani haqida o'ylashga taklif qiling.

Shaxsning psixologik tayyorgarligi va shakllanishida jamoa muhim rol o'ynaydi. SHuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri sportchilardan bir jamoani shakllantirishdir. Sportchilar guruhi jamoa bo'lishi uchun bu uyushma ijtimoiy foydali faoliyat funksiyalarini birlashtirishi kerak. Masalan, jamoa oldiga quyidagi maqsadlar qo'yilgan: salomatlikni mustahkamlash, xalqaro musobaqalarda medallarni qo'lga kiritish, sport jamoatchiligi nufuzini oshirish va vatanparvarlik tuyg'usini tarbiyalash va hokazo.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ko'pincha an'analari mustahkam, intizomi mustahkam, ongli ongli kuchli jamoalardan bilimli, mehnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Jamoa sportchi shaxsining shakllanishiga qanday ta'sir qiladi?

Birinchiidan, jamoat munosabatlari orqali. Jamoa munosabatlari mustahkamlansa, sportchilarning jamoa ichidagi o'zaro munosabatlari ular hayotining barcha jabhalarini qamrab oladi, xatti-harakatlari yaxshilanadi. Xarakterli xususiyatlar mashg'ulotlar va musobaqalarda namoyon bo'lsa, jamoa ichidagi qiyinchiliklarni engish osonroq bo'ladi.

Ikkinchiidan, do'stona munosabatlarni rivojlantirish jarayonida maslahat, qo'llab-quvvatlash, mashg'ulot paytida xatolarni tuzatish, musobaqa davomida psixologik qo'llash shaklida amalga oshiriladi.

Uchinchiidan, belgilangan kun tartibiga, intizomga, gigiyena qoidalariga o'zaro rioya qilish hamda murabbiy tomonidan berilgan topshiriq va ko'rsatmalarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Tengdoshlarga qo'yiladigan talablar jamoa a'zolariga qo'yiladigan yuqori talablarga mos kelsa, jamoada o'zaro talablar qadrlanadi.

To'rtinchiidan, jamoaning hamjihatligiga erishish orqali. Bunga erishish uchun intizom, o'yinga, sportga, mashg'ulotlarga qiziqish ortadi. Jamoani birlashtirishda foydali an'analarni yaratish juda muhim: musobaqa g'oliblarini tabriklash, tomoshabinlarni ko'rgazmaga taklif qilish, o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish, sportchilarni muhim sana bilan tabriklash, jamoaviy hayot haqida foto-montaj va boshqalar. tadbirlar va boshqalar.

Beshinchiidan, o'zini o'zi boshqarishni tashkil etish orqali. Shu bilan birga, jamoaning barcha azolari bilan munosabatlarni yaxshilash, qo'pollik, odobsizlikka yo'l qo'ymaslik, har bir o'yinchi jamoaning fikrini hisobga olishini ta'minlash kerak.

Sport jamoasiga hurmatni tarbiyalash shartlaridan biri, faol niyatlar bilan maydonga chiqish, uning boshqa a'zolarining muvaffaqiyatlariga ko'maklashish, sportchilarda vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirish va mustahkamlash. Demak, yirik musobaqalarda yuksak muvaffaqiyatlarga erishish har bir sportchining vatanparvarlik burchidir.

**Adabiyotlar**

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 30-34.
2. Karomatovich I. A. et al. Assessment of Offensive and Defensive Technical-Tactical Actions of Handball Players in the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 112-116.
3. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.
4. Karomatovich I. A., Navruzovna S. G. Technical and Tactical Training in Training Young Players //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 132-136.
5. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.
6. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
7. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 7. – №. 7.
8. Abduyeva S. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
9. Abduyeva S. THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
10. Ilxomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – T. 2. – №. 1. – C. 273-276.
11. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1314-1320.
12. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – T. 3. – №. 6. – C. 97-102.
13. Ilxomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 355-363.
14. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-

- ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культурык. п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal . DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YMRTH> Published: Feb 28, 2022
  16. SN Rasulovna. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES. E-Conference Globe, 2021
  17. FS Fazliddinov -Optimization of training workloads for primary group players 1025-1030 2022 Science and Education
  18. F Fazliddinov - TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti ..., 2021
  19. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
  20. Samijonovich, T. S., Abdullaev Molecular & Clinical Medicine, 7(6), 2907-2914.
  21. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.
  22. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания. In Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф (pp. 14-18).
  23. Askarovich R. A. The Role of Three-Level Sports Competitions in the Education of Human Moral Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 106-111.
  24. Sattorov A. E., Rustamov A. WAYS TO IMPROVE THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH THE ORGANIZATION OF THREE-STAGE SPORTS COMPETITIONS IN UZBEKISTAN //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.
  25. Qizi A. S. S. The study of physical culture in central asia in the 16th and 18th centuries as a topical issue. – 2021.