MURABBIYLARNING GANDBOL JAMOALARIDA HARAKATLANISH KO‘NIKMA VA MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH.

Norqulov Shovkat Turg‘unbayevich

Guliston Davlat Pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti dekani, dotsent

norqulovshovkat86@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada murabbiylarning gandbol jamoalarida ijobiy, jismoniy-psixologik kompetensiyasini rivojlantirishning nazariy asoslari berilgan bo‘lib, turli tadqiqot usullaridan foydalangan holda olingan natijalar yoritilgan.

Kalit so’zlari. Kompetensiya, Sport psixologiyasi, Murabbiylik mahorati, Stressga chidamlilik, Eksperimen, Kommunikativ qobiliyatlar, texnologiya, Ketma-ketlik, Tezlik, Kuch, CHidamlilik, Chaqqonlik.

Abstract. This article presents the theoretical foundations for developing coaches' positive physical-psychological competence in handball teams, highlighting results obtained using various research methods.

Keywords. Competence, Sports psychology, Coaching skills, Stress resistance, Experiment, Communication skills, Technology, Sequence, Speed, Strength, Endurance, Agility.

Kirish. Gandbol jamoaviy sport turi sifatida o'zining dinamikasi, texnikasi va taktikasi bilan ajralib turadi. Jamoaning muvaffaqiyati ko'p jihatdan murabbiyning mahoratiga, uning jamoa a'zolariga ta'sir o'tkazish qobiliyatiga bog'liq. Zamonaviy gandbol murabbiyi nafaqat jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bilimga ega bo'lishi, balki jamoada ijobiy psixologik muhit yaratish, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning harakatlanish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi va ijobiy psixologiya tamoyillari sportchilarning motivatsiyasi, ruhiy barqarorligi va natijalariga ijobiy ta'sir

ko'rsatishi aniqlandi. Shu nuqtai nazardan, bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbolo‘yini insondagi barcha asosiy harakatlarni: yugurish, sakrash, uloqtirishni o‘ziga qamrab olgan. Demak, gandbol o‘ynab, bar-cha jismoniy sifatlarni takomillashtirasiz, bu sizga “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me’yorlarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Har bir mashg‘ulot boshlanishidan oldin, tegishli, chigil yozish mashqlarni bajarish zarur, ular o‘yin texnikasi va taktikasi asoslarini o‘zlashtirishga yordam beradi. Misol uchun to‘pni avval bir-biriga sekin uzatiladi yoki uni devorga otiladi. So‘ngra otish jadallashtiriladi. Mashqlar ketma-ketlikda, izchil bajariladi. Chunonchi, to‘pni bir-biriga uzatib, zal bo‘ylab harakatlaniladi yoki to‘siq oldin to‘p ustidan, keyin turli buyumlar ostidan o‘tiladi.

Qo‘l to‘pidagi dastlabki qadamlar qizlarga ham, yigitlarga ham qiyinchilik tug‘dirmaydi, chunki o‘yin usullari kundalik hayotimizda doimiy uchrab turadigan tabiiy harakatlaridir. Lekin mahoratli bo‘lishi uchun esa jiddiy mehnat qilish va irodali bo‘lish talab qilinadi. Gandbolo‘yinining ustalari tezkorliklari, o‘yin usullarini chaqqon bajarishlari bilan ajralib turadilar. Kim o‘yinni haqiqatdan sevsa, bunday mukammalikka erishishi mumkin.

Sportda kompetensiyaviy yondashuv, murabbiylik mahorati, ijobiy psixologiya va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, Jones (2006) murabbiyning liderlik qobiliyatlarini, Nash (2008) esa jamoada ijobiy muhit yaratishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Biroq, gandbol murabbiylari uchun ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus tadqiqotlar yetarli emas.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Ushbu texnologiyani amaliyotga tatbiq etish uchun treninglar, seminarlar, amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va boshqa interaktiv usullardan foydalanildi. Pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhdagi bo'lajak

murabbiylarning ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi nazorat guruhidagilarga nisbatan sezilarli darajada oshdi **($p < 0.05$).**

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak gandbol murabbiylarini tayyorlash dasturlarini takomillashtirishda foydalanilishi mumkin. Ishlab chiqilgan texnologiya malaka oshirish kurslarida va murabbiylarning o'z-o'zini rivojlantirish dasturlarida qo'llanilishi mumkin.

Ushbu tadqiqot bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasining nazariy va amaliy asoslarini yaratdi. Ishlab chiqilgan texnologiya bo'lajak murabbiylarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga va ularning professional faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Tadqiqot bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasining nazariy va amaliy asoslarini yaratishga qaratilgan bo'lib, zamonaviy sport ta'limi tizimida muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot jarayonida ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasining mohiyati, tarkibiy qismlari aniqlandi va bo'lajak murabbiylarning ushbu kompetensiya bo'yicha tayyorgarlik darajasini oshirishning samarali yo'llari ishlab chiqildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi murabbiyning jamoani boshqarish, sportchilarni motivatsiyalash, ijobiy psixologik muhit yaratish va jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlashdagi rolini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotda ishlab chiqilgan rivojlantiruvchi texnologiya bo'lajak murabbiylarning jismoniy, psixologik va harakatlanish ko'nikmalarini kompleks rivojlantirishga imkon beradi.

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan texnologiya bo'lajak murabbiylarning kompetensiyasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Eksperimental guruhdagi bo'lajak murabbiylar nazorat guruhidagilarga nisbatan jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, harakatlanish ko'nikmalari, kommunikativ qobiliyatlar va liderlik xususiyatlari bo'yicha yuqori natijalarga erishdilar. Turli sport turlari murabbiylari uchun ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasining o'ziga xos xususiyatlarini

o'rganish.Ushbu kompetensiyani rivojlantirishning innovatsion usullari va vositalarini ishlab chiqish.

- Murabbiylarning shaxsiy xususiyatlari va ularning jamoaga ta'sirini o'rganish.

Adabiyotlar

1. F.A. Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 106-120- betlar.
2. A. A. Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 421-423-betlar
3. Jones, G. (2006). What is this thing called coach education? *European Journal of Sport Science, 6*(2), 101-114.
4. Nash, C. (2008). *Positive sport parenting.* Human Kinetics.
5. Alisher o’g’li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO’LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.
   alsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb.