

YOSH GANDBOLCHI DARVOZABONLARNING ENDOGEN VA EKZOGEN OMILLARINI OSHIRISH USULLARI

Zaribboyev Zafarbek Farxod o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot institutining 2-bosqich magistranti
Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrasida stajyor o'qituvchi.

+998-93-097-72-46 **Gmail:** zaribboyevzafarbek444@gmail.com

Xolmurodov Laziz Zarifboyevich

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18001203>

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi yosh gandbolchi darvozabonlarning psixologik tayyorgarligini endogen va ekzogen omillar orqali yaxshilash bo'yicha taklif va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik tayyorgarlik, temperament, yosh gandbolchi darvozabonlar, endogen va ekzogen omillar.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭНДОГЕННЫХ И ЭКЗОГЕННЫХ ФАКТОРОВ У ЮНЫХ ГАНДБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

Аннотация. В данной тезисной работе представлены предложения и рекомендации по улучшению психологической подготовки молодых гандболистов-вратарей за счёт эндогенных и экзогенных факторов.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, темперамент, молодые гандболисты-вратари, эндогенные и экзогенные факторы.

METHODS OF IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF YOUNG HANDBALL GOALKEEPERS

Annotation. This thesis presents proposals and recommendations for improving the psychological preparedness of young handball goalkeepers through endogenous and exogenous factors.

Keywords: Psychological preparedness, temperament, young handball goalkeepers, endogenous and exogenous factors.

Dolzarbli: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrdagi PQ-421-son qarori "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi "Jamoaviy sport turlari, xususan, futbol, basketbol, voleybol va gandbol bo'yicha iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularning malakasini oshirish maqsadida sport maktablari va akademiyalarni tashkil etish bo'yicha chora-tadbirlari qolaversa 2025-yildan boshlab ushbu sport turlari bo'yicha mahalliy va xalqaro musobaqalarni tashkil etish uchun moliyaviy qo'llab-quvvatlashni kengaytirish, shu jumladan, gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasidagi respublika chempionatlari va xalqaro turnirlarni tashkil etishga alohida e'tibor qaratilmoqda" [1].

Gandbol bo'yicha turli nufuzli musoboqalarda yuqori natijalarga erishishda darvozabonning ro'li muhimdir. Gandbolda darvozabon yarim jamoadir. U musobaqalarda asosiy texnik elementlarni (to'pni uzatish, qabul qilish, qaytarish) kabilarni aniq bajarishi lozim, ko'p xolatlarda hal qiluvchi vaziyatlarga duch keladi bu holatda u quyidagi bosimlarga tayyor bo'lsagina jamoani qiyin vaziyatlardan olib chiqib keta oladi. (hakamlarning bosimi, to'pni bir necha bor qaytara olmaslik holati, hal qiluvchi vaziyatlardagi stress, murabbiyning bosimi, o'z jamoasining bosimi, tomoshabinlarning bosimi, o'zini yo'qotib qo'yish, hayojonlanish va

ikkilanish) kabilarga. Bugungi kunda yosh darvozabonlarning psixologik tayyorgarligi endogen va ekzogen omillarni e'tiborga olgan holda oshirish dolzarb masala bo'lib kelmoqda.

Maqsad: Yosh gandbolchi darvozabonlarning psixologik tayyorgarligini endogen va ekzogen omillar orqali oshirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalar: Yosh darvozabonlarda uchraydigan asosiy psixologik muammolarni aniqlash.

- Psixologik tayyorgarligini endogen va ekzogen omillar orqali oshirish.
- Taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatish, temperament

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish: Natijalar shuni ko'rsatdiki, yosh darvozabonlarda xavotir darajasi yuqori bo'lsa, o'yinda xatolar ko'payadi. Aksincha, o'ziga ishonchi kuchli, stressni boshqarishni biladigan sportchilar muhim lahzalarda samarali harakat qiladi. "Dnipryanka" tajribasi sportchilarda emotsional boshqaruv va introversiya kuchli ekani, penalti dala tajribasi esa ishonch darajasi yuqori bo'lgan sportchilar muvaffaqiyat qozonishini isbotladi.

Endogen omillar sportchining ichki psixologik holati bilan bevosita bog'liq bo'lib, bunda darvozabonning stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi va o'zini boshqara olish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, darvozabon uchun o'yin davomida ketma-ket zarbalar, gol o'tkazib yuborish holatlari va tomoshabinlar bosimi kuchli psixologik yuklama hisoblanadi.

Amaliy misol keltirsak: Musobaqa jarayonida yosh darvozabon ketma-ket ikkita gol o'tkazib yuborganidan so'ng hayajonga berilib, keyingi vaziyatlarda diqqatini jamlay olmaydi.

Bu holatda uning ichki psixologik barqarorligi pasayadi va xatolar soni ko'payadi.

Biz Taklif etiladigan usul: Darvozabon bilan muntazam ravishda autogen mashqlar, nafasni boshqarish texnikalari va ijobiy vizualizatsiya mashqlari olib boriladi. Masalan, mashg'ulotdan oldin sportchi o'zini murakkab vaziyatlarda xotirjam va ishonch bilan harakat qilayotganini tasavvur qilib ushbu holatni kamaytirishga erishadi.

Kutiladigan natija: Natijada darvozabon stressli vaziyatlarda ham o'zini boshqara oladi, gol o'tkazib yuborgandan so'ng ruhiy tushkunlikka tushmaydi va keyingi musobaqalarda barqaror o'yin namoyish eta oladi.

Ekzogen omil bo'yicha misol keltirsak: Murabbiy tomonidan beriladigan psixologik qo'llab-quvvatlash bo'lishi lozim

Mazmuni: Ekzogen omillar sportchiga tashqi muhit orqali ta'sir ko'rsatadi. Yosh darvozabon uchun murabbiyning munosabati, baholashi va motivatsion yondashuvi uning psixologik tayyorgarligiga kuchli ta'sir qiladi.

Amaliy misol: Agar murabbiy musobaqa vaqtida darvozabon xatosidan so'ng uni keskin tanqid qilsa yoki o'yin davomida ishonchsizlik bildirsa, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi va hayajon kuchayadi.

Taklif etiladigan usul: Murabbiy tomonidan ijobiy psixologik qo'llab-quvvatlash uslubi qo'llaniladi: xatodan keyin qisqa, aniq va rag'batlantiruvchi ko'rsatmalar beriladi ("keyingi zarbaga tayyorlan", "diqqatni jamla"). Mashg'ulotlarda esa xatoni tahlil qilish tanqidsiz, tushuntirish asosida olib boriladi.

Kutiladigan natija: Darvozabon o'zini jamoa tomonidan qo'llab-quvvatlanayotganini his qiladi, o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi va musobaqa jarayonida psixologik barqarorlikni saqlab qoladi.

Xulosa qilib aytganda: Psixologik barqarorlik yosh gandbol darvozabonlari uchun musobaqa natijasiga bevosita ta'sir etadigan muhim omildir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavotirni kamaytirish, ishonchni oshirish va emotsiyalarni nazorat qilish orqali darvozabonlarning o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Shu bois darvozabonlarni tayyorlash jarayonida psixologik, jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan teng darajada muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 04.12.2024 yildagi PQ-421-son.
2. Secades XG, Molero P, Ruiz FJ, Salvador F, Trull O. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 125-130.
3. Kajtna T, Vuleta D, Pori M, Justin I, Pori P. (2012). Psychological characteristics of Slovene handball goalkeepers. *Kinesiology*, 52-59.
4. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. (2021). Psychological aspects of training young handball players. *International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development*, 1-5 p. <https://doi.org/10.31149/ijefsd.v3i3.1477>
5. Xolmurodov L.Z. Developing the coordination skills of primary class students //MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2022. – №. 6. – P. 54 60.

Foydalanilgan ijtimoiy tarmoqlar:

6. (<https://lex.uz/uz/docs/-7249307>)