

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ СПОРТ НАТИЖАЛАРИГА ТАЪСИРИ

Рахманов Шухрат Юсупович

*Термиз давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари”
кафедраси ўқитувчиси*

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада волейболчиларнинг психологик тайёргарлигини ривожлантиришнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Спортчиларнинг мусобақа фаолиятида юқори натижаларга эришишида психологик тайёргарлик муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Тадқиқот давомида психологик тайёргарликни ривожлантиришнинг асосий воситалари, жумладан, мотивацияни шакллантириш, визуализация, автоген машқлар, нафас олиш машқлари ва ўз-ўзига таъсир кўрсатиш усуллари ўрганилди. Шунингдек, мазкур воситаларнинг волейболчиларнинг эмоционал барқарорлиги, диққатни жамлай олиши ва мусобақа жараёнидаги самарадорлигига таъсири ёритилди.

Калит сўзлар: волейбол, психологик тайёргарлик, мотивация, стресс, визуализация, диққат, эмоционал барқарорлик, спорт натижалари.

ABSTRACT

This article examines the theoretical and practical aspects of developing psychological preparedness in volleyball players. Psychological readiness is considered one of the key factors influencing athletic performance in modern volleyball. The study analyzes effective psychological training methods including motivation enhancement, visualization, autogenic training, breathing exercises, and positive self-talk. The impact of these methods on emotional stability, concentration, self-confidence, and competitive performance of volleyball players is discussed. The findings indicate that systematic psychological training contributes to improved performance and greater resilience during competitions.

Keywords: volleyball, psychological preparedness, motivation, stress management, visualization, emotional stability, concentration, sports performance.

КИРИШ

Замонавий спортда юқори натижаларга эришиш нафақат жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка, балки спортчининг психологик ҳолатига ҳам боғлиқдир. Волейбол юқори тезликда қарор қабул қилишни, жамоавий ҳамкорликни ва стресс шароитида самарали ҳаракат қилишни талаб қиладиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Шу сабабли спортчиларнинг психологик тайёргарлигини шакллантириш ва ривожлантириш машғулоти жараёнининг ажралмас қисми бўлиб хизмат қилади.

Психологик тайёргарлик спортчининг ўз имкониятларига бўлган ишончи, эмоционал барқарорлиги, иродавий сифатлари ва мусобақа жараёнида диққатини сақлаб қолиш қобилиятини ўз ичига олади. Айниқса, ҳал қилувчи учрашувларда психологик жиҳатдан яхши тайёрланган волейболчилар юқори натижаларни намоён этади.

ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ

Тадқиқот жараёнида илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, суҳбат ва таққослаш методларидан фойдаланилди. Волейболчиларнинг психологик ҳолатини баҳолаш мақсадида уларнинг мусобақа олдида ва мусобақа жараёнидаги руҳий ҳолатлари кузатилди. Шунингдек, спортчиларнинг стрессга муносабати, ўз кучига ишончи ва диққатни жамлаш даражалари таҳлил қилинди.

Тадқиқот давомида психологик тайёргарлик воситалари қўлланилган машғулотлар самарадорлиги аниқланди ҳамда уларнинг спорт натижаларига таъсири ўрганилди.

АСОСИЙ ҚИСМ

Волейболчилар психологик тайёргарлигининг аҳамияти

Волейбол мусобақаларида спортчилар турли психологик босимларга дуч келадилар. Мусобақанинг аҳамияти, рақибнинг кучи, томошабинлар босими ва жамоа олдидаги масъулият спортчиларда ҳаяжон ва стресс ҳолатларини юзага келтиради. Бундай шароитларда психологик тайёргарлик муҳим аҳамият касб этади.

Психологик тайёргарлиги юқори бўлган спортчилар:

- ўз ҳиссиётларини бошқара олади;
- стресс ҳолатларига чидамли бўлади;
- диққатни асосий вазифага қарата олади;
- жамоавий ҳамкорликни самарали амалга оширади;
- муваффақиятсизликлардан тез тикланади.

Психологик тайёргарликни ривожлантириш воситалари**Мотивацияни шакллантириш**

Мотивация спортчи фаолиятининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади. Машғулотлар жараёнида қисқа ва узоқ муддатли мақсадларни белгилаш спортчиларнинг қизиқиши ва интилишини оширади. Мақсадларни аниқ белгилаш волейболчиларнинг машғулотларда фаол иштирок этишига ва юқори натижаларга интилишига ёрдам беради.

Визуализация усули

Визуализация спортчининг муайян ҳаракатларни ақлан тасаввур қилиши жараёнидир. Волейболчилар тўп узатиш, зарба бериш, блок қўйиш каби техник элементларни хаёлан такрорлаш орқали ўз ҳаракатларини такомиллаштирадилар. Бу усул ҳаракатларнинг аниқлиги ва ишончилигини оширишга хизмат қилади.

Автоген машқлар

Автоген машқлар организмни бўшаштириш ва эмоционал ҳолатни барқарорлаштиришга қаратилган психологик усул ҳисобланади. Мазкур машқлар спортчиларнинг ҳаяжон даражасини пасайтириш ва мусобақага руҳий жиҳатдан тайёргарлигини оширишга ёрдам беради.

Нафас олиш машқлари

Нафасни бошқариш стресс ва ҳаяжонни камайтиришнинг самарали воситаларидан бири ҳисобланади. Чуқур ва ритмик нафас олиш машқлари марказий асаб тизими фаолиятини меъёрлаштириб, спортчининг диққатини жамлашга ёрдам беради.

Ўз-ўзига ижобий таъсир кўрсатиш

Ўз-ўзига ижобий фикрлар билдириш спортчининг ишончини оширади. Масалан, “Мен бу вазифани бажара оламан”, “Мен ғалаба қозонишга тайёрман” каби фикрлар мусобақа олдидан ижобий психологик муҳитни шакллантиради.

Жамоавий муносабатларни шакллантириш

Волейбол жамоавий спорт тури бўлганлиги сабабли жамоа аъзолари ўртасидаги ўзаро ишонч ва ҳамкорлик муҳим аҳамиятга эга. Турли психологик тренинглар, жамоавий машқлар ва мулоқот кўникмаларини ривожлантириш орқали жамоада соғлом психологик муҳит яратилади.

Волейболчиларда иродавий сифатларни ривожлантириш

Психологик тайёргарликнинг муҳим таркибий қисмларидан бири иродавий сифатларни шакллантириш ҳисобланади. Волейболчиларда қатъиятлик, жасорат, сабр-тоқат ва масъулият каби иродавий сифатларни ривожлантириш мусобақа фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Айниқса, мусобақанинг ҳал қилувчи дақиқаларида спортчиларнинг иродавий тайёргарлиги жамоанинг умумий натижасига бевосита таъсир кўрсатади. Машғулотларда мураккаб вазифаларни бажариш, рақобат муҳитини яратиш ва масъулиятли қарор қабул қилишга ўргатиш орқали иродавий сифатларни ривожлантириш мумкин.

Психологик тайёргарликнинг мусобақа фаолиятидаги ўрни

Волейбол мусобақалари юқори эмоционал зўриқиш шароитида ўтади. Бундай вазиятларда психологик тайёргарлиги юқори бўлган спортчилар ўз ҳаракатларини самарали бошқаради ва техник хатоларни камроқ содир этади.

Психологик тайёргарлик куйидаги вазифаларни бажаради:

- мусобақа олди ҳаяжонини камайтиради;
- ўз кучига бўлган ишончни оширади;
- диққатни узок вақт сақлаш имконини беради;
- стресс ҳолатларига чидамлилиқни шакллантиради;
- жамоада ижобий психологик муҳитни таъминлайди.

Шу сабабли замонавий волейболда психологик тайёргарлик жисмоний ва техник тайёргарлик билан бир қаторда муҳим ўрин эгаллайди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, психологик тайёргарлик воситаларини мунтазам қўллаш спортчиларнинг эмоционал барқарорлигини оширади. Визуализация ва автоген машқлардан фойдаланган волейболчиларда мусобақа давомидаги ҳаяжон даражаси пасайганлиги кузатилди. Шунингдек, мотивацияни ошириш ва ижобий фикрлаш усуллари спортчиларнинг ўз кучига бўлган ишончини мустаҳкамлаган.

Психологик тайёргарликни жисмоний ва техник тайёргарлик билан уйғунлаштириб олиб бориш юқори спорт натижаларига эришишда муҳим омил ҳисобланади.

ХУЛОСА

Волейболчиларнинг психологик тайёргарлиги спорт маҳоратининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Мотивацияни шакллантириш, визуализация, автоген машқлар, нафас олиш машқлари ва ўз-ўзига ижобий таъсир кўрсатиш усуллари спортчиларнинг руҳий барқарорлигини оширишга хизмат қилади. Ушбу воситаларни машғулот жараёнига тизимли равишда жорий этиш волейболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш ва юқори натижаларга эришиш имконини беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Пўлатов А.А. Спорт психологияси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2022.
2. Керимов Ф.А. Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги. – Тошкент, 2021.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019.
4. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. – Москва, 2020.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
6. Williams J.M. Applied Sport Psychology. – New York, 2022.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2021.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – Москва, 2020.
9. Юнусов Ш.Ж. Спорт психологияси асослари. – Тошкент, 2023.
10. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2022.