

VOLEYBOLCHI QIZLARNING YUQORI SPORT DARAJASIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA UNING SAMARADORLIKKA TA'SIRI

Ro'zmatova Nadejda Akbarali qizi. Urganch davlat pedagogika instituti,
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi kafedrası
magistranti

Annotatsiya Mazkur tezisdá yuqori malakali voleybolchi qizlarning psixologik tayyorgarligi, musobaqaga ruhiy holatni safarbar qilish, stressga chidamlilik, qaror qabul qilish tezligi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari hamda jamoaviy muloqotning sport natijalariga ta'siri ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tezisdá psixologik tayyorgarlikning zamonaviy usullari, sportchi qizlar organizmida kechadigan emotsional jarayonlar va ularning irodaviy sifatlari sport samaradorligini oshirishdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, voleybolchi qizlar, ruhiy tayyorgarlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlár.

Аннотация. В данном тезисе анализируется психологическая подготовка высококвалифицированных волейболисток, мобилизация психического состояния перед соревнованиями, стрессоустойчивость, скорость принятия решений, навыки саморегуляции, а также влияние командной коммуникации на спортивные результаты. В тезисе раскрываются современные методы психологической подготовки, эмоциональные процессы, происходящие в организме спортсменов, и роль их волевых качеств в повышении спортивной эффективности.

Ключевые слова: спортивная психология, волейболистки, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, мотивация, волевые качества.

Abstract. This thesis analyzes the psychological preparation of highly skilled female volleyball players, the mobilization of mental state before competitions, stress tolerance, decision-making speed, self-regulation skills, and the impact of team communication on sports performance. The thesis highlights modern methods of



psychological training, the emotional processes occurring in athletes' bodies, and the role of their volitional qualities in enhancing athletic effectiveness.

Keywords: sports psychology, female volleyball players, psychological preparation, stress tolerance, emotional stability, motivation, volitional qualities.

Zamonaviy sportning raqobatga boy sharoitida musobaqa jarayonining nafaqat jismoniy, balki psixologik omillari ham sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa voleybol kabi tezkor qarorlar, yuqori koordinatsiya va jamoaviy o'zaro hamjihatlikni talab etadigan sport turlarida qiz sportchilarning ruhiy barqarorligi alohida ilmiy e'tibor talab qiladi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, sportchi qizlarning psixologik faoliyati jismoniy tayyorgarlik omillari kabi natijaning ajralmas tarkibiy qismidir va murabbiylar tomonidan muntazam psixologik monitoringni talab qiladi.

Yuqori darajadagi voleybolchi qizlarning psixologik xususiyatlari. Yuqori malakali voleybolchi qizlar boshqa sportchilar bilan solishtirilganda murakkab jamoaviy jarayonlarda ishtirok etadi. Ularning psixik faoliyati musobaqa davomida tezkor o'zgaruvchan holatlar bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, set davomida vaziyatlarning tez almashishi, raqibning kuchli bosimi, jamoaning ichki muloqoti sportchi psixikasiga bevosita ta'sir qiladi. Voleybolchi qizlarda kuzatiladigan asosiy psixologik sifatlar quyidagilardir: emotsional barqarorlik, yuqori darajadagi diqqatni jamlash, taktika bo'yicha qaror qabul qilishning o'z vaqtida amalga oshishi, o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyati, jamoaga sodiqlik va kommunikativ faollik. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarligi yetarli sportchilarda xatolar soni kamroq bo'ladi, stress vaziyatida esa tiklanish tezroq kuzatiladi.

Bundan tashqari, voleybolchi qizlarning emotsional reaksiyalari erkak sportchilarga nisbatan sezgirroq bo'lishi, musobaqa oldidan qo'rquv yoki ortiqcha hayajon kuchliroq namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli ularda psixologik tayyorgarlik mashqlari, autogen trening, vizualizatsiya, nafasni boshqarish texnikalari muntazam qo'llanishi lozim. Bu usullar diqqatni jamlash, ichki ishonchni mustahkamlash va motivatsiyani oshirishda samarali hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida stressga chidamlilik yuqori bo'lgan sportchilarda taktikani o'z vaqtida o'zgartirish, raqibning harakatlariga moslashish, murabbiyning ko'rsatmalarini to'g'ri bajarish, maydonda tezkor vaziyatlarda ijobiy ruhiy



barqarorlikni saqlash imkoniyati yuqori bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, voleybolchi qizlar orasida psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratilgan jamoalar musobaqalarda ko'proq barqaror natija qayd etadi. Chunki sportchi psixologiyasi -bu nafaqat ruhiy holat, balki musobaqa davomida energiya boshqaruvi, charchoqqa bardoshlilik, agressiya darajasini me'yorda ushlab turish, mas'uliyatni to'g'ri taqsimlash kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Tezkor qaror qabul qilish sportchi psixologiyasining muhim ko'rsatkichidir. Voleybolida birgina kechikkan qaror butun epizodning muvaffaqiyatsiz yakunlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, jamoadagi psixologik muhit sportchi faoliyatining ajralmas omili bo'lib, sportchi qizlar orasidagi ijobiy kommunikatsiya jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Qarama-qarshiliklar, ichki raqobat yoki salbiy emotsional fon sport samaradorligini pasaytiradi. Shu sababli murabbiylar jamoada psixologik iqlimni boshqarish, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash muhitini barpo etishi lozim.

Psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning metodik asoslari

Psixologik tayyorgarlik uzluksiz jarayon bo'lib, u mashg'ulot rejasiga tizimli ravishda kiritilishi talab qilinadi. Yuqori malakali sportchilar uchun quyidagi metodlar eng samarali hisoblanadi: autogen mashqlar, ruhiy vizualizatsiya, nafasni nazorat qilish, diqqatni jamlash texnikalari, stressdan chiqish mashqlari, irodaviy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha psixologik treninglar. Bu metodlar sportchi qizlarning ruhiy holatini optimallashtiradi, qo'rquv va hayajonni kamaytiradi, musobaqaga tayyorgarlikning sifat jihatidan yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Psixologik diagnostika ham psixologik tayyorgarlikning muhim bo'g'inidir. Sportchi qizlarning ruhiy holatini aniqlash uchun testlar, suhbatlar, psixologik monitoring usullari qo'llanadi. Bu esa individual yondashuvni ta'minlaydi. Masalan, ba'zi sportchilar emotsional jihatdan sezgir bo'lishi mumkin, boshqalarda esa motivatsiya darajasi past bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik jarayonida individual va guruhviy mashg'ulotlarning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Massignan, J., & Cox, R. Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill, 2020.
2. Weinberg, R., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2019.
3. Martens, R. Successful Coaching. USA: Human Kinetics, 2012.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
5. FIVB Development Department. Volleyball Coaching Manual. Lausanne, 2022.
6. Uzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport psixologiyasi bo'yicha o'quv qo'llanma. Toshkent, 2021.