VOLEYBOLCHI QIZLARNING MUSOBAQA JARAYONIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shahnoza Po‘latova Ikrom qizi
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchi qizlarning musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarlik qobiliyatini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Voleybol musobaqasi sharoitida sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, balki emotsional barqarorlik, diqqatni boshqarish, tezkor qaror qabul qilish, o‘ziga ishonch, stressga chidamlilik va musobaqaviy vaziyatlarda psixologik holatni nazorat qilish qobiliyati ham talab etiladi. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, psixologik nazorat, suhbat, testlash va pedagogik tajriba metodlaridan foydalanish asosida psixologik tayyorgarlik metodikasi ishlab chiqildi. Metodika startoldi psixologik tayyorgarlik, nafas olish va bo‘shashtirish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat, diqqatni boshqarish, musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish va musobaqadan keyingi psixologik tahlil kabi vositalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, voleybolchi qizlar, psixologik tayyorgarlik, musobaqa, emotsional barqarorlik, diqqat, stress, o‘ziga ishonch, startoldi holati, psixologik boshqaruv, vizualizatsiya, psixologik nazorat.

Kirish

Zamonaviy voleybolda sport natijasini belgilovchi omillar faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan chegaralanmaydi. Musobaqa jarayonida sportchining psixologik holati, emotsional barqarorligi, diqqatni boshqarishi, tezkor qaror qabul qilishi va bosim ostida texnik harakatlarni sifatli bajarishi muhim ahamiyatga ega. Voleybol o‘yinining o‘ziga xos xususiyati shundaki, har bir to‘p uchun kurash alohida psixologik vaziyatni yuzaga keltirishi mumkin. Masalan, ketma-ket bir nechta xatoga yo‘l qo‘yish, hisobdagi ustunlikni boy berish, hal qiluvchi set, kuchli raqibga qarshi o‘ynash yoki tomoshabinlarning bosimi sportchining emotsional holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatlarda texnik tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sportchi ham diqqatni yo‘qotishi yoki qaror qabul qilishda xatoga yo‘l qo‘yishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa sharoitida optimal psixologik holatga kirishi, uni saqlashi va zarur vaqtda boshqara olish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan jarayondir. Sport psixologiyasida sportchining diqqatni boshqarishi, o‘ziga ishonchi, emotsional nazorati va stressni boshqarish qobiliyati musobaqa samaradorligi bilan bog‘liq muhim psixologik omillar sifatida qaraladi. Shuningdek, psixologik ko‘nikmalarni mashg‘ulot sharoitida takrorlash ularni musobaqa vaqtida qo‘llash imkoniyatini oshiradi.

Adabiyotlar sharhi

Voleybolchi qizlarning musobaqa jarayonidagi psixologik tayyorgarligini rivojlantirish sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa davomida sportchilarning ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlash qobiliyati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, hissiyotlarini boshqarishi va tezkor qaror qabul qilishi o‘yin natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida muhim o‘rin egallaydi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, voleybolchi qizlarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda nafas olish mashqlari, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat qilish, muvaffaqiyatli harakatlarni xayolan tasavvur etish, diqqatni jamlash mashqlari hamda musobaqaga yaqin sharoitlarda mashg‘ulotlar o‘tkazish samarali metodik vositalar sifatida qo‘llanishi mumkin. Bunda murabbiy tomonidan individual

psixologik xususiyatlarni hisobga olish, jamoada o‘zaro ishonchni shakllantirish va sportchilarga muntazam qayta aloqa berish muhimdir.

Metodologiya

Tadqiqot obyekti - voleybolchi qizlarning musobaqa sharoitidagi psixologik tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqot predmeti - musobaqa vaqtida voleybolchi qizlarning emotsional holatini boshqarish, diqqatni jamlash, o‘ziga ishonchni shakllantirish, stressga chidamlilik va tezkor psixologik qaror qabul qilishni rivojlantirish metodikasi.

Voleybolchi qizlarning musobaqa jarayonidagi psixologik tayyorgarligini quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

Tarkibiy qism	**Rivojlantiriladigan qobiliyat**
Emotsional tayyorgarlik	hayajon va stressni boshqarish
Diqqat tayyorgarligi	diqqatni jamlash va tez ko‘chirish
Irodaviy tayyorgarlik	qat’iyat, sabr va kurashuvchanlik
Motivatsion tayyorgarlik	maqsadga intilish va o‘ziga ishonch
Sensor-perseptiv tayyorgarlik	to‘p, vaqt, masofa va raqib harakatini tez idrok etish
Intellektual tayyorgarlik	vaziyatni tahlil qilish va qaror qabul qilish
Kommunikativ tayyorgarlik	jamoadoshlar bilan tezkor muloqot
Psixoregulyatsiya	nafas olish, bo‘shashtirish va o‘z holatini boshqarish

Natijalar

Tavsiya etilayotgan metodikaning muhim xususiyati - psixologik tayyorgarlikni alohida mashg‘ulot sifatida emas, balki texnik-taktik mashqlar bilan birgalikda olib borishdir.

1. Diqqatni rivojlantirish mashqlari. Voleybolchi qizlarda diqqatni rivojlantirish uchun bir vaqtning o‘zida ikki yoki undan ortiq signalga javob berish mashqlaridan foydalanish mumkin. Keyingi bosqichda signalga qo‘shimcha ravishda to‘p kiritiladi. Sportchi signalni idrok etishi, kerakli yo‘nalishni aniqlashi va texnik harakatni bajarishi kerak.

2. Xatodan keyingi psixologik tiklanish. Voleybolda birgina xato keyingi harakatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchida “keyingi to‘p” tamoyilini shakllantirish muhim.

3. Musobaqaviy bosimni modellashtirish. Trenirovka jarayonida real musobaqaga o‘xshash psixologik vaziyatlar yaratiladi.

4. Vizualizatsiya - sportchining bo‘lajak harakat yoki musobaqaviy vaziyatni oldindan tasavvur qilish usulidir.

5. Nafas olish orqali psixologik boshqaruv. Musobaqada haddan tashqari hayajon paydo bo‘lganda nafas olish ritmini boshqarish sportchining diqqatini qayta jamlashga yordam beradi.

6. Ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat. Sportchining ichki nutqi musobaqadagi psixologik holatga ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik tayyorgarlikning haftalik modeli

Mashg‘ulot kuni	Psixologik yo‘nalish	Davomiyligi
1-kun	Diqqat va tezkor qaror	10–15 daqiqa
2-kun	Nafas olish va bo‘shashtirish	5–10 daqiqa
3-kun	Musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish	15–20 daqiqa
4-kun	Vizualizatsiya va o‘ziga ishonch	10–15 daqiqa
5-kun	Xatodan keyingi tiklanish	10–15 daqiqa
Musobaqa kuni	Startoldi psixologik tayyorgarlik	10–15 daqiqa
Musobaqadan so‘ng	Psixologik tahlil	10 daqiqa

Muhokama

Tadqiqotning nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, voleybolchi qizlarning psixologik tayyorgarligi musobaqa natijasiga bevosita va bilvosita ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, o‘yin davomida hisob tez o‘zgarib turishi va har bir to‘p alohida ahamiyatga ega bo‘lishi sportchidan emotsional holatni tez boshqarishni talab qiladi. Musobaqa vaqtida haddan tashqari hayajon sportchining diqqatini toraytirishi, harakatlarning avtomatlashganligini buzishi va noto‘g‘ri qarorlar sonini oshirishi mumkin. Aksincha, haddan tashqari sust psixologik holat harakat faolligi va reaksiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli asosiy vazifa sportchini “umuman hayajonlanmaydigan” holatga keltirish emas, balki **optimal psixologik qo‘zg‘alish darajasini boshqarishga o‘rgatish** hisoblanadi.

Voleybolchi qizlarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Bir sportchi musobaqa oldidan haddan tashqari hayajonlansa, ikkinchisi, aksincha, yetarlicha faollasha olmasligi mumkin. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil psixologik usulni qo‘llash o‘rniga individual psixologik profilga mos vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Musobaqaviy tayyorgarlikning yana bir muhim yo‘nalishi - **xatodan keyingi tiklanish**. Shu sababli ko‘rsatmalar qisqa, aniq va bajariladigan vazifaga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. Shunday qilib, psixologik tayyorgarlikni faqat musobaqa oldidan amalga oshiriladigan tadbir sifatida emas, balki **kundalik trenirovkaning tarkibiy qismi** sifatida tashkil etish lozim.

Xulosa

Voleybolchi qizlarning musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarlik qobiliyatini rivojlantirish ularning texnik-taktik harakatlarini musobaqa bosimi ostida barqaror bajarish imkoniyatini oshiruvchi muhim omildir. Tadqiqot natijalari va ilmiy-metodik tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Psixologik tayyorgarlik voleybolchi qizlarning umumiy sport tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.
2. Musobaqa sharoitida emotsional barqarorlik, diqqat, o‘ziga ishonch, irodaviy sifatlar va tezkor qaror qabul qilish alohida ahamiyatga ega.
3. Startoldi hayajonini boshqarish uchun nafas olish, vizualizatsiya, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat va qisqa psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalanish mumkin.
4. Diqqatni rivojlantirish uchun turli rangli, tovushli va harakatli signallar asosida mashqlarni tashkil etish samarali metodik vosita bo‘la oladi.
5. Musobaqaviy bosimni trenirovka jarayonida modellashtirish sportchining real musobaqa sharoitiga psixologik moslashuvini kuchaytiradi.
6. Psixologik tayyorgarlik individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.
7. Psixologik tayyorgarlikni texnik-taktik va jismoniy mashqlar bilan integratsiyalash uning amaliy samaradorligini oshiradi.
8. Murabbiy tomonidan beriladigan qisqa, aniq va ijobiy ko‘rsatmalar sportchining musobaqadagi psixologik holatini boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Williams J.M., Krane V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill.
3. Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete’s performance in high-intensity sports. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.
4. Gardner F.L., Moore Z.E. Clinical Sport Psychology. Human Kinetics.