



VOLEYBOLCHILARINING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

Matniyazov Xasan Kamolovich
Ma'mun universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqoloda voleybolchilarni to'garak mashg'ulotlarida irodaviy tayyorgarlik darajasi, idrok qilish qobiliyatlari, diqqat vazezgi organlarni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Zamonaviy voleybolchilarni psixologik tayyorgarlikning dolzarb masalalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Voleybol, irodaviy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport, texnika, vestibulyar analizator.

METHODS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation: In this article, the level of volitional training, perception skills, attention and sensory organs development issues of volleyball players are analyzed. Current issues of psychological training of modern volleyball players are described.

Key words: volleyball, will preparing, psychological preparing, sports, technique, vestibular mechanism,

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье анализируются уровень волевой подготовки, навыков восприятия, развития внимания и органов чувств у волейболистов. Описаны актуальные вопросы психологической подготовки современных волейболистов.

Ключевые слова: Волейбол, произвольная тренировка, психологическая подготовка, спорт, техника, вестибулярный анализатор.

Kirish. Mamlakatimiz Oliy ta'lim muassasalari talabalari, professional ta'lim va umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida "Volley ball Stars" O'zbekiston kubogi o'tkazish, Vazirlik va idoralar xodimlari o'rtasida uch bosqichli (tuman (shahar) – viloyat – Respublika) o'rtasida "Yangi O'zbekiston" Respublika musobaqasi tashkil qilish va o'tkazish, Umumiy o'rta ta'lim muassasalari, yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida uch bosqichli maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi kubogi, nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida para

voleybol sport musobaqalari tashkil qilish va o‘tkazish, 2025-yildan boshlab, har ikki yilda bir marotaba voleybol bo‘yicha Markaziy Osiyo voleybol assotsiasiyasi (CAVA)ga a‘zo davlatlar o‘rtasida “Buyuk Ipak yo‘li” xalqaro turniri o‘tkazib boriladi.

Adabiyotlar tahlili. Voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasidan voleybol sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo‘yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida: “Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi. **Qarorga ko‘ra, 2025 yildan boshlab, har yili Respublika hududida ananaviy tarzda quyidagi musobaqalar o‘tkazib borilishi belgilab qo‘yildi.**

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan voleybol bo‘yicha o‘qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo‘ygan, uni tanlagan ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha o‘qishga qabul qilingan har bir talaba O‘zbekiston Respublikasining «Ta‘lim to‘g‘risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko‘nikma va malakalarni chuqur o‘zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma‘naviy va madaniy xislatlarga ega bo‘lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o‘zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas‘uliyatni o‘ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega inson bo‘lib yetishishi taqdim etilayotgan o‘quv qo‘llanmaning ustuvor maqsadi qilib belgilangan⁵.

Voleybol o‘zining hammabopligi, kamharajatligi, go‘zal o‘yin mazmuni, katta-yukichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallayu maskanlarda, to‘y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar doimo tabiiy yorug‘lik (kunduzgi) va sun‘iy yorug‘lik (elektr yorug‘lik) me‘yorida bo‘lgan zallarda o‘tkazilishi zarur.

Tahlil va natijalar. Yorug‘lik etmagan yoki me‘yordan tashqari yoritilgan zallarda shug‘ullanish ko‘z mushaklari va retseptorlarida zo‘riqish alomatlarini yuzaga keltiradi, ko‘rish hajmi, ko‘rish kengligi – ko‘z bilan o‘lchash aniqligini keskin susaytiradi. [5]. Turli ranglar ham inson ruhiyatiga turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Rangning psixofiziologik funksiyasi – ko‘rish, ko‘rish orqali his qilish (idrok qilish), toliqishni kechiktirish, xatto yorug‘likni ham yanada yaxshilash kabi qulay sharoitlarni yaratishi bilan bog‘liqdir. Lekin barcha ranglar ham ko‘rish funksiyasiga bir xilda ta‘sir etavermaydi. Ranglar ichida oq, sariq va yashil rang boshqa ranglarga qaraganda ko‘rish funksiyalariga ijobiy ta‘sir etadi. Qora, qizil, binafsha, ko‘k ranglar ta‘sir etganda toliqish alomatlari tezroq yuzaga keladi. Rang o‘zining turiga qarab issiq yoki sovuqni, uzunlikni o‘zgarishi, xona kengligi yoki balandligi, buyumning og‘irligini his qilish chegarasini o‘zgartiradi.

⁵Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012

Ranglar insonning emotsional holatini o‘zgartirib, uning nerv sistemasiga ijobiy yoki salbiy ta’sir etadi. Murabbiylar ana shu qayd etilgan omillarni bilishi va ularni o‘z faoliyati davomida e’tiborga olishi lozim. Ko‘z bilan oraliqni o‘lchash aniqligini shakllantirishda asosiy talab – bu mashg‘ulotlarda to‘p uzatish, to‘p o‘yinga kiritish, hujum zarbalarini berish oraliqlarini o‘zgartirib turishdan iborat. Buning uchun bu texnik usullarni turli tezlikda, yo‘nalishda va balandlikda bajarilishi foydalidir. To‘pni o‘yinga kiritishni turli usullari, turli oraliq va yo‘nalishlarda, zarba berishni murabbiy ko‘rsatmasi bilan turli zonalar bo‘ylab mashqlarni juftlikda, uchlikda va to‘rtlikda bajarishi lozim. Ushbu jarayonda ko‘rish funksiyalarini ishga solishga urg‘u berish yanada foydaliroq natija beradi.

Voleybolchilar mashg‘ulotlarda o‘z harakatlarining elementlari, fazalari, koordinatsion tarkibi, texnik tuzilishlari va mazmunini nazorat qilishlari va ko‘rish orqali his qilishlari lozim[3]. Voleybolga xos barcha texnik usullarni ijro etish – ongning nazorati ostida amalga oshiriladi. Voleybolchilar harakatlariga xos eng muhim psixologik xususiyatlarga quyidagilarni misol keltirish mumkin. Masalan: o‘yin jarayonida voleybolchi o‘z xarakatlarini jamlaydi va boshqaradi. Mushaklar kuchlanishi va tezlanish darajasininazoratda ushlaydi, to‘p bilan oraliq masofani mo‘ljalini oladi, baholaydi va qaror qabul qiladi.

Bularni barchasi voleybolchilarni ko‘rish harakat qobiliyatini koordinatsiyasini mashqlar yordamida shakllantirish bilan bog‘liqdir. Bunda oraliqvaqt, aniqlik – tezlanish va kuchlanish darajalarini farqlash mahorati muhim rol o‘ynaydi. Ma’lumki, voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaftbarmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish bilan bog‘liqdir. Bu qobiliyat sportchining mashg‘ulotlarda mukammal shug‘ullanganligi bilan belgilanadi. Jumladan, voleybolchi yuksak sport formasiga erishgan vaqtda mushaklar harakatining kuchlanish aniqligi 2,5 baravardan ortiq o‘sadi. Mukammal shug‘ullanmagan yoki yaxshi sport formasida bo‘lmagan o‘yinchilarda bunday natija bo‘lmasligi aniqlangan.

Mushaklar kuchlanishini aniq farqlash darajasi bog‘lovchi o‘yinchilarda xujumchilarga qaraganda 3 baravar ortiq bo‘ladi. [4]. Voleybol har bir o‘yinchidan maksimal tezlik bilan javob reaksiya ko‘rsatishni talab qiladi. Voleybolchi faoliyati keskin vaziyatda va vaqt tanqisligida javob reaksiyasini namoyish etishga tayyor bo‘lishini talab etadi. Voleybolchilarning barcha harakati o‘ta murakkab refleks, tanlash reaksiyasi va uni to‘g‘ri amalga oshirish bilan farqlanadi. Ushbu harakat nafaqat tezkor, balki uni o‘z vaqtida aniq ijro etilishini talab qiladi. Buning uchun vaziyatni o‘z vaqtida chamalash, payqash-farqlash va his qilish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy voleybolda murakkab harakat reaksiyasi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Maydonda joyni tanlash, shu joyga o‘z vaqtida etib kelish, to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi va balandligini aniqlash, o‘zining va raqibining harakati, kerak bo‘lgan oraliq – vaqt ko‘rsatkichlarini xis qilish va foydali javob qaytarish – murakkab harakat reaksiyasining asosiy funksional elementlarini tashkil qiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta’sir ko‘rsatish ostida emotsional qo‘zg‘alishni tez-tez o‘zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o‘ylamasdan hal etish ko‘pincha bu o‘yin

tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo‘lmasligi natijasida bo‘ladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o‘tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug‘ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo‘yicha ish o‘tkaziladi.

Bolalardagi jasorat va jur‘atilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o‘yin usullarini u o‘yin mashg‘ulotda, musobaqada, bajarishga qo‘rqadi, o‘yinni emotsional holatida ta‘sir qilishi ostida ko‘proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o‘qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o‘yin harakatini tahlil qilishda ma‘lum momentni va sergirlik namoyon qilishi kerak, o‘yinda qatnashishda ishonch ko‘rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- kiyinchiliklarni yengib o‘tish bo‘yicha mashq uslubi;
- zarur bo‘lgan psixologik holatda sportchilarni to‘g‘rilash maqsadida mashqni to‘g‘rilash uslubi;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o‘ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo‘lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo‘riqishni pasaytirishga imkon beradigan mashg‘ulotni psixoboshqarish uslubi;
- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo‘yicha asosiy tavsiyalar:
 - a) irodaviy zo‘r berishni namoyon qilish bo‘yicha vazifani tushunarli, aniq qo‘yish shart, shug‘ulanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.
 - b) topshirilgan vazifalarini o‘z vatida aniq bajarishga erishish;
 - v) mashg‘ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko‘rsatmani o‘z vaqtida bajarishga erishish;
 - g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o‘zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug‘ullanuvchilarni majbur etish;

Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo‘q bo‘lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o‘qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o‘yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o‘yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, voleybolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab yoki ularni sport formasiga erishganligiga qarab qayd etilgan diqqat ko‘rsatkichlari o‘zgarib boradi.

Jumladan, mashg‘ulotlarda bir oy shug‘ullanmagan o‘yinchilarda diqqat hajmi 25-30% ga zaiflashishi aniqlandi.

Ko‘rinib turibdiki, voleybolchilarga xos psixologik tayyorgarlik, jumladan taktik fikrlash (tafakkur, xotira, idrok, ong, diqqat, iroda va analizatorlar) faoliyatini integral tartibda maxsus voleybolchilarga ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonining fundamental asosi sifatida xizmat qiladi.

FOYDANANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012
2. Y.Masharipov. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma–Toshkent: 2010. 23 b.
3. X.B.Tulenova Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Ma’ruzalar matni. -T: 2001. 43 b.
4. [https://news.sportbox.ru/O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli 2017 yil.](https://news.sportbox.ru/O‘zbekiston-Respublikasi-Prezidenti-Shavkat-Mirziyoyevning-Jismoniy-tarbiya-va-ommaviy-sportni-yanada-rivojlantirish-chora-tadbirlari-to‘g‘risida”-gi-PQ-3031-sonli-2017-yil)