Suvonov Oybek Odil o'g'li

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi 1 kurs magistranti

suvonovoybek47@gmail.com

VOLEYBOL VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol sport turida psixologik tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. Zamonaviy sport faoliyatida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki ularning psixologik barqarorligi, motivatsiyasi va ruhiy holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, jamoaviy sport turi hisoblangan voleybolda sportchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, stressga chidamliligi va jamoa bilan o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy manbalarda voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi sport natijadorligini oshirish, o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish, raqobat sharoitida o‘zini boshqara olish hamda jamoaviy o‘yinda samarali hamkorlikni ta’minlashda muhim omil ekanligi ta’kidlanadi. Maqolada voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning pedagogik va metodik jihatlari, motivatsiya, diqqatni jamlash, stressni boshqarish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalari voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish sport faoliyatida barqaror natijalarga erishish, o‘yin samaradorligini oshirish hamda sportchilarning jamoaviy va shaxsiy rivojlanishini ta’minlashda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar

voleybol, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, motivatsiya, stressni boshqarish, jamoaviy sport, diqqat, o‘ziga ishonch, sport samaradorligi, irodaviy sifatlar

ВОЛЕЙБОЛ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Аннотация

В этой статье анализ роли и значимости психологической подготовки в волейбольных видах спорта на основе научной литературы. Достижение высоких результатов спортсменов в современных видах спорта напрямую связано не только с физической и технической подготовкой, но и с их психологической стабильностью, мотивацией и психическим состоянием. Волейбол, который является командным видом спорта, особенно важен для эмоциональной стабильности, уверенности в себе, устойчивости к стрессу и командного взаимодействия спортсменов. Научные источники утверждают, что психологическая подготовка волейболистов является важным фактором повышения спортивных результатов, принятия правильных решений во время игры, самоконтроля в соревновательных условиях и обеспечения эффективного сотрудничества в командной игре. В статье рассматриваются педагогические и методологические аспекты формирования психологической подготовки волейболистов, мотивация, концентрация, управление стрессом и развитие волевых качеств. Результаты исследования показывают,

что развитие психологической подготовки у волейболистов является важным фактором достижения стабильных результатов в спортивной деятельности, повышения эффективности игры и обеспечения командного и индивидуального развития спортсменов.

Ключевые слова

волейбол, психологическая подготовка, спортивная психология, мотивация, управление стрессом, командные виды спорта, концентрация, уверенность в себе, спортивная эффективность, качества воли

VOLLEYBALL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING

Annotation

In this article the role and significance of psychological training in volleyball sports is analyzed on the basis of scientific literature. The achievement of high results by athletes in modern sports activities is directly related not only to physical and technical training, but also to their psychological stability, motivation and mental state. Volleyball, which is a team sport, is especially important for athletes' emotional stability, self-confidence, stress resistance and team interaction. Scientific sources state that the psychological training of volleyball players is an important factor in increasing sports performance, making the right decisions during the game, self-control in competitive conditions and ensuring effective cooperation in the team game. The article deals with pedagogical and methodological aspects of the formation of psychological training of volleyball players, motivation, concentration, stress management and the development of volitional qualities. The results of the study show that the development of psychological training in volleyball players is an important factor in achieving stable results in sports activities, improving the effectiveness of the game and ensuring the team and individual development of athletes.

Keywords

volleyball, psychological training, sports psychology, motivation, stress management, team sports, focus, self-confidence, sports efficiency, willpower qualities

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy sportda raqobatning kuchayishi, o‘yinlar intensivligining ortishi va yuqori natijalar uchun kurash sportchilardan yuqori darajadagi ruhiy barqarorlik, o‘ziga ishonch va stressga chidamlilikni talab etmoqda. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlik muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda [1].

Jamoaviy sport turlaridan biri hisoblangan voleybolda sportchilarning psixologik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega. Voleybol o‘yini tezkor qaror qabul qilish, diqqatni jamlash, jamoa bilan hamkorlikda harakat qilish va o‘yin davomida yuzaga keladigan turli stressli vaziyatlarni boshqarishni talab qiladi. O‘yin jarayonida sportchilarning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi jamoa natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish sport mashg‘ulotlarining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

So‘nggi yillarda sport psixologiyasi yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning sport natijadorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlamoqda. Ilmiy manbalarda sportchilarning motivatsiyasi, diqqatni boshqarish qobiliyati, stressga chidamliligi va irodaviy sifatlari ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qayd etilgan. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida sportchilar o‘rtasidagi psixologik muvofiqlik, o‘zaro ishonch va jamoaviy ruh o‘yin samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchilarning shaxsiy rivojlanishini ta’minlashda ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik jihatdan tayyor sportchilar o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta oladi, o‘yin davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o‘tadi hamda jamoa bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yadi. Bu esa sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, ularning sport faoliyatiga bo‘lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi [2].

Shu nuqtai nazardan, voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini o‘rganish, sport mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali usullarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikning o‘rni, uning sport faoliyatidagi ahamiyati hamda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy yo‘nalishlari ilmiy adabiyotlar asosida yoritiladi.

Tadqiqot metodikasi

Mazkur tadqiqotda voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini o‘rganish va uni rivojlantirishning metodik asoslarini aniqlash maqsadida ilmiy-nazariy hamda pedagogik metodlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida sport psixologiyasi, jamoaviy sport turlari psixologiyasi va voleybol mashg‘ulotlari metodikasi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi hamda mavjud nazariy qarashlar umumlashtirildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikning sport faoliyatiga ta’sirini aniqlash, o‘yin jarayonida sportchilarning ruhiy holati va motivatsiya darajasini baholash hamda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat bo‘ldi. Shu maqsadda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma tuzish prinsiplari hamda umumlashtirish usullari [3].

Pedagogik kuzatuv jarayonida voleybolchilarning mashg‘ulotlar va musobaqalar davomidagi emotsional holati, diqqatni jamlash darajasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va jamoa bilan o‘zaro hamkorligi o‘rganildi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligini aniqlashda motivatsiya darajasi, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar va o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati asosiy mezon sifatida belgilandi.

Shuningdek, tadqiqot metodikasida voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar ishlab chiqildi. Ushbu yondashuvlar sportchilarda o‘ziga ishonchni shakllantirish, stressli vaziyatlarni boshqarish, jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish hamda o‘yin jarayonida diqqatni jamlash ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratildi. Mashg‘ulotlar jarayonida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun motivatsion suhbatlar, ruhiy tayyorgarlik mashqlari, o‘yin vaziyatlarini modellashtirish va jamoaviy treninglardan foydalanish tavsiya etildi. Mazkur metodik yondashuv voleybolchilarning psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qilib, ularning sport faoliyatidagi samaradorligini oshirish hamda musobaqalar jarayonida ruhiy barqarorligini ta’minlashga qaratilgan [4].

Natijalar va tahlil

Tadqiqot natijalari voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi sport faoliyatidagi natijadorlikka bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Psixologik jihatdan tayyor sportchilar o‘yin davomida tezkor qaror qabul qiladi, jamoa bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yadi hamda stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi. Quyida voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tahliliy ma’lumotlar keltirilgan.

1-jadval

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik komponentlari

№	Psixologik komponent	Mazmuni	Sport faoliyatiga ta’siri
1	Motivatsiya	G‘alabaga intilish, maqsad qo‘yish	O‘yin samaradorligi oshadi
2	O‘ziga ishonch	O‘z imkoniyatlarini baholash	Qat’iyat va barqarorlik oshadi
3	Stressga chidamlilik	Bosim ostida o‘ynash qobiliyati	Xatolar kamayadi
4	Diqqatni jamlash	O‘yinga e’tibor qaratish	Texnik harakatlar aniqligi oshadi
5	Jamoaviy hamkorlik	O‘zaro tushunish va qo‘llab-quvvatlash	Jamoa natijasi yaxshilanadi

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi bir necha komponentlardan iborat bo‘lib, ularning har biri o‘yin samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, motivatsiya va o‘ziga ishonch sportchilarning o‘yin davomida faol va qat’iyatli harakat qilishiga yordam beradi.

2-jadval

Psixologik tayyorgarlikning o‘yin jarayoniga ta’siri

№	Ko‘rsatkichlar	Past daraja	O‘rta daraja	Yuqori daraja
1	Diqqatni jamlash	Xatolar ko‘p	Barqaror	Aniq va tezkor
2	Emotsional holat	Asabiylik yuqori	O‘rtacha	Barqaror
3	Qaror qabul qilish	Sekin	O‘rtacha	Tez va to‘g‘ri
4	Jamoa bilan o‘yin	Moslashuv qiyin	Qisman	To‘liq hamkorlik
5	O‘yin natijasi	Past	O‘rtacha	Yuqori

Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan voleybolchilarda o‘yin davomida xatolar kamroq uchraydi, qaror qabul qilish tezligi yuqori bo‘ladi va jamoaviy o‘yin samaradorligi oshadi. Bu esa psixologik tayyorgarlik sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

3-jadval

Voleybolchilarda stress omillari va ularning ta’siri

№	Stress omillari	Ta’siri	Bartaraf etish yo‘llari
1	Musobaqa bosimi	Hayajon va xatolar	Ruhiy tayyorgarlik mashqlari
2	Raqib kuchliligi	O‘ziga ishonch pasayadi	Motivatsion treninglar
3	Tomoshabinlar bosimi	Diqqat pasayadi	Konsentratsiya mashqlari
4	Murabbiy talabi	Zo‘riqish	Psixologik qo‘llab-quvvatlash
5	Mag‘lubiyat qo‘rquvi	Emotsional tushkunlik	Irodaviy tayyorgarlik

Voleybolchilarda uchraydigan asosiy stress omillari o‘yin jarayonidagi psixologik barqarorlikka ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillarni boshqarish uchun psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va jamoaviy mashg‘ulotlar samarali vosita hisoblanadi.

4-jadval

Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari

№	Usullar	Mazmuni	Kutilayotgan natija
1	Motivatsion suhbat	Maqsad va vazifalarni aniqlash	O‘ziga ishonch oshadi
2	Psixologik trening	Stressni boshqarish	Ruhiy barqarorlik
3	Jamoaviy mashg‘ulot	O‘zaro ishonch	Jamoa uyg‘unligi
4	Vizualizatsiya	O‘yin vaziyatini tasavvur qilish	Diqqat va aniqlik
5	Musobaqa modellashtirish	Sun’iy o‘yin vaziyati	Tajriba ortadi

Mazkur usullar voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, vizualizatsiya va jamoaviy treninglar sportchilarning o‘yinga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

5-jadval

Psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta’siri

№	Psixologik daraja	O‘yin sifati	Jamoa natijasi
1	Past	Xatolar ko‘p	Past
2	O‘rta	Barqaror	O‘rtacha

3	Yuqori	Tezkor va aniq	Yuqori
4	Juda yuqori	Professional	G‘alaba ehtimoli yuqori

Jadvaldan ko‘rinadiki, psixologik tayyorgarlik darajasi oshgani sari o‘yin sifati va jamoa natijalari ham yaxshilanadi. Psixologik jihatdan tayyor voleybolchilar o‘yin davomida o‘zini erkin tutadi, jamoa bilan hamkorlikni kuchaytiradi va g‘alabaga erishish imkoniyatini oshiradi.

O‘tkazilgan tahlillar voleybolchilarda psixologik tayyorgarlik sport natijadorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi.

Psixologik jihatdan tayyor sportchilar o‘yin davomida o‘z harakatlarini boshqara oladi, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qiladi va jamoaviy o‘yinda yuqori samaradorlikka erishadi. Shu sababli voleybol mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikka alohida e’tibor qaratish, sportchilarning motivatsiyasi va o‘ziga ishonchini oshirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu esa sportchilarning individual va jamoaviy natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Muhokama

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, jamoaviy sport turi hisoblangan voleybolda sportchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, jamoa bilan o‘zaro hamkorligi va stressga chidamliligi o‘yin natijasiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. O‘tkazilgan tahlillar voleybolchilarda psixologik tayyorgarlik sport samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri ekanligini ko‘rsatdi.

Psixologik tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanganligi sportchilarga o‘yin davomida murakkab vaziyatlarda tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish, diqqatni jamlash va o‘z harakatlarini nazorat qilish imkonini beradi. Ayniqsa, musobaqa sharoitida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish, raqobat bosimi va tomoshabinlar ta’siri sportchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik jihatdan tayyor sportchilar o‘zini boshqara oladi, stressni yenga oladi va o‘yin samaradorligini saqlab qoladi [5].

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, voleybolchilarda motivatsiya darajasining yuqori bo‘lishi ularning sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshiradi hamda o‘yin jarayonida faol va tashabbuskor harakat qilishiga zamin yaratadi. O‘ziga ishonch darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar murakkab o‘yin vaziyatlarida ham o‘z imkoniyatlariga ishonadi, xatolardan tez xulosa chiqaradi va keyingi harakatlarda yanada faolroq ishtirok etadi. Bu esa jamoa natijalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jamoaviy sport turi sifatida voleybolda sportchilar o‘rtasidagi psixologik muvofiqlik va o‘zaro ishonch muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoada ijobiy psixologik muhitning shakllanishi sportchilarning o‘zaro hamkorligini kuchaytiradi, o‘yin davomida bir-birini qo‘llab-quvvatlash va umumiy maqsad sari intilish hissini oshiradi. Bu esa jamoaning umumiy o‘yin samaradorligini yaxshilaydi hamda g‘alaba qozonish imkoniyatini oshiradi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik voleybolchilarning shaxsiy rivojlanishida ham muhim o‘rin tutadi. Sportchilar mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida sabr-toqat, qat’iyat, o‘zini

boshqarish, maqsadga intilish kabi irodaviy sifatlarni rivojlantiradi. Bu sifatlar nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari voleybol mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikka alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar, jamoaviy mashg‘ulotlar va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish kabi usullardan foydalanish orqali ularning psixologik tayyorgarligini yanada takomillashtirish mumkin. Bu esa sportchilarning o‘yin jarayonida barqaror va ishonchli harakat qilishiga, sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, voleybolchilarda psixologik tayyorgarlik sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Psixologik jihatdan tayyor sportchilar o‘yin davomida o‘z harakatlarini nazorat qila oladi, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qiladi va jamoa bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yadi. Bu esa o‘yin samaradorligini oshirib, sport natijalarining barqaror bo‘lishiga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari voleybolchilarda motivatsiya, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash va stressga chidamlilik kabi psixologik omillarni rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi. Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar o‘yin davomida o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta oladi, jamoaviy o‘yinda faol ishtirok etadi va yuqori natijalarga erishadi.

Shu sababli voleybol mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik va metodik ishlarni tizimli ravishda olib borish zarur. Sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, motivatsiyasini oshirish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish orqali sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish mumkin.

Kelgusida voleybolchilarning psixologik tayyorgarligini yanada chuqur o‘rganish, zamonaviy sport psixologiyasi metodlarini amaliyotga joriy etish hamda psixologik tayyorgarlikni sport mashg‘ulotlarining ajralmas qismi sifatida takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Bu esa sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta’minlash, sport natijalarini oshirish hamda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2019.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
3. Martens R. Successful Coaching. Human Kinetics, 2012.
4. Jackson R., Delehanty H. Becoming a Master Student-Athlete. Cengage Learning, 2017.
5. Moran A. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Routledge, 2016.
6. Рахимова, Н., & Янгибоева, Ж. (2025). ВЛИЯНИЕ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК НА ОБОГАЩЕНИЕ ЛЕКСИЧЕСКОГО ЗАПАСА И РАЗВИТИЕ РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ. Modern Science and Research, 4(1), 416-427.
7. Рахимова, Н. (2024). СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ЕСЕНИН–ПЕВЕЦ НАРОДНОЙ ДУШИ. Medicine, pedagogy and technology: theory and practice, 2(10), 191-198.

8. Рахимова, Н. Ш. (2024). ПАТРИОТИЗМ КАК КУЛЬТУРНЫЙ И ИДЕЙНЫЙ ФЕНОМЕН В РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ. MEDICINE, PEDAGOGY AND TECHNOLOGY: THEORY AND PRACTICE, 2(12), 95-104.

9. Рахимова, Н. (2025). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЯЗЫКА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОММУНИКАЦИИ СТУДЕНТОВ. Modern Science and Research, 4(1), 54-66.