



harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Umuman olganda, texnik yutuqlarga erishish va sportchining musobaqalardagi natijalarini yaxshilashda psixologik omillarni inobatga olish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining ajralmas tarkibiy qismiga aylanishi zarur.

Foydalangan adabiotlar:

1. Azimov Z.N. “Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma, 2021 yil, O‘zkitobsavdo nashriyot-matbaa ijodiy uyi.-148 b.
2. Churbuck D.C. The book of rowing / David C. Churbuck. – Overlook TP ; 4 Updated edition, 2008. – 320 p. – ISBN 978-1590200117
3. Горелик В.В. Прогрессирование спортивной подготовки юных фигуристов 7-8 лет на основе развития координационных способностей и оптимизации психофизиологических показателей, обучающихся / В.В.Горелик, С.Н.Филиппова, В.С.Беляев, В.А.Абрамова, Т.П.Кнышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 60–69.
4. Грантынь К.Х. Гребля академическая: Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. – ISBN 5-85009-943-3

YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODLARI

Sapayev Ruzmat Radjapovich

Katta o‘qituvchi

Urganch davlat pedagogika instituti

sapayevruzmat@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarni to‘garak mashg‘ulotlarida irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, idrok qilish qobiliyatlari, diqqat va sezgi a‘zolarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Zamonaviy voleybolda yosh voleybolchi qizlarni psixologik tayyorgarlikning muhim masalalari va jihatlari bayon qilingan. Voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaft barmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish haqida ma‘lumotlar berilgan. 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 etilgan.



Kalit so‘zlar: *Voleybol, mashg‘ulot, irodaviy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport, kasbiy-pedagogik, usul, sezgi, texnika.*

Аннотация: *В статье анализируются методы повышения уровня развития волевых качеств, когнитивных способностей, внимания и органов чувств в клубной подготовке юных волейболисток. В статье рассмотрены актуальные вопросы и аспекты психологической подготовки юных волейболисток в современном волейболе. Дается информация о правильной координации работы мышц кистей рук при выполнении основного технического приема в волейболе – передачи мяча. Конечно, важно обсудить результаты игры с детьми. Рекомендуется проводить его в течение дня или на следующий день, когда дети могут осмыслить все свои душевные переживания, оценить собственное поведение и признать свои недостатки.*

Ключевые слова: *Волейбол, тренировка, сила воли, психологическая подготовка, спортивный, профессионально-педагогический, метод, интуиция, техника.*

Abstract: *This article analyzes methods for increasing the level of willpower, cognitive skills, attention, and sensory organs in young female volleyball players' club training. The article describes important issues and aspects of psychological preparation of young female volleyball players in modern volleyball. Information is provided on the correct coordination of the muscles of the palms with the main technical technique performed in volleyball - passing the ball. Of course, it is important to discuss the results of the game with the children. It is recommended to conduct it during the day or the next day, when children can reflect on all their mental experiences, evaluate their own behavior, and recognize their shortcomings.*

Key words: *Volleyball, training, willpower, psychological preparation, sports, professional and pedagogical, method, intuition, technique.*

Kirish. Mamlakatimizda voleybol sport turlarni yanada ommalashtirishi, yoshlar orasidan voleybol sport turlar bilan shug‘ullanuvchi sportchilarini saralab olish tizimni yaxshilashi, ushbu sport turi bo‘yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratishi hamda milliy terma jamoalarmizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalariga erishishini ta‘minlash maqsadida: “Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 yil) qabul qilindi. Qarorga ko‘ra, 2025 yildan boshlab, har yili Respublika hududida ananaviy tarzda quyidagi musobaqalar o‘tkazib borilishi belgilab qo‘yildi.

Bular Oliy ta‘lim muassasalar talabalari, professional ta‘lim va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida “Volleyball Stars” O‘zbekiston kubogi o‘tkazish haqida. Vazirlik va idora xodimlari o‘rtasida uch bosqichli (tuman, shahar, – viloyat – Respublika) o‘rtasida “Yangi O‘zbekiston” Respublika musobaqasi tashkil qilish va o‘tkazish. Mamlakatimiz umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari,



maktablardagi yuqori sinf o‘quvchilar o‘rtasida uch bosqichli maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi kubogi o‘tkazish. Nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida paravoleybol sport musobaqalarni 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 va metod.

Ushbu maqola yosh voleybolchilarni psixologik tayyorgarligini oshirish metodlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida nazariy tahlil, pedagogik kuzatish va amaliy mashg‘ulotlar tahlili qo‘llangan. Maqolada yosh voleybolchi qizlarning irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, idrok qilish qobiliyatlarini rivojlantirish, diqqat va sezgi a’zolarini takomillashtirish usullari tahlil qilingan.

Tadqiqotda voleybolchi qizlarning psixologik holatiga ta’sir etuvchi omillar (yorug‘lik, ranglar, mushaklarning muvofiqlik darajasi) chuqur o‘rganilgan. Muhim metodologik jihat sifatida murabbiylarga o‘yin natijalarini muhokama qilish, psixologik boshlov mashqlari va ideomotor mashqlarini qo‘llash tavsiya etilgan. Tadqiqotda psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta’siri empirik kuzatishlar asosida isbotlangan.

Muhokama.

Voleybol o‘zining hammabopligi, kamharajatligi, go‘zal o‘yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla maskanlarida, to‘y va bayramlarida 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.

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, 64-b]. 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.

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 xarakterlarini jamlaydi va boshqaradi. Mushaklar kuchlanishi va tezlanish darajasini nazoratda 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 oraliq vaqt, aniqlik – tezlanish va kuchlanish darajalarini farqlash mahorati muhim rol o‘ynaydi. Ma‘lumki, voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaft barmoqlari 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 hujumchilarga qaraganda 3 baravar ortiq bo‘ladi. [4,48-b]. 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.

Natijalar. 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‘atlik 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. Xulosa qilib aytganda 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. O‘ta keskin raqobat ostida kechadigan turli nufuzli musobaqalarda g‘alabaga erishish, shu g‘alabani ta‘minlashga zamin bo‘ladigan texnik-taktik harakatlar, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish bilan bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012.
2. Masharipov Y.. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma–Toshkent: 2010.23 b.
3. Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Ma‘ruzalar matni. - T: 2001.43 b.
4. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // O‘quv qo‘llanma. - T., 2007. 64-66 b.
5. Madaminov A.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 y. 125-b.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga etibor berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Erkin kurashchi qizlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlari, tezkorlik, mikrotsikl, rejalashtirish.*