

VOLEBOLDA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING UYG'UNLIGI

Ruziyev Sherzod Maxmadaliyevich
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
"Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsent
o'qituvchisi

e-mail: sruziyev82@gmail.com

Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li
Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi talabasi

e-mail: azamjonavazbekov.4@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi voleybolda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi yoritiladi. Sportchining jismoniy sifatlari bilan bir qatorda motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik kabi psixologik omillar ham yuqori natijaga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlarda jismoniy yuklama va psixologik tayyorgarlikni birgalikda olib borish sportchilarning musobaqadagi barqarorligini oshiradi.

Kalit so'zlar: volejbol, yosh sportchi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, stress.

Abstract. This thesis discusses the harmony of physical and psychological training in preparing young volleyball athletes. Along with physical qualities, psychological factors such as motivation, self-confidence, and stress resistance play an important role in achieving high performance. The combined use of physical load and psychological training during practice increases athletes' stability in competitions.

Keywords: volleyball, young athlete, physical training, psychological training, motivation, stress.

Voleybol sport turi yuqori tezlik, tez fikrlash, harakatlarni aniq muvofiqlashtirish hamda jamoa bilan hamkorlikni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Ayniqsa yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida natijaga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmaydi, balki psixologik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi zarur. Chunki yosh volejbolchilarda organizmning jismoniy rivojlanishi bilan birga psixik jarayonlar ham shakllanish bosqichida bo'ladi.

Shuning uchun sport mashg'ulotlarida jismoniy yuklama va psixologik ta'sir bir-birini to'ldirishi sportchining umumiy tayyorgarligini oshiradi.

Yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik asosiy harakat sifatlari — tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi. Voleybol o'yini davomida sportchi qisqa vaqt ichida tez yugurish, sakrash, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, zarba berish va himoyaga qaytish kabi harakatlarni takroran bajaradi. Shu sababli tezkor kuch, koordinatsiya hamda umumiy chidamlilik yosh sportchilar uchun asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Biroq jismoniy tayyorgarlikning samarasi sportchining ruhiy holati, ichki motivatsiyasi va musobaqa sharoitida o'zini boshqarish qobiliyatiga bevosita bog'liq.

Psixologik tayyorgarlik esa yosh sportchining musobaqaga ruhiy tayyorligi, stressga chidamliligi, diqqatni jamlay olishi, o'ziga ishonchi, jamoa bilan muloqot madaniyati va irodaviy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Musobaqa jarayonida sportchi ko'pincha kuchli raqib, tomoshabin bosimi, hakam qarorlari, xatolar yoki mag'lubiyat xavfi kabi psixologik bosimlarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda sportchi ruhiy barqaror bo'lmasa, u jismonan yaxshi tayyorlangan bo'lsa ham o'z imkoniyatini to'liq namoyon qila olmaydi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik sport natijasini belgilovchi muhim omil sifatida qaraladi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi sport mashg'ulotlarida murabbiy tomonidan rejalashtirilgan tizimli yondashuv orqali ta'minlanadi. Masalan, yuqori yuklamali mashqlar paytida sportchining ruhiy bardoshlilik, o'zini nazorat qilishi, vaziyatni tez tahlil qilishi ham rivojlanadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida motivatsiyani oshirish, o'yin elementlarini musobaqaga yaqin sharoitda tashkil etish, jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish, sportchiga ijobiy psixologik muhit yaratish katta ahamiyatga ega. Murabbiy yosh sportchi bilan individual ishlashi, uning xarakteri, temperament xususiyatlarini hisobga olishi va sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashi zarur.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlariga motivatsiyani shakllantirish, maqsad qo'yish, emotsiyalarni boshqarish, o'zini tutish madaniyati, musobaqa oldi hayajonini kamaytirish, jamoa ichida sog'lom raqobat va do'stona muhit yaratish kiradi. Bu jarayonda sportchining shaxs sifatida rivojlanishi ham muhim o'rin tutadi. Chunki voleybol — jamoaviy sport bo'lib, unda o'zaro tushunish, mas'uliyat va intizom natijaga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolda yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish sportchining umumiy sport mahoratini oshiradi, musobaqa jarayonida barqaror o'yin ko'rsatishiga yordam beradi hamda

kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shuning uchun murabbiylar mashg'ulot jarayonida nafaqat jismoniy yuklamalarni, balki psixologik yondashuv va tarbiyaviy omillarni ham tizimli ravishda amalga oshirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol.
3. No. 6. 2024.3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." *international journal of science and technology* (2024): 1085-10875.