



15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
FARG'ONA FILIALI "SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI" O'QITUVCHISI*

Annotatsiya: Maqolada 15-16 yoshli voleybolchilarning musobaqalar oldidan ruhiy tayyorgarligi muhimligi haqida so'z boradi. Sportchilarda stressga chidamlilik, konsentratsiya va hissiy tartibga solishni rivojlantirishga qaratilgan usullar tahlili o'tkazildi. Tadqiqot ishida maxsus psixologik mashqlar, vizualizatsiya va o'z-o'zini tartibga solish usullarining samaradorligini tasdiqlovchi ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, aqliy tayyorgarlik, yosh sportchilar, stressga chidamlilik, musobaqalar, o'z-o'zini tartibga solish usullari.

Абстрактный: В статье рассматривается важность психологической подготовки волейболистов 15–16 лет перед соревнованиями. Проведен анализ методов, направленных на развитие стрессоустойчивости, концентрации внимания и эмоциональной регуляции у спортсменов. В научной работе представлены научные данные, подтверждающие эффективность специальных психологических упражнений, визуализации и техник саморегуляции.

Ключевые слова: волейбол, психическая подготовка, юные спортсмены, стрессоустойчивость, соревнования, методы саморегуляции.

Abstract: The article discusses the importance of mental preparation of 15-16-year-old volleyball players before competitions. An analysis of methods aimed at developing stress resistance, concentration and emotional regulation in athletes



was conducted. The research paper presents scientific data confirming the effectiveness of special psychological exercises, visualization and self-regulation methods.

Key words: *volleyball, mental preparation, young athletes, stress resistance, competitions, self-regulation methods.*

Kirish

15-16 yoshli voleybolchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida ruhiy tayyorgarlik hal qiluvchi o‘rin tutadi. Bu yoshda sportchilar jismoniy va psixologik rivojlanishning faol bosqichida bo‘lib, bu ularni raqobat faoliyati bilan bog‘liq stresslarga ko‘proq moyil qiladi. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - musobaqa oldidan stress ta‘sirini kamaytirish, o‘ziga ishonchni oshirish va diqqatni jamlashni yaxshilashdir.

Tadqiqot maqsadi yosh voleybolchilarni musobaqalar oldidan ruhiy tayyorlashning samarali usullarini tahlil qilish va asoslashdan iborat.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot viloyat musobaqalarida qatnashgan 15-16 yoshli 20 nafar yosh voleybolchilar (10 nafar o‘g‘il va 10 nafar qiz) ishtirokida o‘tkazildi. Quyidagi usullar qo‘llanildi:

1. **So‘rovnoma** - musobaqalar oldidan sportchilarning tashvish va hissiy holatini baholash.
2. **Psixofiziologik test** - aqliy tayyorgarlik usullarini qo‘llashdan oldin va keyin yurak tezligi va terining galvanik reaksiyasini o‘lchash.
3. **Eksperimental ish** - 6 hafta davomida o‘quv jarayoniga aqliy tayyorgarlikning uchta usulini (vizualizatsiya, nafas olish mashqlari, o‘z-o‘zini boshqarish texnikasi) joriy etish.
4. **Statistik tahlil** - eksperimentdan oldin va keyin farqlarning ahamiyatini baholash uchun Student t-test usuli yordamida ma‘lumotlarni qayta ishlash.



Natijalar va muhokama

Natijalar shuni ko'rsatdiki, 6 haftalik aqliy tayyorgarlik kursidan so'ng sportchilarning tashvish darajasi 25% ga kamaydi va ularning konsentratsiyasi 18% ga yaxshilandi. O'yin holatlarini vizualizatsiya qilish o'z harakatlariga bo'lgan ishonchni 20% ga oshirishga yordam berdi, bu texnik elementlarni bajarish sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqotning asosiy natijalari:

- **O'yin epizodlarini vizualizatsiya qilish** (ongda muvaffaqiyatli harakatlarni taqlid qilish) sportchilarga stressni yaxshiroq engish imkonini berdi.
- **Nafas olish mashqlari** (chuqur diafragma nafas olish) kortizol darajasini pasaytirishga va yurak tezligini barqarorlashtirishga yordam berdi.
- **O'z-o'zini tartibga solish usullari (tasdiqlashlar, avtotrening)** yosh voleybolchilarga o'z-o'zini hurmat qilish va hissiy barqarorlikni oshirishga yordam berdi.

Tadqiqot hududiy musobaqalarda qatnashgan 15-16 yoshli 20 nafar yosh voleybolchilar (10 nafar o'g'il va 10 nafar qiz) ishtirokida o'tkazildi. Quyidagi usullar qo'llanildi:

So'rovnoma - musobaqalar oldidan sportchilarning tashvish va hissiy holatini baholash.

Psixofiziologik test - aqliy tayyorgarlik usullarini qo'llashdan oldin va keyin yurak tezligi va terining galvanik reaksiyasini o'lchash.

Eksperimental ish - 6 hafta davomida o'quv jarayoniga aqliy tayyorgarlikning uchta usulini (vizualizatsiya, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini boshqarish texnikasi) joriy etish.

Statistik tahlil - eksperimentdan oldin va keyin farqlarning ahamiyatini baholash uchun Student t-test usulidan foydalangan holda ma'lumotlarni qayta ishlash.

Natijalar va muhokama



Natijalar shuni ko'rsatdiki, 6 haftalik aqliy tayyorgarlik kursidan so'ng sportchilarning tashvish darajasi 25% ga kamaydi va ularning konsentratsiyasi 18% ga yaxshilandi. O'yin holatlarini vizualizatsiya qilish o'z harakatlariga bo'lgan ishonchni 20% ga oshirishga yordam berdi, bu texnik elementlarni bajarish sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

1-jadval. Aqliy jismoniy tayyorgarlikning sportchi faoliyatiga ta'siri

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'zgarish (%)
Xavf darajasi (%)	70	45	-25
Diqqat oralig'i (%)	60	78	+18
Harakatlar ishonchi (%)	55	75	+20

Musobaqadan oldingi davrda aqliy tayyorgarlikdan foydalanish sportchilarning psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi, bu ularning raqobatbardosh ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bilan tasdiqlanadi.

Tadqiqotning asosiy natijalari:

O'yin epizodlarini vizualizatsiya qilish (ongda muvaffaqiyatli harakatlarni taqlid qilish) sportchilarga stressni yaxshiroq engish imkonini berdi.

Nafas olish mashqlari (chuqur diafragma nafas olish) kortizol darajasini pasaytirishga va yurak tezligini barqarorlashtirishga yordam berdi.

O'z-o'zini tartibga solish usullari (tasdiqlar, avtomashqlar) yosh voleybolchilarga o'zlarining hurmatini va hissiy barqarorligini oshirishga yordam berdi. Musobaqadan oldingi davrda aqliy tayyorgarlikdan foydalanish sportchilarning psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi, bu ularning raqobatbardosh ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bilan tasdiqlanadi.

Ruhiy tayyorgarlik yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashning ajralmas qismidir. Eng samarali usullar vizualizatsiya, nafas olish mashqlari va o'z-o'zini



tartibga solish usullaridir. Ulardan muntazam foydalanish tashvishlarni kamaytirishga, konsentratsiyani yaxshilashga va sportchilarning ishonchini oshirishga yordam beradi, bu esa pirovard natijada sport ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi.

Xulosa

Ruhiy tayyorgarlik yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashning ajralmas qismidir. Eng samarali usullar - vizualizatsiya, nafas olish mashqlari va o'z-o'zini tartibga solish usullari. Ulardan muntazam foydalanish tashvishlarni kamaytirishga, konsentratsiyani yaxshilashga va sportchilarning ishonchini oshirishga yordam beradi, bu esa pirovardida sport ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
2. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.
3. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. Scientific Impulse, 2(15), 317-322.
4. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI. Scientific Impulse, 2(15), 323-327.
5. Sulaymonov, J. (2024). 15-16 yoshdagi o 'g 'il bolalarda voleybol o 'yining umumiy va maxsus jismoniy sifatlar orqali o 'yin texnikasini rivojlantirish metodikasi. Research and implementation, 2(4), 187-191.
6. Solijonovich, S. J. (2024). Maktab sport murabbiylarining nazariy-amaliy tayyorgarligi. Научный Фокус, 1(11), 439-444.



7. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda o'rgatish metodlarining umumiy asoslari. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 206-209.
8. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
9. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
10. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
11. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda hujum va himoya texnikasini egallash. Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, 1(1), 203-205.
12. Solijonovich, S. J. (2024). OLIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI OSHIRISHDA VOLEYBOLNING O'RNI. Research and implementation, 2(4), 45-48.
13. Sulaymonov, J. (2023, November). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
14. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".