

VOLEYBOL SPORTCHILARIDA JAMOAVIYLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs

Talabasi: Ortikova Sarvinoz Farhodbekqizi

Kirish

Zamonaviy sportning rivojlanishi sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik, balki psixologik tayyorgarligiga ham yuqori talab qo'yimoqda. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida, xususan voleybolda jamoaning bir butun tizim sifatida harakat qilishi natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun voleybol sportchilarida jamoaviylikni shakllantirish ijtimoiy-psixologik yondashuvni talab etadi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada voleybol sportchilarida jamoaviylikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari yoritilgan. Jamoa ichida o'zaro ishonch, rollarni taqsimlash va psixologik moslashuv sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirokida muhim omil hisoblanadi. Maqolada treninglar, motivatsion usullar va kommunikatsiya asosida jamoaviylikni oshirish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, jamoaviylik, psixologik moslashuv, sport psixologiyasi, ishonch, rollar, kommunikatsiya.

Аннотация:

В данной статье рассматриваются социально-психологические особенности формирования командности у волейболистов. Взаимное доверие, распределение ролей и психологическая адаптация внутри команды являются важными факторами успешного выступления спортсменов. Рассматриваются пути повышения командности через тренировки, мотивационные методы и эффективную коммуникацию.

Ключевые слова: волейбол, командность, психологическая адаптация, спортивная психология, доверие, роли, коммуникация.

Abstract:

This article explores the socio-psychological aspects of developing team cohesion among volleyball players. Mutual trust, role distribution, and psychological adaptation within the team are key factors for successful athletic performance. The article discusses strategies for enhancing teamwork through training, motivational techniques, and communication skills.

Keywords: volleyball, teamwork, psychological adaptation, sports psychology, trust, roles, communication.

Jamoaviylik – bu sportchilar oʻrtasidagi hamkorlik, oʻzaro ishonch va umumiy maqsad sari intilishni ifodalaydigan ijtimoiy-psixologik hodisa. Jamoaviylik darajasi yuqori boʻlgan voleybol jamoalarida natijadorlik va barqarorlik sezilarli darajada oshadi. Jamoaviylik — bu bir guruh odamlarning yagona maqsad sari birgalikda harakat qilishi, oʻzaro hamkorlik, ishonch, yordam va ijtimoiy javobgarlik tamoyillariga asoslangan faoliyatidir. Bu tushuncha psixologiyada guruh dinamikasi bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, har bir aʼzoning jamoadagi roli, munosabatlari va bir-biriga boʻlgan ehtiyoji orqali namoyon boʻladi. Sport faoliyatida, ayniqsa, jamoaviy sport turlarida (voleybol, futbol, basketbol, gandbol va h.k.) jamoaviylik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Jamoaning samaradorligi koʻpincha individual mahoratdan koʻra koʻproq oʻzaro hamkorlikka, ishonchga va kommunikatsiyaga bogʻliq boʻladi. Voleybolda har bir harakat boshqa oʻyinchining harakati bilan bogʻliq. Blok qoʻyish, pas berish, qabul qilish va hujum qilish kabi harakatlar muvofiqlashtirilgan boʻlishi kerak. Bu esa sportchilar oʻrtasidagi oʻzaro psixologik moslashuvni taqozo etadi. Voleybol – bu yuqori darajadagi jamoaviy uygʻunlik, aniqlik va oʻzaro ishonchni talab qiluvchi sport turidir. Unda har bir oʻyinchining harakati jamoaning umumiy natijasiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, voleybol jamoaviy sport turlari orasida psixologik va ijtimoiy jihatdan eng integratsiyalashgan sportlardan biri hisoblanadi.

Jamoaviylikni shakllantirish usullari

- Psixologik treninglar: Oʻzaro ishonch va kommunikatsiyani rivojlantirish uchun psixologik mashgʻulotlar oʻtkaziladi.

- Rollarni aniqlashtirish: Har bir o'yinchining jamoadagi roli va vazifasi aniqlashtiriladi.
- Jamoaviy muammolarni birgalikda hal qilish: Qaror qabul qilishda jamoa a'zolari ishtiroki ta'minlanadi.
- Motivatsion uslublar: Rag'batlantirish va ijobiy turtki berish orqali jamoa ruhini ko'tarish. Sport jamoasining muvaffaqiyatli faoliyati nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga, balki ularning o'zaro munosabatlari, ishonchi va bir maqsad sari intilishiga ham bog'liq. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida har bir o'yinchining o'z o'rnini anglash, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va bir-birini qo'llab-quvvatlashi — jamoaviy ruhni shakllantiradi. Bunday ruhni yaratish uchun murabbiy va sport psixologi tomonidan maqsadli shakllantirish usullari qo'llaniladi.

Jamoadada psixologik barqarorlikni ta'minlash, yetakchilikni to'g'ri tashkil etish va ijtimoiy rollarni mos taqsimlash – samaradorlikning muhim omillaridan biridir. Psixologik barqarorlik — bu sportchining qiyinchilik, stress, muvaffaqiyatsizlik yoki bosim holatlarida o'zini yo'qotmasdan, ijobiy yo'nalishda harakatda davom etishi, emotsiyalarini nazorat qilishi va o'ziga ishonchini saqlab qolishidir. Stressga chidamlik – musobaqa bosimida yoki og'ir o'yinda xotirjam qarorlar qabul qilish. Moslashuvchanlik – har xil vaziyatlarga tez moslashish, o'z strategiyasini o'zgartira olish. Ichki motivatsiya – natijadan qat'i nazar, o'z ustida ishlashga doimiy intilish. O'zini anglash – o'z his-tuyg'ulari, kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri baholay olish. Emotsional boshqaruv – negativ fikr va hislarni konstruktiv energiyaga aylantira olish. Voleybol sportchilarida jamoaviylikni shakllantirish murabbiy, sportchi va psixologning uzviy hamkorligini talab qiladi. Ijtimoiy-psixologik yondashuvlar orqali jamoaning ichki birligini kuchaytirish mumkin bo'ladi. Bu esa yutuqlarga erishishda asosiy omilga aylanadi. Jamoaviy vazifa yo'naltirilgan splyochennost' voleybolda motiva-tsiya, trust va collective efficacyni kuchaytiradi, bu esa natijalarga ijobiy ta'sir qiladi. Psixologik xavfsizlik esa stress va tashvishni kamaytirib, ruhiy mustahkamlikni ta'minlaydi. Shu asosda, maqolangizda tejamkor struktura bilan akademik va amaliy tajribalarni uyg'unlashtirishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жуков В.И. «Социальная психология командообразования». — Москва: Изд-во МГУ, 2012.
2. Xudayberdiyev A.X. "Sport psixologiyasi". — Toshkent: O'zDJTI, 2019.
3. Weinberg, R.S., & Gould, D. "Foundations of Sport and Exercise Psychology." — Human Kinetics, 2015.
4. Sh.Mirzaahmedov. "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi asoslari". — Toshkent, 2021.
5. Carron, A.V., & Hausenblas, H.A. "Group dynamics in sport." — Fitness Information Technology, 2005.