

OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA SHUG'ULLANUVCHI VOLEYBOLCHI QIZLARING MUSOBAQA OLDI JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Xudoynazarova Sayyora Ravshanovna
Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan voleybolchi qizlarning musobaqa oldi davridagi jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sportchi qizlarning funksional holatini yaxshilash, psixoemotsional barqarorligini ta'minlash, stressga chidamlilik darajasini oshirish hamda musobaqa jarayoniga tayyorlashda qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik metodlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi tayyorgarligi, funksional holat, psixoemotsional barqarorlik, sport metodikasi.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТКОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы обеспечения физической и психической готовности женщин-волейболисток, обучающихся в высших учебных заведениях, к соревнованиям. Анализируются современные педагогические методы повышения функционального состояния спортсменок, обеспечения их психоэмоционального состояния, использования методов снятия стресса и подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, подготовка, предсоревновательная подготовка, физическая форма, психоэмоциональная подготовка, спортивная методика.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PRE-COMPETITION PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF VOLLEYBALL GIRLS ENGAGED IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. This article highlights the issues of improving the physical and psychological preparedness of female volleyball players studying in higher educational institutions in the pre-competition period. Modern pedagogical methods used in improving the functional state of female athletes, ensuring their psycho-emotional stability, increasing the level of stress resistance, and preparing them for the competitive process are analyzed.

Keywords: volleyball, physical training, psychological training, pre-competition training, functional state, psycho-emotional stability, sports methodology.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida sportning turli yo'nalishlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, voleybol sport turi talaba-qizlarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, irodaviy sifatlarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish faqat texnik mahorat bilan emas, balki sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ham bevosita bog'liqdir.

Musobaqa oldi tayyorgarligi sportchining umumiy tayyorgarlik tizimida eng mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda sportchining jismoniy imkoniyatlari maksimal darajaga yetkaziladi, texnik-taktik harakatlari takomillashtiriladi hamda psixologik jihatdan musobaqaga tayyorlanadi. Voleybolchi qizlar uchun bu jarayon alohida yondashuvni talab etadi, chunki ayol sportchilarning psixosotsional holati erkak sportchilarga nisbatan sezgirroq bo'ladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – oliy ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi voleybolchi qizlarning musobaqa oldi jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, psixologik holatini baholash, musobaqa oldi davrida qo'llaniladigan mashg'ulot usullarini tahlil qilish, maxsus metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda tajriba-sinov ishlari orqali ularning samaradorligini tekshirish.

Voleybol sportida jismoniy tayyorgarlik bir nechta asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi. Bular: tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikdir. Musobaqa oldi davrida aynan ushbu sifatlarni maqsadli rivojlantirish sportchining o'yin davomida samarali harakat qilishga zamin yaratadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, start reaksiyasini yaxshilashga qaratilgan mashqlar, to'p bilan tezkor harakatlar bajariladi. Kuch sifatlarini oshirishda esa sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, rezina amortizatorlar bilan ishlash, maxsus kuch mashqlari muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida interval usulidagi yugurishlar, o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar qo'llaniladi. Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish esa murakkab harakatlarni tez va aniq bajarishga yordam beradi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuklamalar hajmi nisbatan kamaytirilib, ularning intensivligi oshiriladi. Mashg'ulotlar asosan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, jamoaviy o'yin uyg'unligini mustahkamlash hamda o'yin vaziyatlariga moslashishga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham nihoyatda muhim o'rin tutadi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda sportchining muvaffaqiyati 40–50 foizgacha uning ruhiy holatiga bog'liq bo'ladi.

Ayniqsa, voleybolchi qizlarda musobaqa oldi hayajoni, ishonchsizlik, ortiqcha xavotir kabi holatlar tez-tez kuzatiladi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: sportchida oʻziga ishonchni shakllantirish, stress va hayajonni boshqara olish koʻnikmasini rivojlantirish, diqqatni jamlash, jamoaviy ruhni mustahkamlash, motivatsiyani oshirish.

Buning uchun amaliyotda autogen mashqlar, relaksatsiya usullari, vizualizatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, psixologik treninglar hamda motivatsion suhbatlardan keng foydalaniladi. Murabbiy va sport psixologi oʻrtasidagi hamkorlik bu jarayonda alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikni alohida-alohida emas, balki oʻzaro uygʻun holda olib borish zarur. Kompleks yondashuv sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Mashgʻulotlar jarayonida psixologik barqarorlikni rivojlantiruvchi usullar jismoniy mashqlar bilan uygʻunlashtirilsa, natijalar yanada samarali boʻladi.

Tadqiqot doirasida oʻtkazilgan tajriba-sinov ishlari ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqladi. Maxsus dastur asosida shugʻullangan voleybolchi qizlarda sakrovchanlik, tezkorlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Shuningdek, ularning psixoemotsional barqarorligi, musobaqa paytidagi oʻzini tutishi, stressga chidamliligi ham ijobiy tomonga oʻzgardi.

Olingan natijalarga koʻra, musobaqa oldi davrida maqsadli tashkil etilgan kompleks tayyorgarlik tizimi sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga, texnik xatolar sonining kamayishiga, jamoaviy oʻyin sifatining oshishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, oliy taʼlim muassasalarida shugʻullanuvchi voleybolchi qizlarning musobaqa oldi jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bugungi kun sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish, psixologik barqarorlikni shakllantirish hamda ularni yagona tizimda uygʻunlashtirish sport natijalarining barqaror oʻsishiga olib keladi.

Shu bois, murabbiylar va sport pedagoglari tomonidan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish, zamonaviy psixologik va pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish voleybolchi qizlarning sport mahoratini oshirishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. *Sportchilarning tayyorgarlik tizimi*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2015.
2. Kerimov F.A. *Sport nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Babushkin G.D. *Sport psixologiyasi*. – Moskva: Sport, 2017.
4. Xoʻjayev R.R. *Voleybol oʻyinini oʻrgatish metodikasi*. – Toshkent: Oʻzbekiston pedagogika universiteti, 2020.
5. Belyaev A.V. *Voleybol texnikasi va taktikasi*. – Moskva: Sport, 2018.