

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOLCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGIDA FUNKSIONAL HOLAT VA PSIXOEMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH

Xudoynazarova Sayyora Ravshanovna
Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan voleybolchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonida funksional holat va psixoemotsional barqarorlikni rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Sportchi qizlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini ta'minlashda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, psixologik qo'llab-quvvatlash usullari hamda funksional holatni nazorat qilish mexanizmlarining ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, funksional holat, psixoemotsional barqarorlik, musobaqa oldi tayyorgarlik, sport psixologiyasi.

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТКОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: Мазкур маколада олий та'лим муассасаларида тахсил олайотган волейболчи кизларинг мусобака олди таййоргарлиги джарайонида функциональные холат ва психоэмоциональные баркарорликни ривойлантириш масалалари тахлил килинади. Sportchi qizlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini ta'minlashda zamonaviy pedagog yondashuvlar, psixologik qo'llab-quvvatlash usullari hamda funksional holatni nazorat qilish mexanizmlarining ahamiyati yoritib berilgan.

Калит созлар: волейбол, функциональный холат, психоэмоциональный баркарорлик, мусобака олди тайёргарлик, спортивная психологияси.

DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL STATUS AND PSYCHOEMOTIONAL STABILITY IN THE PRE-COMPETITION TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: This article analyzes the issues of developing functional state and psycho-emotional stability of female volleyball players in higher education institutions during pre-competition training. The importance of modern pedagogical approaches, psychological support methods and monitoring mechanisms is described.

Key words: volleyball, functional state, psycho-emotional stability, pre-competition training.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish, xususan voleybol sport turi bo'yicha qizlar jamoalarini tayyorlash masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligiga, balki uning funksional holati hamda psixoemotsional barqarorligiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, musobaqa oldi davrida sportchilarda kuchli hayajon, ruhiy zo'rqiqlash va ichki beqarorlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu bois, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida voleybolchi qizlarning funksional holatini to'g'ri tashkil etish va psixoemotsional barqarorligini rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi.

Sportchining funksional holati uning organizmining jismoniy yuklamalarga tayyorligi, fiziologik tizimlarning muvofiqlashgan faoliyati hamda umumiy ish qobiliyatini ifodalaydi. Voleybol sport turida yuqori tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish talab etilgani sababli sportchining funksional holati o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi imkoniyatlari, mushaklarning ish qobiliyati, asab tizimining barqarorligi – bularning barchasi sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardir.

Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida psixoemotsional barqarorlik masalasi ham alohida o'rin tutadi. Psixoemotsional barqarorlik sportchining stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilishi, hayajonni boshqarishi, diqqatni jamlashi va o'ziga ishonchini saqlay olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Voleybol jamoaviy sport turi bo'lgani sababli, qizlar o'rtasida o'zaro psixologik muhit, jamoaviy birdamlik, ruhiy uyg'unlik katta ahamiyatga ega. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan asabiy zo'rqiqlash, omadsizlikdan qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarida voleybolchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligi bir necha muhim yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, jismoniy tayyorgarlik darajasini optimallashtirish, texnik va taktik ko'nikmalarni mustahkamlash, funksional holatni nazorat qilish hamda psixologik tayyorgarlikni tashkil etish zarur. Ushbu jarayonda murabbiy tomonidan yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, tiklanish jarayonlarini to'g'ri yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi.

Psixoemotsional barqarorlikni rivojlantirish maqsadida zamonaviy sport psixologiyasida turli metodlardan foydalaniladi. Autogen mashqlar, relaksatsiya usullari, nafasni boshqarish texnikalari, psixologik treninglar, vizualizatsiya mashqlari sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bunday usullar sportchi qizlarda o'ziga ishonchni oshirish, ortiqcha hayajonni kamaytirish, musobaqa oldi qo'rquvni yengish hamda emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Funksional holatni muntazam nazorat qilish musobaqa oldi tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Yurak urish chastotasi, arterial bosim, umumiy ish qobiliyati, tiklanish tezligi kabi ko'rsatkichlarni doimiy kuzatib borish sportchi organizmining jismoniy yuklamalarga munosabatini baholash imkonini beradi.

Hozirgi kunda raqamli texnologiyalar, fitnes-trekerlar va turli monitoring qurilmalaridan foydalanish orqali sportchilarning funksional holatini aniq va tezkor tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi davrida psixologik tayyorgarlikka yetarli e'tibor qaratilgan voleybolchi qizlarda o'yin jarayonidagi xatolar kamayadi, diqqatni jamlash qobiliyati yaxshilanadi, jamoaviy hamkorlik mustahkamlanadi va sport natijalari barqarorlashadi. Aksincha, psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchilarda esa hayajon, ishonchsizlik va charchoq holatlari ko'proq kuzatiladi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida voleybolchi qizlarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida murabbiylar jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixoemotsional tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaratishlari zarur. Mashg'ulotlar jarayonida ijobiy pedagogik muhit yaratish, sportchilarga individual yondashish, motivatsiyani oshirish va ruhiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini to'g'ri qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatni optimallashtirish va psixoemotsional barqarorlikni rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik va psixologik metodlarni qo'llash, yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish orqali ushbu jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bu esa kelajakda oliy ta'lim muassasalari sport jamoalarining musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sportchilar tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2015.
2. Belyaev A.V. Voleybol texnikasi va taktikasi. – Moskva, 2018.
3. Ilin E.P. Sport psixologiyasi. – Sankt-Peterburg, 2016.
4. Karimov R.X. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.
5. Volkov L.P. Bolalar va o'smirlar sporti metodikasi. – Kiev, 2017.