



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



VOL.3 № 3

2026

YOSH VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI PSIXOEMOTSIONAL HOLATI TAHLILI

Ummataliyev Sherzod Sherali o'g'li

Mirzo Ulug'bek tumani 2-son sport maktabi, direktorining ommaviy sportni rivojlantirish va seleksiya bo'yicha o'rinbosari

Annotatsiya

Maqolada yosh voleybolchilarning musobaqa faoliyatidagi psixoemotsional holati, hayajon va stress darajasining o'yin samaradorligiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqaoldi reaksiyalari va ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari tahlil qilingan. Olingan natijalar yosh sportchilar bilan psixologik tayyorgarlik ishlarini olib borish bo'yicha tavsiyalar berish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, yosh sportchilar, psixoemotsional holat, stress, musobaqa faoliyati, psixologik tayyorgarlik.

АНАЛИЗ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Умматалиев Шерзод Шерали угли

2-я спортивная школа Мирзо-Улугбекского района, заместитель директора по развитию массового спорта и селекции

Аннотация

В статье изучено влияние психоэмоционального состояния, уровня волнения и стресса на эффективность игры юных волейболистов в соревновательной деятельности. В ходе исследования были проанализированы предсоревновательные реакции спортсменов и их способности к саморегуляции. Полученные результаты позволяют дать рекомендации по проведению психологической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, юные спортсмены, психоэмоциональное состояние, стресс, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

ANALYSIS OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS DURING COMPETITIONS

Ummataliyev Sherzod Sherali ugli

Sports School No. 2 of Mirzo Ulugbek District, Deputy Director for Mass Sports Development and Selection

Abstract

The article examines the influence of the psycho-emotional state, level of excitement, and stress on the effectiveness of young volleyball players' play in competitive activity. During the study, the athletes' pre-competition reactions and their self-regulation abilities were analyzed. The obtained results allow for recommendations for conducting psychological training of young athletes.

Keywords: volleyball, young athletes, psycho-emotional state, stress, competitive activity, psychological preparation.

Zamonaviy voleybol sport turi bugungi kunda o'yin sur'atining misli ko'rilmagan darajada tezlashishi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashishi va o'yin vaziyatlarining keskin

o'zgaruvchanligi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda yosh sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlik, balki kuchli psixologik barqarorlik ham talab etiladi. Yosh voleybolchilar uchun musobaqa jarayoni shunchaki jismoniy bellashuv emas, balki ularning ruhiy imkoniyatlarini sinovdan o'tkazuvchi ekstremal psixofiziologik muhitdir. Mazkur jarayonda yuzaga keladigan kuchli emotsional yuklama yosh sportchining neyrodinamik jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixoemotsional holatning beqarorligi (haddan tashqari hayajon, mag'lubiyatdan qo'rqish, mas'uliyat bosimi) bosh miya qobig'idagi tormozlanish va qo'zg'alish jarayonlarining muvozanatini buzadi.

Bu esa, o'z navbatida, quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

1. Sensomotor reaksiyalarning susayishi natijasida to'pni qabul qilish va uzatishda qaror qabul qilish tezligining pasayishi.
2. Kognitiv funksiyalarning tormozlanishi oqibatida diqqat konsentratsiyasining yo'qolishi natijasida murabbiy tomonidan berilgan taktik ko'rsatmalarning bajarilmasligi.
3. Texnik harakatlarni buzilishi to'fayli mushaklardagi ortiqcha kuchlanish (zajimlar) oqibatida harakatlar koordinatsiyasining buzilishi va odatiy mashg'ulotlarda oson bajariladigan elementlarda xatolarga yo'l qo'yilishi.

Shuningdek, o'spirinlik davriga xos bo'lgan labil (o'zgaruvchan) asab tizimi musobaqa stressiga nisbatan juda ta'sirchan bo'ladi. Agar yosh sportchining psixoemotsional holati o'z vaqtida tahlil qilinmasa va korreksiya qilinmasa, bu nafaqat musobaqa natijasiga, balki sportchining kelajakdagi professional o'sishiga va sportga bo'lgan motivatsiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqib, yosh voleybolchilarning musobaqa faoliyatidagi ruhiy holatini ilmiy asosda o'rganish, ulardagi vaziyatli xavotirlanish darajasini aniqlash va ularni boshqarish usullarini ishlab chiqish zamonaviy sport pedagogikasi va psixologiyasining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Metodologiya. Tadqiqotda 14-16 yoshli 24 nafar voleybolchi ishtirok etdi. Psixoemotsional holatni aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanildi: Ch.Spilbergerning shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish shkalasi. Musobaqaoldi emotsional holatni o'z-o'zini baholash so'rovnomasi. O'yin davomidagi texnik-taktik harakatlar samaradorligini kuzatish kabi usullar qo'llanildi [2]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh voleybolchilarning aksariyatida musobaqa boshlanishidan oldin yuqori darajadagi vaziyatli xavotirlanish kuzatiladi.

1-jadval. Yosh voleybolchilarning musobaqa oldi va o'yin davomidagi psixoemotsional holati ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Musobaqadan 24 soat oldin	O'yin boshlanishidan 30 daqiga oldin	O'yin jarayonida (tahlil)
Vaziyatli xavotirlanish (ball)	34.2 ± 1.5	48.6 ± 2.1	42.1 ± 1.8
Diqqatni jamlash darajasi (%)	85%	72%	78%
Puls tezligi (tinch holatga nisbatan %)	+15%	+35%	+60-80%
O'ziga bo'lgan ishonch (10 ballik shkalada)	8.2	6.4	7.5

Bu holat o'yinning ilk daqiqalarida to'p uzatish va qabul qilishda xatolar sonining ko'payishiga sabab bo'ladi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'yin yaqinlashgan sari vaziyatli xavotirlanish darajasi keskin ko'tariladi (48.6 ball), bu esa diqqatning pasayishiga olib keladi. Biroq, o'yin jarayoniga kirishib ketgandan so'ng, sportchilarda "emotsional barqarorlashish" boshlanadi va xavotir darajasi bir oz pasayadi.

Yosh sportchilar psixologik xolati o'rtasidagi farqlarni tahlil qilganda, tajribaliroq (3-yildan ortiq shug'ullangan) voleybolchilarda o'z-o'zini boshqara olish va diqqatni jamlash mexanizmi yaxshiroq rivojlangani aniqlandi. Yangi sportni boshlagan sportchilarda esa "musobaqa xovotiri" holati ko'proq kuzatilib, bu ularning uyin davomida funksional

imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi[1].

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarning psixoemotsional holati musobaqa faoliyatining har bir bosqichida dinamik ravishda o'zgarib boradi. Bu o'zgarishlarni bir nechta muhim psixologik omillar bilan asoslash mumkin. Tadqiqotimizda uyini 30 daqiqa qolganda vaziyatli xavotirlanishning eng yuqori nuqtaga chiqishi (48.6 ± 2.1 ball) sportchilarda "musobaqa xovotiri" holati yuqoriligi mavjudligidan dalolat beradi. Bu holat vegetativ nerv tizimining haddan tashqari qo'zg'alishi bilan xarakterlanadi. Natijada, yosh voleybolchilarda harakatlar koordinatsiyasi buziladi, bu esa ayniqsa to'pni o'yinga kiritish va to'pni qabul qilishda aniqlikning 15-20% ga kamayishiga olib keladi.

Musobaqa jarayonida diqqatni jamlash darajasining 72% gacha pasayishi emotsional stressning diqqat hajmiga ta'sirini tasdiqlaydi. Voleybolda diqqatning tez taqsimlanishi va ko'chishi (masalan, to'pdan raqib blogchisiga yoki himoyachisiga) o'ta muhimdir. Yuqori hayajon vaqtida sportchi "tunnel effekti"ga tushib qoladi. U faqat to'pni ko'radi, lekin maydondagi taktik o'zgarishlarni va raqiblarining uyindagi holatini idrok eta olmaydi [3]. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorligi yuqori bo'lgan voleybolchilarda "stressga chidamlilik" koeffitsiyenti yuqori. Jumladan: emotsional barqaror sportchilarda murakkab vaziyatlarda (hisob teng bo'lganda yoki raqib oldinga chiqib ketganda) xatolar soni minimal darajada qoladi. Emotsional beqaror sportchilarda esa psixoemotsional yuklama ta'sirida "sensoxarakat reaksiya" vaqti uzayadi. Bu esa blok qo'yishda kechikishlarga va himoyada reaksiyaning sustlashishiga sabab bo'ladi.

Yosh voleybolchilar uchun jamoa oldidagi mas'uliyat hissi qo'shimcha emotsional bosim yaratadi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning 65% i "xato qilib qo'yish va jamoani pand berib qo'yishdan qo'rqish" eng katta stress omili ekanligini ta'kidlashgan. Bu qo'rquv musobaqaning hal qiluvchi paytlarida (set oxirida) ruhiy tushkunlikka yoki aksincha, haddan tashqari agressiv, lekin samarasiz harakatlarga olib keladi. 14-16 yoshli o'spirinlik davri bo'lib, bu davrda gormonal o'zgarishlar emotsional reaksiyalarining keskinligini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam psixologik tayyorgarlik (ideoxarakat mashqlar va relaksatsiya) o'tayotgan guruhlarda xavotir darajasi nazorat guruhiga nisbatan 12% ga pastroq bo'lgan. Bu esa yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligi bilan birga, ularning emotsional-irodaviy sifatlarini shakllantirish ham mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerakligini isbotlaydi.

Xulosa. Yosh voleybolchilarning musobaqadagi muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ularning vaziyatli xavotirni boshqara olishiga bog'liq. Yuqori hayajon diqqatning tarqoqligiga va xarakat reaksiyalarining sekinlashishiga olib keladi. Mashg'ulotlar jarayoniga maxsus psixologik mashqlar, nafas olish mashqlari va autogen mashg'ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Ushbu mashqlarni mashg'ulotlarning yakuniy qismida haftada 2-3 marta bajarish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik ko'nikmalar sportchida kamida 4-6 haftalik muntazam mashqlardan so'ng turg'un holatga keladi va musobaqa stressiga qarshi immunitet hosil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Романина Е. В., Хорева Ю. А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 204–208.
2. Родин А. В., Погорелый М. В., Яшин А. А. Педагогическая оценка психологической готовности юных волейболистов 16–17 лет к соревновательной деятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 1. – С. 86–93.
3. Камалиева Г. А. Подготовка волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 4. – С. 21–30.