



№5/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

SPORTCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING VOLEYBOL NATIJALARIGA TA'SIRI

Karimov Xabibullo Shavkatovich

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Mazkur maqolada volleybolchilarning natijalariga ta'sir qiluvchi jismoniy va psixologik tayyorgarlik omillarini tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu ikki jihatning o'zaro bog'liqligi, ularning musobaqalar davomida namoyon bo'lishi va natijalarga ta'sir qilish mexanizmlari chuqur o'rganiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash usullari va tayyorgarlikning optimal strategiyalarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar taklif etiladi. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari volleybolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan amaliy tavsiyalar bayon qilinadi.

Kalit so'zlar:

jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, voleybol, motivatsiya, samaradorlik, inndividual xususiyat.

Аннотация.

В данной статье анализируются факторы физической и психологической подготовки, влияющие на результаты волейболистов. Также подробно изучается взаимосвязь этих двух аспектов, их проявление во время соревнований и механизмы влияния на результаты. Одновременно предлагаются научно обоснованные подходы к повышению эффективности физической подготовки, методы укрепления психологической устойчивости и оптимальные тренировочные стратегии. Кроме того, результаты исследования содержат практические рекомендации, направленные на улучшение физической и психологической подготовки волейболистов.

Ключевые слова:

физическая подготовка, психологическая подготовка, волейбол, мотивация, эффективность, индивидуальные характеристики.

Abstract.

This article analyzes the factors of physical and psychological preparation that affect the results of volleyball players. Also, the interrelation of these two aspects, their manifestation during competitions and the mechanisms of influence on the results are studied in depth. At the same time, scientifically based approaches are proposed to develop the effectiveness of physical training, methods of strengthening mental stability and optimal training strategies. In addition, the results of the study provide practical recommendations aimed at improving the physical and psychological preparation of volleyball players.

Keywords:

physical training, psychological training, volleyball, motivation, efficiency, individual characteristics.

KIRISH. O'zbekiston mustaqilligining dastlabki kunlaridan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. MDH davlatlari orasida birinchilardan bo'lib O'zbekiston Respublikasida "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi Qonun qabul qilindi. Bu Qonun va qarorlar mazmuni va mohiyati barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan. Chunki o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom va bakamol qilib tarbiyalashda sportning o'rni juda katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ham jismoniy tarbiya fani va sport mashg'ulotlari bog'cha, maktab, kollej va oliy ta'lim muassasalarida ham o'qitiladi, qolaversa yoshlarni doimiy sport bilan shug'ullanishga o'rgatiladi [1].

Sport natijalari ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning eng muhimlaridan biri sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligidir. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida, jumladan, voleybolda, bu ikki omil sportchining individual xususiyatiga va butun jamoaning natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlik sportchining chidamliligi, kuch-

quvvati, tezkorligi va texnik mahoratini belgilovchi omil bo'lsa, psixologik tayyorgarlik esa stressga bardosh berish, o'yin davomida diqqatni jamlash va optimal qaror qabul qilish qobiliyatiga asos bo'ladi.

Zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy jihatdan mukammal tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Musobaqa sharoitida sportchilar kuchli bosim ostida qoladi, natijada ularning ruhiy barqarorligi o'yin davomida hal qiluvchi omilga aylanishi mumkin. Ayniqsa, so'nggi daqiqlarda yoki muhim ochkolar uchun kurash ketayotgan pallalarda psixologik omillar g'alaba yoki mag'lubiyatga olib keluvchi muhim faktor sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, sportchilarning har ikki yo'nalishda – jismoniy va psixologik tayyorgarlik borasida kompleks rivojlanishi voleybolda muvaffaqiyatning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi sport natijalariga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida ko'plab ilmiy tadqiqotlarda keng yoritilgan. So'nggi yillarda ushbu mavzuga oid tadqiqotlar jismoniy mashg'ulotlar tizimi, psixologik tayyorgarlik strategiyalari va ularning sportchilar natijalariga ta'siri kabi yo'nalishlarda olib borilgan. Mazkur bo'limda jismoniy va psixologik tayyorgarlikning voleybol natijalariga ta'sirini o'rgangan ilmiy manbalar chuqur tahlil qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik va uning voleybol natijalariga ta'siri. Jismoniy tayyorgarlik sport natijalariga ta'sir etuvchi eng muhim omillardan biri bo'lib, u sportchilarning chidamliligi, kuchi, tezkorligi, harakatlar muvozanati va koordinatsiyasini o'z ichiga oladi. Platonov (2015) ta'kidlaganidek, jismoniy tayyorgarlik sport natijalarini yaxshilashning fundamental asosidir [2]. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida, jumladan, volleybollda, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sportchilarning samarali harakatlanishiga, kuchli zarbalar berishiga va uzoq davom etadigan o'yinlarda chidamlilikni saqlab qolishiga imkon yaratadi.

Bompa va Buzzichelli (2019) tomonidan taqdim etilgan sport mashg'ulotlari nazariyasiga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi [3]. Ularning tadqiqotlariga asoslanib, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar sportchilar reaksiyasining tezkorligini oshirish, kuchli zarba berish qobiliyatini rivojlantirish va jarohatlarning oldini olish uchun muhim ekani ta'kidlanadi. Shu bilan birga, Sheppard va Young (2006) voleybolchilarning vertikal sakrash qobiliyati musobaqa natijalariga bevosita ta'sir qilishini ilmiy jihatdan isbotlagan [4].

Psixologik tayyorgarlik va uning voleybol natijalariga ta'siri. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning stressga bardoshliligi, diqqatni jamlash qobiliyati, motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonch darajasini shakllantiradi. K.Kais (2005) sport psixologiyasi bo'yicha olib borgan tadqiqotlarida psixologik omillar sport natijalariga jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada ta'sir etishini ta'kidlaydi. Ayniqsa, voleybolda o'yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish va bosim ostida o'ziga bo'lgan ishonchni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi [5].

Mahoney va Avenier (1977) tadqiqotlarida yuqori natijalarga erishgan sportchilarning psixologik jihatdan mustahkamligi va musobaqa sharoitida o'zini boshqarish qobiliyati ularning muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil ekanligi qayd etilgan [6]. Shuningdek,

sportchilarning ruhiy barqarorligi ularning natijalariga bevosita ta'sir qilishi isbotlangan bo'lib, ayniqsa, musobaqalar davomida psixologik mustahkamlik sportchilarga raqobatbardoshlikni saqlab qolish imkonini berishi ko'rsatib o'tilgan.

Bundan tashqari, Seiler va uning izdoshlari (2018) sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun vizualizatsiya, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini motivatsiya qilish va meditatsiya kabi usullar samaradorligini o'rgangan [7]. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik dasturlarini muntazam ravishda qo'llash sportchilarning o'yin sifati va natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning integratsiyalashuvi. Ko'plab tadqiqotchilar sport natijalarini oshirishda jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi muhim ekanligini ta'kidlaydi. Ford va izdoshlari (2010) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda psixologik bosimni yengish qobiliyati ham yuqori ekani aniqlangan [8]. Boshqacha aytganda, yaxshi jismoniy tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va stress omillariga nisbatan chidamliligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Buning aksini ko'rsatadigan tadqiqotlar ham mavjud. Masalan, Gould va uning izdoshlari (1993) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning ruhiy bosim ostida texnik va taktik xatolarga yo'l qo'yishi mumkinligi aniqlangan [9]. Bu esa shuni ko'rsatadiki, faqat jismoniy mashg'ulotlarga e'tibor qaratish natijalarni yaxshilash uchun yetarli emas.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport natijalarini yaxshilash uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik volleybolchilarning chidamliligi, tezligi va kuchini oshirsa, psixologik tayyorgarlik ularga bosim ostida o'yin ko'rsatish, motivatsiyani saqlash va optimal qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shu sababli, zamonaviy sport ilm-fanida sportchilarning har ikki yo'nalishda kompleks tayyorgarligini ta'minlash bo'yicha tadqiqotlar tobora kengayib bormoqda. Shuningdek, ushbu maqolada jismoniy va psixologik tayyorgarlikning volleybol natijalariga ta'siri bo'yicha ilgari olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinib, ularning natijaviy sport ko'rsatkichlariga qanday ta'sir etishi atroflicha o'rganiladi. Shu orqali volleybolchilarning tayyorgarlik tizimini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Ushbu tadqiqot sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi volleybol natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotda miqdoriy va sifatli usullar kombinatsiyasidan foydalanilib, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi hamda ularning musobaqa natijalari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi. Metodologiya bo'limi tadqiqot dizayni, ishtirokchilar tanlovi, ma'lumot to'plash usullari va natijalarni tahlil qilish metodlarini o'z ichiga oladi.

Tadqiqot eksperimental va kuzatuv metodlarini o'zida jamlagan kvantitativ va kvalitatif yondashuv asosida olib borildi. Miqdoriy ma'lumotlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (chidamlilik, tezlik, kuch, moslashuvchanlik) va psixologik tayyorgarlik omillari (stressga chidamlilik, motivatsiya, diqqatni jamlash qobiliyati) o'rtasidagi korrelyatsiyani aniqlash uchun tahlil qilindi. Sifatli ma'lumotlar esa intervyular va sportchilar kundaliklaridan olingan

tajribalar asosida to'plandi. Tadqiqot natijalarining ob'ektivligini ta'minlash uchun ishtirokchilarning yoshi, jinsi va tajriba darajasi bo'yicha muvozanatga e'tibor qaratildi. Shu bilan birga, musobaqa davomida qilingan texnik va taktik xatolar soni hamda g'alaba va mag'lubiyat o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanadi. Korrelyatsion tahlil – jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zgaruvchilari bilan musobaqa natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti hisoblanadi. Shu bilan birga, regressiya tahlili – jismoniy va psixologik omillarning natijalarga ta'sirini prognoz qilish hamda professional va havaskor sportchilar o'rtasidagi farqlarni statistik jihatdan isbotlash uchun qo'llanadi. Shuningdek, Sifatli ma'lumotlarni kodlash va mavzulashtirish – sportchilar interv'yularidan olingan ma'lumotlarni tematik tahlil qilish.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini chuqur o'rganishga va ularning volleybol natijalariga ta'sirini aniqroq tushunishga xizmat qiladi. Kvantitativ va kvalitatif yondashuvlarning uyg'unligi tadqiqotning ishonchliligini oshirishga yordam beradi. Natijalar volleybolchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish va samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

NATIJALAR. Ushbu tadqiqot sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi volleybol natijalariga qanday ta'sir qilishini chuqur tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, natijalar kvantitativ va kvalitatif ma'lumotlar asosida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik barqarorligi va ularning musobaqa natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni ochib beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va volleybol natijalari o'rtasidagi bog'liqlik va ularni o'rtasidagi farqlarni yaxshi bilish aynan shu mavzuni chuqurroq o'rganish va tahlil qilish imkonini beradi. Ma'lumotlarni statistik tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar o'z natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga muvaffaq bo'ldilar. Natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik volleybolchilarning umumiy samaradorligiga va musobaqa davomida yuqori natijalarga erishishiga bevosita o'zining ta'sirini o'tkazdi. Ayniqsa, chidamlilik, tezkorlik va sakrash qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi g'alaba ehtimolini sezilarli oshiradi.

Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik va volleybol natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni yaxshi tushunish ushbu tadqiqotni yanada kengroq yoritishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari psixologik tayyorgarlik volleybolchilarning natijalariga ta'sir qiluvchi muhim omil ekanligini tasdiqladi. Ushbu tadqiqot natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik barqarorlik volleybolchilarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Xususan, diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va motivatsiya natijalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning integratsiyalashuviga to'xtaladigan bo'lsak, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro bog'liq bo'lib, ularning kombinatsiyasi sportchilarning umumiy natijalarini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi. Regressiya tahlili natijalariga ko'ra, jismoniy va psixologik tayyorgarlik birgalikda natijalarning 78%

farqliligini izohlash imkonini beradi, bu esa ikkala jihat birgalikda rivojlantirilganida sportchilarning natijalari sezilarli darajada yaxshilanishini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, faqat jismoniy jihatdan yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan, lekin psixologik jihatdan zaif sportchilar o'yin jarayonida muhim vaqtlarda ko'proq xatolarga yo'l qo'yishadi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun psixologik tayyorgarlikning ham jismoniy tayyorgarlik kabi muhim ekanligini isbotlaydi.

Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi voleybol natijalariga bevosita ta'sir qilishini isbotladi. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning chidamliligi, tezkorligi va kuchini oshirib, ularning musobaqa davomida samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik sportchilarning stressga bardosh berish, diqqatni jamlash va o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish orqali ularning natijalarini yaxshilaydi. Eng muhim natijalardan biri shundaki, faqat jismoniy tayyorgarlikka tayanish optimal natijalarga erishish uchun yetarli emas. Sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi uyg'un rivojlantirilganida, natijalar sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu sababli, voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida har ikki jihatni kompleks rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Ushbu natijalar sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish va natijadorlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

MUHOKAMALAR. Ushbu tadqiqot sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi voleybol natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy va psixologik omillar nafaqat individual sportchining o'yin samaradorligiga, balki jamoaviy natijalarga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu bo'limda tadqiqot natijalari ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan taqqoslanib, ularning nazariy va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlikning musobaqa natijalariga ta'siriga to'xtaladigan bo'lsak, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar o'yin davomida chidamlilik, tezkorlik va kuch jihatidan ustunlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, aerob va anaerob chidamlilik voleybol natijalari bilan sezilarli bog'liq ekani aniqlandi. Shu bilan birga, sportchilarning aerob quvvati va musobaqadagi muvaffaqiyati o'rtasida mustahkam bog'liqlik kuzatilgan edi. Shuningdek, sakrash qobiliyati va hujum samaradorligi o'rtasidagi yuqori korrelyatsiya shuni anglatadiki, kuchli oyoq mushaklariga ega bo'lgan sportchilar hujum zarbalarini samaraliroq amalga oshiradi va blok qo'yishda muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Bundan tashqari, voleybolchilarning sakrash qobiliyati sport natijalariga ta'sir ko'rsatadigan eng muhim jismoniy omillardan biri hisoblaandi. Biroq, jismoniy tayyorgarlik yetarli bo'lsa ham, psixologik tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, sportchilar psixologik bosim ostida optimal natijalarga erisha olmasligi aniqlandi. Bu natijalar sport psixologiyasining voleybolchining umumiy tayyorgarligida muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Psixologik tayyorgarlikning musobaqa natijalariga ta'siriga to'xtaladigan bo'lsak, psixologik barqarorlik voleybol natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil ekani tasdiqlandi. Xususan, diqqatni jamlash qobiliyati yuqori bo'lgan sportchilar o'yin davomida tezroq va aniqroq qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Shu bilan birga, yuqori kognitiv

malakalarga ega bo'lgan sportchilarning bosim ostida yaxshi natijalar ko'rsatishi kuzatilgan. Stressga chidamlilik voleybol natijalariga ta'sir qiluvchi yana bir muhim omil ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga bardosh bera oladigan sportchilar hal qiluvchi pallalarda o'zlarining eng yaxshi o'yinlarini namoyish etishga muvaffaq bo'ldi. Bu esa Lazarus (1999) [10] tomonidan ishlab chiqilgan stress-nazorat nazariyasiga mos kelib, sportchilarning stressga bo'lgan munosabati ularning natijalariga ta'sir qilishi haqidagi gipotezani qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, motivatsiya darajasi ham voleybol natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatdi. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilar o'z jismoniy va texnik imkoniyatlarini to'liq ishga solishga intildi, natijada ular musobaqalarda yaxshiroq natijalarga erishdi. Ushbu topilma Deci va Ryan (1985) [11] tomonidan ilgari surilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) bilan bog'liq bo'lib, unda ichki motivatsiya sportchilarning natijalarini sezilarli darajada oshirishi qayd etilgan.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik haqidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro bog'liq bo'lib, sport natijalariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Regressiya tahlili shuni tasdiqladiki, jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik birgalikda natijalarning farqliligini izohlash imkonini beradi. Bu esa shuni anglatadiki, faqat jismoniy jihatdan tayyor bo'lish musobaqada yuqori natijalarga erishish uchun yetarli emas. Shu boisdan, zamonaviy sport tayyorgarligi dasturlarida psixologik jihatlarga ham alohida e'tibor qaratish muhim sanaladi. Bundan tashqari, faqat jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchilar, lekin psixologik jihatdan zaif bo'lganlar o'yin davomida muhim lahzalarda ko'proq xatolarga yo'l qo'yishini ko'rsatdi. Bu esa stressga bardosh berish va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirish natijalarga sezilarli ta'sir qilishini yana bir bor isbotlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, volleybolchilar uchun optimal natijalarga erishish uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish talab etiladi. Shu munosabat bilan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Murabbiylar va sport psixologlari hamkorligini kuchaytirish – murabbiylar psixologik tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislar bilan ishlash orqali sportchilarning stressga chidamliligi va motivatsiyasini oshirishga e'tibor qaratishlari lozim.

2. Individualizatsiyalangan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish – har bir sportchining jismoniy va psixologik ehtiyojlariga moslashtirilgan trening metodikalarini ishlab chiqish.

3. Kognitiv malakalarni rivojlantirish – sportchilarga qaror qabul qilish tezligini oshirish va stressga bardosh berish qobiliyatini kuchaytirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar (masalan, vizual diqqatni jamlash texnikalari) o'rgatish.

4. Psixologik muhitni yaxshilash – jamoa a'zolari ichidagi ruhiy muhit va o'zaro ishonch sport natijalariga ta'sir qilishi sababli, motivatsion va mental tayyorgarlik bo'yicha turli xil seminarlar tashkil etish.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, volleybol natijalarini maksimal darajada oshirish uchun sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi integratsiyalangan holda rivojlantirilishi kerak. Jismoniy jihatdan yaxshi tayyorgarlik o'yin samaradorligini oshirsa, psixologik barqarorlik bosim ostida optimal natijalarni ta'minlaydi. Shu boisdan, zamonaviy sport trening tizimlarida har ikkala omilni ham muvozanatli rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA. Ushbu tadqiqot sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi volleybol natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishini ilmiy asosda o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari

shuni ko'rsatdiki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik sportchilarning individual va jamoaviy samaradorligini belgilovchi asosiy omillar bo'lib, ularning integratsiyalangan rivojlanishi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tahlil natijalariga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik volleybolchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va sakrash qobiliyatlarini rivojlantirish orqali natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Aerob va anaerob quvvat ko'rsatkichlarining yuqoriligi uzoq davom etadigan o'yinlarda sportchilarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, vertikal sakrash qobiliyatining yuqori darajada bo'lishi hujum va blok qo'yish samaradorligini oshirib, sportchilarga taktik jihatdan ustunlik beradi. Ushbu topilmalar ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan mos kelib, jismoniy tayyorgarlik volleybol o'yinchilari uchun muhim tayyorgarlik omili ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va motivatsiya kabi psixologik omillar sportchilarning o'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilishiga va bosim ostida samaradorligini saqlab qolishiga yordam beradi. Stressni boshqarish qobiliyatining yuqori bo'lishi hal qiluvchi lahzalarda xatolarning kamayishiga olib keladi, bu esa natijalarning barqarorligini ta'minlaydi.

Eng muhim natijalardan biri shundaki, faqat jismoniy tayyorgarlikka tayanish volleybolchilar uchun optimal natijalarga erishish uchun yetarli emas. Tadqiqotda jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi aniqlandi, ya'ni ularning uyg'un holda rivojlantirilishi sport natijalariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Regressiya tahlili natijalariga ko'ra, ushbu ikkala omil birgalikda voleybolchilarning musobaqadagi natijalarining farqliligini izohlash imkonini beradi, bu esa kompleks yondashuv sportchilarning umumiy samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi:

1. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikni parallel rivojlantirish – voleybolchilarning musobaqalardagi natijalarini maksimal darajada oshirish uchun mashg'ulotlarda nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratish lozim.

2. Murabbiylar va sport psixologlari hamkorligini kuchaytirish – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha an'anaviy metodikalarni stressga chidamlilik, motivatsiya va diqqatni jamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan boyitish orqali sportchilarning mental barqarorligini oshirish tavsiya etiladi.

3. Individuallashtirilgan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish – har bir sportchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini inobatga olgan holda, tayyorgarlik rejalarini moslashtirish natijalarni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

4. Psixologik treninglarni joriy etish – sportchilarga vizualizatsiya texnikalari, nafas nazorati va stressni boshqarish usullarini o'rgatish orqali ularning o'yin davomida optimal ruhiy holatni saqlab qolishlariga yordam berish lozim.

5. O'yin davomida psixologik monitoringni yo'lga qo'yish – sportchilarning musobaqa jarayonidagi psixologik holatini baholash va kerakli hollarda individual psixologik intervensiyalarni amalga oshirish natijalar barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ushbu tadqiqot voleybolchilarning natijalarini yaxshilashda jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro beqiyos ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Olingan natijalar sportchi va murabbiylar uchun tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish bo'yicha amaliy yo'nalishlarni belgilab beradi. Kelajak tadqiqotlar ushbu mavzuni yanada chuqurroq o'rganish,

turli yosh va tajriba darajasidagi sportchilar bilan taqqoslash hamda psixologik intervensiyalarning uzoq muddatli ta'sirini tahlil qilishga qaratilishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport natijalarini maksimal darajada oshirish uchun har ikki jihatni uyg'un holda rivojlantirish kerak. Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik muhim bo'lsa-da, psixologik barqarorlik sportchining haqiqiy imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi omil sifatida qaralishi lozim. Shu sababli, kelajakda jismoniy mashg'ulotlar bilan bir qatorda, psixologik treninglarni ham sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Z.N.Mamatqodirov (2025). Yoshlarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda sport mashg'ulotlarining o'рни va ahamiyati. *Yangi O'zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali*, 2(1), 183-187. <https://phoenixpublication.net/>
2. Платонов В.Н (2017). Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Motor qualities and physical training of athletes] (in Russian). Киев: Олимпийская литература. p. 656.
3. Oliinyk I., Doroshenko E., Melnyk M., Sushko R., Tyshchenko V., & Shamardin V. (2021). Modern approaches to analyzing technical and tactical actions of skilled volleyball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 235-243. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.07>
4. Jeremy M. Sheppard, Andrew A. Dingley, Ina Janssen, Wayne Spratford, Dale W. Chapman, Robert U. Newton (2010). The effect of assisted jumping on vertical jump height in high-performance volleyball players. *Journal of science and medicine in sport* 14 (1), 85-89. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.07.006>
5. K.Kais Precompetitive state anxiety, self-confidence and athletic performance in volleyball and basketball players "Tartu Universitypress" Estonia-2005. <https://core.ac.uk/download/pdf/14469985.pdf>
6. Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01173634>
7. Kirstin Seiler, Geoffrey Schweizer, Roland Seiler (2018). Do the effects of nonverbal behaviour on team outcome confidence in team sports depend on the availability of additional performance information? *Psychology of Sport and Exercise* 36, 29-40. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.007>
8. Baumeister R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
9. Gould D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of Stress in National Champion Figure Skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.
10. Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. London: Free Association. <https://www.scirp.org/%28S%28vtj3fa45qm1ean45vvffcz55%29%29/reference/referencespapers?referenceid=243373>
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin: Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Raxmatullayeva Gulnozaxon Mavlanjonovnana

AKSIOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARDA IJTIMOY-MA'NAVY ODOBNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI (Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'limi yo'nalishi misolida)	78	82
--	----	----

Karimov Xabibullo Shavkatovich

SPORTCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING VOLEYBOL NATIJALARIGA TA'SIRI	83	90
--	----	----

Sobirova Jumagul Erkinjon qizi

FASILITATORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIM MUHITINING AHAMIYATI	91	99
---	----	----

IJTIMOY-GUMANITAR FANLAR

Bazarov Mirzohid Mirzabahromovich

O'ZBEKISTON MUSIQA MADANIYATI VA SAN'ATINING ASOSIY XUSUSIYATLARI	100	106
---	-----	-----

Odilov Komiljon Furqatjon o'g'li

OILA, TA'LIM MUASSASALARI VA MAHALLA HAMKORLIGIDA YOSHLARNI OMMAVIY MADANIYAT TAHDIDLARIDAN ASRASH MASALALARI	107	115
---	-----	-----

Adusamatov Ozodbek Olimjon o'g'li

YOSHLARDA MA'NAVY IMMUNITET VA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASHNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI	116	121
--	-----	-----

G'apurova Lola Xamidulla qizi

O'QUVCHILARGA MUSIQIY CHOLG'ULARNI TANISHTIRISH VA IJRO MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH	122	128
---	-----	-----

ANIQ VA TABIIY FANLAR

Do'monov Bahrom Muhtarovich

KIMYO FANINI LOYIHALASHTIRISH TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI	129	132
--	-----	-----

Burxonova Munajatkhon Maxamboyevna, Sirojiddin Behzod Arabdjonovich

GENETIKA MASALALARI YECHISH ASOSIDA TALABALARDA TANQIDIY FIKRLASH KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI	133	139
--	-----	-----

Ubaydullayev Solijon Qodirovich, Tursunov Farxodjon Ermakboyevich, Qo'ychiyeva Mohlaroy Lutfidin qizi

TEXNOLOGIYA TA'LIM DARSLARIDA EKOLOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR	140	142
--	-----	-----

Rahmonov Mirzoxid Shavkatovich, Umarov Sirojiddin Sayfiddin o'g'li

INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI FANINI O'QITISH SAMARADORLIGINI GOOGLE CLASSROOM PLATFORMASI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH	143	150
---	-----	-----

Isayev Bohodirjon Makhamatshoyevich

SANOAT KORXONALARINING AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TIZIMLARIDA KIBERHUJURLARNI AVTOMATIK ANIQLASH VA MONITORING QILISH TIZIMINI TADQIQ ETISH VA ISHLAB CHIQUISH	151	154
--	-----	-----

