

## O'SMIR YOSHDAGI PROFESSIONAL VOLEYBOLCHILARNING O'YIN JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Ro'zmetov Roman Narimanovich**

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,  
Sport o'yinlari kafedrası professori.

[romanjonr@gmail.com](mailto:romanjonr@gmail.com)

**Bekchanov Ma'mur Toxir o'g'li**

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,  
Sport o'yinlari kafedrası dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19591549>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'smir yoshdagi professional voleybolchilarning o'yin jarayonidagi psixologik tayyorgarligini rivojlantirish usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi o'smir voleybolchilarda emotsional barqarorlik, motivatsiya, stressga chidamlilik, diqqatni boshqarish va jamoaviy muvofiqlikni kuchaytirishga xizmat qiluvchi samarali psixologik yondashuvlarni aniqlashdan iborat. Ishda tahliliy-sintez, qiyosiy sharhlash va ilmiy manbalarni umumlashtirish metodlari qo'llandi.

Tahlil natijasida psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari, ayniqsa self-talk, imagery, relaksatsiya, goal-setting va trenerning qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiyasi o'smir voleybolchilarning o'yin samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shu bilan birga, qisqa muddatli dasturlar barcha ko'rsatkichlarda bir xil natija bermasligi, yosh sportchilar bilan ishlashda bosqichma-bosqich va integrativ yondashuv zarurligi asoslandi. Maqola sport psixologiyasi, yosh sportchilar tayyorgarligi va voleybol metodikasi uchun amaliy ahamiyatga ega [4; 5; 6; 7].

**Kalit so'zlar:** o'smir sportchi, voleybol, sport psixologiyasi, psixologik tayyorgarlik, self-talk, imagery, relaksatsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya.

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ИГРОВОМ ПРОЦЕССЕ

**Аннотация.** В статье анализируются методы развития психологической подготовленности подростков-профессиональных волейболистов в игровом процессе. Цель исследования заключается в выявлении эффективных подходов, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости, мотивации, стрессоустойчивости, управления вниманием и командной согласованности у юных волейболистов.

В работе использованы методы аналитического обзора, синтеза и сравнительной интерпретации научных источников. Результаты показали, что программы развития психологических навыков, особенно self-talk, imagery, релаксация, goal-setting и поддерживающая коммуникация тренера, положительно влияют на игровую результативность подростков-волейболистов.

Вместе с тем обосновано, что краткосрочные программы не дают одинакового эффекта по всем показателям, а потому в работе с подростками необходим поэтапный и интегративный подход [4; 5; 6; 7].

**Ключевые слова:** подросток-спортсмен, волейбол, спортивная психология, психологическая подготовка, self-talk, imagery, релаксация, стрессоустойчивость, мотивация.

### METHODS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL READINESS OF ADOLESCENT PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS DURING COMPETITION

**Abstract.** This article examines methods for developing the psychological readiness of adolescent professional volleyball players during competition. The aim of the study is to identify effective approaches that enhance emotional stability, motivation, stress resistance, attentional control, and team coordination in young volleyball athletes. Analytical review, synthesis, and comparative interpretation of scientific literature were used as the main methods.

The analysis showed that psychological skills training programs, especially self-talk, imagery, relaxation, goal-setting, and supportive coach communication, positively influence the competitive performance of adolescent volleyball players. At the same time, the study argues that short-term interventions do not produce equal effects across all indicators; therefore, a phased and integrative approach is required when working with adolescent athletes [4; 5; 6; 7].

**Keywords:** adolescent athlete, volleyball, sport psychology, psychological readiness, self-talk, imagery, relaxation, stress resistance, motivation.

### KIRISH

O'smirlik davri sport faoliyatida nafaqat jismoniy, balki psixologik yetilish eng keskin kechadigan bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda sportchining o'ziga ishonchi, emotsional nazorati, muvaffaqiyatsizlikka munosabati, jamoadagi o'rni va murabbiy bilan psixologik aloqasi shakllanadi.

Voleybol esa tezkor qaror qabul qilish, diqqatni bir nuqtada saqlash, qisqa vaqt ichida xatodan tiklanish va jamoaviy uyg'unlikni talab qiladigan sport turi bo'lgani sabab o'smir sportchilarda psixologik tayyorgarlik darajasi bevosita o'yin sifati bilan bog'liqdir [1; 2].

So'nggi yillarda yosh elita sportchilari bilan ishlashda xavfsiz, sog'lom va barqaror rivojlanish modeliga o'tish zarurligi xalqaro darajada ham ta'kidlanmoqda. Xususan, IOCning 2024-yildagi konsensus hujjatida elite youth athletes bilan ishlashda child-centred, safe and sustainable paradigm ustuvorligi, psixologik qo'llab-quvvatlash esa sport natijasining emas, balki umumiy rivojlanishning ham asosiy qismi ekani ko'rsatildi [6].

Bundan tashqari, elite youth athletes ruhiy salomatligiga individual, interpersonal va tashkiliy omillar birgalikda ta'sir qilishi alohida qayd etilgan [6].

Sport psixologiyasida psychological skills training, ya'ni psixologik ko'nikmalarni maqsadli rivojlantirish tizimi eng istiqbolli yo'nalishlardan biri hisoblanadi. 2023-yilda e'lon qilingan "review of reviews" natijalariga ko'ra, ko'rib chiqilgan sharhlarning 90 foizi PST sport natijasini yaxshilashi mumkin degan xulosaga kelgan, biroq tadqiqotlarning metodik sifati bir xil emasligi sabab qo'llashda ehtiyotkor, bosqichli va kontekstga mos yondashuv talab etiladi [7].

Shunday ekan, o'smir voleybolchilar bilan ishlashda universal emas, balki yosh xususiyati va jamoa muhitiga moslashtirilgan usullarni ajratib ko'rsatish muhim ilmiy masala hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi o'smir yoshdagi professional voleybolchilarning o'yin jarayonidagi psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi asosiy usullarni

tizimlashtirish, ularning ilmiy asoslarini ko'rsatish hamda voleybol amaliyoti uchun eng samarali integrativ modelni asoslashdan iborat.

### METODOLOGIYA

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda sport psixologiyasining klassik va zamonaviy manbalari, yosh sportchilar bilan ishlash bo'yicha xalqaro konsensus hujjatlari hamda voleybolchilarga oid amaliy tadqiqotlar umumlashtirildi. Tahlil jarayonida stress va coping nazariyasi [2], emotsional intellekt nazariyasi [3], psixologik ko'nikmalar treningi bo'yicha zamonaviy ishlar [4; 5; 7] hamda yosh elita sportchilari rivojlanishi bo'yicha konsensus yondashuvi [6] asos sifatida olindi.

Metodik jihatdan maqolada uch yo'nalish qo'llandi. Birinchisi, ilmiy manbalarni kontent-tahlil qilish bo'lib, unda voleybolchilar psixologiyasiga tegishli asosiy ko'rsatkichlar — emotsional barqarorlik, self-talk, imagery, stressni boshqarish, motivatsiya va trenerning kommunikativ roli ajratib olindi. Ikkinchisi, qiyosiy tahlil bo'lib, qisqa muddatli va integrativ dasturlar natijalari o'zaro solishtirildi. Uchinchi yo'nalish esa amaliy interpretatsiya bo'lib, mavjud natijalar o'smir voleybolchilarning o'yin jarayoniga moslashtirib sharhlendi.

Maqolada alohida eksperimental tadqiqot o'tkazilmadi; natijalar avvalgi ilmiy ishlarning tizimli sharhi asosida chiqarildi. Shu sabab taqdim etilgan xulosalar "review-based analytical article" tipiga mansub bo'lib, ular voleybolchilar bilan amaliy ishlash uchun metodik tavsiya sifatida ko'riladi.

### TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil natijasida o'smir voleybolchilarning o'yin jarayonidagi psixologik tayyorgarligi beshta asosiy blokdan tashkil topishi aniqlandi: emotsional nazorat, o'z-o'zini boshqarish, motivatsion barqarorlik, diqqatni boshqarish va jamoaviy psixologik muvofiqlik.

Birinchi natija shuni ko'rsatdiki, **self-talk** o'smir voleybolchilarda emotsional boshqaruvning muhim psixologik resursidir. 2024-yilda voleybolchi-talabalar orasida o'tkazilgan tadqiqotda self-talk va emotion regulation o'rtasida juda kuchli musbat bog'liqlik aniqlangan (Spearman  $r = 0.839$ ,  $p < 0.05$ ). Shu tadqiqotda emotion regulation ko'rsatkichi 73.3%, self-talk esa 70.8% darajada baholangan [5]. Bu natija voleybolda ichki nutqning faqat motivatsion emas, balki emotsional stabilizatsion vosita sifatida ham ishlashini ko'rsatadi. O'yin paytidagi "keyingi to'pga e'tibor", "o'zimni boshqaraman", "xatodan keyin tiklanaman" kabi qisqa ijobiy verbal formulalar ruhiy tarqoqlikni kamaytiradi va sportchini hozirgi epizodga qaytaradi.

Ikkinchi natija **psychological skills training** dasturlarining samaradorligi masalasida bir tomonlama emas, balki murakkabroq manzarani ko'rsatdi. 2024-yilda high school volleyball players ishtirokida o'tkazilgan 12 haftalik PST dasturi goal-setting, imagery, relaxation va self-talk komponentlarini o'z ichiga olgan bo'lsa-da, yakunda barcha ko'rsatkichlarda bir xil o'sish qayd etilmadi. Tadqiqot xulosasiga ko'ra, PST coping skills va performance strategies bo'yicha umumiy sezilarli o'sish bermagan, biroq **imagery** komponentida ijobiy o'zgarish kuzatilgan [4].

Bu natija juda muhim: o'smirlar bilan ishlashda qisqa muddatli, umumiy dasturlar emas, balki sport turiga moslashtirilgan va muntazam mustahkamlanadigan psixologik mashg'ulotlar samaraliroq bo'lishi mumkin.

Uchinchi natija sifatida **imagery va relaksatsiya** usullari voleybol kabi tezkor sport turida alohida ahamiyatga egaligi aniqlandi.

Imagery sportchiga servis qabul qilish, blokka chiqish, hal qiluvchi to'pda diqqatni saqlash kabi epizodlarni oldindan ruhiy mashq qilish imkonini beradi. Relaksatsiya esa ortiqcha mushak tarangligi va o'yinoldi xavotirini kamaytiradi. Ballikaya va Saraç tadqiqotida ham aynan imagery boshqa komponentlarga qaraganda sezilarliroq dinamika ko'rsatgani ushbu usulning voleybol kontekstida alohida ahamiyatini ko'rsatadi [4].

To'rtinchi natija shundan iboratki, o'smir sportchining psixologik tayyorgarligi individual mashqlar bilan cheklanmaydi; **trenerning kommunikativ uslubi va jamoa muhitining sifati** ham muhim determinant hisoblanadi. IOC konsensusida youth athletes rivojlanishida murabbiylar, ota-onalar va sport muhiti himoyalovchi omil sifatida ko'rsatilgan [6]. Demak, trenerning faqat texnik ko'rsatma beruvchi emas, balki ruhiy tayanch bo'la olishi o'smir voleybolchining barqaror o'yinini ta'minlaydi. Emotsional xavfsizlik hissi bo'lmagan jamoada hatto yaxshi individual PST ham to'liq natija bermasligi mumkin.

Beshinchi natija — **integrativ yondashuv** zarurati. Faqat bitta usul, masalan, faqat self-talk yoki faqat motivatsion suhbat bilan barqaror natijaga erishish qiyin. Zamonaviy sharhlar PST ko'pincha ko'p komponentli bo'lganda foydaliroq ekanini ko'rsatadi, ammo ularning sifati va davomiyligi natijaga jiddiy ta'sir qiladi [7]. Shu sabab voleybolchilar bilan ishlashda self-talk, imagery, relaksatsiya, micro-goal setting va trener feedbacki yagona tizimda olib borilganda samaradorlik oshadi.

#### **DISKUSSIYA**

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smir voleybolchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishni faqat "stressni kamaytirish" yoki "ruhiy qo'llab-quvvatlash" bilan cheklash ilmiy jihatdan yetarli emas. Voleyboldagi psixologik tayyorgarlik ko'p qatlamli bo'lib, u bir vaqtning o'zida kognitiv, emotsional, xulqiy va ijtimoiy omillarni qamrab oladi. Shu nuqtai nazardan, Lazarus va Folkman nazariyasidagi appraisal-coping modeli sportchining vaziyatni qanday baholashi uning stressga javobini belgilashini tushuntiradi [2]. Masalan, hal qiluvchi setdagi xatoni "mag'lubiyat belgisi" sifatida qabul qilgan sportchi tushkunlikka tushishi mumkin, uni "keyingi epizod uchun signal" deb talqin qilgan sportchi esa tezroq tiklanadi.

Emotsional intellekt ham voleybolchilar uchun muhim resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Mayer va Salovey nazariyasiga ko'ra, his-tuyg'ularni anglash, boshqarish va boshqalarning emosional holatini to'g'ri idrok etish yuqori samarali faoliyat uchun zarur [3]. Jamoaviy sportda bu ayniqsa dolzarb, chunki sherikning ruhiy tushkunligini payqash, murabbiyning signalini to'g'ri qabul qilish va o'z emotsiyasini jamoaga salbiy yuqtirmaslik o'yin ichidagi muvofiqlikni belgilaydi.

Shu bilan birga, yosh sportchilar bilan ishlashda "ko'proq trening — ko'proq natija" tamoyili har doim ham ishlaymaydi. 12 haftalik PST tadqiqotida barcha ko'rsatkichlarning birday yaxshilanmagani [4], review of reviews natijalarida esa tadqiqotlar sifati notekis ekani [7] ko'rsatilgani sabab, o'smir voleybolchilarda psixologik tayyorgarlikni individual rivojlanish bosqichlari bilan bog'lash zarur. Ya'ni 14–15 yoshdagi sportchi uchun asosiy vazifa o'zini boshqarish va self-talkni shakllantirish bo'lsa, 16–17 yoshdagi sportchida pressure management, match routine va team-role awareness ustuvor bo'lishi mumkin.

Amaliy nuqtayi nazardan, maqola natijalari o'smir voleybolchilar bilan ishlash uchun quyidagi modelni tavsiya etadi: haftalik mikrotreninglar asosida 10–15 daqiqalik psixologik

bloklarni mashg'ulotga kiritish; o'yinoldi qisqa imagery; xatodan keyingi self-talk formulalari; nafas va relaksatsiya protokoli; trener tomonidan individual ijobiy feedback. Bunday model murakkab laborator uskunalarsiz ham joriy etilishi mumkin va maktab, kollej hamda klub tizimlarida moslashtiriladi.

#### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smir yoshdagi professional voleybolchilarning o'yin jarayonidagi psixologik tayyorgarligini rivojlantirish sport natijasini oshirishning ikkilamchi emas, balki markaziy shartlaridan biridir. Tahlil self-talk, imagery, relaksatsiya, maqsad qo'yish va trenerning qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiyasi eng muhim usullar ekanini ko'rsatdi. Biroq ularni alohida-alohida emas, integrativ tizim sifatida qo'llash samaraliroqdir.

Tadqiqot yana shuni ko'rsatdiki, qisqa muddatli dasturlar ayrim komponentlarda ijobiy siljish bersa-da, barcha psixologik ko'rsatkichlarni bir xil darajada rivojlantirmaydi. Shu bois o'smir voleybolchilar bilan ishlashda yosh, tajriba, jamoa muhiti va musobaqa bosimini hisobga olgan holda bosqichli psixologik tayyorgarlik modeli qo'llanishi kerak.

Amaliy jihatdan maqola trenerlar, sport psixologlari va sport maktablari uchun quyidagi fikrni asoslaydi: texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham muntazam, rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan shaklda olib borilgandagina o'smir voleybolchilarda barqaror o'yin, emotsional chidamlilik va jamoaviy uyg'unlik shakllanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
3. Mayer J. D., Salovey P. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.
4. Ballıkaya E., Saraç L. The Effect of 12-Week Psychological Skills Training on Coping Skills and Performance Strategies in High School Volleyball Players // *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 15, No. 1. P. 167–187. DOI: 10.54141/psbd.1388545.
5. Musyarofah A., va boshq. Correlation between Self-Talk and Emotional Regulation among Student Volleyball Athletes // *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*. 2024. DOI: 10.52188/ijpess.v4i2.721.
6. Bergeron M. F., va boshq. IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm // *British Journal of Sports Medicine*. 2024.
7. Lange-Smith S., va boshq. The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. 2023.
8. Xodjayev B. *O'smir sportchilarda psixologik rivojlanish: nazariy va amaliy asoslar*. Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2017.