



**VOLEYBOL O'YINIDA JAMOAVIY HAMKORLIK VA
KOMMUNIKATSIYANING SPORTCHILAR MAHORATIGA TA'SIRI**

Nazarov Temur Asqarali o'g'li

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol sport turida jamoaviy hamkorlik va kommunikatsiyaning o'rnini tahlil qilinadi. Sportchilar o'rtasida o'zaro ishonch, muloqot va o'yin davomida muvofiqlashtirilgan harakatlar nafaqat texnik, balki psixologik jihatdan ham yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida voleybolchilar orasidagi kommunikatsiyaning turlari, jamoaviy ruhni shakllantirish omillari hamda pedagogik-psixologik yondashuvlar asosida mahoratni rivojlantirish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, jamoaviy hamkorlik, kommunikatsiya, sportchilar mahorati, psixologik muhit, liderlik.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasi tobora murakkablashib bormoqda, natijada har bir sportchi nafaqat texnik jihatdan, balki ijtimoiy va psixologik tayyorgarlik nuqtai nazaridan ham puxta bo'lishi talab qilinadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida muvaffaqiyatning kaliti jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlik va o'zaro ishonchdir [1]. Voleybol ana shunday sport turlaridan bo'lib, unda jamoa a'zolari doimiy ravishda bir-biriga suyanishi, tezkor qaror qabul qilishi, vaziyatni to'g'ri baholashi va sheriklari bilan aniq muloqotda bo'lishi talab etiladi [2]. Voleybolchilar orasida o'zaro aloqa qanchalik kuchli bo'lsa, jamoaning umumiy natijasi shunchalik yuqori bo'ladi. Shu bois voleybolni faqatgina texnika va taktika asosida o'rganish emas, balki jamoaviy hamkorlik va kommunikatsiya madaniyatini shakllantirish orqali o'yinchilar mahoratini rivojlantirish alohida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Voleybol jamoaviy o'yin sifatida o'ziga xos jihatlarga ega. Bu sport turida har bir o'yinchining vazifasi aniq belgilanadi, biroq ular umumiy natijaga xizmat qiladi. Masalan, to'pni qabul qiluvchi, pas beruvchi va hujum qiluvchi o'yinchilar o'zaro uyg'unlikda harakat qilmas ekan, samarali hujum uyushtirib bo'lmaydi [4]. Shu sababli murabbiylar jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda o'zaro muloqotni ham o'rgatadi. Bu jarayonda sportchilar bir-birining qarashini, ishorasini, hatto ko'z qarashini ham tezda anglay olish darajasiga chiqishi kerak bo'ladi. Shunday paytda kommunikatsiya oddiy so'zlashuv emas, balki noverbal belgilar, ishoralar va tezkor signallar orqali amalga oshiriladi [5].

Voleybolda kommunikatsiya uch asosiy shaklda namoyon bo'ladi: og'zaki, noverbal va hissiy. Og'zaki muloqot o'yinchilar bir-biriga qisqa so'zlar orqali ko'rsatma berishida qo'l keladi. Masalan, "meniki", "chap", "blok" kabi qisqa va aniq buyruqlar voqealarning tezkor



rivojlanishida muhim rol o'ynaydi [6]. Noverbal kommunikatsiya esa imo-ishora, qo'l belgisi, ko'z qarashi orqali amalga oshadi. Hissiy kommunikatsiya esa jamoa ruhiyatini ko'tarishga xizmat qiladi. Masalan, hujum muvaffaqiyatli yakunlanganda sheriklarni quchoqlash, bir-biriga "barakalla" deyish o'yinchilarda motivatsiyani kuchaytiradi va keyingi epizodlarda ishonchni oshiradi.

Jamoaviy hamkorlik faqat kommunikatsiya bilan emas, balki psixologik muhit bilan ham chambarchas bog'liqdir. Sportchilar o'zini jamoaning muhim a'zosi sifatida his qilsa, uning samaradorligi oshadi. Aksincha, agar jamoada nizolar, o'zaro ishonchsizlik yoki ichki raqobat kuchaysa, u holda o'yin samaradorligi keskin pasayadi [8]. Shu bois murabbiy va kapitan jamoada ijobiy psixologik muhitni yaratishga alohida e'tibor qaratishi zarur. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlaganda ularning psixologik holati osonlikcha buzilishi mumkin, shuning uchun ularga doimiy motivatsiya va ruhiy ko'mak berish talab etiladi.

Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishda liderlikning ham o'rni katta. Jamoa ichida tajribali va yetakchi o'yinchilar bo'lishi, ular orqali boshqalarni ruhlantirish, zarur paytda mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, o'yinchilarda ishonch uyg'otish jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Masalan, muhim o'yinlarda psixologik bosim kuchli bo'lgan pallalarda lider o'yinchi o'z harakati bilan jamoadoshlariga dalda bo'lib xizmat qiladi. Shu tarzda liderlik fazilatlari nafaqat individual yutuq, balki jamoaviy muvaffaqiyatga ham xizmat qiladi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, voleybol o'quvchi va talabalar uchun nafaqat sport mahoratini, balki hayotiy ko'nikmalarni shakllantiruvchi samarali vositadir. Mashg'ulotlar davomida ular bir-biri bilan hamkorlik qilishni, sheriklarni qo'llab-quvvatlashni, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmaslikni o'rganadilar. Bu esa keyinchalik ularning ijtimoiy hayotida ham yordam beradi. Zero, jamiyatda ham samarali faoliyat yuritish uchun kommunikatsiya va hamkorlik ko'nikmalari zarur.

Voleybol o'yinida jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish uchun turli metodlardan foydalanish mumkin. Masalan, mashg'ulotlarda kichik guruhli mashqlar tashkil etish, jamoani raqobat asosida ikkiga bo'lish va sheriklikni mustahkamlashga qaratilgan topshiriqlar berish yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, murabbiylar kommunikativ o'yinlar, psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar orqali o'yinchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishi mumkin. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy hamkorlik darajasi yuqori bo'lgan voleybolchilar texnik jihatdan ham ancha samarali o'yin ko'rsatadilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voleybol jamoaviy sport turi bo'lib, unda muvaffaqiyat ko'p jihatdan sportchilarning o'zaro hamkorligi va kommunikatsiyasiga bog'liqdir. Jamoa a'zolari bir-biri bilan uyg'unlikda harakat qilmasa, eng kuchli texnik ko'nikmalar ham o'z natijasini bermaydi. Shu bois voleybolchilarda jamoaviy ruh, liderlik fazilatlari, tezkor va aniq muloqot ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Bu nafaqat sportchilarning individual mahoratini, balki butun jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Kelgusida voleybolchilar





tayyorgarligida psixologik treninglar, kommunikativ mashqlar va hamkorlikni rivojlantiruvchi pedagogik yondashuvlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hasanov, A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
2. Karimov, M. Voleybol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Johnson, R. *Teamwork in Sports: Communication and Psychology*. – London: Routledge, 2017.
4. Williams, T. *Volleyball Tactics and Team Spirit*. – New York: Springer, 2020.
5. Rahimov, Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
6. Martens, R. *Successful Coaching*. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
7. Brown, P. *Sports Communication Strategies*. – Oxford: Oxford University Press, 2015.
8. G'ulomov, N. Sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik muhit. – Samarqand: Zarafshon, 2020.