

**FUTBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI MOHIYATI VA XUSUSIYATLARI****Xolmatov Nizomjon O'marjonovich***Namangan davlat universiteti**Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi mustaqil izlanuvchi*

**Kirish.** Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz, avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual boylik, yuksak bilim va salohiyat talab etiladigan, aynan shu qadriyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan hayotiy haqiqatdan kelib chiqqan edik.

Sportda psixologik faoliyatining psixologik xususiyatlari. Sport inson faoliyatining maxsus faoliyatidan biri bo'lib hisoblanadi. Sport faoliyati ijodiy harakterlanadi va bu faoliyat jamiyat va insonlarni ehtiyojini qondirishga qaratilgan jarayon bo'lib hisoblanadi.

Bizga ma'lumki, inson psixikasi va shaxsini shakllanishi faoliyat bilan bog'liqdir. Har kuni va har doim trenirovka va musobaqalarda qatnashish shaxsida jismoniy va psixik funksiyalarni rivojlantirish sport faoliyatini negizini tashkil etadi. Shuning uchun sport faoliyati insonning faoliyat turlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Futbolchilarni psixologik tayyorgarlik mohiyati sport musobaqalarida darsdan keyingi sport mashg'ulotlarida hamda kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarida amalga oshiriladi.

**Tadqiqot maqsadi:** futbolchilarni psixologik tayyorgarlik mohiyatini o'rganib yoritib berishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. Mavzuga oid bo'lgan ilmiy, nazariy va uslubiy manbalarni o'rganish, taxlil qilish muammoning dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash.

2. Futbolchilarni psixologik tayyorgarlik mohiyatini trenirovka mashg'ulotlarini kuzatib o'rganib va tahlil qilish.

3. Futbolchilarni psixologik tayyorgarlik jarayonlarida qo'llaniladigan metod va uslublarini o'rganish.

**Mavzuni o'rganganlik darajasi.** Ushbu muammo yuzasidan Akramov R.A. (1989), Qo'shbaxtiev I.A. (2001), Iseev Sh.T. (2003), Nurimov R.I. (2005), G'affarov Z. (1999), O'. Ibrohimov (2004), Ye. Ma'sharipov (1998), G'oziev E.G'. (1992), Davletshin G'. (1981) va boshqalar turli yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Bizga ma'lumki, inson psixikasi va shaxsini shakllanishi faoliyat bilan bog'liqdir. Har kuni va har doim trenirovka va musobaqalarda qatnashish shaxsida jismoniy va psixik funksiyalarni rivojlantirish sport faoliyatini negizini tashkil etadi. Shuning uchun sport faoliyati insonning faoliyat turlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Jamiyat insonni shu faoliyat bilan shug`ullanib ko`rsatgan natijalariga qarab baholaydi. Masalan, Xizmat ko`rsatgan sport ustasi, Jahon chempioni, Olimpiya chempioni, Sport a'lochisi, Sport faxriysi va hokazolarni olishimiz mumkin.

Sport faoliyati o`zining umumiy maxsus xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bularga:

1. Sport faoliyatining predmeti bo`lib insonning o`zi ishtrok etadi. U bu faoliyatning nafaqat sub'ekt balki ob'ekt bo`lib ham hisoblanadi.

2. Sport faoliyati harakat faolligini oshirishning maxsus tashkil etiladigan formalaridan biridir.

3. Musobaqa sport faoliyatining asosi bo`lib hisoblanadi. Bellashuvlar sportchilardagi turli xil qobiliyatlarini namoyon qilishga yordam beradi. Musobaqasiz sport faoliyati o`zining mohiyatini yo`qotadi.

4. Sport faoliyatini joylashtirish jismoniy yuklamalarni kuchaytirib yuqori natijalarga erishishdir.

5. Sport faoliyatida sportchining bir turga qiziqishi, fidoyiligi asosiy xususiyatlaridan biri bo`lib hisoblanadi.

6. Sport faoliyati ayrim hollarda juda yuqori jismoniy va psixik zo`riqish hollari bilan bog`liq.

7. Sport faoliyati faqatgina muskul apparatlarini ish bilan bog`liq bo`lmay yuqori texnikani egallash bilan bog`liq, bu esa yillar davomida trenirovka sharoitida namoyon bo`ladi.

8. Sport faoliyati o`shish, rivojlanish, takomillashib borish bilan birga yonma-yon boradi.

9. Sport faoliyatining yakuniy mevasi-sport natijasi bo`lib hisoblanadi.

10. Sport faoliyati ma'naviy ijtimoiy xususiyatlarga ham ega bo`lib hisoblanadi.

*Sport faoliyatining ijtimoiy funksiyasi.* Sport faoliyati turi sifatida ijtimoiy munosabatlar tizimiga qabul qilingan va o`zining ijtimoiy –iqtisodiy rivojlanish faktorlari bilan shartlashgan. Falsafa, sotsiologiya, psixologiya va boshqa ijtimoiy fanlar sportni jamiyatdagi tutgan o`rni haqida doimo ijobiy xulosalarni berib kelmoqda. Sport faoliyati o`z faoliyati jarayonida quyidagi ijtimoiy funksiyalarni amalga oshiradi:[2].

1. Sport musobaqasi faoliyati sifatidagi funksiyasi musobaqalarsiz o`zining mohiyati va xususiyatini yo`qotadi. Sportda asosiy jismoniy va psixologik zo`riqishlarning yuqori darajadagi sharoitlarda maksimal natijalarga erishishdir.

2. Sport insonni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalash va boshqa faoliyat turlariga tayyorlash vositasi sifatidagi funksiyasidir. Sport insonning har tomonlama barkamol, etuk bo`lib rivojlanishning vositasi hisoblanadi. Sport faoliyati bilan shug`ullanuvchilarni har tomonlama tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga egadir. Inson hayotining asosidan joy olgan sport faoliyati ularni ahloqiy tarbiyalash va shaxsni shakllanishida asosiy faktorlaridan bir bo`lib hisoblanadi.



3.Sportni sog'lomlashtirish funksiyasi. Sport bilan shug'ullanish inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport faol dam olishning ham osoni va mashhuri bo'lib hisoblanadi. Sport turli xil kasalliklar masalan, gipodinamiya (kam harakatlik), psixologik charchoqni oldini olish va boshqalarni oldini olishni ham eng ajoyib vositalaridan biridir.

4.Sportning estetik tuzilishi va jozibadorligi. Sport qadimdan o'zining jozibadorligi va mashhurligi bilan ajralib turgan. Maydonda borayotgan o'zaro kurash, bellashuv tomoshabinlarda turli xil psixologik xolatlarni namoyon qiladi, dam oldiradi. Harakatlarning go'zalligi, texnik usullarining o'sib rivojlanishi sportchilar tomonidan uning san'at darajasida qo'llanishi tomoshabinlarda ko'tarinki psixologik holatlarni keltirib chiqadi. Shuning uchun sport saroylar, o'yingohlar doimo tomoshabinlar bilan to'ladir.

1.Sport keng ijtimoiy munosabatlar atrofidagi funksiyasi. O'zaro munosabatlar, jamoalar, millatlar va xalqaro munosabatlar xalqlar o'rtasidagi o'zaro birlik, tinchlik va do'stlikni ta'minlaydi. Bundan tashqarii sportchi – sportchi bilan, trener – sportchi bilan, trener va xakam doimiy o'zaro munosabat va aloqada bo'ladi. Bu maxsus munosabatlar keng ijtimoiy munosabatlar tizimiga kiritilgan.

2.Sportni iqtisodiy ahamiyati – funksiyasi. Sport faoliyatining iqtisodiy samaradorligi asosan sport bilan shug'ullanuvchilar sog'ligini mustahkamlash, kasallanish darajasini kamaytirish va ishchanlikni oshirishda namoyon bo'ladi. Bundan tashqarii sport musobaqalaridan, sport inshootlaridan, sport lotereyalaridan, reklamadan moliyaviy tushumlar iqtisodiy ahamiyatga egadir.

*Sport faoliyatining tizimi.* Sport faoliyatida insonning qatnashishi va faolligi uning ma'lum ehtiyojini qondirish uchun kerak bo'lgan jarayondir.

Ehtiyoj, maqsad, motiv, vosita va natijalar sport faoliyatining tizimini tashkil etadi va quyidagicha namoyon bo'ladi.[4].

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - yuqori psixologik-irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Psixologik tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish:

- jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish;
- diqqatni rivojlantirish;
- kuzatishni rivojlantirish;
- kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientastiya);
- eslash qobiliyati (pamyat), fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish;
- o'zini tuta bilishni (emostiya) boshqarishni rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish (o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tushkunlik, «start bezgagi», o'z-o'ziga ishonish, demobilizastiya). Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi lozim. O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish

lozim. Shu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabaning tub mohiyatini yetkaza bilish lozim.

Suhbatlarning (moslamaning) cho'zilishi, murabbiyning bezovtalanishi o'yinchilar psixologikatinga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hayajonini kuchaytiradi. Odatda, begona shaxslarning aralashuvi, ularning maslahatlari jamoaning o'yinga tayyorgarligini susaytiradi.[2].

Har bir futbolchida iroda sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim.

Iroda sifatlarning rivojlanishi jismoniy, texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklar bilan bog'liq. Iroda sifatlari o'yin holatiga mos mashqlar uzluksiz ravishda bajarilganda tarbiyalanadi. O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash, mas'uliyatni sezish, maqsad va vazifalarni tushuntirish, murabbiyning talabchanligi, kundalik o'z-o'zini nazorat qilish - bularning barchasi iroda sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombipastiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur ruxiyat orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo'l bilan ishlab chiqiladi. Xususan empirik - harakatlarni ko'p marta takrorlash yo'li bilan va maksadga yo'unaltirilgan - bu maxsus yo'l sportchi harakatini boshqarish uchun ruxiyaning kerakli tomonini mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muxim muammo bo'lib hisoblanadi.

Futbolchini ruxiy tayyorlash - bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko'rsatishi uchun sportchiga kerakli bo'lgan ruxiy omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo'lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko'rsatishlarini ta'minlaydi.[4].

Hozirgi vaqtda ko'p sport psixologlari ruxiy tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy ruxiy tayyorlash.
2. Musobaqaga ruxiy tayyorlash.

Umumiy ruxiy tayyorlash o'z ichiga qo'yidagi vazifalarni oladi:

1. Futbolchi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma'naviyati, dunyoqarashi, auri xil qiziqishlari, futbolga bo'lgan motivastiyasi, axloqiy va emostional-irodaviy xarakter xususiyatlarl va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug'diradi.

2. Ruxiy jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sport turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reakstiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.



## 2. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga ruxiy tayyorlashning vazifasi sport bellashuvlarida qagnashish uchun sportchida ruxiy tayyorgarlik holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta'minlaydi.

Murabbiyning amaliy ishida sportchi shaxsini o'rganish ikki sababga ko'ra dolzarbdir: birinchidan, shaxs xususiyati sport faoliyatini ijobiy amalga oshishida sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ikkinchidan, sport shaxsini tarbiyalash va shakllanishida samaradorli ta'sir ko'rsatuvchi vosita bo'lib hisoblanadi. Bundan qarama-qarshi aloqalarning mavjudligi trenerga sportchi shaxsini psixologiyasini to'g'risidagi bilimga ega bo'lishiga talabni kuchaytiradi. Umumiy psixologiya kursidan bizga ma'lumki, shaxsni o'rganish uchta bo'limni o'z ichiga oladi:

1. Motivatsiya.
2. Qobiliyat.
3. Shaxs tuzilishi.

Mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish, tahlil qilish va pedagogik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - yuqori psixologik-irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Psixologik tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish: jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish; diqqatni rivojlantirish; kuzatishni rivojlantirish; kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientastiya); eslash qobiliyati (pamyat), fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish; o'zini tuta bilishni (emostiya) boshqarishni rivojlantirish; taktik fikrlashni rivojlantirish (o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1.Адель О.М., Саид. Контроль и оценка быстроты точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации. Канд.дис. М., 1983.

2. Komilovich, S. S. (2023). MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 2(14), 3-7.

3.Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али Ибн Сино,. – 2000.

4. Komilovich, Satiev Shuxrat, and Muqimov Mirzoxid Mansurjon oqli. "TURLI MALAKALARGA EGA BO'LGAN JAMOALARDAGI FUTBOLCHILARNING HARAkat FAOLIYATINI BAXOLASHNING XUSUSIYATLARI VA NATIJALARI." *World of Science* 6.10 (2023): 70-76.

5.Амалин М.Е., Шилов О.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. Теория и практика физ. культурѣ. 1980.

6.Андреев С.И. Футбол–твоя игра. Учебн. издание—М.: Просвехение, 1988.