

FUTBOLCHILARINING HARAKAT FAOLIYATINI VA EMOTSIONAL HOLATINI BAXOLASHNING XUSUSIYARLARI

Satiev Shuxrat Komilovich

Namangan davlat pedagogika instituti, katta o'qituvchi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada futbolchilarning aqliy rivojlanishining xususiyatlari, ruhiy o'smalari, futbolchilarning hissiy holati va funktsional psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko'rib chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *stress, ruhiy stress, emotsional stress, ruhiy stresslar, hissiy holat, futbolchilarning hissiy sohasi*

KIRISH

Jaxon jismoniy tarbiyasi va sporti xamda sport o'yinlaridan bo'lgan millionlar o'yini futbolning taraqqiyoti jamiyat yuksalishining asosiy omillaridan biriga aylanmoqda va XXI asr futbolining muammolaridan biri futbolchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlash masalalaridan biri bo'lib kelmoqda. Zamonaviy sportning rivojlanishi ilg'or tajribalarni professional darajada tushunmasdan va sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarida sport mashg'ulotlarini boshqarishning ilmiy-metodik asoslarini yanada rivojlantirmasdan mumkin emas. Futbolda sport mashg'ulotlarining alohida jihatlari P.N.Kazakov., G. Gadjiev ., G.M.Mgadjev., M.A Godik., G.S Zonin., Yu.K Lukin., M.A Godik., S.V Golomazov., B.G Chirva., A.P Zolotarev., V.Z Ivasev. va S.N. Andreevning ilmiy –uslubiy ishlarida ko'rib chiqilgan.

Shu bilan birgalikda O'zbekiston Respublikasi prezidenti va xukumati va soxa Vazirligining farmon, qaror va bo'yruqlari jismoniy tarbiya va sport soxasini rivojlantirish va unda yangi innovatsion g'oyalarni oldinga surish va sport sog'lomlashtirishni rivojlantirishni ko'zda tutadi. Jumladan: O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"1 gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi va qo'llab-quvvatlashi bilan O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi . «Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida»2 - 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907-sonli O'zbekiston Respublikasi prezidentining qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»3 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni,

Suningdek, 2018 yil 16 mart, PQ-3610-sonli "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"4gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarorida O'zbekiston yoshlar ittifoqi va O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi mablag'lari hisobidan

moddiy rag'batlantirish tartibini joriy etish to'g'risidagi takliflari qo'llab-quvvatlanishi, futbol va boshqa sport turlarini ommalashtirish, sog'lom turmush tarziga o'rgatish, mahallalarda istiqomat qiluvchilar orasidan istiqbolli va iqtidorli bolalar va yoshlarni tanlab olish (selektsiya) ishlarini tashkil etish masalalarida tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, bolalar va o'smirlar futbol akademiyalari, sport federatsiya (assotsiatsiya)larining hududiy bo'linmalari bilan hamkorlik qiladi deb belgilab berilgan. O'zbekistonda shu qaror asosida bir qator ibratli ishlar olib borilmoqda.

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportning jismoniy harakatini boshqarish jaryoni sifatida qarash ko'p bora ta'kidlangan. Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi. Futbol sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga eng ko'p ahamiyat beradilar.

Futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emas, balki ularning harakati anchagina murakkabdir. Bu jarayonda ular raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalarni bajarishadi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda, texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo'lsin.

Ushbu fikrni Sh .T. Iseyev., R.I. Nurimov ham qullab-quvvatlaganlar. O. A Qurbonov, I.A Qo'shbahtiyev va boshqalar.) futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilinishi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Tadqiqotning maqsadi. Futbolchilarning texnik-taktik tayorgarligini tekshirish, xarakat faoliyatini aniqlash va emotsional xolatini baxolash bo'yicha – "SEXB"-(sportchilarni emotsional xolatini baxolash)- metodini ishlab chiqish va tajribada sinab ko'rish xamda asoslash.

Muxokama va natijalar. Futbolchilarni texnik-taktik tayorgarligini, xarakat faoliyatini tekshirish usullari, sportchining shaxsiy xarakter sifatleri va bu sifatlardagi nuqsonlar natijasida emotsional yuklar, depretsiyalar, jaroxat stresslarinini va emotsional noxushliklarni yengib o'ta olmaslik sportchilar ,futbolchilar faoliyati voqeliklari ob'ektiv, usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasi bo'yicha ishlab chiqilgan nazariy va amaliy takliflar asosida:

Futbol akademiyalari tarbiyalanuvchilari U-16-17 yoshlilar guruxlarining tadqiqot guruxi bulgan Namangan futbol akademiyasi tarbiyalanuvchilarida o'tkazilgan tajribalar va kuzatuvlar shuningdek yuqorida keltirilgan futbolchilarni texnik-taktik

tayorgarligini, xarakter faoliyatini tekshirish usullari va 6 bosqichli psixodiagnostik SEXB metodi asosidagi tadqiqot quyidagicha natijalarni ko'rsatdi .

Futbolchilarni texnik-taktik tayorgarligini, xarakter faoliyatini tekshirish usullari, emotsional xolatni baholash, xamda olingan ma'lumotlarga asoslangan xolda futbolchilarni emotsional xaolatlarini baholashning metodikasi orqali futbolchi bolalarni musobaqalar va mashg'ulotlar davrida emotsional xolatlarini baxolashni imkoniyatlarni yaratdi. SHuningdek, futbolchilarni emotsional xolatini baxolash bo'yicha – "SEXB"-(sportchilarni emotsional xolatini baxolash)- metodini ishlab chiqilgan va tajribada asoslab amaliyotda qo'llash uslublarining natijalarini tadqiq etilgan;

Futbolchilarni emotsional xolatini baxolash bo'yicha – "SEXB"-(sportchilarni emotsional xolatini baxolash)- metodini EXM va mobil ilovalarini ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan.

Natijada;

1. Xammasi bo'lib Namangan FA jamoasi har bir o'yinda o'rtacha $878,4 \pm 18,06$ TTX ko'rsatkichi bilan $29,65 \pm 0,05\%$ nuqsonlar(brak) ko'rsatkichini qayd etadi Andijon. FA jamoa har bir o'yinda o'rtacha $775,2 \pm 16,04$ TTX o'tkazadi, nuqsonlar(brak)darajasi $33,8 \pm 0,72\%$ bo'lib, bu Namangan FA jamoalariga qaraganda ancha kam ($p < 0,001$). Olingan ma'lumotlar ushbu kontingent uchun aniqlanadi, jamoalar chempionat va chempionatning ma'lum bir segmentida hal qiladigan vazifalar bilan belgilanadi, tayyorgarlik darajasiga, turnirdagi pozitsiyasiga, raqib jamoaga, o'yinga bo'lgan munosabatiga, mashg'ulotlarning muayyan naqshlariga bog'liq. jarayon va boshqalar. Zamonaviy taktik konstruksiyalar va futbolni universallashtirishning umumiy tendentsiyalaridan kelib chiqib, jamoa o'yinchilarining turli rollarga bo'linishi nisbatan shartli

2. Jamoalarning umumiy hamma yugurishlarini (maksimal tezlikda yugurish, tez yugurish, sekin yugurish) hisoblanganda, «Namangan viloyati FA U-16» jamoasining yarim himoyachilari o'yin davomida $X=4456m$ natijani, «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining yarim himoyachilariniki esa o'yin davomida $X=3822m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining yarim himoyachilari esa o'yin davomida $X=3329m$ natijalarini qayd etishgan.

«Namangan viloyati FA U-16» jamoasining hujumchilari esa o'yin davomida $X=4004m$ natijani, «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining hujumchilari $X=2994m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining o'yin davomida ko'rsatgan natijalari esa $X=2432m$ masofani turli harakatlar bilan bosib o'tgan. Futbol akademiyalari O'zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi «Namangan viloyati FA U-16» jamoasining himoyachilari o'yin davomida $X=2853m$ natijani «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining himoyachilari esa o'yin davomida $X=2736m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining himoyachilari o'yin davomida $X=2649m$ natijani qayd etishgan. Bundan ko'rinib turibdiki, harakat faoliyati taba-ani turli bo'lishiga ham bo'liq bo'ladi.

Ikkinchi tabakada ishtirok etuvchi jamoasini natijalari o`yin davomida yuqori emas. Lekin tabaqani ko`tarilishi bilan o`yinchilarning harakat faoliyati ham ko`tarilib borar ekan

3. Sportchining emotsional xolatini baxolash bo`yicha musobaqa faoliyatini kuzatishda emotsional xolatini baxolashning darajalarini ko`rsatkichlari tajribada qo`llanilganda Namangan viloyati futbol akademiyasi U -16 yoshli futbolchilar jamoasining emotsional xolatlarini umumiy jamoaviy ko`rsatkichi 8.2 balldan 12.3 balga yaxshilandi .

4. Sportchining emotsional xolatini baxolash bo`yicha musobaqa faoliyatini kuzatishda emotsional xolatini baxolashning darajalarini ko`rsatkichlari tajribada qo`llanilganda futbolchilarning emotsional stresslarga bardoshlilik darajalari jamoa o`yinchilarining safi misolida tadqiqot natijalariga ko`ra futbolchilardan "Adaptatsiya" guruxi 13.4.0% dan 17.6% ga o`sgani , "Abuliya" guruxi 30.4% dan 8.6% foizga pasayganini " Abaziya" guruxi 21.3% foizi dastlabki ko`rsatkichdan 4.3% foizga pasayish , Aversiv" musobaqa davrida stresslarga bardoshsizlar guruxi 43.0 % dan 36.6 % ga pasaygandi va umumiy stresslarga bardoshlilar darajasi 12.5 % ga yaxshilandi

Yaratilgan psixologik diagnostika metodikasi kompyuter dasturi va mobil ilovasi asosida futbolchilarni psixologik tayyorgarligini oshirish metodikasi va tavsiyalari ishlash asosida, sportchining emotsional xolatini baxolash bo`yicha musobaqa faoliyatini kuzatishda emotsional xolatini baxolashning darajalarini ko`rsatkichlari tajribada qo`llanilganda futbolchilarning emotsional stresslarga bardoshlilik darajalari "Adaptatsiya" guruxi 15.4.0% dan 18.6% ga o`sgani , "Abuliya" guruxi 32.4% dan 9.6% foizga pasayganini " Abaziya" guruxi 23.3% foizi dastlabki ko`rsatkichdan 4.3% foizga pasayish , Aversiv" musobaqa davrida stresslarga bardoshsizlar guruxi 45.0 dan 40.6 % ga pasaygandi va umumiy stresslarga bardoshlilar darajasi 15.5 % ga yaxshilandi .

Xulosa. Uchrashuv vaqtida o`yinchilarni ruxiy tayyorlashda murabbiyning to`g`ri nasihatlarini katta o`rin tutadi. Shuni ta`kidlash kerakki, agar murabbiy o`zini va salbiy start oldi holatlarini boshqara olmasa, nasihat berishdan o`zini tutishi kerak, chunki uning salbiy holati futbolchilarga tez o`tadi. Futbolchining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun uning harakter xislatlariga, nafsoniyatiga ta`sir etish yoki musobaqada qatnashishida jamoaga xos bo`lgan muhim motivlarni ishlatish ham mumkin.

Futbolchining xulq-atvori va ruxiyatiga ta`sir etadigan har xil usullarni ehtiyotkorlik bilan, ularga moslashtirib qo`llash lozim. Agar o`yin reja bo`yicha o`tayotgan bo`lsa va o`yinni o`zgartirish zaruriyati bo`lmasa, unda nasihat berishning hojati yo`q. Chunki o`yinchining ayni daqiqada o`yinga bo`lgan jangovar holatiga salbiy ta`sir etish mumkin.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. P.N.Kazakovning umumiy tahriri ostida. Toshkent «O`qituvchi», 1981 y.
2. Сатиев Ш. ИССЛЕДОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ И НАДЕЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ, РАЗНООБРАЗНЫХ УСЛОВИЯХ И ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 4 Part 4. – С. 225-230.
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik /Toshkent.: " Mexridarë", 2011-345 b.
4. Сатиев Ш. К., Азизов С. В. Характеристики зависимости типов темперамента к эмоциональным стрессам и степени стрессоустойчивости футболистов //Лебедева Надежда Анатольевна–доктор философии в области. – 2020. – С. 55.
5. Komilovich, Satiev Shuxrat. "FUTBOLCHILARDA PSIXIK ZO'RIQISHNI YUZAGA KELTIRUVCHI SABABLAR VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH PRINTSPLARI." Scientific Impulse 1.7 (2023): 255-261.