

**Allambergenov Aydos Alauatdinovich**

futbol treneri

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada futbol o‘yinida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, futbolchilarning ruhiy holatini boshqarish, motivatsiya va stressni yengish usullari ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot davomida futbolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning o‘yindagi samaradorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim omil ekanligi aniqlangan.

**Kalit so‘zlar:** psixologik tayyorgarlik, futbol, motivatsiya, stress, sport psixologiyasi, jamoaviy muhit.

### **Kirish**

Futbol nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turidir. Zamonaviy futbol o‘yinida muvaffaqiyatga erishish uchun texnik va taktik mahorat bilan bir qatorda psixologik barqarorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. O‘yin davomida futbolchi turli bosim, stress, raqib va tomoshabinlar ta‘siri ostida bo‘ladi. Shuning uchun murabbiylar jismoniy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikka ham e‘tibor qaratishlari zarur.

**Sport psixologiyasi** – psixologiya sohasi bo‘lib, u sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruh munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi (E. G‘oziyev).

O‘zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida shakllangan. Dotsent L.E. Lebedyanskaya 1962- yildan 1972-yilga qadar “Sport psixologiyasi”ning metodologik asosini ishlab chiqqan. Kafedra tashabbusi bilan 2009/2010-o‘quv yilida 5210200 – Psixologiya (sport) bakalavr ta‘lim yo‘nalishi ochilgan va sport psixologlarini tayyorlash yo‘lga qo‘yilgan.

### **Tadqiqot metodlari**

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025- yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida “... sport mashg‘ulotlari o‘tishning zamonaviy nazariyalarini o‘zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash markazlari faoliyatini yo‘lga qo‘yish” kabi masalalarga alohida e‘tibor qaratilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish kurslarida sport turlari bo‘yicha trenerlarning psixologik savodxonligini oshirish, dunyoqarashlarini boyitishda, bu sohada ilg‘or hisoblangan davlatlardan sport psixologiyasi bo‘yicha mutaxassislarni jalb qilish muhim ahamiyatga ega.

Sport faoliyatida ma‘lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog‘liq:

- **birinchidan**, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo‘lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘ladi;

## THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

### VOLUME-5, ISSUE-10

- **ikkinchidan**, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lib, sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;
- **uchinchidan**, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi.
- **to'rtinchidan**, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;
- **beshinchidan**, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor- harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi.

Tadqiqot davomida kuzatuv, so'rovnoma, suhbat, va psixologik testlardan foydalanildi. Tadqiqotda 14–18 yosh oralig'idagi 30 nafar futbolchi ishtirok etdi. Ularning o'yin paytidagi hissiy holati, o'ziga ishonch darajasi, motivatsiyasi va stressga bardoshlilik o'rganildi. Tahlil natijalari psixologik tayyorgarlik darajasi bilan o'yin natijalari o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

#### Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazgan futbolchilar o'yinda ko'proq ishonch bilan harakat qilgani, stressni yengilroq boshdan kechirgani va jamoa bilan o'zaro muloqoti yaxshilanganligi kuzatildi. Masalan, o'ziga ishonch darajasi yuqori futbolchilar muhim o'yin daqiqalarida xatoga kam yo'l qo'ygan va qarorlarni tezroq qabul qilgan.

*Sport psixologiyasi* boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi.

*Sport faoliyatining* asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z guruh a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi.

*Sportchining* jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

#### Muhokama

## THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

### VOLUME-5, ISSUE-10

Psixologik tayyorgarlik futbolchi faoliyatida muhim o‘rin tutadi. U sportchining o‘zini nazorat qilish, raqobatga bardosh berish va motivatsiyani saqlab turish qobiliyatini rivojlantiradi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, psixologik mashg‘ulotlarni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi. Masalan, vizualizatsiya, autogen mashqlar, meditatsiya va jamoaviy motivatsion suhbatlar futbolchilarning ruhiy tayyorgarligini oshiradi.

#### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, futbol o‘yinida psixologik tayyorgarlik futbolchining o‘yindagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ruhiy jihatdan barqaror futbolchi stressni yengadi, xatolarni tahlil qiladi va jamoaviy ruhni mustahkamlaydi. Shuning uchun sport murabbiylari psixologik tayyorgarlikni tayyorlov jarayonining ajralmas qismi sifatida yo‘lga qo‘yishlari lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Martens R. (2023). Successful Coaching. Human Kinetics Publishers.
2. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
3. Yuldashev A. (2022). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
4. FIFA Training Manuals (2024). Psychological Preparation in Football.