

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2023
MAXSUS SON

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Xamidov	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi	221
V.Abdurakhmanov	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning	223
S.Uraimov	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari	226
Z.Gapparov	
Yosh futbolchilarning o'yin amplyalariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
J.M.Ishtayev	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
M.Azizov	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi	239
D.Mavlanov, R.Nazarov	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati	245
M.Mirjamolov	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
Ш.Турсунов	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
X.Matnazarov	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish	257
G'.Xo'jamkeldiyev	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi	261
O.Xasanov	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
B.Nabiev	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов	270
R.Pirnazarov	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова	281
V.Abdurakhmanov	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi	286
A.Sultonov	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

YOSH FUTBOLCHILARNING O'YIN AMPLUALARIGA INDIVIDUAL PSIXOLOGIK HOLATINI TA'SIRI

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЕ НА ИГРОВУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL STATUS ON PLAYING PERFORMANCE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Gapparov Zaxid Gapparovich¹

¹Ped.f.n. professor

Annotatsiya

Maqolada yosh futbolchilarning o'yin amplualariga individual psixologik holatini ta'sirini aniqlashda temperamentga bog'liqligini Ayzenk so'rovnamasi yordamida aniqlagan. Muallif yosh futbolchilarning temperamentiga qarab o'yin amplualariga hujum, yarim himoya, himoya va darvozabonlarni tanlab olishni eksperimental tadqiqotlar orqali yoritib bergan.

Аннотация

В статье Айзенк определил зависимость от темперамента при определении влияния индивидуального психологического состояния на игровую результативность юных футболистов. Путем экспериментальных исследований автор объяснил подбор нападающих, полузащитников, защитников и вратарей на игровые позиции в зависимости от темперамента молодых игроков.

Abstract

In the article, Ayzenk determined the dependence on temperament in determining the influence of the individual psychological state on the game performance of young football players. The author explained the selection of attack, midfield, defense and goalkeepers for the game positions depending on the temperament of young players through experimental research.

Kalit sozlar: futbolchi, temperament, faoliyat, sport, psixologik xarakteristika, o'yin, holat.

Ключевые слова: футболист, темперамент, деятельность, спорт, психологические особенности, игра, состояние.

Key words: football player, temperament, activity, sport, psychological characteristics, game, state.

KIRISH

Mamlakatimiz futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashni davrning o'zi taqozo etmoqda. Futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etishda vijdonli jonkuyar mutaxassislar tanlab olish ham murakkabligicha qolmoqda. Mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish masalalari hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan farmon va qarorlarda ham alohida belgilab o'tilmoqda. Aynan shu maqsadida yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga "futbolchilar eksporti"ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yishdek vazifalar O'zbekiston respublikasi prezidentining 2019-yil 4-dekabrda 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risi"da farmonida bima -bir bandlar orqali belgilab o'tilgan. Ushbu zaruriyat asosida yurtimizda futbolchilarni tayyorlash va taktik harakatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullarini tatbiq qilish jarayoni tashkil etilmoqda. Ammo, futbolchilarning psixologik tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish va rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari deyarli amalga oshirilmagan. Bu holat shundan dalolat beradiki, mazkur soha bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan barcha ilmiy ishlar sohani yanada rivojlantirish va uning ilmiy negizlarini shakllantirishga asos bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Shaxs-qaytarilmas, u o'z sifatlari va borligi bilan noyobdir. Ana shu qaytarilmaslik va noyoblikning asosida uning individual psixologik xususiyatlari majmui yotadi. Shu o'rinda biz yuqorida ta'rif bergan shaxs tushunchasi bilan yonma-yon ishlatiladigan yana ikki tushunchaga

izoh berish o'rinli deb hisoblaymiz. Bu — «individ» va «individuallik» tushunchalaridir. «Individ» tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani to'ldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiqlaydi va uni bir tomondan, boshqa odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan, o'ziga va o'ziga o'xshashlarga xos bo'lgan umumiy va xarakterli xususiyatlarni qamrab oladi. Demak, individ — insonga aloqadorlik faktini tasdiqlovchi ilmiy kategoriyadir.

«Individuallik» — yuqoridagi ikkala tushunchaga nisbatan torroq tushuncha bo'lib, u konkret odamni boshqa bir konkret odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar majmuini o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, shaxsning individualligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, xarakteri, irodaviy sifatleri, emosiyalari, xulqiga xos motivasiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu qayd etib o'tilgan kategoriyalar shaxsdagi individuallikni ta'minlovchi kategoriyalardir. Uning ma'nosi shundaki, bo'yi, eni, yoshi, sochining rangi, ko'z qarashlari, barmoq xarakatlari va shunga o'xshash sifatleri bir xil bo'lgan insonlarni topish mumkin, lekin xarakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivasiyasi va boshqalarga aloqador sifatleri majmui bir xil bo'lgan odamni topib bo'lmaydi. Ular — individualdir.

Qobiliyatlar — shaxsdagi shunday individual, turg'un sifatlariki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuqlari va qiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

Temperament — insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisa, xolatlar va insonlarning xatti-xarakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlari majmuidir.

Temperament — bu inson faoliyati va hulq-atvorining dinamik va emotsional holatini xarakterlovchi shaxs individual xususiyatlarining yig'indi. SHunday qilib, temperament ikki tarkibiy qism — faollik va hissiyotlilikka ega. Hulq-atvorning faoligi harakatchanlik, intiluvchanlik, tezlik, yoki, aksincha, sustlik va harakatsizlik darajasini xarakterlaydi. O'z navbatda emotsionallik belgi (ijobiy va salbiy) modallik (shodlik, qayg'u, qo'rqinch, g'azab va boshqalar)ni aniqlagan holda emotsional jarayonlar kechishini xarakterlaydi. [1;2;3]

Lekin barcha odamlarni shu to'rt xil asosiy temperamentlarga ko'ra ajratish mumkin deb o'ylash xatodir. Faqat ba'zilargina bu tiplarning sof vakillari bo'lib hisoblanadi; ko'pchilik odamlarda esa biz temperamentlarning aralash tiplarini kuzatamiz.

XX asrning 20-30-yillarida I.P.Pavlov tomonidan asab tizimi tiplari haqida ta'limot ishlab chiqildi. Pavlovning tasdiqlashiga ko'ra, hulq-atvorning individual xususiyatlari, psixik faoliyat dinamikasi asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarga bog'liqdir. Asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarning esa turli xil ifodalanishlar, nerv jarayonlarining aloqasi va nisbati — qo'zg'alish va tormozlanish sanaladi.

I.P.Pavlov asab tizimining uch asosiy xossasini ajratdi, bular qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidir.

Asab tizimining kuchi — tipning eng muhim ko'rsatkichi bo'lib, po'stloq hujayralarining ishchanligi, ularning chidamliligi bu xossaga bog'liq. *Asab tizimining harakatchanligi* — bu bir jarayonning ikkinchisi bilan almashish tezligi. U sharoitlarning kutilmagan va keskin o'zgarishlariga nisbatan moslashishni ta'minlaydi. Nerv jarayonlarining *mutanosibligi* haqida so'z yuritib, I.P. Pavlov qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining ma'lum muvozanatini ko'zda tutgan edi. Bu jarayonlar bir-biri bilan kuchi bo'yicha muvozanatlashgan, yoki muvozanatlashmagan bo'ladi. Bu jarayonlardan birining kuchi ikkinchisidan oshib ketse, inson mutanosiblikdan chiqadi.

I.P. Pavlov tomonidan ajratilgan nerv jarayonlarining xossalari, uning fikriga ko'ra, Oliy Nerv Faoliyati tipini hosil qiluvchi ma'lum tizimlar, kombinatsiyalarni tashkil etadilar. *Asab tizimining tipi* — bu uning tabiiy, tug'ma xossasi bo'lib, hayot va faoliyat sharoitlari ta'sirida juda oz darajada o'zgarishi mumkin. Bu tip individga xos bo'lgan Asab tizimining asosiy xossalari yig'indisi — qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari nisbatining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidan tarkib topadi. Asab tizimining bu xossalari temperamentning fiziologik asosini tashkil qiladi. [1;2;3].

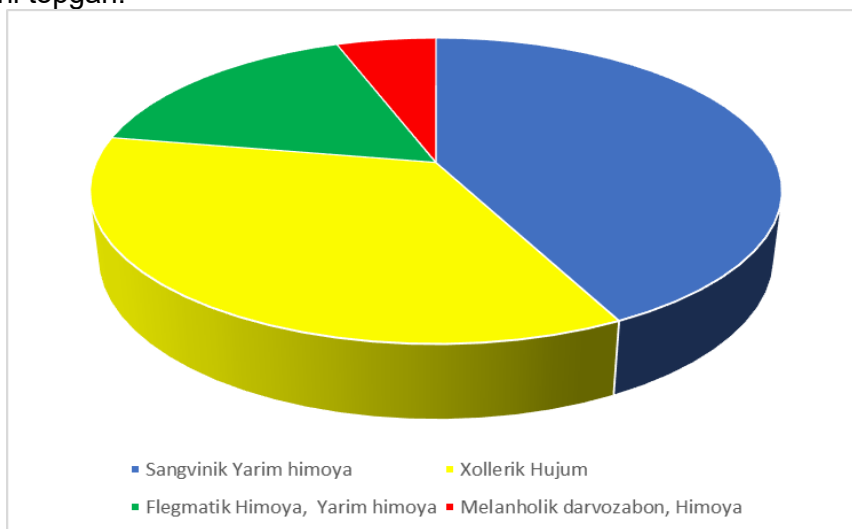
NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot maqsadi. 15-16 yoshli futbolchilarning individual psixologik holatini ayzenk so'rovnomasi yordamida o'rganish va amplualarga taqsimlash.

Tadqiqot metodlari: ilmiy uslubiy manmalarni tahlil etish, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, pedagogik eksperiment, matematik statistik tahlil uslublaridan foydalanildi.

Tadqiqot Bunyodkor akademiyasi tarbiyalanuvchilarida o'tkazildi. Tadqiqotga jami 54 nafar yosh futbolchilar jalb etildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlardan dastlab ularning o'yin amplualari so'rab olindi. Yosh futbolchilardan 57 savoldan iborat Ayzenk so'rovnomasi olindi. Olingan natijalar quyidagi rasmda o'z aksini topgan.



1-rasm. Yosh futbolchilarning aplusiga temperamet bog'liqligi

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki 54 nafar futbolchilarning 23 nafari sangvinik tip temperamentiga ega ekanligi aniqlandi, 19 nafari xollerik tipga mansub bo'lgan bo'lsa 9 nafari flegmatik tip temperameentga xosligi va 3 nafari melanholik tip temperamentiga mansubligiga olib borilgan tadqiqotlar jarayonida kuzatildi. Yuqoridagilarni inobatga olib temperament quyidagi hususiyatlaridan kelib chiqib amplualar bo'yicha taxlil qiliindi.

Temperament tipi deganda, ma'lum futbolchilar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarning qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi quyidagicha aks etishi mumkin. [1;2;3]

1. **Senzitivlik** (lotincha Sensus – sezish, his qilish degan ma'no anglatadi). Senzitivlik yuzasidan futbolchidada birorta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo'lgan o'ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi, jumladan, sezgilarning paydo bo'lishi uchun kerak qo'zg'ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasi mujassamlashadi.

2. **Reaktivlik**. Bu to'g'rida aynan bir xil kuch bilan ta'sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi. Reaktivlikning yorqin ro'yobga chiqishi-emotsionallik, ta'sirlanuvchanlikda ifodalanishidir.

3. **Faollik**. Bu borada futbolchi qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda ob'ektiv hamda sub'ektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan engishga qarab fikr yuritiladi.

4. **Reaktivlik bilan faollikning o'zaro munosabati**. Futbolchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga binoan, chunonchi tasodifiy tarzdagi tashqi va ichki sharoitlarga (kayfiyatga, favquloddagi vaziyatlarga) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohish-intilishlariga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.

5. **Reaksiya tempi**. Turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, nutq sur'atiga, farosatlilikiga, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

6. Harakatlarning silliqiligi va unga qarama-qarshi sifat **rigidlik** (qotib qolganlik), shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan moslashishga), shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va zaifligiga (rigidligi qotib qolganligicha) nisbatan baho berishdan iboratdir.

7. **Ekstravertlik va introvertlik**. Futbolchining faoliyati va reaksiyasi ko'p jihatdan kechinmalarga bog'liq, chunonchi favqulotdagi tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki aksincha, timsollarga, tasavvurlarga (introvertlik) taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir. [4;5]

Yuqoridagi hususiyatlardan kelib chiqib futbolchilarning tip temperamentlari bo'yicha quyidagi hususiyatlar belgilab olindi.

Sangvinik yuksak reaktivlik. Bo'lar-bo'lmas narsalarga qattiq xoxolab kulaveradi. Muhim bo'lmagan fakt qattiq jahlini chiqaradi. Diqqatini jalb qilgan hamma narsalarga tetik va zo'r qo'zg'alish bilan javob beradi. Imo-ishoralari va harakatlari yaqqol ko'rinib turadi. Uning yuz tuzilishiga qarab kayfiyatining qandayligini, narsalarga yoki futbolchiga bo'lgan munosabatlarini bilish oson. Diqqatini tez bir joyga to'playdi. Sust sezitivlikka ega. Sezgirlik chegarasi yuksak. Juda kuchsiz tovushlarni va yorug'lik qo'zg'ovchilarni payqamaydi. Aktivligi yuksak, juda g'ayratli va ishchan, mashg'ulotlarda tez-tez faol bo'lib turadi, toliqmasdan uzoq vaqt ishlashi mumkin, yangi ishlarga g'ayrat bilan kirishadi. Faolligi va reaktivligi muvozanatli. Uni intizomga chaqirish oson. U o'z hissiyotlarining namoyon bo'lishini va o'zining ixtiyorsiz harakatlarini tez ushlab qola oladi. Harakatlari shiddatli, nutqi tez, yangi ishga tezlik bilan kirishadi, diqqatini tez to'playdi. Aqli tez ishlaydi, topqir. Harakatlari nihoyat darajada silliqlik xususiyatiga ega. Hissiyotlari, kayfiyatlari, qiziqishlari va intilishlari juda o'zgaruvchan. U yangi kishilar bilan tez kirishib ketadi. Yangi talablar, yangi sharoitga osonlik bilan o'rganadi. Bir ishdan ikkinchi ishga tez ko'cha oladi. Malakalarni tez o'zlashtiradi va tez qayta o'zgartiradi. Aqli ixcham. Ekstrovertlik xususiyatiga ega. O'tgan va kelajak hayot haqida tasavvurlariga qaraganda quyiroq tashqi taassurotlarga javob beradi. Yarim himoyada aqilli uzatmalarni bera oladi.

Xolerik xuddi sangvinik kabi sust sezitivlik, yuksak reaktivlik hamda faollik bilan ajralib turadi, lekin faollikdan reaktivlik ustunlik qiladi. Shuning uchun u tinimsiz o'zini ushlay olmaydigan, betoqat, serzarda. Sangvinikka qaraganda ozroq silliq va ko'proq qotib qolgan. Shuning uchun intilishlari va qiziqishlarida katta barqarorlik, zo'r qatilylik bor, diqqatini ko'chirishda qiyinchilikka uchramaydi. Psixik tempi tez. Bir ishni boshlasa oxiriga etkazadi, og'ir vaziyatda ma'suliyatni o'z zimmasiga oladi. Doim lider bo'lishga intiladi. Yakuniy zarbalarni ko'pincha muvafaqqiyatli yakunlaydi. Hujum ampulasida o'ynasa ko'proq as qotadi.

Flegmatik – sezitivligi sust, hissiy qo'zgaluvchanligi oz, kuldirish, jahlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ammo bir narsa yuzasidan qattiq kulganda u vazminligicha qolaveradi. Katta ko'ngilsiz hodisa yuz berganda ham osoyishtaligini buzmaydi. Imo-ishoralari oz, harakatlari ifodali. G'ayrati ishchanligi bilan ajralib turadi. Yuksak faolligi oz, reaktivligidan ancha ustunlik qiladi. Chidamliligi, matonati, o'zini tuta bilish bilan ajralib turadi. Harakatlarining tempi va nutqining tempi sust. Diqqatini sekinlik bilan to'playdi. Rigid (qotib qolgan), diqqatini qiyinchilik bilan ko'chiradi. Yangi sharoitga qiyinchilik bilan moslashadi. Introvert. Yangi odamlarga qiyinchilik bilan qo'shiladi. Tashqi taassurotlarga qiyinchilik bilan javob qaytaradi. Himoyada aqilli qo'pollik qilmasdan tartibli o'yin olib boradi.

Melanxolik – yuksak sezitivlik xususiyatiga ega. Sezgirligi yuksak (sezgi chegaralari yuqori). Arzimagan sababga ko'ra, ko'zlaridan yosh oqib ketaveradi. Nihoyatda arazchan, sekin yig'laydi. Samimiy, juda oz kuladi, faolligi sust. O'ziga ishonmaydi, tortinchoq. G'ayratsiz qatyi emas. Diqqati tez chalg'iydi, barqaror emas. Psixik tempi sust. Rigid (qotib qolgan). Introvertlik xususiyatiga ega. Lekin sezgirligi yuqori bo'lganligi sababli darvozada mukammal o'yin o'tkaza oladi.

Shunday qilib, temperament futbolchilarning tabiiy belgilangan psixik xususiyatlarining individual o'ziga xos yig'indisidir. Bu xususiyatlarga umumiy nerv-psixik faollikning jadalligi, zo'riqqanligi, ta'sirlanish va harakatlarning maromi, individning motorli, aqliy va kommunikativ sohasida namoyon bo'ladigan xususiyatlarning kuchayishi va susayishi; sub'ekt emotsional tuzilishining qo'zg'aluvchanligi, reaktivligi, barqarorligi, hissiyotlarning nazorat qilinishi kiradi. Temperament faqat faoliyat va hulq-atvor usullarining dinamik xususiyatlarini belgilaydi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra futbolchilarni temperament tiplariga ko'ra o'yin amplualariga qo'yib o'natganda o'yin surati ma tempi ko'tarilib muvafaqqiyatga erishish imkoniyatlari oshganligi tadqiqotlarda kuzatildi.

Futbolchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan futbolchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday futbolchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

Musobaqalashuv tajribasi. Futbolchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda futbolchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi futbolchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, futbolchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar futbolchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda Har bir futbolchini, individual psixologik imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib o'yin amaliyatlari belgilanishi maqsadga muvofiq ekan. Biroq, bu degani musobaqa oldidan trenerlar futbolchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday futbol o'yinlarining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa futbol musobaqalari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda futbolchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jihatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida futbolchining individual psixologik hususiyatlaridan va bor kuch imkoniyatlardan oqilona hamda optimal foydalanish imkoniyatini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gapparovich, G. Z., & Mavlonboyevich, I. J. (2023). Optimizing The Panic of Football Players. *Genius Repository*, 27, 70-74.
2. Gapparov Z.G., Mavlonboyevich, I. J., & Xamidjonovich, X. O. (2022). Sport musobaqalarining psixologik hususiyatlari. *o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(14), 284-289.
3. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги қизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). *Fan-Sportga*, (1), 46-48.
4. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., & Хасанов, О. Х. (2022). Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари орқали спорт турларига йўналтириш. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 495-500.
5. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., Хасанов, О. Х., & Хасанов, О. А. (2022). Сущность психологической подготовки. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 483-488.