

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

**O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI FUTBOLCHILARNING
MASHG'ULOT JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK HOLATINI TAXLIL QILISH****АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЕМЫХ В
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ****ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS ENGAGED IN
THE STUDY TRAINING GROUP DURING THE TRAINING PROCESS****Ishtayev Javlon Mavlonboyevich¹**¹P.f.d. (DSc) dotsent**Annotatsiya**

Muallif ushbu maqolada Sport takomillashuv guruhida futbolchilarni psixologik tayyorlashda voximalilik holatini o'rganishda Ch.D.Spilbergerning reaktiv voximalilik shkalasidan foydalanib ilmiy metodik jihatlarni eksperimental asosida yoritib bergan.

Аннотация

В данной статье автор освещает научно-методические аспекты психологической подготовки футболистов с использованием шкалы реактивной тревожности Ч.Д.Спилбергера на экспериментальной основе.

Abstract

In this article, the author highlights the scientific and methodological aspects of the psychological training of football players in the the Ch.D.Spielberger reactive anxiety scale on an experimental basis.

Kalit sozlar: futbolchi, voximalilik daraja, faoliyat, sport, psixologik xarakteristika, ekstremal, jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: футболист, состояния тревожности, деятельность, спорт, психологическая характеристика, экстрим, упражнения

Key words: football player, state of anxiety, activity, sports, psychological characteristics, extreme, exercise.

KIRISH

Respublikamizda iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash, futbolimizini qo'llab quvvatlash va rivojlantirish, yosh futbolchilarda professional ishtiyoq, mahorat hamda ko'nikmalarni yuksaltirish, mahoratli charm to'p ustalaridan mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zaxira shakllantirishga muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu zaruriyat asosida futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini yuqori saviyada bo'lishi muhim omil sanaladi. Yurtimizda futbolchilarni tayyorlash va taktik harakatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullarini tatbiq qilish jarayoni tashkil etilgan. Biroq, 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.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida", gi farmonlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

Shaxsning o'ziga xos tomonlaridan biri, bu uning individualligi, ya'ni, faqat uning xos bo'lgan va hech kimda takrorlanmaydigan xususiyatlar yig'indisidir.

Shaxsning individual xususiyatlarini tuzilishini tushunish va hisobga olish sport amaliyotida nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsining individual xususiyatlarini chuqur bilish va tushunish orqaligina uning barcha imkoniyatlarini yanada rivojlanishini ta'minlash va ulardan samarali foydalanish mumkin.

Tadqiqotchi psixologlarning chempion va Olimpiada o'yinlari sovrindorlari bo'lgan sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganish borasidagi tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, ularning shaxsiyati uchun eng umumiy va muhim bo'lgan xususiyatlar quyidagilardan iborat: yuqori

darajadagi psixik — emotsional barqarorlik, xarakter mustahkamligi, o'ziga ishonch, onglilik, o'z-o'zini nazorat qila bilish, murakkab vaziyatlarni mustaqil baholay bilishi, qat'iyat va matonat, tashabbuskorlik va harakatlardagi jasorat, yetakchilik, tavakkalga moyillik, novatorlik, kashfiyotga o'chlik, samimiy muloqot qilish.

Bir qator tadqiqotlarda yutuqlar motivatsiyasi bilan sportchining shaxsiy xususiyati bo'lgan voximalilik o'rtasidagi muayyan aloqadorlikning mavjudligi aniqlangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Vaximalilik — bu individning o'zi tushgan vaziyatdagi jismoniy yoki ijtimoiy xavfni o'ta bo'rttirib tasavvur qilishi va uning natijasida o'zida salbiy psixik - emotsional holatlarni (qo'rquv, hadiksirash, xavotirlanish va xokazolar) keltirib chiqarishga moyilligidir. Shaxsga xos bo'lgan bu xususiyat, ayniqsa musobaqa oldidan sportchilarda xayajonlanishning ortib ketishiga sabab bo'ladi. Biroq, sportchi mutlaqo xavotirlanishdan holi bo'lishi kerak degani emas. Vahima reaksiyasini organizmning mas'uliyatli va tarang vaziyatga tabiiy moslashuv jarayoni sifatida baholash lozim. Ma'lum daraja va me'yorida bo'lsa ushbu reaksiya ijobiy hisoblanadi. Faqat haddan tashqari vaximalilik sportchi faoliyatining yomonlashuviga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli yuqori vaximalilikka moyil sportchilarning psixik xolatidagi o'zgarishlarni doimiy ravishda nazorat qilib borish o'ta muhimdir. Vaximalilikning 2 ta turini farqlashadi: ulardan birinchisi muayyan tashqi vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatli vaximalilik bo'lsa, ikkinchisi shaxsning o'ziga hos bo'lgan stabil – barqaror (tug'ma) vaximalilik xususiyatidir. Vaximalilik ekstremal vaziyat arafasida yoki yuz berishidan ancha ilgari oldinda turgan xavf – xatarni “Men sezib turibman - bugun yutqazaman!” tarzida bashorat qilish tufayli paydo bo'lishi mumkin. Bunday vaximani fan tilida antitsipir (oldindan paydo) voxima deb ataladi [1;2;3].

Vaximali holat samarali faoliyatga intilish sur'atiga (motiv kuchiga) bog'liq bo'ladi. Motiv qanchalik kuchli bo'lsa, sportchidagi vahima hissi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Shu sababli ham eng mashhur sportchilar odatda vaximalilik hissiga moyil bo'ladilar.

Yuqori malakali sportchilarning shaxsiyatidagi o'ziga hos xususiyatlarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, sportchilarning yuqori natijalarga erishishlarida ular xarakteriga xos bo'lgan quyidagi sifatlar o'ta muhim ahamiyat kasb etadi, xususan: onglilik, maqsad sari intilish, o'z – o'zini boshqara olish, halollik, mexnatsevarlik, matonatlilik, oriyatlilik, jamoa oldidagi mas'uliyatni his etish. Ayni shu sifatleri tufayli ham sportchilar uzoq vaqt davom etadigan mashqlardagi qiyinchiliklarga bardosh beradilar va eng yuqori darajadagi musobaqalarda o'z vatanining sport sha'nini himoya qilib, olamshumul g'alabalarni qo'lga kiritadilar. [4;5;6]

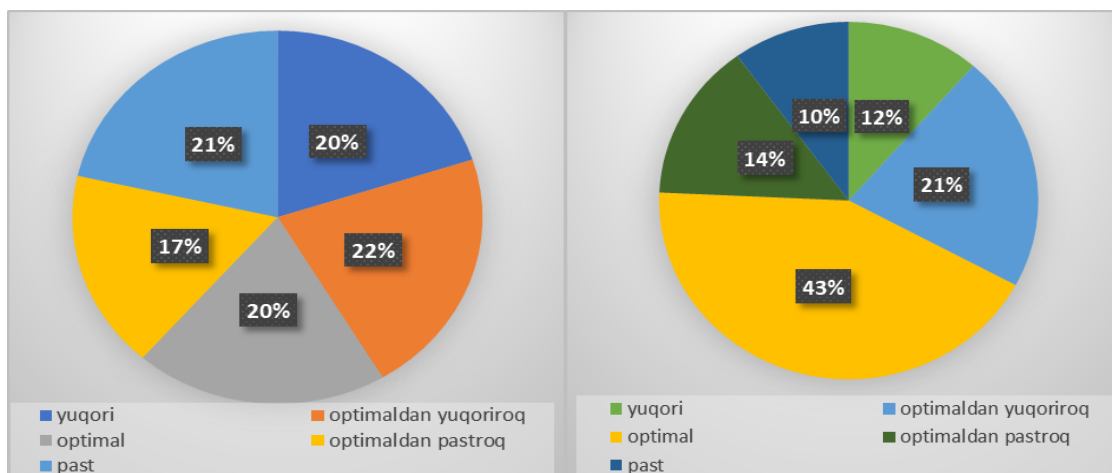
Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish, yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nazar natijalarni yaxshilashdan iboratdir. Bu aksariyat hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi. Musobaqalarda yuqori natijalarni, ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish sportchining sport yutuqlari darajasidan, tayyorgarligi darajasidan va boshqa omillardan qat'iy nazar namoyon bo'ladi. [6;7]

Futbolchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli futbolchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish hamda futbolchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqotning tashkil etilishi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti futbol yo'nalishida tahsil olayotgan 3 bosqich talabalarida 2023-yil oktyabr dekabr oylarida olib borildi.

Tadqiqotlarga jami 70 nafar futbolchilar jalb etildi. Tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar quyidagi rasmda yaqqol ifodalangan.



1-rasm. Futbolchilarning tadqiqot boshida va yakunidagi reaktiv vohimalilik darajalari

Yuqoridagi rasmdan ko‘rinib turibdiki 70 nafar respondentlardan tajriba boshida 14 nafar 20% respondentlar vohomalilik darajasining optimal ko‘rsatkichini qayd etishgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida ushbu ko‘rsatkichlar 30 nafari yani 43 % yaxshilanganligini ko‘rish mumkin. Optimal darajadan o‘ta yuqori va past ko‘rsatkichlar tajriba boshida 29 nafar jami 43 foyzni tashkil etgan bo‘lsa. Tadqiqot yakunida ushbu ko‘rsatkichlar 15 nafargacha 22 % qisqarganligini yuqoridagi rasmdan yaqqol ko‘rish mumkin.

Futbolchilarning reaktiv vohomalilik darajalari nimanig hisobiga ko‘tariladi yoki pasayib ketadi.

1. 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.

2. 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.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo‘lsa, futbolchilardagi psixik, zo‘riqish ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Chunki futbolchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning “g‘alabasi” yoki “mag‘lubiyati”, futbolchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro‘si oshishiga ta’sir ko‘rsatadi. Albatta zo‘riqishning intensivligi futbolchining oldiga qo‘ygan vazifalariga ham bog‘liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur‘ati futbolchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog‘liq bo‘ladi, bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi futbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo‘lsa, hamda futbolchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, futbolchining yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishiga, musobaqalarda g‘alabani qo‘lga kiritishiga zarur bo‘lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo‘ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O‘z kuchlariga ko‘ra teng raqiblar musobaqalashganda vaziyatlar yanada qizg‘in tus olib, futbolchilarning emotsional zo‘riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo‘riqish ham shu qadar past bo‘ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto‘g‘ri ish tutsalar, emotsional zo‘riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg‘ularning paydo bo‘lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg‘ularning paydo bo‘lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan futbolchilarga nisbatan do‘stona munosabatda bo‘lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo‘lishi ham sabab bo‘ladi.

7. 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.

8. 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 musobaqa qadim-qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida e'tirof etib kelingan. Musobaqaning bunday rag'batlantiruvchi ta'sirini o'rganishga bir qator psixologik tajribaviy tadqiqotlar ham bag'ishlangan.

Sport faoliyatida musobaqalarning rag'batlantiruvchi ta'siri azal-azaldan ma'lum va buni qo'shimcha tarzda isbotlashning hojati yo'q. Chunki odatda futbolchilar aynan musobaqalashuv jarayonidagina eng yuqori ko'rsatkichlarga erishganlar. Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi jahon rekordlarining o'rnatilishi ham yuqoridagi fikrimizning dalilidir.

Har bir vazifa, har bir qaror sportchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori vazifalarni qo'yish mumkin emas. 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 sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa musobaqalar 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 jixatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida futbolchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, изд. «советский спорт» М, 2006
2. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. киев, олимпийская литература, 2001
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011.
4. 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.
5. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги қизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). *Fan-Sportga*, (1), 46-48.
6. 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.
7. 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.