

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада ёш футболчиларни психологик тайёрлаш масалалари, унинг жисмоний ва тактик тайёргарлик билан боғлиқлиги, шунингдек, мусобақаларда ва машғулотларда психологик барқарорликни ошириш усуллари таҳлил қилинади. Ёш футболчиларнинг руҳий ҳолати, стрессга чидамлилиқ, мотивация, жамоавий ўйинга мослашиш ва ўзини назорат қилиш қобилиятлари уларнинг самарали ривожланиши учун муҳим омиллардан ҳисобланади. Мақолада психологик тайёргарликни шакллантиришдаги илгор усуллар ва амалий тавсиялар баён этилган.

Калит сўзлар: футбол психологияси, ёш спортчилар, мотивация, стресс бошқаруви, жамоавий ўйин, эмоционал барқарорлик, психологик тайёргарлик.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Журабоев Мирзамурод Туравой ўгли

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются вопросы психологической подготовки юных футболистов, ее связь с физической и тактической подготовкой, а также методы повышения психологической устойчивости в соревнованиях и на тренировках. Психологическое состояние молодых футболистов, стрессоустойчивость, мотивация, способность адаптироваться к командной игре и самоконтроль являются важными

факторами их эффективного развития. В статье изложены передовые методы и практические рекомендации по формированию психологической готовности.

Ключевые слова: футбольная психология, юные спортсмены, мотивация, управление стрессом, командная игра, эмоциональная устойчивость, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: *This article analyzes the issues of psychological training of young football players, its connection with physical and tactical training, as well as methods for increasing psychological stability in competitions and training. The mental state of young football players, stress resistance, motivation, ability to adapt to team play, and self-control are important factors for their effective development. The article describes advanced methods and practical recommendations for the formation of psychological preparedness.*

Keywords: *football psychology, young athletes, motivation, stress management, team play, emotional stability, psychological preparedness.*

КИРИШ

Футбол нафақат жисмоний, балки руҳий тайёргарликни ҳам талаб қиладиган спорт тури ҳисобланади. Хусусан, ёш футболчиларда мусобақалардаги босимни енгил, мағлубиятдан тўғри хулоса чиқариш, ўз-ўзини назорат қилиш ва жамоавий ўйинга мослашиш каби психологик хусусиятларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эга.

Футболчи учун мустаҳкам психологик тайёргарлик қуйидаги жиҳатларни ўз ичига олади:

Стрессга чидамлилиқ – мусобақалардаги босим ва руҳий зўриқишни

енгиш қобилияти.

Мотивация – машғулотларга қизиқишни сақлаш, мақсад сари интилиш.

Эмоционал назорат – жаҳлни бошқариш, руҳий барқарорликни сақлаш.

Жамоавий мувофиқлик – жамоа билан уйғун ўйнаш, лидерлик қобилиятларини ривожлантириш.

Ишонч ва ўз-ўзини баҳолаш – футболчининг ўз кучига ишониши ва мағлубиятдан кейин руҳий барқарорлигини тиклаш қобилияти.

Ёш футболчиларда бу қобилиятларни шакллантириш учун мураббий ва психологлар турли методлардан фойдаланишлари зарур. Жисмоний тайёргарлик қанчалик муҳим бўлса, руҳий барқарорлик ҳам футболчиларнинг муваффақиятида шунчалик ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Ёш футболчиларнинг психологик тайёргарлигига таъсир этувчи омиллар.

1. Стресс ва унга қарши кураш. Мусобақаларда ёки машғулотларда футболчилар кучли стрессга дуч келишади. Уларнинг стрессга чидамлилигини ошириш учун қуйидаги усуллар самарали ҳисобланади:

- Йўналтирилган нафас олиш машқлари – асаб тизимини тинчлантиради.

- Аутотренинг ва визуализация – футболчи ўзини муваффақиятга эришган ҳолда тасаввур қилади.

- Мусобақа симуляцияси – турли ҳолатларни ўйлаб чиқиш ва амалий машқлар орқали тайёргарлик.

- Тадқиқот натижалари: Психологик машғулотларни мунтазам ўтказган футболчиларнинг стресс даражаси 35% га камайган. Ҳал қилувчи вазиятларда қарор қабул қилиш тезлиги 25% га ошган.

2. Мотивация ва ўз-ўзини баҳолаш.

Футболчиларнинг руҳий барқарорлиги кўп жиҳатдан уларнинг мотивациясига боғлиқ. Мураббийлар ва ота-оналарнинг қўллаб-қувватлови футболчиларнинг ўз кучига бўлган ишончини оширишда муҳим роль ўйнайди.

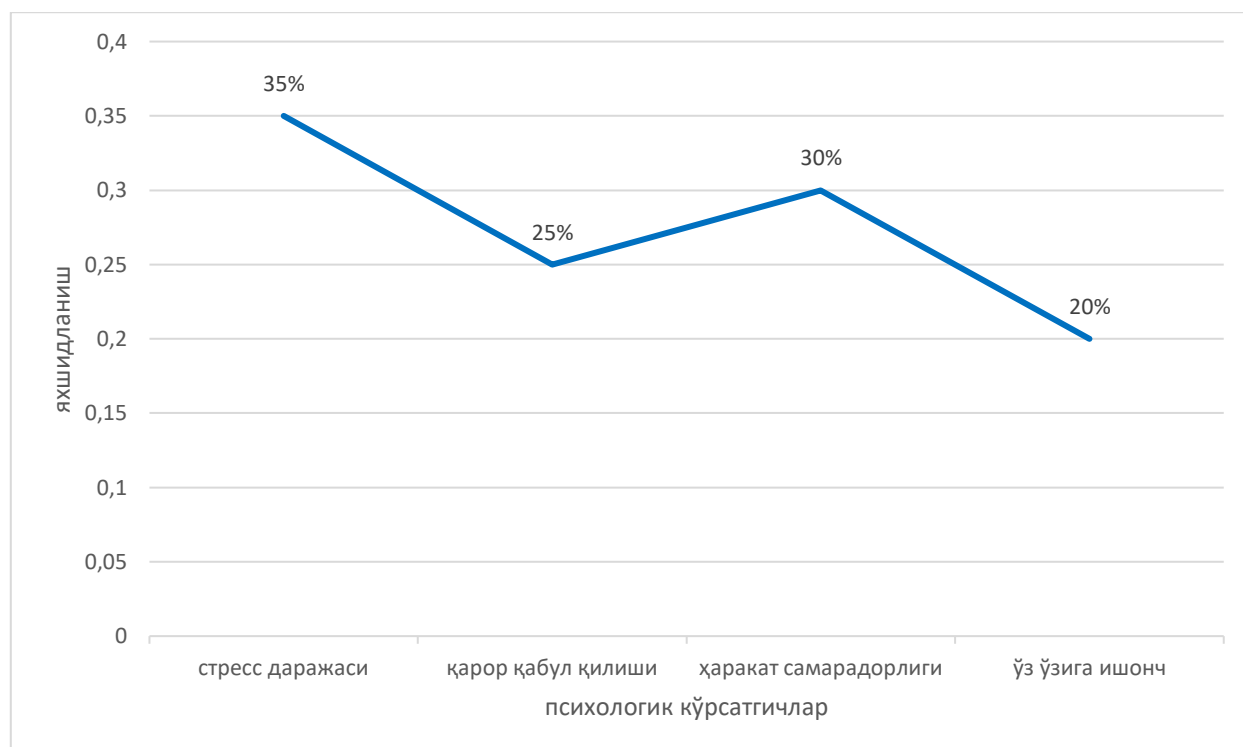
Тадқиқот натижалари: Жамоа ўйинларида мотивация олган футболчиларнинг ҳаракат самарадорлиги 30% га ошган. Ўз-ўзига ишонч юқори бўлган футболчиларнинг пенальти тўпурақлик даражаси 20% га яхшиланган.

3. Жамоавий ишлаш қобилияти. Футбол – жамоавий ўйин бўлгани сабабли, футболчилар бир-бирини тушуниш ва уйғун ҳаракат қилиш қобилиятини шакллантиришлари лозим.

Ушбу кўникмани ошириш усуллари:

- Жамоавий тренинглар ва тактик машғулотлар.
- Жамоадаги ўзаро ишончни мустаҳкамлаш.
- Лидерлик қобилиятларини ривожлантириш.

График №1. Психологик тайёргарлик натижалари.



ХУЛОСА

Ёш футболчиларни психологик тайёрлаш жисмоний машғулотлар каби муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики: стресс бошқаруви футболчиларнинг ўйин самарадорлигини 35% га яхшилайти, мотивацияли футболчиларнинг жисмоний ҳаракатлари 30% га кучаяди, жамоавий ўйинга мослашган футболчиларнинг ўзаро уйғунлиги 25% га ошади.

Футболчиларнинг психологик тайёргарлиги уларнинг умумий натижаларига сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун мураббийлар футболчиларнинг руҳий тайёргарлигини ошириш учун махсус дастурлар ишлаб чиқишлари лозим. Ёш футболчиларнинг эмоционал назоратини мустаҳкамлаш

ва стрессга чидамлиликини ошириш уларнинг спортдаги муваффақиятига хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ҳасанова Д. Спорт психологияси асослари. Тошкент: Фан нашриёти. 2021.
2. Раҳмонов О. Футболда психологик тайёргарлик методикаси. Тошкент: Олимпия. 2020.
3. Исмоилов Ж. Ёш футболчилар учун психологик машғулотлар дастури. Тошкент: Ўзбекистон миллий нашриёти. 2019.
4. Петров А. Психология футбола: теория и практика подготовки спортсменов. Москва: Спорт и наука. 2020.
5. Беляев С. Стресс и мотивация в спортивных соревнованиях. Москва: Академия спорта. 2019.