



Futbolchilarni musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi, futbolchilarning psixologik holati, motivatsiya hamda o'ziga bo'lgan ishonch kabi omillarni ahamiyati.

**Quvvatov Umidjon
Tursunovich**

*Qo'qon davlat universiteti. San'at va sport
fakulteti, jismoniy madaniyat o'qituvchisi.*

Annotatsiya

Maskur maqolada futbolchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi masalalari tahlil qilinadi. Unda sportchilarning psixologik holati, musobaqa oldi va jarayonidagi stress, motivatsiya hamda o'ziga bo'lgan ishonch kabi omillarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ruhiy tayyorgarlikni oshirish usullari, murabbiy va psixologlarning o'rni, jamoaviy muhitning ta'siri haqida fikr yuritiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, futbolchilarning yuqori natijalarga erishishida ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: futbolchi, ruhiy tayyorgarlik, psixologik holat, motivatsiya, stress, o'ziga ishonch, musobaqa, sport psixologiyasi, jamoaviy muhit, murabbiy, psixologik tayyorgarlik usullari

Abstract: This article analyzes the issues of mental preparation of football players for competitions. It highlights the importance of factors such as the psychological state of athletes, stress before and during the competition, motivation and self-confidence. It also discusses methods of improving mental preparation, the role of coaches and psychologists, and the influence of the team environment. According to the results of the study, it is substantiated that not only physical, but also psychological preparation of football players is an important factor in achieving high results.

Keywords: football player, mental preparation, psychological state, motivation, stress, self-confidence, competition, sports psychology, team environment, coach, psychological preparation methods

Аннотация: В данной статье анализируются вопросы психологической подготовки футболистов к соревнованиям. Подчеркивается важность таких факторов, как психологическое состояние спортсменов, стресс до и во время соревнований, мотивация и уверенность в себе. Также рассматриваются методы повышения психологической подготовки, роль тренеров и психологов, а также влияние командной среды. По результатам исследования обосновывается, что не только физическая, но и психологическая подготовка футболистов является важным фактором достижения высоких результатов.

Ключевые слова: футболист, психологическая подготовка, психологическое состояние, мотивация, стресс, уверенность в себе, соревнование, спортивная психология, командная среда, тренер, методы психологической подготовки.

Ruhiiy tayyorgarlik zamonaviy futbolning ajralmas qismi bo'lib, unda o'yinchilarning jismoniy va texnik mahorati ko'pincha taxminan bir xil darajada bo'ladi. Bunday sharoitlarda psixologik chidamlilik, bosimga dosh berish va konsentratsiyani saqlab qolish muvaffaqiyatning asosiy omillariga aylanadi. Musobaqalarga tayyorgarlik nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchilarga o'yin stressi ostida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga imkon beradigan aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadlaridan biri o'ziga ishonchni shakllantirishdir. O'ziga ishongan futbolchi tezroq harakat qiladi, aniqroq qarorlar qabul qiladi va tashqi ta'sirlarga, masalan, olomon shovqini yoki raqib provokatsiyasiga kamroq ta'sir qiladi. Ishonch tizimli ish orqali shakllanadi: muvaffaqiyatli harakatlarni tahlil qilish, murabbiy va jamoadan ijobiy qo'shimchalar olish va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash. O'yinchi o'zining kuchli tomonlarini tan olishi va o'yinning tanqidiy daqiqalarida ulardan foydalana olishi muhim.

Stressni boshqarish bir xil darajada muhimdir. Musobaqalar muqarrar ravishda yuqori darajadagi hissiy taranglikni keltirib chiqaradi. Natijalarga erishish bosimi va jamoa va muxlislar oldidagi mas'uliyat tashvishlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa ishlashga salbiy ta'sir qiladi. Stressni kamaytirish uchun turli usullar qo'llaniladi, jumladan nafas olish mashqlari, dam olish texnikasi va muvaffaqiyatli o'yin daqiqalarini vizualizatsiya qilish. Bu usullardan muntazam foydalanish futbolchiga eng keskin vaziyatlarda ham xotirjam va diqqatini jamlashga imkon beradi.

Muvaffaqiyatli o'yinda konsentratsiya asosiy rol o'ynaydi. Futbol o'zgaruvchan vaziyatlarga zudlik bilan javob berishni talab qiladi, shuning uchun o'yinchi chalg'itadigan narsalarni e'tiborsiz qoldirib, o'yinga diqqatini qaratishi kerak. Konsentratsiya diqqatni o'rgatish uchun maxsus mashqlar orqali, shuningdek, mashg'ulot paytida o'yin vaziyatlarini taqlid qilish orqali rivojlanadi. Futbolchining turli vazifalarni: to'pni nazorat qilish, raqibning harakatlarini tahlil qilish, jamoadoshlari bilan muloqotda bo'lish o'rtasida tez almashishi muhim.

Motivatsiya - bu sportning harakatlantiruvchi kuchi. Bu o'yinchining fidoyilik darajasini va uni yaxshilashga intilishini belgilaydi. Ichki va tashqi motivatsiya o'rtasida farqlanadi. Ichki motivatsiya o'yinga shaxsiy qiziqish, rivojlanish va mahoratga erishish istagi bilan bog'liq. Tashqi motivatsiya mukofotlar, tan olinishi va martaba istiqbollarini o'z ichiga oladi. Ichki motivatsiya eng barqaror hisoblanadi, shuning uchun murabbiy va psixologning vazifasi o'yinchining mashg'ulotlarga va musobaqalarga qiziqishini saqlab qolish, o'yindan qoniqish hissini uyg'otishdir.

Jamoda ishlash ham psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Futbol jamoaviy sport turi bo'lib, unda muvaffaqiyat barcha o'yinchilarning muvofiqlashtirishiga bog'liq. Jamoadoshlar o'rtasida ishonchni, bir-birini qo'llab-quvvatlash qobiliyatini va maydonda samarali muloqotni rivojlantirish muhim. Jamoa ichidagi nizolar natijalarga

salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun ijobiy psixologik muhit yaratishga e'tibor qaratish zarur. Bunga jamoaviy treninglar, birgalikdagi muhokamalar va jamoaviy ruhni mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar orqali erishish mumkin.

Muayyan o'yinga psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. Bunga raqibni tahlil qilish, taktik maqsadlarni aniqlash va o'yinga tayyorgarlik ko'rish kiradi. Asosiy element - o'yindan oldingi mentalitet bo'lib, uning davomida murabbiy futbolchilarda to'g'ri emotsional holatni yaratadi. Haddan tashqari hayajon xatolarga olib kelishi mumkin, etarli darajada mobilizatsiya esa ish faoliyatini pasaytiradi. Optimal holat o'rtacha faollik, o'ziga ishonch va raqobatga tayyorlik bilan tavsiflanadi.

Uchrashuvdan so'ng psixologik ishlar ham olib boriladi. Muvaffaqiyatlar ham, muvaffaqiyatsizliklar ham tahlil qilinadi, bu o'yinchilarga xatolardan saboq olish va takrorlashdan qochish imkonini beradi. Mag'lubiyatga to'g'ri munosabatda bo'lish ayniqsa muhim: ular o'yinchining o'ziga bo'lgan ishonchini susaytirmasligi, balki keyingi rivojlanish uchun katalizator bo'lib xizmat qilishi kerak. Bunday paytlarda murabbiy va jamoaning qo'llab-quvvatlashi juda muhim.

Psixologik treningga zamonaviy texnologiyalar ham tatbiq etilmoqda. Video tasvirlar o'yinlarni, diqqat va reaksiyalarni o'rgatish uchun maxsus dasturlarni va fiziologik ko'rsatkichlarni kuzatish uchun biofeedback usullarini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Bularning barchasi sportchining psixologik holatini chuqurroq va samaraliroq olib borishga yordam beradi.

Shunday qilib, futbolchilar uchun psixologik tayyorgarlik o'ziga ishonch, stressni boshqarish, diqqatni jamlash, motivatsiya va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga olgan murakkab jarayondir. Bu yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi va tizimli yondashuvni talab qiladi. Bugungi futbol muhitida yaxshi o'yinchini ajoyib futbolchidan ajratib turadigan omil - psixologik chidamlilik.

Adabiyotlar

1. Vyatkin, B.A., Sport psixologiyasi. Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 2018.
2. Ilyin, E.P., Sport psixologiyasi. Sankt-Peterburg: Piter, 2019 yil.
3. Uilyams, J.M. Amaliy sport psixologiyasi: shaxsiy o'sish maksimal samaradorlikka erishish. Nyu-York: MakGrou-Xill, 2018 yil.
4. Cretti, B.J. Sport psixologiyasi. Moskva: Olimpia Press, 2017.
5. Samoukina, N.V. Sportdagi amaliy psixologiya. Moskva: Prosveshchenie, 2016 yil.
6. Rodionov, A.V., Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi. Moskva: Akademiya, 2020.
7. Weinberg, R.S., Gould, D., Sport va jismoniy mashqlar psixologiyasining asoslari. Champaign: Inson kinetikasi, 2019.