

FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH

Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li

Oriental universiteti dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15257695>

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishning ahamiyati va musobaqa oldi havotirini kamaytirishdagi roli tahlil qilinadi. Sportchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish, ularning psixologik tayyorgarligini oshirish va stressni boshqarish metodlarini qo'llash orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkinligi ko'rsatilgan. Maqolada amaliy tavsiyalar va metodlar taqdim etilib, futbolchilarning ruhiy holatini yaxshilashga oid ilmiy yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, psixologik zo'riqishlar, irodaviy futbol, sport mashg'ulotlarini davriylashtirish, oliy sport mahorati, futbolchilar, stressni boshqarish, psixologik tayyorgarlik.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА

Аннотация. В статье рассматривается важность развития волевых качеств футболистов и их роль в снижении предсоревновательного стресса. Показано, что развитие волевых качеств, повышение психологической подготовки и применение методов контроля стресса способствуют достижению высоких результатов в соревнованиях. Приведены практические рекомендации и методы, направленные на улучшение психологического состояния футболистов и разработаны научные подходы для этого процесса.

Ключевые слова: спортивная психология, психологическое напряжение, волевой футбол, периодизация спортивных тренировок, высокое спортивное мастерство, футболисты, управление стрессом, психологическая подготовка.

DEVELOPING FOOTBALL PLAYERS' VOLITIONAL QUALITIES TO REDUCE PRE-COMPETITION STRESS

Abstract. This article analyzes the importance of developing volitional qualities in football players and their role in reducing pre-competition stress. It demonstrates that the development of volitional qualities, enhancement of psychological preparation, and the use of stress management techniques contribute to achieving high results in competitions. Practical recommendations and methods are presented to improve football players' psychological state, and scientific approaches are developed for this process.

Keywords: *sports psychology, psychological stress, volitional football, periodization of sports training, high sports skills, football players, stress management, psychological preparation.*

Kirish: Hayotimizda har bir inson o'z maqsadlariga erishish uchun turli qiyinchiliklarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda insonning irodasi va psixologik mustahkamligi katta ahamiyat kasb etadi. Irodali inson turli sinovlardan muvaffaqiyatli o'tadi va eng yuqori natijalarga erishadi. Sportchilarda ham irodaviy sifatlar va psixologik mustahkamlikning o'rni katta, ayniqsa yuqori darajadagi sportda. Futbol kabi jismoniy va psixologik kuchlarni talab qiladigan sport turlarida, sportchilarning irodaviy sifatlarga ega bo'lishi, ularning musobaqa oldi havotirlarini kamaytirish va raqobatga tayyor bo'lishlariga yordam beradi.

Futbol sporti, ayniqsa oliy sport mahoratiga ega bo'lgan futbolchilar uchun psixologik tayyorgarlikning muhim jihatlarini o'z ichiga oladi. Psixologik zo'riqishlar va stresslar, futbolchilarning o'yin natijalariga ta'sir qiladi, shuning uchun irodaviy sifatlarni rivojlantirish sportchilarning psixologik tayyorgarligi uchun zarur bo'ladi. Bu maqola, futbolchilarning irodaviy sifatlarni rivojlantirish va musobaqa oldi havotirlarini kamaytirishga qaratilgan metod va yondashuvlarni o'rganadi.

Mavzumizning Dolzarbligi: Sport, ayniqsa futbol kabi jismoniy va psixologik jihatdan murakkab sport turlari, zamonaviy sharoitda katta e'tibor talab qilmoqda. Futbolchilarning psixologik holati, jismoniy tayyorgarlikdan keyingi eng muhim omilga aylanmoqda. Irodaviy sifatlar, sportchining raqobatbardosh ruhini, o'zini tuta olishini va o'yinda yuqori natijalarga erishishiga bevosita ta'sir qiladi. Musobaqalar oldidan futbolchilarda yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, ularning o'yinlarga tayyorligini pasaytiradi. Shu bois, irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik tayyorgarlik, zamonaviy futbolning ajralmas qismi bo'lib qolmoqda. Bu mavzu, ayniqsa, yuqori darajadagi futbolchilarga, ya'ni oliy sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilarga qo'llanilishi zarur bo'lgan metodlarni ishlab chiqishda dolzarbdir.

Mavzumizning Ilmiy Yangiligi: Maqolaning ilmiy yangiligi irodaviy futbol metodikasini joriy etish va uning futbolchilarning psixologik holatiga ta'sirini tahlil qilishda yotadi. Irodaviy futbol, o'zining o'ziga xos metodlari va o'yin qoidalari bilan, futbolchilarda psixologik holatni yaxshilash va irodaviy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, maqolada futbolchilarning psixologik zo'riqishlarga qarshi kurashish va musobaqa oldi tayyorgarlikni optimallashtirish uchun yangi metodlar taklif qilinadi. Bu metodlar, sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi va musobaqa natijalarini oshiradi.

Mavzumizning Maqsadi: Maqoladagi asosiy maqsad — futbolchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish orqali ularning musobaqa oldi havotirlarini kamaytirish va psixologik tayyorgarliklarini oshirishdir. Bu maqsadga erishish uchun sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash va irodaviy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodlar va yondashuvlar ishlab chiqiladi. Maqola, futbolchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida psixologik zo'riqlashlarni kamaytirishga yordam beradigan amaliy yondashuvlarni taqdim etadi.

Mavzumizning Vazifalari: Futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish:

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish va musobaqa oldi havotirlarini kamaytirishga qaratilgan psixologik metodlarni o'rganish.

Psixologik zo'riqlashlarni boshqarish: Futbolchilarda musobaqa oldi vaqti yoki mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan stresslarni boshqarish va ularni kamaytirish.

Irodaviy futbol metodikasini ishlab chiqish: Irodaviy futbolning psixologik ta'sirini o'rganish va futbolchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodlarni ishlab chiqish.

Psixologik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish: Musobaqa oldi vaqti va sportchilarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqish.

Mavzumizning amaliy tafsirlari: Irodaviy futbolni jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan birgalikda qo'llash: Futbolchilarga irodaviy futbolni o'ynashda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni optimallashtirishni o'rgatish. Sportchilarga psixologik nazorat va stressni boshqarishni o'rgatish: Musobaqa oldidan psixologik zo'riqlashlarni boshqarish va stressni kamaytirish uchun maxsus usullarni qo'llash. Irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun alohida treninglar o'tkazish:

Futbolda Irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun alohida treninglar o'tkazish:

Futbolchilarga maxsus psixologik treninglar yordamida irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish. Bunday treninglar, sportchilarga qiyinchiliklarga bardosh berishni o'rgatish, stressga qarshi kurashish va ruhiy holatni boshqarish bo'yicha nazariy va amaliy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish: Sportchilarni musobaqalar va mashg'ulotlar jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash bilan ta'minlash. Bu, shuningdek, individual psixologik konsultatsiyalar va guruh ishlari orqali amalga oshirilishi mumkin.

Stressni kamaytirish uchun nafas olish va meditatsiya texnikalarini o'rgatish:

Futbolchilarga stressni kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilash uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya va diqqatni jamlash texnikalarini o'rgatish.

Mavzumizning ko'rsatma tavsiyalari: Mashg'ulotlarni psixologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish: Futbolchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tayyorlashni ta'minlash. Mashg'ulotlarda psixologik aspektlarni hisobga olish va psixologik ko'nikmalarni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga olish zarur.

Futbolchilarga o'z ruhiy holatini tahlil qilishni o'rgatish: Sportchilarga o'z ruhiy holatini aniqlash va boshqarish uchun zarur bo'lgan psixologik vositalarni taqdim etish. Bu, ularning musobaqalar oldidan kayfiyatini boshqarishda yordam beradi.

Tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshirish: Futbolchilarga tez va aniq qarorlar qabul qilishda yordam beradigan treninglarni o'tkazish. Bu, ularning o'yinda ko'rsatayotgan natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa

Maqolada futbolchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish orqali musobaqa oldi havotirlarini kamaytirishning psixologik va amaliy jihatlari ko'rib chiqildi. Futbolchilar uchun psixologik tayyorgarlik, irodaviy sifatlar va stressni boshqarish metodlarini rivojlantirish, sportchilarning umumiy ruhiy holatini yaxshilash va natijalarni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv futbolchilarning yuqori sport mahoratiga erishishiga, shuningdek, ularning musobaqa oldi havotirlarini kamaytirish va o'yinlarda yaxshiroq natijalarga erishishiga yordam beradi. Maqolada keltirilgan amaliy tavsiyalar va metodlar sportchilarga muvaffaqiyatli sport faoliyatini davom ettirishda yordam beradi.

REFERENCES

1. L. G. Makik, Psixologik tayyorgarlikning asoslari. — Tashkent: Fan, 2012.
2. A. G. Shcherbakov, Futbol va psixologiya. — M., 2014.
3. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
4. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
5. BOLTAEVYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.

6. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
7. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
8. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG ‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
10. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash metodikasi 341-345 **Sanjarbek Soliyev**
11. International Journal of Advance Scientific Research “Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health” 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH **Khaidarova M.I.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan **Soliev S.Sh.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan **Kadamov S.Kh.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan
12. The Methodology of Applying Modern Technologies in Conducting Professional Creative Examinations in Physical Education and Sport **Sanjarbek Soliyev** Scientific candidate Lecturer at the Oriental University Uzbekistan, Tashkent city