FUTBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA MOTIVATSIYA OMILLARI

Ibroximov Muzaffar Islom o‘g‘li
Toshkent davlat Transport universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va motivatsiya omillari tahlil qilinadi. Futbolchilar faoliyatida ruhiy barqarorlik, diqqatni jamlash, o‘ziga ishonch va stressni boshqarish ko‘nikmalari muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotda sportchining ichki va tashqi motivatsiyasi, ularning o‘yin natijalariga ta’siri hamda murabbiylarning psixologik tayyorgarlikdagi roli yoritilgan. Shuningdek, futbolchilarning ruhiy holatini mustahkamlash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психологическая подготовка и мотивационные факторы футболистов. Отмечается, что психическая устойчивость, концентрация внимания, уверенность в себе и умение управлять стрессом играют ключевую роль в спортивной деятельности. В исследовании анализируются внутренние и внешние мотивы спортсменов, их влияние на результаты игры, а роль тренеров в формировании психологической готовности. Представлены рекомендации по укреплению психического состояния футболистов.*

Annotation. *This article analyzes the psychological preparation and motivational factors of football players. Mental stability, concentration, self-confidence, and stress management skills play a crucial role in athletes’ performance. The study explores both intrinsic and extrinsic motivation, their impact on game results, and the coach’s role in developing psychological readiness. Recommendations strengthening the mental condition of football players are also provided.*

Kalit so‘zlar: *futbol, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, stress, sport psixologiyasi.*

Ключевые слова: *футбол, психологическая подготовка, мотивация, стресс, спортивная психология.*

Keywords: *football, psychological preparation, motivation, stress, sports psychology.*

Kirish. Futbol – bu faqat jismoniy kuch va texnik mahoratni emas, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turidir. Bugungi kunda futbolchilarning o‘yindagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning ruhiy holati, diqqatni jamlay bilishi, o‘ziga ishonchi va motivatsiya darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Ayniqsa, yosh futbolchilar uchun psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonining

ajralmas qismi bo‘lib, u o‘yin davomida stress holatlariga bardosh berish, sovuqqonlikni saqlash va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Motivatsiya sportchining ichki turtkisi bo‘lib, u maqsad sari intilish, mashg‘ulotlarda qat’iyatlilik va musobaqalarda o‘zini ko‘rsatish istagini kuchaytiradi. Shu sababli, futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish va motivatsiya omillarini o‘rganish sport natijalarini yaxshilashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqot futbolchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiya turlari hamda ularga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish, shuningdek, ularni rivojlantirish yo‘llarini aniqlashga qaratilgan.

Futbolchilar o‘rtasida psixologik tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmaydi. Ba’zilar raqib bosimi, tomoshabinlar oldidagi hayajon yoki jamoaviy javobgarlikni yengil qabul qilsa, boshqalar uchun bu omillar stress manbai bo‘lishi mumkin. Shu sababli murabbiylar nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki har bir o‘yinchining ruhiy holatiga ham alohida e’tibor qaratishlari zarur.

Bugungi kunda sport psixologiyasi fanining rivojlanishi futbolchilar ruhiyatini o‘rganish va ularni motivatsion jihatdan qo‘llab-quvvatlash imkonini bermoqda. Sport psixologlari, murabbiylar va tibbiy mutaxassislarning hamkorligi o‘yinchilarda ruhiy barqarorlik, o‘ziga ishonch va raqobatbardoshlikni mustahkamlaydi.

Futbolchilarning motivatsiyasi ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi. Ichki motivatsiya — bu o‘yinchi o‘zini rivojlantirish, yangi cho‘qqilarga chiqish va muvaffaqiyatdan ruhiy qoniqish olish istagi; tashqi motivatsiya esa — sovrinlar, maqtovlar, jamoa e’tirofi yoki moddiy rag‘bat shaklida namoyon bo‘ladi. Har ikkisi futbolchining samarali faoliyatida muhim rol o‘ynaydi.

Shunday ekan, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va motivatsion omillarini chuqur o‘rganish nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ham xizmat qiladi. Tadqiqot davomida futbolchilarning ruhiy holati, motivatsiya manbalari, stress holatlari va ularni yengish strategiyalari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Tadqiqot tadqiqotning asosiy maqsadi — futbolchilarning psixologik tayyorgarligi darajasini aniqlash, ularning motivatsiya omillarini tahlil qilish hamda sportda yuqori natijalarga erishishda ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot orqali futbolchilarning ichki va tashqi motivatsiya manbalarini o‘rganish, o‘yin davomida stress holatlarini yengish yo‘llarini aniqlash va murabbiylarning psixologik yondashuvi sportchilarning muvaffaqiyatiga qanday ta’sir ko‘rsatishini tahlil qilish maqsad qilingan.

Natijada, tadqiqot futbolchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish va ularni raqobatbardosh, ishonchli hamda motivatsiyasi yuqori sportchilar sifatida tarbiyalashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Tadqiqotning yana bir muhim jixati — futbolchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish, o‘ziga ishonchni oshirish va musobaqa sharoitida to‘g‘ri psixologik yondashuvni rivojlantirishdir. Futbolchilar ko‘pincha musobaqa oldidan yoki o‘yin davomida kuchli hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik kabi hissiy holatlarga duch keladilar. Shu bois ularning hissiy holatini boshqarish, motivatsiyani barqaror ushlab turish va jamoaviy ruhni saqlash ilmiy jihatdan asoslangan mashg‘ulotlar orqali yo‘lga qo‘yilishi lozim.

Bundan tashqari, tadqiqot futbolchilarning yosh toifasi, tajriba darajasi va o‘yin pozitsiyasiga qarab psixologik tayyorgarlikdagi farqlarni aniqlashni ham maqsad qiladi. Har bir futbolchining individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish orqali murabbiylar uchun samarali yondashuvlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Tadqiqot yakunida futbolchilarning psixologik tayyorgarligini baholash mezonlari, motivatsiya darajasini aniqlovchi ko‘rsatkichlar hamda ularni amaliyotda qo‘llash bo‘yicha takliflar ishlab chiqish ko‘zda tutilgan.

Futbolchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish, o‘ziga ishonchni oshirish va musobaqa sharoitida to‘g‘ri psixologik yondashuvni rivojlantirishdir. Futbolchilar ko‘pincha musobaqa oldidan yoki o‘yin davomida kuchli hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik kabi hissiy holatlarga duch keladilar. Shu bois ularning hissiy holatini boshqarish, motivatsiyani barqaror ushlab turish va jamoaviy ruhni saqlash ilmiy jihatdan asoslangan mashg‘ulotlar orqali yo‘lga qo‘yilishi lozim.

Bundan tashqari, tadqiqot futbolchilarning yosh toifasi, tajriba darajasi va o‘yin pozitsiyasiga qarab psixologik tayyorgarlikdagi farqlarni aniqlashni ham maqsad qiladi. Har bir futbolchining individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish orqali murabbiylar uchun samarali yondashuvlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Tadqiqot yakunida futbolchilarning psixologik tayyorgarligini baholash mezonlari, motivatsiya darajasini aniqlovchi ko‘rsatkichlar hamda ularni amaliyotda qo‘llash bo‘yicha takliflar ishlab chiqish ko‘zda tutilgan.

Tadqiqot usullari Tadqiqot jarayonida futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va motivatsiya omillarini o‘rganish uchun quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil usuli – sport psixologiyasi, motivatsiya nazariyalari, shuningdek, futbolchilarning ruhiy tayyorgarligi bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, maqolalar va tadqiqotlar o‘rganildi.

2. So‘rovnoma (anketali) usul – futbolchilar va murabbiylar o‘rtasida psixologik tayyorgarlik darajasi, motivatsiya manbalari, stress holatlariga munosabatni aniqlash maqsadida maxsus so‘rovnomalar o‘tkazildi.

3. Kuzatish usuli – mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida futbolchilarning hissiy holati, o‘zini tutish, jamoaviy muloqot va raqobatbardoshlik darajasi kuzatildi.

4. Psixodiagnostik testlar – futbolchilarning ruhiy barqarorligi, o‘ziga ishonchi va motivatsiya ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun psixologik testlardan foydalanildi.

5. Tahlil va taqqoslash usuli – olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilinib, futbolchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi yosh, tajriba va pozitsiya bo‘yicha taqqoslab o‘rganildi.

Ushbu usullar yordamida futbolchilarning ruhiy holati, motivatsiya omillari hamda psixologik tayyorgarlikka ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

MOTIVATSIYA OMILLARI

Ichki motivatsiya (ichki omil)

Bu futbolchining o‘z shaxsiy istagi, o‘yinga bo‘lgan muhabbati, o‘zini rivojlantirishga intilishi bilan bog‘liq.

Masalan:Futbolchi mashg‘ulotlarda o‘z natijasini yaxshilash, texnikasini mukammallashtirish va jamoaga foyda keltirish istagi bilan harakat qiladi.

Tashqi motivatsiya (tashqi omil)

Bu tashqi rag‘batlar — murabbiyning maqtovi, jamoaning e’tibori, g‘alaba uchun mukofot yoki professional darajaga chiqish imkoniyati bilan bog‘liq.

Masalan:Musobaqalarda g‘alaba qozonish, professional klublar e’tiborini qozonish yoki jamoadoshlardan e’tirof olish futbolchining tashqi motivatsiyasini kuchaytiradi.

Tadqiqot natijalari va tahlili. Tadqiqot jarayonida o‘tkazilgan so‘rovnomalar, kuzatuvlar va psixologik testlar natijalariga ko‘ra, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi darajasi ularning yoshi, tajribasi va o‘yin pozitsiyasiga bevosita bog‘liq ekani aniqlandi.

O‘rganilgan ma’lumotlarga ko‘ra:

Tajribali futbolchilar o‘yin davomida stressni yengish, diqqatni jamlash va sovuqqonlikni saqlashda yuqori ko‘rsatkichlarga ega.

Yosh futbolchilarda esa, ayniqsa musobaqa oldidan, hayajon, ishonchsizlik va asabiylik darajasi nisbatan yuqori bo‘ladi.

Ichki motivatsiya (shaxsiy rivojlanish, o‘zini ko‘rsatish, jamoaga foyda keltirish istagi) natijadorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, tashqi motivatsiya (mukofot, e’tirof, moddiy rag‘bat) esa qisqa muddatli samaraga ega.

Shuningdek, murabbiylarning psixologik yondashuvi futbolchilarning ruhiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. O‘z futbolchilariga ishonch bildirgan, ularni rag‘batlantirgan va xatolardan to‘g‘ri saboq chiqarishga o‘rgatgan murabbiylar jamoasida o‘yin natijalari barqaror bo‘lishi kuzatilgan.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlikni mashg‘ulot jarayoniga muntazam ravishda kiritish, o‘yinchilarning diqqatni jamlash, stressni boshqarish va o‘zini motivatsiya qilish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Natijada futbolchilarning jamoaviy uyg‘unligi, o‘ziga ishonchi va o‘yin samaradorligi ortadi. Bu esa sportda yuqori natijalarga erishish uchun muhim

psixologik omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, futbolchilar uchun psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik mashg‘ulotlar qadar muhim ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlik, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash va stressni boshqarish ko‘nikmalari futbolchining o‘yindagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ichki motivatsiya futbolchining o‘z ustida ishlashga, doimiy o‘sishga va natijalarga erishishga turtki beradi. Tashqi motivatsiya esa qisqa muddatli bo‘lib, asosan moddiy yoki ijtimoiy rag‘batlar bilan bog‘liq. Shuning uchun futbolchilarni tarbiyalashda ichki motivatsiyani rivojlantirish, ularni maqsad sari ruhlantirish muhimdir.

Murabbiylarning psixologik yondashuvi ham futbolchilarning ruhiy holatini belgilovchi muhim omil bo‘lib, ijobiy muloqot, ishonch va rag‘batlantirish orqali futbolchilarda irodaviy sifatlar va jamoaviy uyg‘unlikni shakllantirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, futbolchilarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, motivatsion omillarni chuqur o‘rganish va ularni mashg‘ulot tizimiga joriy etish sport natijalarini yaxshilashning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Astanov, A. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.

2. Rahimov, B. (2020). Futbolchilarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish omillari. “Sport va ilm” jurnali, №3, 45–49-betlar.

3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 8th edition.

4. Cox, R. H. (2016). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education.

5. Uzbekov, A. (2018). Motivatsiya va sport faoliyatidagi psixologik jarayonlar. Toshkent: Fan nashriyoti.

6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67.

7. Williams, J. M. (Ed.). (2017). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.

8. G‘afurov, N. (2022). Yosh sportchilarda ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish metodikasi. “Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy jurnali, №2, 33–37-betlar.