

ФУТБОЛ СПОРТИДА СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ РОЛИ

Ахунджанов Фаррух Алимович

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар
университети магистранти*

Аннотация – Мақолада футбол спортида спортчиларнинг психологик тайёргарлигининг роли ва аҳамияти ёритилган. Психологик тайёргарликнинг асосий йўналишлари, стресс ва босим омилларининг спортчи фаолиятига таъсири таҳлил қилинган. Шунингдек, жамоавий психологик муҳит, мураббийнинг ўрни ва мусобақа олдида психологик тайёргарлик масалалари кўриб чиқилган. Мақола футбол мураббийлари, спортчилар ва жисмоний тарбия соҳаси мутахассислари учун фойдали ҳисобланади.

Калит сўзлар - футбол, психологик тайёргарлик, спорт психологияси, мотивация, стресс, эмоционал барқарорлик, жамоавий рух, мусобақа фаолияти.

Футбол дунёда энг оммавий ва рақобати юқори бўлган спорт турларидан бири ҳисобланади. Замонавий футбол нафақат жисмоний ва техник маҳорати, балки спортчининг психологик барқарорлиги, руҳий тайёргарлиги ва стрессга чидамлилиги билан ҳам белгиланади. Юқори даражадаги мусобақаларда жамоалар ўртасидаги фарқ кўп ҳолларда айнан психологик омиллар ҳисобига ҳал бўлади.

Футболчилар мусобақа жараёнида катта босим остида ҳаракат қиладилар: томошабинлар босими, натижа учун масъулият, рақиб кучлилиги ва мураббий талаблари спортчининг руҳий ҳолатига бевосита таъсир кўрсатади. Шу сабабли психологик тайёргарлик футболчиларни тайёрлаш тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Ушбу мақолада футбол спортида спортчиларнинг психологик тайёргарлигининг аҳамияти, унинг асосий йўналишлари ва мусобақа самарадорлигига таъсири ёритилади.

Психологик тайёргарлик тушунчаси ва унинг аҳамияти

Психологик тайёргарлик — бу спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш, стрессга чидамликни ошириш, ўз-ўзига ишончни шакллантириш ҳамда мусобақа жараёнида оптимал руҳий ҳолатни сақлашга қаратилган комплекс чора-тадбирлар мажмуидир.

Футболда психологик тайёргарлик қуйидаги вазифаларни бажаради:

- мусобақа олдида ҳаяжонни камайтириш;
- жамоада ижобий психологик муҳитни шакллантириш;

- муваффақият ва мағлубиятга тўғри муносабатни тарбиялаш;
- диққатни жамлаш ва қарор қабул қилиш тезлигини ошириш;
- иродавий сифатларни ривожлантириш.

Юқори психологик тайёргарликка эга футболчи ўйиннинг энг масъулиятли паллаларда ҳам хато қилмасдан, ўз имкониятларини тўлиқ намоён эта олади.

Футболчилар фаолиятида стресс ва босим омиллари

Футболчилар доимий равишда турли стресс омилларига дуч келадилар. Уларга қуйидагилар киради:

- мусобақа натижаси учун жавобгарлик;
- мухлислар ва оммавий ахборот воситалари босими;
- рақиб жамоанинг кучли қаршилиги;
- жароҳат олиш кўркуви;
- мураббий ва жамоа аъзоларининг талаблари.

Ушбу омиллар спортчининг диққати тарқалишига, ишонч пасайишига ва ўйин сифати ёмонлашишига олиб келиши мумкин. Психологик тайёргарлик эса ушбу ҳолатларни бартараф этишга ёрдам беради.

Психологик тайёргарликнинг асосий йўналишлари

Ўз-ўзига ишончни шакллантириш

Ўз-ўзига ишонч футболчининг майдонда эркин ҳаракат қилиши ва тўғри қарор қабул қилиши учун асосий омил ҳисобланади. Ишончли спортчи хато қилишдан кўркмайди ва ўз имкониятларига ишонади. Бу сифатни шакллантиришда мураббийнинг қўллаб-қувватловчи муносабати муҳим аҳамиятга эга.

Мотивацияни ошириш

Мотивация футболчининг машғулотларга ва мусобақаларга бўлган муносабатини белгилайди. Юқори мотивацияга эга спортчи ўз устида доимий ишлайди, қийинчиликларга сабр билан ёндашади. Мотивацияни ошириш учун аниқ мақсадлар қўйиш, рағбатлантириш ва ижобий натижаларни баҳолаш муҳимдир.

Эмоционал барқарорлик

Футбол ўйини давомида спортчи турли эмоционал ҳолатларни бошдан кечиради: хурсандчилик, ғазаб, кўркув ёки тушкунлик. Эмоционал барқарорлик ушбу ҳолатларни назорат қилишга ёрдам беради. Бу сифат мусобақа жараёнида ўзини йўқотмаслик ва ўйин режасидан четга чиқмасликка хизмат қилади.

Диққат ва концентрация

Футболда ҳар бир сония муҳим аҳамиятга эга. Диққатни йўқотиш гол ўтказиб юбориш ёки имкониятдан фойдаланмасликка олиб келиши мумкин. Психологик тайёргарлик орқали диққатни жамлаш, ўйин жараёнида ташқи омилларга чалғимаслик қобилияти ривожлантирилади.

Жамоавий психологик тайёргарлик

Футбол жамоавий спорт тури бўлгани сабабли жамоадаги психологик муҳит алоҳида аҳамиятга эга. Ўзаро ишонч, ҳамжиҳатлик ва ўзаро қўллаб-қувватлаш жамоанинг умумий натижасига бевосита таъсир кўрсатади.

Жамоавий психологик тайёргарлик қуйидагиларни ўз ичига олади:

- жамоа аъзолари ўртасида ижобий муносабатларни шакллантириш;
- етакчи футболчиларнинг ижобий таъсирини кучайтириш;
- можароли ҳолатларни бартараф этиш;
- умумий мақсад сари бирлашиш.

Мураббийнинг психологик тайёргарликдаги роли

Мураббий футболчиларнинг психологик ҳолатига катта таъсир кўрсатади. Унинг нутқи, муносабати ва қарорлари спортчиларнинг ишончига таъсир қилади. Психологик жиҳатдан тўғри иш олиб борадиган мураббий жамоада соғлом муҳит ярата олади.

Мураббий қуйидагиларга эътибор қаратиши лозим:

- ҳар бир футболчига индивидуал ёндашув;
- танқид ва мактовни меъёрга қўллаш;
- мусобақа олдидан руҳий қўллаб-қувватлаш;
- мағлубиятдан кейин футболчиларни руҳан тиклаш.

Мусобақа олдидан ва мусобақа давомида психологик тайёргарлик

Мусобақа олдидан психологик тайёргарлик спортчини ўйинга руҳий жиҳатдан тайёрлашга қаратилган бўлади. Бу даврда:

- ортиқча ҳаяжон камайтирилади;
- ўйин режасига ишонч оширилади;
- ижобий фикрлаш шакллантирилади.

Мусобақа давомида эса спортчи ўз ҳис-туйғуларини бошқариш, хато қилганда ўзини йўқотмаслик ва жамоа манфаати учун ҳаракат қилиш қобилиятига эга бўлиши лозим.

Хулоса

Футбол спортида психологик тайёргарлик спортчининг муваффақиятли фаолиятини таъминловчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарлик қанчалик юқори бўлмасин, руҳий барқарорликсиз юқори натижаларга эришиш қийин. Шу сабабли психологик тайёргарлик футболчиларни тайёрлаш тизимида доимий ва тизимли равишда олиб борилиши лозим.

Адабиётлар:

1. Платонов В.Н. Спортчиларни тайёрлашнинг умумий назарияси. — Киев: Олимпийская литература, 2015.

2. Ахмедов Х.Р. Футбол спортида спортчиларнинг ўқув жараёнини режалаштириш – Тошкент, 2025.
3. Озолин Н.Г. Спорт психологияси асослари. — Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Рудик П.А. Спорт психологияси. — Москва: Академия, 2016.
5. Абдуллаев А.А. Футболчиларни тайёрлаш тизими. — Тошкент: Фан, 2019.
6. Мирзаев Ш.Ш. Жамоавий спорт турларида психологик тайёргарлик. — Тошкент: Ўзбекистон, 2020.
7. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Human Kinetics, 2018.