



УДК: 159.923.2

Abror XAITOV,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi, PhD

E-mail: abrorhaitov@mail.ru

QarDU professori, ps.f.d. B.Jo'rayev taqrizi asosida

ENSURING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE ATHLETE'S PERSONALITY IN THE SYSTEM OF VOLITIONAL PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

Annotation

Much attention is paid to popularizing football among young people and creating all opportunities for practicing this sport. This article examines the development of football among teenagers, the issue of psychological preparation of teenage football players for competitions. The psychological preparation of young football players for competitions is determined by psychological stability, willpower, resistance to difficulties, emotional state, resistance to stress factors, and motivation. In the research part of the article, the development of willpower and volitional qualities, psychological stability and stress resistance of teenage football players was diagnosed, and based on the diagnostic results, correction practice was tested. The effectiveness of the experiment was studied and the dynamics of the results were statistically analyzed.

Key words: Teenager, football, competition, willpower, endurance, psychological stability, stability, emotion, stress, motivation

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В СИСТЕМЕ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация

Большое внимание уделяется популяризации футбола среди молодежи и созданию всех возможностей для занятий этим видом спорта. В данной статье рассматривается развитие футбола среди подростков, вопрос психологической подготовки футболистов-подростков к соревнованиям. Психологическая подготовка юных футболистов к соревнованиям определяется психологической устойчивостью, силой воли, устойчивостью к трудностям, эмоциональным состоянием, устойчивостью к стрессовым факторам, мотивацией. В исследовательской части статьи диагностировано развитие силы воли и волевых качеств, психологическая устойчивость и стрессоустойчивость футболистов-подростков, а по результатам диагностики апробирована практика коррекции. Изучена эффективность эксперимента и статистически проанализирована динамика результатов.

Ключевые слова: Подросток, футбол, соревнование, сила воли, выносливость, психологическая устойчивость, стабильность, эмоция, стресс, мотивация.

O'SMIR FUTBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA IRODAVIY TAYYORLASH TIZIMIDA SPORTCHI SHAXSI PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI TA'MINLASH

Annotatsiya

Yoshlar o'rtasida futbolni yanada ommalashtirish va ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun barcha imkoniyatlarni yaratishga yuqori e'tibor qaratilmoqda. Ushbu maqolada o'smirlar yoshlar o'rtasida futbolning taraqqiy etishi, o'smir futbolchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash masalasi o'rganilgan. O'smir futbolchilarni musobaqalarga psixologik tayyorgarligi psixologik barqarorlik, iroda kuchi, qiyinchiliklarga chidamlilik, emotsional holati, stress omillarga chidamlilik, motivatsiyasi bilan belgilanadi. Maqolaning tadqiqot qismida o'smir futbolchilarning iroda kuchi va irodaviy sifatleri rivojlanganligi, psixologik barqarorligi va stresslarga ta'sirchanligi diagnostika qilingan hamda diagnostik natijalar asosida korreksiya amaliyoti tajribada sinalgan. Tajriba amaliyotining samaradorligi o'rganilib natijalar dinamikasi statistik tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: O'smir, futbol, musobaqa, iroda kuchi, chidamlilik, psixologik barqarorlik, bardoshlilik, emotsiya, stress, motivatsiya.

Kirish. Futbol dunyo bo'ylab keng taraqqiy etgan sport turi hisoblanadi. Yurtimizda ham ko'plab tomoshabinlar futbolga muxlislik qiladi. Shu o'rinda yurtimiz futbolchilarining natijalari ham samarali bo'layotganligini ta'kidlash lozim. Halqaro musobaqalarda ham yurtimiz futbolchilari yuqori natijalarni qo'lga kiritmoqda. Jumladan yoshlar o'rtasida bo'lib o'tgan qit'a birinchiligida futbolchilarimiz ikkinchi o'rinni egalladi va 2024 yil Parij olimpiadasiga jamoaviy sport turlari bo'yicha ilk bor yo'llanmani qo'lga kiritdi. Futbolchilarning natijalari yanada yuqori bo'lishi, jahon birinchiligiga yo'llanmani qo'lga kiritishi va samarali ishtirok etishi uchun o'smir futbolchilarni tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Futbolda musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lgan turli murakkab vaziyatlar mavjud bo'lib, bunday vaziyatlar o'smir futbolchilarning

psixologik beqarorligi yuzaga kelishiga sabab bo'ladi [1]. Psixologik beqarorlik holati sababli sportchida musobaqada emotsional o'zgarishlar kuzatiladi [2]. Emotsional o'zgarishlar sportchining o'zini boshqarish jarayonini qiyinlashishiga olib keladi [10]. O'zini boshqarish jarayonida yuzaga kelgan qiyinchiliklar sportchining musobaqa motivatsiyasi buzilishiga sabab bo'ladi [6]. Musobaqa motivatsiyasi aniq ifodalanmagan o'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga kelgan to'siq va qiyinchiliklarga nisbatan chidamlilik kamayadi [5]. Buning natijasida sportchilarning stress omillarga ta'sirchanligi ortib stress barqarorligi pasayadi [3]. Futbolchilarning irodasi rivojlanganligi esa psixologik beqarorlik holati yuzaga kelishining oldini oladi [4]. Musobaqa oldidan sportchilarning iroda kuchi, chidamliligi va bardoshlilikini rivojlanlantish emotsional holati o'zgarishining oldini oladi. [7] O'smir

futbolchilar irodasini rivojlantirish orqali ularning psixologik barqarorligini ta'minlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni psixologiyasi [9], sport musobaqalarining psixologik mohiyatini anglagan holda musobaqaga tayyorlash [2], sportchilarning musobaqa jarayonida psixik barqarorligini ta'minlash, ularning chidamliligini oshirish uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarini rivojlantirish, iroda kuchini oshirish [8] borasidagi qarashlar tadqiqotning metodologik asosini tashkil etadi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotda o'smir futbolchilarning psixologik barqarorligini o'rganish uchun "Sportchining psixik barqarorligi" anketasi (V.E.Milman) qo'llanildi. Ushbu anketa so'rovnomasi sportchilarning psixik barqarorligi komponentlari sifatida musobaqada emotsional barqarorlik (MEB), sportda o'zini boshqarish (SO'B), musobaqa motivatsiyasi (MM), stabillik-to'siqlarga bardoshlilik (STB) hamda stress omillarga ta'sirchanlik (SOT) shkalalari bo'yicha o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot ishtirokchilarini tajriba guruhida 276 nafar, nazorat guruhida 235 nafar jami 511 nafar o'smir futbolchilar tashkil etdi.

O'smir futbolchilardan olingan dastlabki diagnostik natijalarga asosan TG ishtirokchilarida musobaqada

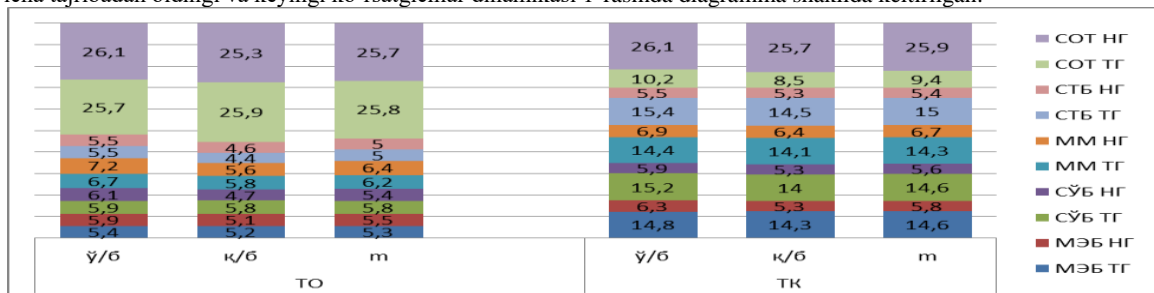
1-jadval

O'smir futbolchilar psixik barqarorligi va stress omillarga chidamliligi ko'rsatgichlari dinamikasi N=511/ TG=276, NG=235

shkala		TO						TK						t
		o'rb	%	q/b	%	M	%	o'rb	%	q/b	%	m	%	
MEB	TG	5,4	33,6	5,2	32,4	5,3	33,0	14,8	92,6	14,3	89,3	14,6	90,9	3,89***
	NG	5,9	37,1	5,1	31,8	5,5	34,4	6,3	39,5	5,3	33,3	5,8	36,4	1,16
SO'B	TG	5,9	36,9	5,8	36,1	5,8	36,5	15,2	94,9	14,0	87,3	14,6	91,1	3,92***
	NG	6,1	37,9	4,7	29,6	5,4	33,8	5,9	36,9	5,3	32,9	5,6	34,9	1,21
MM	TG	6,7	41,9	5,8	36,0	6,2	38,9	14,4	90,3	14,1	88,1	14,3	89,2	3,76***
	NG	7,2	44,8	5,6	35,1	6,4	39,9	6,9	43,4	6,4	40,0	6,7	41,7	1,12
STB	TG	5,5	34,3	4,4	27,8	5,0	31,0	15,4	96,1	14,5	90,8	15,0	93,4	4,12***
	NG	5,5	34,4	4,6	28,6	5,0	31,5	5,5	34,3	5,3	33,4	5,4	33,8	1,18
SOT	TG	25,7	80,3	25,9	80,9	25,8	80,6	10,2	31,8	8,5	26,7	9,4	29,3	3,57***
	NG	26,1	81,6	25,3	78,9	25,7	80,3	26,1	81,7	25,7	80,3	25,9	81,0	1,24

Izoh: ***p<0,001

Samaradorlik psixodiagnostika bosqichida o'smir futbolchilar psixik barqarorligi va stress omillarga chidamliligi bo'yicha tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatgichlar dinamikasi 1-rasmda diagramma shaklida keltirilgan.



1-rasm. O'smir futbolchilar psixik barqarorligi va stress omillarga chidamliligi ko'rsatgichlari dinamikasi

Tajriba va nazorat guruhi ishtirokchilarida tajribadan oldingi va keyingi psixik barqarorligi va stress omillarga chidamliligi ko'rsatgichlarining o'zgarishi tahlili:

- musobaqada emotsional barqarorlik: TGda TO m – 5,3 (33,0%) dan TK m – 14,6 (90,9%) gacha ko'tarilgan; NGda TO m – 5,5 (34,4%) dan TK m – 5,8 (36,4%) gacha ko'tarilgan. Tajriba guruhi ishtirokchilarida emotsional barqarorlik ta'minlanishiga erishilgan (p<0,001), nazorat guruhi ishtirokchilarida esa emotsional barqarorlik darajasiga erishilmagan (p>0,05)

- sportda o'zini boshqarish: TGda TO m – 5,8 (36,5%) dan TK m – 14,6 (91,1%) gacha ko'tarilgan; NGda TO m – 5,4 (33,8%) dan TK m – 5,6 (34,9%) gacha ko'tarilgan. Tajriba guruhi ishtirokchilarida sportda o'zini boshqarish darajasi oshganligi, o'z xatti-harakatini nazorat qilishga

emotsional barqarorlik m – 5,3 (33,0%), sportda o'zini boshqarish m – 5,8 (36,5%), musobaqa motivatsiyasi m – 6,2 (38,9%), stabillik-to'siqlarga bardoshlilik m – 5,0 (31,0%), stress omillarga ta'sirchanlik m – 25,8 (80,6%) ko'rsatgichi aniqlangan. NG ishtirokchilarida esa musobaqada emotsional barqarorlik m – 5,5 (34,4%), sportda o'zini boshqarish m – 5,4 (33,8%), musobaqa motivatsiyasi m – 6,4 (39,9%), stabillik-to'siqlarga bardoshlilik m – 5,0 (31,5%), stress omillarga ta'sirchanlik m – 25,7 (80,3%) ko'rsatgichi aniqlangan.

Diagnostik natijalarga asosan, TG va NG ishtirokchilarida psixik barqarorlik komponentlari bo'lgan musobaqada emotsional barqarorlik, sportda o'zini boshqarish, musobaqa motivatsiyasi, stabillik-to'siqlarga bardoshlilik yuqori emasligi, stress omillarga ta'sirchanlik esa yuqori ekanligi namoyon bo'lgan. Shu sababli TG ishtirokchilarida psixik barqarorlik komponentlari va stress omillarga chidamlilikni shakllantirish maqsadida psixoanaliz va geshtalt terapiyadan foydalanib psixokorreksiya amaliyotini tashkil etildi. Samaradorlik psixodiagnostika bosqichida "Sportchining psixik barqarorligi" anketasi qo'llanilib TG va NG ishtirokchilarining tajribadan oldingi va keyingi natijalari o'zaro taqqoslandi. (1-jadval)

O'zaro taqqoslandi. (1-jadval)

TO m – 5,0 (31,5%) dan TK m – 5,4 (33,8%) gacha ko'tarilgan. Tajriba guruhi ishtirokchilarida stabililik-to'siqlarga bardoshlilik shakllangan ($p \leq 0,001$), o'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga kelgan to'siqlarga nisbatan chidamlilik bilan yengib o'tish sifati shakllangan, nazorat guruhi ishtirokchilarida esa stabililik-to'siqlarga bardoshlilik to'liq shakllanmagan ($p \geq 0,05$), o'smir futbolchilar yuzaga kelgan qiyinchiliklarga nisbatan chidamlilikni ko'rsatishi qiyin kechadi.

- stress omillarga ta'sirchanlik: TGda TO m – 25,8 (80,6%) dan TK m – 9,4 (29,3%) gacha pasaygan; NGda TO m – 25,7 (80,3%) dan TK m – 25,9 (81,1%) gacha ko'tarilgan. Tajriba guruhi ishtirokchilarida stress omillarga ta'sirchanlik kamayishiga erishilgan ($p \leq 0,001$), o'smir futbolchilar faoliyatida yuzaga kelgan stresslarga chidamlilik shakllangan, nazorat guruhi ishtirokchilarida esa stress omillarga ta'sirchanlik kamayishiga erishilmagan ($p \geq 0,05$), o'smir futbolchilar yuzaga kelgan stressli vaziyatlarga chidamliligi yuqori emasligi aniqlangan.

2-jadval

O'smir futbolchilarda to'siqlarga chidamlilik va iroda kuchini rivojlanishi N=511/ TG=276, NG=235

shkalalar	TG / NG	TO		TK		F
		M	%	m	%	
to'siqlarga chidamlilik	TG	23,4	38,9	55,6	92,7	2,47**
	NG	23,9	39,9	25,4	42,3	1,14
iroda kuchi	TG	12,3	40,9	27,2	90,7	2,87**
	NG	12,6	42,1	13,6	45,5	1,12

Izoh: ** $p \leq 0,01$

Tajriba amaliyoti samaradorligi natijalarga asosan tajriba guruhida to'siqlarga chidamlilik $m=55,6$ (92,7%)gacha, iroda kuchi esa $m=27,2$ (90,7%)gacha ko'tarilgan. Tajriba guruhida tashkil etilgan korreksiya amaliyoti samarali bo'lib, olingan natijalar dinamikasi ishonchli ($p \leq 0,01$) ekanligi isbotlangan. Nazorat guruhida to'siqlarga chidamlilik $m=25,4$ (42,3%)gacha, iroda kuchi esa $m=13,6$ (45,1%)gacha ko'tarilgan bo'lib, nazorat guruhida korreksiya amaliyoti tashkil etilmaganligi sababli ko'rsatgichlar dinamikasida

3-jadval

O'smir futbolchilarning psixik barqarorligini ta'minlovchi sifatlarning o'zaro bog'liqligi N=276 (TG)

shkalalar	emotsional barqarorlik	o'zini boshqarish	musobaqa motivatsiyasi	stabililik-bardoshlilik	Stress barqaror	to'siqlarga chidamlilik	iroda kuchi
emotsional barqarorlik	1	0,84**	0,57**	0,79**	0,87**	0,72**	0,75**
o'zini boshqarish		1	0,63**	0,85**	0,67**	0,78**	0,82**
musobaqa motivatsiyasi			1	0,73**	0,59**	0,71**	0,65**
stabililik-bardoshlilik				1	0,78**	0,89**	0,81**
stress barqaror					1	0,58**	0,64**
to'siqlarga chidamlilik						1	0,73**
iroda kuchi							1

Izoh: ** $p \leq 0,01$

O'smir futbolchilarning psixik barqarorligini ta'minlovchi sifatlarning o'zaro bog'liqligi tahlil qilinib, o'zaro bog'liq bo'lgan sifatlarning ahamiyatlilik darajasi belgilandi. Tahlilga asosan emotsional barqarorlik shkalasi stress barqarorlik ($r=0,87$), o'zini boshqarish ($r=0,84$) shkalalari bilan juda yuqori darajada, stabililik-bardoshlilik ($r=0,79$), iroda kuchi ($r=0,75$), to'siqlarga chidamlilik ($r=0,72$) shkalalari bilan yuqori darajada, musobaqa motivatsiyasi ($r=0,57$) shkalasi bilan o'rta darajada ahamiyatli bog'liqlikka ega. O'zini boshqarish shkalasi stabililik-bardoshlilik ($r=0,85$), iroda kuchi ($r=0,82$) shkalalari bilan juda yuqori darajada, to'siqlarga chidamlilik ($r=0,78$) shkalasi bilan yuqori darajada, stress barqarorlik ($r=0,67$), musobaqa motivatsiyasi ($r=0,63$) shkalalari bilan o'rta darajada ahamiyatli bog'liqlikka ega. Musobaqa motivatsiyasi shkalasi stabililik-bardoshlilik ($r=0,73$), to'siqlarga chidamlilik ($r=0,71$) shkalasi bilan yuqori darajada, iroda kuchi ($r=0,65$), stress barqarorlik ($r=0,59$) shkalalari bilan o'rta darajada ahamiyatli bog'liqlikka ega. Stabililik-bardoshlilik shkalasi to'siqlarga chidamlilik ($r=0,89$), iroda kuchi ($r=0,81$) shkalalari bilan juda yuqori darajada, stress barqarorlik ($r=0,78$) shkalasi bilan yuqori darajada

O'smir futbolchilarning iroda kuchi va to'siqlarga chidamliligini aniqlash maqsadida "Sportchilarning to'siqlarga bardoshlili" (G.D. Babushkin, Y.V. Yakovix) va "Iroda kuchini baholash" (N.N. Obozov) so'rovnomalari qo'llanildi. Dastlabki olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhida to'siqlarga chidamlilik $m=23,4$ (38,9%), iroda kuchi esa $m=12,3$ (40,9%), nazorat guruhida to'siqlarga chidamlilik $m=23,9$ (39,9%), iroda kuchi esa $m=12,6$ (42,1%) ekanligi aniqlangan. Diagnostik natijalarga ko'ra tajriba va nazorat guruhi ishtirokchilarida to'siqlarga chidamlilik va iroda kuchi yuqori emasligi aniqlandi. O'smir futbolchilarda to'siqlarga chidamlilik va iroda kuchini rivojlantirish bo'yicha psixologik korreksiya amaliyoti tashkil etildi. O'smir futbolchilarda to'siqlarga chidamlilik va iroda kuchini rivojlantirishga qaratilgan korreksiya amaliyotidan ma'lum vaqtdan keyin korreksiya amaliyoti samaradorligi tahlil qilindi natijalar o'zgarishining ishonchlilik darajasi keltirildi. (2-jadval)

yuqori o'zgarish bo'lmagan, olingan natijalarning ishonchlilikini ($p \geq 0,05$) qabul qilib bo'lmaydi.

O'smir futbolchilarning psixik barqarorligi komponentlari, stress omillarga chidamliligi, to'siqlarga chidamliligi va iroda kuchi musobaqa jarayonida qanday bog'liqlikka ega ekanligini aniqlash maqsadida tajriba guruhining tajriba amaliyoti samaradorligini aniqlash bosqichida olingan natijalari o'zaro korrelyatsion tahlil qilindi. (3-jadval)

bog'liqlikka ega. Stress barqarorlik shkalasi iroda kuchi ($r=0,64$), to'siqlarga chidamlilik ($r=0,58$) shkalalari bilan o'rta darajada bog'liqlikka ega. To'siqlarga chidamlilik shkalasi iroda kuchi ($r=0,73$) shkalasi bilan yuqori darajada bog'liqlikka ega ekanligi aniqlangan.

O'smir futbolchilarda emotsional barqarorlikni ta'minlashda iroda kuchi va o'zini boshqarish irodaviy sifatining o'rni yuqoriligi ifodalangan. Shu bilan birga sportchilarning stress barqarorligini ta'minlashda ham stabililik-bardoshlilik, o'zini boshqarish, chidamlilik irodaviy sifatlarining ahamiyati mavjud. Musobaqa motivatsiyasi yuqori bo'lishida ham stabililik-bardoshlilik, o'zini boshqarish, chidamlilik sifatleri va stress barqarorlik holati zarur ekanligi ifodalangan.

Xulosa. O'smir futbolchilarini musobaqalarga psixologik tayyorlash jarayonida ularni irodaviy tayyorlash tizimini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Musobaqaga irodaviy tayyorlash jarayonida O'smir futbolchilarda o'zini boshqarish, stabililik-bardoshlilik, to'siqlarga chidamlilik irodaviy sifatlarini rivojlantirish, iroda kuchini oshirish irodaviy psixologik tayyorgarlikni asosiy

jihati hisoblanadi. O'smir futbolchilarda iroda kuchi va irodaviy sifatlarning rivojlanishi esa sportchilarning emotsional barqarorligi, stress omillar ta'siriga barqarorligi va musobaqa motivatsiyasining yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Tavsiya: O'smir futbolchilarni musobaqaga irodaviy tayyorlash tizimida ularning psixik barqarorligini shakllantirish lozim. Sportchining irodasi kuchli bo'lishi,

to'siqlarga chidamliligi musobaqa faoliyatida emotsional o'zgarishlarning oldini olish, stress omillarga ta'sirchanlikni kamaytirish, stabillik-bardoshlilikni saqlash, musobaqa motivatsiyasini oshirishga yordam beradi. Shu sababli sportchilarni psixik barqarorligini ta'minlashda ularning iroda kuchi, chidamliligini oshirishga alohida urg'u berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1. Arziqulov D.N., Gapparov Z.G. Psixologiya va sport psixologiyasi. Darslik. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti” NMIU, 2021. – 408 b.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. – T.: “O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi”, 2021. – 300 b.
3. Xaitov A.U. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya. Darslik. - T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 343 b.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – 4-е изд., - М. - 2012. – 312 с.
5. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Методическое пособие. М., 2009. – 119 с.
6. Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г. Психология спорта: Монография / - М.: МГУ, 2011. - 424 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., ООО «Питер Пресс». 2008. 352 с.
8. Ильин Е.П. Психология воли. СПб., ООО «Питер Пресс». 2009. - 368 с.
9. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. - М. ; Издательство Юрайт, 2018. - 367 с.
10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. М. 2010. 118 с.