

Azamjon MAXMUDOV,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, psix.f.f.d.

O'zMU professori D.Muxamedova taqrizi asosida

ANALYSIS OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL STATE OF 15-16-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Annotation

In this article, the author studied the temperament types of 15-16-year-old football players using the Eysenck questionnaire to determine their individual psychological status. The author tried to clarify the suitability of young football players for playing roles depending on their temperament in experimental studies

Key words: football player, temperament, activity, sport, psychological characteristics, game, state, physical exercise

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация

В данной статье автор исследовал типы темперамента футболистов 15-16 лет с помощью опросника Айзенка для определения их индивидуально-психологического статуса. В экспериментальных исследованиях автор попытался выяснить пригодность юных футболистов к исполнению ролей в зависимости от их темперамента.

Ключевые слова: футболист, темперамент, деятельность, спорт, психологические особенности, игра, состояние, физическая нагрузка.

15-16 YOSHLI FUTBOLCHILARNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK HOLATINI TAXLIL QILISH

Annotatsiya

Muallif ushbu maqolada muallif 15-16 yoshli futbolchilarni individual psixologik holatini aniqlashda Ayzenk so'rovnamasidan foydalangan holda ularning temperamet tiplariga mansubligi o'rganilgan. Muallif yosh futbolchilarning temperamentiga qarab o'yin anplulariga mosligini eksperimental tadqiqotlarda yoritib berishga harakat qilgan.

Kalit sozlar: futbolchi, temperament, faoliyat, sport, psixologik xarakteristika, o'yin, holat, jismoniy mashqlar.

Kirish. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarini tayyorlashni davrning o'zi taqozo etmoqda. Futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etishda vijdonli jonkuyar mutaxassislar tanlab olish ham murakkabligicha qolmoqda. Mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish masalalari hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan farmon va qarorlarda ham alohida belgilab o'tilmoqda. Aynan shu maqsadida yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorarlikdan o'tkazib borish orqali futbolni rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga "futbolchilar eksperti"ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yishdek vazifalar O'zbekiston respublikasi prezidentining 2019-yil 4-dekabrda 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risi"da farmonida bima -bir bandlar orqali belgilab o'tilgan. Ushbu zaruriyat asosida yurtimizda futbolchilarni tayyorlash va taktik harakatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullarini tatbiq qilish jarayoni tashkil etilmoqda. Ammo, futbolchilarning psixologik tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish va rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari deyarli amalga oshirilmagan. Bu holat shundan dalolat beradiki, mazkur soha bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan barcha ilmiy ishlar sohani yanada rivojlantirish va uning ilmiy negizlarini shakllantirishga asos bo'ladi.

Dunyoda bir-biriga aynan o'xshash bo'lgan ikki kishini topish juda mushkul. Odam tashqi qiyofasi, bo'yi-basti bilan boshqa biror kimsaga o'xshashi mumkin, lekin fe'li, mijozi va shaxs sifatidagi xususiyatlari nuqtai nazaridan aynan bir xil insonlar bo'lmaydi. Hattoki, olimlar bitta tuxumda rivojlangan egizaklarda ham juda ko'p jihatdan aynan o'xshashlikni qayd qilishgan, shaxsiy sifatlaridagi korrelyasiyada esa ba'zi tafovutlar aniqlangan.

-Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Shaxs-qaytarilmas, u o'z sifatleri va borligi bilan noyobdir. Ana shu qaytarilmaslik va noyoblikning asosida uning individual psixologik xususiyatlari majmui yotadi. Shu o'rinda biz yuqorida ta'rif bergan shaxs tushunchasi bilan yonma-yon ishlatiladigan yana ikki tushunchaga izoh berish o'rinni deb hisoblaymiz. Bu — «individ» va «individuallik» tushunchalaridir. «Individ» tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani to'ldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiqlaydi va uni bir tomondan, boshqa odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan, o'ziga va o'ziga o'xshashlarga xos bo'lgan umumiy va xarakterli xususiyatlarni qamrab oladi. Demak, individ – insonga aloqadorlik faktini tasdiqlovchi ilmiy kategoriyadir.

«Individuallik» - yuqoridagi ikkala tushunchaga nisbatan torroq tushuncha bo'lib, u konkret odamni boshqa bir konkret odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar majmuini o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, shaxsning individualligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, xarakteri, irodaviy sifatleri, emosiyalari, xulqiga xos motivasiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu qayd etib o'tilgan kategoriyalar shaxsdagi individuallikni ta'minlovchi kategoriyalardir. Uning ma'nosi shundaki, bo'yi, eni, yoshi, sochining rangi, ko'z qarashlari, barmoq harakatlari va shunga o'xshash sifatleri bir xil bo'lgan insonlarni topish mumkin, lekin xarakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivasiyasi va boshqalarga aloqador sifatleri majmui bir xil bo'lgan odamni topib bo'lmaydi. Ular — individualdir.

Qobiliyatlar – shaxsdagi shunday individual, turg'un sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuqlari va qiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

Temperament – Insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisa, holatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlari majmuidir.

Temperament – bu inson faoliyati va hulq-atvorining dinamik va emotsional holatini xarakterlovchi shaxs individual xususiyatlarining yig'indi. SHunday qilib, temperament ikki tarkibiy qism – faollik va hissiyotlilikka ega. Hulq-atvorning faolligi harakatchanlik, intiluvchanlik, tezlik, yoki, aksincha, sustlik va harakatsizlik darajasini xarakterlaydi. O'z navbatda emotsionallik

belgi (ijobiy va salbiy) modallik (shodlik, qayg'u, qo'rqinch, g'azab va boshqalar)ni aniqlagan holda emotsional jarayonlar kechishini xarakterlaydi[1;2;3].

Temperament tiplarini sport psixologiyasi nuqtai nazaridan shunday xarakterlash mumkin: xolerik – tez, ba'zida, hatto, juda keskin, nutqda, mimika va imo-ishoralarda yaqqol ifodalanadigan kuchli tezda alanganadigan hislarga ega, jadal emotsional ta'sirlanishga moyil odam; sangvinik – tez, harakatchan, barcha taassurotlarga emotsional javob beruvchi odam, uning hislari bevosita tashqi xulq-atvorida ifodalanadi, lekin ular kuchli emas, va bir-birini oson almashtiradi; melanxolik – emotsional kechinmalar xilma-xilligining uncha katta emasligi, lekin katta kuchga va davomiylikka egaligi bilan farq qiluvchi inson, u barchasiga ham munosabat bildirmaydi, agar bildirgudek bo'lsa ham chuqur o'ylaydi, o'z hislarini u darajada namoyon qilmaydi; flegmatik – sust, mutanosib va xotirjam odam, uning emotsional ta'sirlanishi oson emas, va o'zidan chiqarish qiyin, hislari tashqaridan deyarli namoyon bo'lmaydi.

Lekin barcha odamlarni shu to'rt xil asosiy temperamentlarga ko'ra ajratish mumkin deb o'ylash xatodir. Faqat ba'zilariga bu tiplarning sof vakillari bo'lib hisoblanadi; ko'pchilik odamlarda esa biz temperamentlarning aralash tiplarini kuzatamiz.

XX asrning 20-30-yillarida I.P. Pavlov tomonidan asab tizimi tiplari haqida ta'limot ishlab chiqildi. Pavlovning tasdiqlashiga ko'ra, hulq-atvorning individual xususiyatlari, psixik faoliyat dinamikasi asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarga bog'liqdir. Asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarning esa turli xil ifodalanishlar, nerv jarayonlarining aloqasi va nisbati – qo'zg'alish va tormozlanish sanaladi.

I.P. Pavlov asab tizimining uch asosiy xossasini ajratdi, bular qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidir.

Asab tizimining kuchi – tipning eng muhim ko'rsatkichi bo'lib, po'stloq hujayralarining ishchanligi, ularning chidamliligi bu xossaga bog'liq. Asab tizimining harakatchanligi – bu bir jarayonning ikkinchisi bilan almashish tezligi. U sharoitlarning kutilmagan va keskin o'zgarishlariga nisbatan moslashishni ta'minlaydi. Nerv jarayonlarining mutanosibligi haqida so'z yuritib, I.P. Pavlov qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining ma'lum muvozanatini ko'zda tutgan edi. Bu jarayonlar bir-biri bilan kuchi bo'yicha muvozanatlashgan, yoki muvozanatlashmagan bo'ladi. Bu jarayonlardan birining kuchi ikkinchisidan oshib ketsa, inson mutanosiblikdan chiqadi.

I.P. Pavlov tomonidan ajratilgan nerv jarayonlarining xossalari, uning fikriga ko'ra, Oliy Nerv Faoliyati tipini hosil qiluvchi ma'lum tizimlar, kombinatsiyalarni tashkil etadilar. Asab tizimining tipi – bu uning tabiiy, tug'ma xossasi bo'lib, hayot va faoliyat sharoitlari ta'sirida juda oz darajada o'zgarishi mumkin. Bu tip individga xos bo'lgan Asab tizimining asosiy xossalari yig'indisi – qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari nisbatining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidan tarkib topadi. Asab tizimining bu xossalari temperamentning fiziologik asosini tashkil qiladi. [1;2;3].

- **Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqot maqsadi. 15-16 yoshli futbolchilarning individual psixologik holatini ayzenk so'rovnoma yordamida o'rganish va amplualarga taqsimlash.

Tadqiqot metodlari: ilmiy uslubiy manmalarni tahlil etish, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, pedagogik eksperiment, matematik statistik tahlil uslublaridan foydalanildi.

- **Tahlil va natijalar.** Tadqiqot chirchiq shahridagi bolalar o'smirlar sport maktabida o'tkazildi. Tadqiqotga jami 70 nafar yosh futbolchilar jalb etildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlardan dastlab ularning o'yin amplualari so'rab olindi. 15-16-yoshli futbolchilardan 57 savoldan iborat Ayzenk so'rovnoma olindi. Olingan natijalar quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

15-16-yoshli futbolchilarning temperament ko'rsatkichlari

T/R	Temperament tiplari	Soni	Ampluasi bo'yicha
1	Sangvinik	27	Yarim himoya
2	Xolerik	23	Hujum
3	Flegmatik	12	Himoya, Yarim himoya
4	Melanholik	8	Himoya

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki 70 nafar futbolchilarning 27 nafari sangvinik tip temperamentiga ega ekanligi aniqlandi, 23 nafari xolerik tipga mansub bo'lgan bo'lsa 12 nafari flegmatik tip temperamentiga xosligi va 8 nafari melanholik tip temperamentiga mansubligi olib borilgan tadqiqotlar jarayonida kuzatildi. Yuqoridagilarni inobatga olib temperament quyidagi hususiyatlaridan kelib chiqib amplualar bo'yicha taxlil qiliindi.

Temperament tipi deganda, ma'lum futbolchilar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarning qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi quyidagicha aks etishi mumkin.

1. **Senzitivlik** (lotincha Sensus – sezish, his qilish degan ma'no anglatadi). Senzitivlik yuzasidan futbolchidada birorta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo'lgan o'ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi, jumladan, sezgilarning paydo bo'lishi uchun kerak qo'zg'ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasi mujassamlashadi.

2. **Reaktivlik.** Bu to'g'rida aynan bir xil kuch bilan ta'sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi. Reaktivlikning yorqin ro'yobga chiqishi-emotsionallik, ta'sirlanuvchanlikda ifodalanishidir.

3. **Faollik.** Bu borada futbolchi qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda ob'ektiv hamda sub'ektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan engishga qarab fikr yuritiladi.

4. **Reaktivlik bilan faollikning o'zaro munosabati.** Futbolchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga binoan, chunonchi tasodifiy tarzda tashqi va ichki sharoitlarga (kayfiyatga, favquloddagi vaziyatlarga) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohish-intilishlariga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.

5. **Reaksiya tempi.** Turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, nutq sur'atiga, farosatligiga, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

6. Harakatlarning silliqli va unga qarama-qarshi sifat rigidlik (qotib qolganlik), shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan moslashishga), shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va zaifligiga (rigidligi qotib qolganligicha) nisbatan baho berishdan iboratdir.

7. Ekstravertlik va introvertlik. Futbolchining faoliyati va reaksiyasi ko'p jihatdan kechinmalarga bog'liq, chunonchi favqulodagi tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki aksincha, timsollarga, tasavvurlarga (introvertlik) taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir. [4;5;6;7;8]

Yuqoridagi hususiyatlardan kelib chiqib futbolchilarning tip temperamentlari bo'yicha quyidagi hususiyatlar belgilab olindi.

Sangvinik yuksak reaktivlik. Bo'lar-bo'lmas narsalarga qattiq xoxolab kulaveradi. Muhim bo'lmagan fakt qattiq jahlini chiqaradi. Diqqatini jalb qilgan hamma narsalarga tetik va zo'r qo'zg'alish bilan javob beradi. Imo-ishoralari va harakatlari yaqqol ko'rinish turadi. Uning yuz tuzilishiga qarab kayfiyatining qandayligini, narsalarga yoki futbolchiga bo'lgan munosabatlarini bilish oson. Diqqatini tez bir joyga to'playdi. Sust senzitivlikka ega. Sezgirlik chegarasi yuksak. Juda kuchsiz tovushlarni va yorug'lik qo'zg'ovchilarni payqamaydi. Aktivligi yuksak, juda g'ayratli va ishchan, mashg'ulotlarda tez-tez faol bo'lib turadi, toliqmasdan uzoq vaqt ishlashi mumkin, yangi ishlarga g'ayrat bilan kirishadi. Faolligi va reaktivligi muvozanatli. Uni intizomga chaqirish oson. U o'z hissiyotlarining namoyon bo'lishini va o'zining ixtiyorsiz harakatlarini tez ushlab qola oladi. Harakatlari shiddatli, nutqi tez, yangi ishga tezlik bilan kirishadi, diqqatini tez to'playdi. Aqli tez ishlaydi, topqir. Harakatlari nihoyat darajada silliqlik xususiyatiga ega. Hissiyotlari, kayfiyatlar, qiziqishlari va intilishlari juda o'zgaruvchan. U yangi kishilar bilan tez kirishib ketadi. Yangi talablar, yangi sharoitga osonlik bilan o'rganadi. Bir ishdan ikkinchi ishga tez ko'cha oladi. Malakalarni tez o'zlashtiradi va tez qayta o'zgartiradi. Aqli ixcham. Ekstrovertlik xususiyatiga ega. O'tgan va kelajak hayot haqida tasavvurlariga qaraganda quyiroq tashqi taassurotlarga javob beradi. Yarim himoyada aqilli uzatmalarni bera oladi.

Xolerik xuddi sangvinik kabi sust senzitivlik, yuksak reaktivlik hamda faollik bilan ajralib turadi, lekin faollikdan reaktivlik ustunlik qiladi. Shuning uchun u tinimsiz o'zini ushlay olmaydigan, betoqat, serzarda. Sangvinikka qaraganda ozroq silliq va ko'proq qotib qolgan. Shuning uchun intilishlari va qiziqishlarida katta barqarorlik, zo'r qatilylik bor, diqqatini ko'chirishda qiyinchilikka uchramaydi. Psixik tempi tez. Bir ishni boshlasa oxiriga etkazadi, og'ir vaziyatda ma'suliyatni o'z zimmasiga oladi. Doim lider bo'lishga intiladi. Yakuniy zarbalarni ko'pincha muvafaqqiyatli yakunlaydi. Hujum ampulasida o'ynasa ko'proq as qotadi.

Flegmatik – senzitivligi sust, hissiy qo'zgaluvchanligi oz, kuldirish, jahlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ammo bir narsa yuzasidan qattiq kulganda u vazminligicha qolaveradi. Katta ko'ngilsiz hodisa yuz berganda ham osoyishtaligini buzmaydi. Imo-ishoralari oz, harakatlari ifodali. G'ayrati ishchanligi bilan ajralib turadi. Yuksak faolligi oz, reaktivligidan ancha ustunlik qiladi. Chidamliligi, matonati, o'zini tuta bilish bilan ajralib turadi. Harakatlarning tempi va nutqining tempi sust. Diqqatini sekinlik bilan to'playdi. Rigid (qotib qolgan), diqqatini qiyinchilik bilan ko'chiradi. Yangi sharoitga qiyinchilik bilan moslashadi. Introvert. Yangi odamlarga qiyinchilik bilan qo'shiladi. Tashqi taassurotlarga qiyinchilik bilan javob qaytaradi. Himoyada aqilli qo'pollik qilmasdan tartibli o'yin olib boradi.

Melanxolik – yuksak senzitivlik xususiyatiga ega. Sezgirliги yuksak (sezgi chegaralari yuqori). Arzimagan sababga ko'ra, ko'zlaridan yosh oqib ketaveradi. Nihoyatda arazchan, sekin yig'laydi. Samimiy, juda oz kuladi, faolligi sust. O'ziga ishonmaydi, tortinchoq. G'ayratsiz qatiy emas. Diqqati tez chalg'iydi, barqaror emas. Psixik tempi sust. Rigid (qotib qolgan). Introvertlik xususiyatiga ega. Lekin sezgirliги yuqori bo'lganligi sababli darvozada mukammal o'yin o'tkaza oladi.

Shunday qilib, temperament futbolchilarning tabiiy belgilangan psixik xususiyatlarining individual o'ziga xos yig'indisidir. Bu xususiyatlarga umumiy nerv-psixik faollikning jadalligi, zo'riqqanligi, ta'sirlanish va harakatlarning maromi, individning motorli, aqliy va kommunikativ sohasida namoyon bo'ladigan xususiyatlarning kuchayishi va susayishi; sub'ekt emotsional tuzilishining qo'zgaluvchanligi, reaktivligi, barqarorligi, hissiyotlarning nazorat qilinishi kiradi. Temperament faqat faoliyat va hulq-atvor usullarining dinamik xususiyatlarini belgilaydi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra futbolchilarni temperament tiplariga ko'ra o'yin amplualariga qo'yib o'natganda o'yin surati ma tempi ko'tarilib muvafaqqiyatga erishish imkoniyatlari oshganligiga tadqiqotlarda kuzatildi.

Futbolchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan futbolchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday futbolchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

Musobaqalashuv tajribasi. Futbolchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda futbolchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi futbolchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, futbolchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar futbolchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

- **Xulosa va takliflar.** Xulosa qilib aytganda Har bir futbolchini, individual psixologik imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib o'yin amplualari belgilanishi maqsadga muvofiq ekan. Biroq, bu degani musobaqa oldidan trenerlar futbolchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday futbol o'yinlarining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa futbol musobaqalari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda futbolchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jixatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida futbolchining individual psixologik hususiyatlaridan va bor kuch imkoniyatlardan oqilona hamda optimal foydalanish imkoniyatini beradi.

ADABIYOTLAR

1. Gapparovich, G. Z., & Mavlonboyevich, I. J. (2023). Optimizing The Panic of Football Players. *Genius Repository*, 27, 70-74.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, изд. «советский спорт» М, 2006
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. киев, олимпийская литература, 2001

4. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
5. Gapparov Z.G., Mavlonboyevich, I. J., & Xamidjonovich, X. O. (2022). Sport musobaqalarining psixologik hususiyatlari. o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(14), 284-289.
6. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги қизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). Fan-Sportga, (1), 46-48.
7. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., & Хасанов, О. Х. (2022). Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари орқали спорт турларига йўналтириш. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(11), 495-500.
8. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., Хасанов, О. Х., & Хасанов, О. А. (2022). Сущность психологической подготовки. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(11), 483-488.