

**FUTBOLCHILARINING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI XAMDA
HARAKAT FAOLIYATI TEKSHIRISH VA EMOTSIONAL HOLATINI
BAXOLASHNING METODLARI**

Satiev Shuxrat Komilovich.

Namangan davlat pedagogika instituti p.b.f.f.d (PhD), katta o'qituvchi.

E-mail: satievsuhrat@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17854199>

Annotatsiya: Maqolada stressning sportchining raqobatbardosh faoliyatiga salbiy ta'siri muammosi ko'rib chiqilgan. Adabiyot ma'lumotlarini nazariy tahlil qilish asosida "stress" tushunchasining mazmuni aniqlanadi, ichki va tashqi xarakterdagi sport faoliyatining stress omillari konkretlashtiriladi va ularning namoyon bo'lish xususiyatlari, stressga qarshilikni shakllantirish uchun irodaviy fazilatlariga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash, o'z qadrigimmatini oshirish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va aqliy o'zini o'zi boshqarishning turli usullarini qo'llash tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: futbolchi; raqobatbardosh faoliyat; stress; stress omillari, sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИИ,
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ**

Сатиев Шухрат Комилович

Наманганский государственный педагогический институт, PhD, старший преподаватель.

E-mail satievsuhrat@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается проблема негативного влияния стресса на конкурентоспособную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа литературных источников раскрывается содержание понятия «стресс», конкретизируются стрессовые факторы спортивной деятельности внутреннего и внешнего характера, а также особенности их проявления. Рекомендуется формировать у спортсменов волевые качества, способствующие развитию стрессоустойчивости, повышению самооценки, развитию творческих способностей и применению различных методов умственного саморегулирования.

Ключевые слова: футболист; конкурентоспособная деятельность; стресс; стрессовые факторы; психологическая поддержка спортсменов.

**METHODS OF STUDYING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS,
MOTOR ACTIVITY, AND ASSESSMENT OF THE EMOTIONAL STATE OF
FOOTBALL PLAYERS**

Satiev Shukhrat Komilovich

Namangan State Pedagogical Institute, PhD, Senior Lecturer.

E-mail: satievsuhrat@gmail.com

Abstract: The article examines the problem of the negative impact of stress on the competitive performance of athletes. Based on a theoretical analysis of literature sources, the concept of "stress" is defined, and the stress factors of sports activities of both internal and external nature, as well as their manifestations, are specified. It is recommended to develop athletes'

volitional qualities that contribute to stress resistance, enhance self-esteem, foster creativity, and apply various methods of mental self-regulation.

Keywords: football player; competitive activity; stress; stress factors; psychological support of athletes.

KIRISH

Jaxon jismoniy tarbiyasi va sporti xamda sport o`yinlaridan bo`lgan millionlar o`yini futbolning taraqqiyoti jamiyat yuksalishining asosiy omillaridan biriga aylanmoqda va

XXI-asr futbolining muammolaridan biri futbolchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlash masalalaridan biri bo`lib kelmoqda. Zamonaviy sportning rivojlanishi ilg`or tajribalarni professional darajada tushunmasdan va sport mashg`ulotlarining turli bosqichlarida sport mashg`ulotlarini boshqarishning ilmiy-metodik asoslarini yanada rivojlantirmasdan mumkin emas. Futbolda sport mashg`ulotlarining alohida jihatlari P.N.Kazakov., G Gadjiev ., G.M.Mgadjiev., M.A Godik., G.S Zonin., Yu.K Lukin., M.A Godik., S.V Golomazov., B.G Chirva., A.P Zolotarev., V.Z Ivasev. va S.N. Andreevning ilmiy –uslubiy ishlarida ko`rib chiqilgan. So`nggi yillarda jahon futbolida o`yin harakatlarining kuchayishida sezilarli o`sinh kuzatilmoqda. U o`yin epizodlarida kurash shiddatining oshishida, har bir o`yinchining harakatlarida passiv fazalarning minimal darajaga qisqarishida namoyon bo`ladi (Zolotarev A.P., Shamardin A.I. - 1993. 11-16 b) O`yinning faol bosqichlari maksimal darajaga ko`tariladi, hujum harakatlari va himoyalashning faol shakllarining xilma-xilligi, raqiblar darvozasiga zarbalar soni ortadi. Bu tendentsiya futbolning o`ziga xos xususiyatlari bilan bog`liq bo`lib, u har kuni futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligiga tobora ko`proq talablar qo`ymoqda (Matveev L 1999. 318 b).

Psixologik tayyorgarlik esa tana funktsiyalari va futbolchilarning xatti-harakatlarini neyropsixik jihatdan tartibga solish mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan. sport mashg`ulotlari sezilarli ruhiy stress, doimiy "o`zini engish" bilan tavsiflanadi; qat`iy intizom va rejimga rioya qilishni talab qiladi.

Mashg`ulotlar samaradorligi futbolchilarning ruhiy barqarorligiga ham bog`liq. Futbolchi uchun zarur bo`lgan asosiy ruhiy fazilatlar kundalik mashg`ulotlar jarayonida, faol raqobat faoliyatida shakllanadi va takomillashtiriladi. Shunday ekan, qaerda tayyorgarlik jarayoni uslubiy jihatdan to`g`ri tashkil etilgan bo`lsa, bu sifatlarni takomillashtirish uchun yaxshi asos bo`ladi.

Psixologik tayyorgarlikda jamoa zimmasiga yuklatilgan vazifalarning mohiyati katta ahamiyatga ega. Biz bu vazifalarni og`ir bo`lishiga yo`l qo`ymasligimiz va oz narsa bilan qanoatlanmasligimiz kerak. Bu vazifalar bajarilishi mumkin bo`lishi va ertangi kunni ko`zlagan holda jamoaning bugungi kundagi imkoniyatlariga javob berishi kerak. Ushbu muammo esa jaxon futbolining oldida turgan dolzarb masalalaridan biri bo`lib turibdi

TADQIQOT USULLARI

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili; so`rovnoma va psixologik test; ekspert baxolash, pedogogik nazorat; pedogogik kuzatuv, pedogogik tajriba;- matematik statistika usullari. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini tekshirish, xarakat faoliyatini aniqlash va emotsional xolatini baxolash bo`yicha – “SEXB”-(*sportchilarni emotsional xolatini baxolash*)- metodini ishlab chiqish va tajribada sinab ko`rish xamda asoslash.

NATIJARLAR

Xammasi bo`lib Namangan FA jamoasi har bir o`yinda o`rtacha 878,4±18,06 TTX ko`rsatkichi bilan 29,65±0,05% nuqsonlar(brak) ko`rsatkichini qayd etadi Andijon. FA jamoa har bir o`yinda o`rtacha 775,2±16,04 TTX o`tkazadi, nuqsonlar(brak)darajasi 33,8±0,72% bo`lib, bu

Namangan FA jamoalariga qaraganda ancha kam ($p < 0,001$). Olingan ma'lumotlar ushbu kontingent uchun aniqlanadi, jamoalar chempionat va chempionatning ma'lum bir segmentida hal qiladigan vazifalar bilan belgilanadi, tayyorgarlik darajasiga, turnirdagi pozitsiyasiga, raqib jamoaga, o'yinga bo'lgan munosabatiga, mashg'ulotlarning muayyan naqshlariga bog'liq. jarayon va boshqalar. Zamonaviy taktik konstruksiyalar va futbolni universallashtirishning umumiy tendentsiyalaridan kelib chiqib, jamoa o'yinchilarining turli rollarga bo'linishi nisbatan shartli

1. Jamoalarning umumiy hamma yugurishlarini (maksimal tezlikda yugurish, tez yugurish, sekin yugurish) hisoblanganda, «Namangan viloyati FA U-16» jamoasining yarim himoyachilari o'yin davomida $X=4456m$ natijani, «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining yarim himoyachilariniki esa o'yin davomida $X=3822m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining yarim himoyachilari esa o'yin davomida $X=3329m$ natijalarini qayd etishgan.

«Namangan viloyati FA U-16» jamoasining hujumchilari esa o'yin davomida $X=4004m$ natijani, «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining hujumchilari $X=2994m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining o'yin davomida ko'rsatgan natijalari esa $X=2432m$ masofani turli harakatlar bilan bosib o'tgan. Futbol akademiyalari O'zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi «Namangan viloyati FA U-16» jamoasining himoyachilari o'yin davomida $X=2853m$ natijani «Andijon viloyati FA U-16» jamoasining himoyachilari esa o'yin davomida $X=2736m$ natijani, «NamDU futbol jamoasi» jamoasining himoyachilari o'yin davomida $X=2649m$ natijani qayd etishgan. Bundan ko'rinib turibdiki, harakat faoliyati taba-ani turli bo'lishiga ham bo'liq bo'ladi. Ikkinchi tabakada ishtirok etuvchi jamoasini natijalari o'yin davomida yuqori emas. Lekin tabaqani ko'tarilishi bilan o'yinchilarning harakat faoliyati ham ko'tarilib borar ekan

2. Sportchining emotsional xolatini baxolash bo'yicha musobaqa faoliyatini kuzatishda emotsional xolatini baxolashning darajalarini ko'rsatkichlari tajribada qo'llanilganda Namangan viloyati futbol akademiyasi U -16 yoshli futbolchilar jamoasining emotsional xolatlarini umumiy jamoaviy ko'rsatkichi **8.2** balldan **12.3** balga yaxshilandi .

3. Sportchining emotsional xolatini baxolash bo'yicha musobaqa faoliyatini kuzatishda emotsional xolatini baxolashning darajalarini ko'rsatkichlari tajribada qo'llanilganda futbolchilarning emotsional stresslarga bardoshlilik darajalari jamoa o'yinchilarining safi misolida tadqiqot natijalariga ko'ra futbolchilardan "Adaptatsiya" guruxi 13.4.0% dan 17.6% ga o'sgani, "Abuliya" guruxi 30.4% dan 8.6% foizga pasayganini "Abaziya" guruxi 21.3% foizi dastlabki ko'rsatkichdan 4.3% foizga pasayish, "Aversiv" musobaqa davrida stresslarga bardoshsizlar guruxi 43.0% dan 36.6% ga pasaygandi va umumiy stresslarga bardoshlilik darajasi 12.5% ga yaxshilandi

Munozara va muxokama. Emotsional holatni baxolash tadqiqotlari yuzasidan, O'zbekistonda bu tadqiqotlar yuzasidan zamonamizning yetuk olimlaridan Z. Gapparov va O. Perevalov sportchilarning psixologik tashxisini o'tkazish uchun mo'ljallangan 10 ta psixologik testdan iborat "PSI -10" EVM dasturini ishlab chiqdilar Shuningdek O'zbekiston Respublikasining sport psixologiyasi bo'yicha Xayitov, O.E. G'oziev E.G. N.Sh. Umarova, D.N. Arziqulov V.M. Karimova, O.E. Xayitov, N.SH. Umarova, Xaitov A.U, Ishtayev J.M., Abidov Sh.U., Sadikov A.U., Umarov M.N., Xasanova G.M, Rodionov A.V. Maxmudov I.I. singari olimlar uz tadqiqotlarini taqdim etgnsnar. Sport psixodiagnostikasi- sport psixologiyasining amaliy bo'limi. Ko'plab ko'rsatmalar va psixologik alomatlarini qadimgi arab mutafakkirlari Ibn Sino, Al-Beruniy va Ibn Rashid asarlarida uchratish mumkin. 1921-yildan boshlab shveysariyalik psixiolog G. Rorshax tomonidan "psixodiagnostika atamasi mustaqil ilmiy fan sifatida fanga kiritildi, biroq

uning muammolar majmui odamzotning paydo bo'lishi, uning tafakkuri va imkoniyatlariga bog'liq bo'lgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlardan, Gubachyov Yu.M. Iovlev B.V. Karvasarskiy B.D. P.Ilin, B. A. Vyatkin S.I.Yakovlev, I.G.Babushkin, O.A.Chernikova, A.TS.Puni, A.V.Rodionov, A.D.Ganyushkin, V.L.Mareshuk, V.Goshek, G.D.Gorbunov, A. A. Uxtomskiy, Karolchak-Biernatska, A.V. Malchikov, V. L. Marishuk, Elmodyan, A.A.Viru, S.A.Razumov, V. E. Milman singari psixodiagnostikaning yetuk olimlari, ilmiy uslubiy adabiyotlarda sportchilarni psixologik tayyorlash va emotsional stresslarning xususiyatlari yuzasidan, o'z tadqiqot natijalari bilan o'rtoqlashganlar.

Xorijiy davlatlar olimlaridan –Kanadalik patafizolog psixologiyada stressning turlarini kashf etgan Gans Sele, Uolter Kennon, Ch. D. Spilberger, Z.Myuller, F.Mann, V.Goshek, P. Fress G,Stokfeld R, Lazarus V.R., Dohrenvend,

D., Mekanik, L. Levi., Goldstoun Cellier kabi olimlar psixologik faoliyat va stresslarni xususiyatlarini o'z ilmiy adabiyotlarida yoritganlar

Sport musobaqalari - bu aniq stressli holat, va bu birinchi navbatda sportchining ushbu musobaqalarda qo'ygan vazifalari va ularni amalga oshirish uchun hozirda qanday imkoniyatlarga ega ekanligi bilan bog'liq. Shu bilan birga, nafaqat hal qilinayotgan muammoning ob'ektiv qiyinligi, balki, birinchi navbatda, sportchining uni amalga oshirish imkoniyatini ehtimoliy baholashi alohida ahamiyatga ega. Shunga ko'ra, raqobatbardosh faoliyatda stress paydo bo'lishining asosiy sababi bu sportchi oldida turgan vazifalar va uning imkoniyatlari nomuvofiqligining sub'ektiv tuyg'usi.

Sunga ko'ra, stress, bu holda, sportchining ongi, uning fikrlash uslubi va o'z imkoniyatlarini baholash, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar va ekstremal raqobat sharoitida o'zini tutishini tartibga solishga tayyorligi natijasidir. Bu fiziologik stress deb belgilanishi mumkin bo'lgan to'g'ridan-to'g'ri yukga va uning tugashi bilanoq, organizmning reaksiyalaridan farqli o'laroq, buni ruhiy stress deb hisoblashimizga imkon beradi.

Shunday qilib, ruhiy stress - bu haddan tashqari aqliy zo'riqish va xatti-harakatlarning nomutanosiblik holati, bu haqiqiy tahdid yoki haqiqatan ham sport faoliyatining haddan tashqari stress omillari ta'sirida rivojlanadi.

Sport musobaqalarida qatnashish bilan bog'liq ravishda sportchilarda paydo bo'ladigan ruhiy (raqobatbardosh) stress - bu turli xil ierarxik darajadagi sharoitlarning bir nechta tizimlari bilan belgilanadigan shaxsning murakkab psixofiziologik holati. Ushbu stressning sportchining faoliyatiga ta'siri va kuchi uning turli xil individual xususiyatlarining nisbati va o'zaro bog'liqligi bilan bog'liq: (G'oziev E.G., 1992 y 95-105 b)Ijtimoiy-psixologik, shaxsiy, psixo-mantiqiy, psixo-dinamik, fiziologik, ya'ni ularning o'zaro munosabatlarining butun tizimi. Stressor qanday his-tuyg'ularni va charchoqni, charchoqni, og'riqni, qo'rquvni, g'azabni va boshqalarni qanday bo'lishidan qat'i nazar, reaksiya o'xshash bo'ladi: endokrin tizim faolligi oshadi, gormonal faollik keskin ko'tariladi, steroid gormonlar ajralib chiqadi, bu esa o'z navbatida o'zgarishga olib keladi ko'plab funksional tizimlarda: puls va nafas olish tezligi oshadi, qon bosimi va mushak tonusi ko'tariladi, titroq paydo bo'ladi, kinestetik sezgirlik yomonlashadi, harakatlar kamroq muvofiqlashadi va kam tejamkor bo'ladi. Bundan tashqari, xatti-harakatlar ustidan "intellektual" nazorat yomonlashadi, e'tiborni taqsimlash va almashtirish qiyinlashadi, o'z harakatlarini baholashning tanqidiyligi pasayadi va etarli bo'lmagan qarorlar qabul qilinishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E. Psixologiya. – T.: O'zbekiston, 2010.
2. Matyushkin A.M. Psixologiya myshleniya. – M.: Prosveshcheniye, 1991.
3. Abduqodirov A.A., Xo'jayev N.X. Sport psixologiyasi asoslari. – T.: O'qituvchi, 2015.
4. Cox R.H. Sport Psychology: Concepts and Applications. – New York: McGraw-Hill, 2007.
5. Spielberger C.D. Anxiety and Behavior. – New York: Academic Press, 1966.
6. Satiev Sh.K. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash metodlari. – Namangan: NDPI, 2022.
7. Gould D., Krane V. The Arousal–Athletic Performance Relationship: Current Status and Future Directions. – In: Horn T.S. (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
8. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
9. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. - СПб.: «Речь», 2010.- 169 с
10. Komilovich S. S. MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI //SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 3-7.
11. Komilovich, Satiev Shuxrat. "MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI." *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH* 2.14 (2023): 3-7.
12. Сатиев Ш. К., Азизов С. В. Характеристики зависимости типов темперамента к эмоциональным стрессам и степени стрессоустойчивости футболистов //Лебедева Надежда Анатольевна–доктор философии в области. – 2020. – С. 55.
13. Сатиев Ш. К., Азизов С. В. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 323-327.
14. Сатиев , Ш. . (2023). Исследование устойчивости и надежности деятельности футболистов, разнообразных условиях и оценки эмоциональной устойчивости. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4 Part 4), 225–230. извлечено от <https://www.inacademy.uz/index.php/ejar/article/view/13604>.