

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

HUSAINOV DILSHOD

MUSOBAQA DAVRIDA FUTBOLCHILARNI PSIXOLOGIK  
TAYYORLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ixtisoslik: 5810200 “Sport” (futbol)

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga

qo‘yildi “Futbol nazariya va  
uslubiyati” kafedrası mudiri

R.I. Nurimov\_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2012y.

Ilmiy rahbar:

\_\_\_\_\_

Ilmiy maslahatchi:

\_\_\_\_\_

TOSHKENT 2012 y.

## **Mundarija**

### **KIRISH**

#### **I BOB Adabiy manbalardagi ma'lumotlar bo'yicha masalaning holati**

- 1.1. Futbolchilarning irodaviy tayyorgalining o'ziga xos xislatlari
- 1.1.1 Futbolchilarni tayyorlashda sezgining o'rni
- 1.2 Murabbiyining jamoadagi o'rni va uning faoliyati
- 1.2.1 Jamoa o'yinchilarini o'yindan oldingi xolati
- 1.3 Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi psixologik tayyorgarligi

#### **II. BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA TADQIQOT YO'LLARI**

- 2.1. Tadqiqot uslublari
- 2.1.1 Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish
- 2.1.2 Matematik statistika usuli
- 2.2 Pedagogik tajriba

#### **III BOB MUSOBAQA SHAROITDAGI OLINGAN NATIJALAR TAXLILI VA ULARNI OSHIRISH YO'LLARI**

- 3.1 Jamoadan dastlabki olingan natijalarni taxlili
- 3.2 Dastlabki jamoadan olingan natijalar taxlili
- 3.2.1 Sportchining texnik jihatdan tayyorlashni psixologik asoslari
- 3.2.2 Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari
- 3.2.3 Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning asoslari
- 3.2.4 Sportchilarni irodaviy tayyorlashni psixologik asoslari
- 3.2.5 Sportchilarning startoldi holatiga psixologik tavsif
- 3.3 Jamoalardan tadqiqotdan sungi olingan natijalar taxlili

### **Xulosalar**

### **Adabiyotlar ro'yxati**

## **Kirish**

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi mustaqil O'zbekistonning eng muhim davlat dasturi - sog'lom avlodni tarbiyalash dasturining tarkibiy qismiga aylandi. YOsh avlodni har tomonlama tarbiyalashning ilmiy uslublari asosida, ularni har tomonlama rivojlantirish va ta'lim berishda psixologiya fani etakchi o'rinni egallaydi.

Mutaxassislarni sport psixologiyasi va bilim nazariyasi bilan mukammal rivojlantirishdir. Jismoniy tarbiya va sport jarayonida, shaxs faoliyati sohasida ilmiy tadqiqot ishlarining olib borishga, bilim malakalarini amaliy ishda qo'llashiga, kasbi aloqador bo'lgan muammalarni hal qilishga o'rgatish. Trener va jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy mahoratini oshirishdan iboratdir.

Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya va sport speqifik sharoitida faoliyatli shaxsni ya'ni sportchini psixikasining namoyon bo'lish qonuniyatlari va uning rivojlanishini o'rganadi.

Sport psixologiyasi dastlabki vaqtda alohida rivoj topmoqda. Uning rivojlanishi zamonaviy sportni tez rivojlanishi, sport natijalarini yuqori darajada o'sishi, insoniyat hayotiga intensiv va keng kirishi bilan ifodalanadi. Hozirgi vaqtda yaqqol ko'rinib turibdiki, kelajakda sport natijalarini oshirish, aynan sport texnikasini yuqori darajada egallash, sportchini psixikasini o'rganmasdan, uning psixik funkqiylarini chuqur tekshirmasdan, sportchi shaxsning psixologik sifatlarini o'rganmasdan, na trener, na sportchi yuqori natijalarga etisha olmaydilar. Sport sohasida aynan pedagogik talab orqali yuqori natijalarga etishish mumkin: "Odamning har tomonlama tarbiyalash uchun uni har tomonlama bilish kerak".

Odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o'stirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi, jismoniy mashqlarning asta-sekin zamonaviy sport turlariga o'zgarib borishiga olib keladi va u o'ziga xos qator xususiyatlari bilan farqlanadigan bo'lib qoladi.

Sportchining iroda tayyorgarligi o‘zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahlokiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to‘g‘ri tushinishdan iboratdir. Bundan sport bilan muntazam shug‘ullanish, bu yo‘lda mumkin qadar ko‘prok faollik natijalarga erishish istagini shakllantirish va rivojlantirish zarur.

Psixik tayyorgarlik deganda Psixik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta’minlaydigan Psixik funkqiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

## **I Bob. Adabiy manbalardagi ma'lumotlar bo'yicha masalaning holati**

### **1.1. Futbolchilarning irodaviy tayyorgalining o'ziga xos xislatlari.**

**Iroda** – kishining ongli ravishda qo'yilgan maqsadlarga erishishga qaratilgan aktiv ixtiyoriy harakatlarida namoyon bo'ladigan psixik faoliyatidir. Harakatlar har qanday kishini faoliyatini tarkibiy qismidir. Irodaviy faoliyat esa xamisha muayyan maqsadga qaratilgan va ichki tomonidan o'zaro bog'langan harakatlar sistemasi tarzida amalga oshiriladi. Ixtiyoriy harakatlar irodaviy harakatlarning tarkib topish asosi hisoblanadi. Ixtiyoriy harakatlar quyidagi belgilar bilan belgilanadi: birinchidan bu harakatlar doimo anglab olingan va maqsadga erishishga qaratilgan harakatlardir, ikkinchidan, bu harakatlar kishining mashq qilish va o'qib-o'rganish protsessida hosil qilingan ko'nikmalardir. Jismoniy tarbiya darsida 1-sinf o'quvchilariga nazar soling. O'qituvchi ularga o'ng qo'lni ko'tarish va ayni bir vaqtda chap oyoq tizzasini egish kerak – deb mashqni ko'rsatib beradi. Maktab bolasi shu harakatlarni bajarishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

O'qituvchi: “Boshlaymiz, bir” – deb topshiriq beradi. Ammo o'quvchi bu mashqni uddalay olmaydi. O'quvchi faqat bir necha marta mashq qilish natijasidagina bu harakatni to'g'ri bajarishga o'rganadi.

Ixtiyoriy harakatlar so'z bilan bog'liqdir. So'zda xamma vaqt harakatlarning maqsadi ifodalangan bo'ladi, so'z shunday bir signaldirki, shunga qarab harakat sodir bo'la boshlaydi. I.P.Pavlov so'zni “harakatni ishga soladigan signal” – deb atagan edi, ya'ni iroda kishining o'z faoliyati va xulqini ongli ravishda tartibga solib berishi ifodalanadi.

Oldindan o'ylanmaan, ixtiyorsiz harakatlar ongning nazoratisiz sodir bo'ladi. SHartsiz reflekslar: yo'tal, yutish, qo'lni issiq narsadan tortib olish ixtiyorsiz harakatlarga misol bo'la oladi. Ixtiyorsiz harakatlar maqsadga muvofiq harakatlar bo'lishi mumkin.

Masalan: uxlab yotgan kishining yuziga pashsha qo'nganda, qo'l bilan maqsadga muvofiq, reflektor harakat qiladi, pashsha uchib ketadi.

SHu tariqa anglab olingan harakatlar va anglab olinmagan harakatlar bo'lishi mumkin, ammo insonning harakatga kirishishi doimo anglab olingan bo'ladi. Ish xarakatlar ongning kuchli yoki bo'shashgan nazorati ostida bo'ladi, ya'ni ish harakatlar turlicha anglab olingan bo'lishi mumkin. Kishi qandaydir ishni qilgandan keyin, darrov bundan afsuslanadigan xollardar ana shunday bo'ladi. Kishi ko'pincha kuchli xislar ta'siri ostida – aniq anglab olingan maqsad bo'lmaganligi tufayli mosna shunday etarli darajada anglanmagan ish xarakterlarni bajaradi. Kishi tashqi va ichki qarshiliklarni engishi irodaviy zo'r berish deb ataladi.

Murakkabroq irodaviy harakatlar jiddiy to'siqlarni engishga qaratilgan ko'proq zo'r berishni talab etadi.

Ish harakat ma'lum qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lgan vaqtdagini uni irodaviy harakat deb atash mumkin.

Iroda kishining ongli ravishda muayyan maqsadlariga qaratilgan harakat va ishlarida, anglab olingan maqsadlar motivlar ahloqiy prinsiplar va ishonch e'tiqodlar asosida amalga oshiriladigan harakatlarni tartibga solishda, maqsadga erishish yo'lida uchraydigan to'sqinlik va qiyinchiliklarni engishda namoyon bo'ladi. Kishining irodaviy harakatlari faqat alohida qo'yilgan maqsad bilangina emas, balki shaxsning umumiy maqsadini ko'zlashi bilan ham belgilanadi. Mehnat faoliyati irodaviy harakatdir – bu faoliyatda iroda yaqqol namoyon bo'ladi. Mehnat xamisha muayyan maqsadga qaratilgan maqsad bilan oldindan ishlab chiqilgan reja bilan bog'liqdir. Kishi jismoniy yoki aqliy mehnat jarayonida uzoq vaqt jon jaxti bilan ishlaydi va ishlashga qodir emasdek ko'rinadi – “men albatta ishni bajarishim kerak” – deb yana g'ayrati kuchayadi va kishi zo'r berib mehnat qilishni davom ettiradi. Iroda mehnat faoliyatida, mehnat harakatlarini bajarish jarayonida kishi qiyinchiliklarga duch kelib, bularni engish paytida namoyon bo'ladi. Irodaviy harakatlar kishining muayyan maqsadga qaratilgan har qanday faoliyatiga tarkibiy qism bo'lib kiradi. Iroda kishi psixik faoliyatining bir tomoni sifatida namoyon bo'ladi. Irodaviy faoliyat kishining xislari bilan chambarchas bog'langandir.

Irodaviy harakatning fiziologik asosi, bosh miya po'stida hosil bo'ladigan shartli bog'lanishlarning murakkab sistemasidir.

Irodaviy harakatlarning nerv-fiziologik asosida shartli reflekslar yotadi. I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra irodaviy harakatlarning xamma mexanizmi yuksak nerv faoliyatining butun qonunlariga bo'ysunuvchi shartli bog'lanishlardan, ya'ni assostativ proqesslaridan iboratdir.

“Mening tasavvurimcha, ong, - deydi I.P.Pavlov, - ayni shu chog'da xuddi shu sharoitning o'zida ma'lum darajada optimal qo'zg'olishga ega bo'lgan katta miya yarim sharlarining ayrim joylaridagi nerv faoliyatidan iborat. Ana shu onda katta miyat yarim sharlarining qolgan xamma qismlari birmuncha ko'proq qo'zg'olish holatida bo'ladi”.

Iroda kuchi, ahloqiyliqi, mustaqilliqi jixatdan kishining irodasi ayrim xollarda turlicha namoyon bo'ladi.

Iroda ma'lum kuchga ega bo'ladi, ya'ni kuchli va kuchsiz suvratda namoyon bo'ladi. Ba'zida biz intilishlarni, irodani kuchini ko'rishimiz mumkin. Iroda kuchi tezlik bilan qarorga kela olishda va qarorning mustaxkamligida ko'rinadi.

Iroda kuchi qabul qilingan qarorni o'z vaqtida bajarishda yoki uni ng bajarilish muddatini doim galdan-galga qoldira berish kuchsiz irodaning alomatidir.

Agar kishi tushkunlik va qiyinchiliklarni qarshi xarakatlarni irodaviy zo'r berish va irodaviy xarakatlarni yordami bilan engib, katta muvoffaqiyatlarga erishar ekan, bunday holda biz bu ishning kuchli irodaga ega ekanligi va kuchli iroda ko'rsatgani haqida gapira olamiz.

Bunda yuksak irodaviy sifatlar faqat ayrim shaxslarningina emas, balki butun bir kollektivning ham xususiyatidir.

Kishi irodasining kuchsizligi uni juda arziyas qarshiliklarinin ham enga olmasligida ko'rinadi.

Irodani kuchsizligi, odatda, irodasizlik deb ataladi. Iroda kuchiayniqsa o'zini tuta bilishda, jasurlikda, matonatda va chidamlilikda namoyo bo'ladi.

O'zini tuta bilish kishini o'z-o'zini qo'lga ola bilishdir. Bunda kishini oldiga qo'ygan maqsadlarining amalga oshishiga qarshilik ko'rsatuvchi ichki holatni engishda ko'rinadigan kuchli irodadir.

O'zini tuta bilish, og'riqni, qo'rqinchni, g'azabni va boshqalarni engishda ko'rinadi.

O'zini tuta bilish ayni paytda keraksiz bo'lgan reflekslarga, odatlarga, mayllarga yo'l qo'ymaslikdir.

O'zini tuta bilish va ko'rmaslilik odamning qo'rqinch xissini kechirmasligida emas, balki ongni yo'qotib yuborishdadir.

Irodasi kuchli kishilar deganda biz o'zini maxskam tuta biladigan bosiq kishilarni tushunamiz.

O'ziga kuchi eta olmaslikning eng keskin ko'rinishi beboshlik pastkashlikdir. Bunday odam o'zida beixtiyor tug'ildigan salbiy tuyg'ularga, intiknklarga berilib o'z nafsini tiya olmaydi.

Bu xayvonlik xolatiga tushib qolish demakdir.

Dadillik kishining hayoti va omonligi uchun xavfli bo'lgan qarshiliklarni engishda ko'rinadigan iroda kuchidir.

Biron maqsadni amalga oshirishda xamisha dadillik va o'zini tuta bilishning ajoyib namunalarini ko'rsatmoqdalar.

Dadillikning yo'qligi iodaning alomatidir. Buni qo'rqqoqlik nomardlik deb ataladi.

Ma'lum maqsadni amalga oshirishda, ko'pincha uzoq vaqt davomida irodamizga aks ta'sir qiluvchi katta qarshiliklarni va qiyinchiliklarni engishga to'g'ri keladi.

Ba'zi bir qarshilik va qiyinchiliklar go'yo engib bo'lmaydigandek bo'lib ko'inadi. Bunday hollarda kishi ba'zan qabul qilingan qarordan voz kechadi. Biroq kishi bunday hollarda boshqacha xarakat qilish ham mumkin kishi ar qanday qiyinchiliklarda bardosh bera oladi va ko'zlagan maqsadiga erishishi mumkin.

Xar qanday faoliyatning, jumladan o'qishning ham muvoffaqiyati qat'iyatga bog'liqdir. Bilm egallash uchun sport malakasini ortirish uchun ham qatiyat kerak.

Maqsadni amalga oshirishda engishga to'g'ri keladigan qarshilik va qinchiliklarni kishidan kuch hamda vaqt sarf qilishni talab qilibgina qolmay balki unga jismoniy va Psixik azob beradi.

Kishi o'z faoliyati davomida bir qancha qarshiliklarga duch keladi. Ularning vazifasi buarning hammasini engishdir.

Odamdagi qatiyat va chidamlilik aniq maqsad va o'zining anchagina barqarorligi bilan ajralib turadigan kuchli motivlarning mavjudligiga bog'liqdir.

O'zini tuta bilishlik, dalillik, qatiyatlilik, chidam va toqat paytlarida namoyon bo'ladigan kuchli irodaga madlik deb ataladi.

Irodaning ahloqiyligi kishi o'z oldiga anday maqsadlar qo'yganligini, bu maqsadlarga qanday vositalar yordami bilan moyillar tufayli tugilishini, ma'lum bir qarorga kelishda kishi qanday prinqiplarga tayanishini nazarda tutamiz.

Axloqiy sifatlar iroda kuchining ijobiy sifati bo'lib hisoblanadi. Odamlarning axloqiy qiyofalari namoyon bo'ladigan irodaviy xarakatlarga qarab xukm chiqaramiz.

Quruq gaplariga qarab emas, shuning uchun kuchli irodaninig mardlik, o'zini tuta bilish, qatiyatlilik, chidamlilik va botirlik kabi xususiyatlari bizda inson axloqiy sifatlarining namoyon bo'lishi deb hisoblaniladi.

Axloqiylikning darajasi irodaviy proqessning hamma fazalarida ya'ni motivlar kurashida ham qilingan ishlarga baho berishda ko'rinadi.

Motivlar kurashi va qaroriga kelishda axloqiylik ma'lum bir motivni asoslashda ko'rinadi.

Motivlar ahloqiy yoki axloqqa hilof bo'lishi mumkin.

Irodaviy xarakatlarning mustaqilliligi, avvalo kishining tashabbuskorligi ko'rinadi.

Tashabbuskorlik biron bir ishni boshlab yuborishdir. Tashabbuskorlik odatda tevarak-atrofdagi sharoit hamda ijtioiy hayot talbani epchillik va

mohirlik bilan hisobga olish va ko‘pincha yangilikni oldindan qura bilish qobiliyati bilan bir vaqtda ko‘rinadi. Javobgarlikni xis qilishda ya’ni o‘z xatolarini tuzatishga tayyor turish va xaqiqatdan ham uni tuzatish demakdir.

Mustaqillikning irodanng negativizm va qaysarlik kabi salbiy ko‘rinishlaridan tuzatish demakdir.

Negativizm – atrofdagi kishilarning xar qanday ta’siriga nisbatan o‘ylamay-netmay, dalilsiz ravishda qarshilik ko‘rsatishdan iboratdir. Bunday odamlar aytilgan narsani teskarisini qiladi.

Qaysarlik – boshqa kishilarning aytgan gaplariga ya’ni buyruq va takliflarga atayin qarshilik qilishdir.

Qaysarlik qilayotgan odam o‘zi deganini qila biladi va nima sababdan shunday qilayotganini ob’ektiv ravishda asolsab bermaydi: “Bu mening ishim”, “O‘zim bilaman” – deb sub’ektiv dalil keltiradi.

Qaysarlik ko‘rsatishda etarli darajada tafakkur ishtirok etmaydi.

Mustaqillikning ayni vaqtning o‘zida iroda kuchining belgisi hamdir. Iroda kuchga faqat katta to‘siqlarni eng a olish qobiliyati bilangina belgilanib qolmay balki tashabbuskorlik, o‘z mustaqilligini anglash, o‘z qatiyati va qabul qlingan qaror javobgarligida blinadi.

Mustaqilsizlik – bunda kishi ma’lum bir xatti xarakatlarni boshqa faqat boshqa odamlarning bvosita ta’siri ostida qiladi. O‘zining qarorlari hamda xarakatlarida faqat boshqa odamlar irodasini amalga oshiruvchi bo‘lib qoladi. Mustaqilsizlik ko‘pincha, kishining prinqipsizligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Mustaqilsizlikning xarakterli belgisi o‘zining qabulqilgan qarori va xarakatlariga nisbatan javobgarlik xissini yo‘qligidir. Buning yaqqol ifodasi laqmalik bilan xarakat qilishdir.

Odamning boshqa kishilar bilan xarakat qilish xususiyatiga laqmalik deb ataladi.

Uzoq yil davom etgan xavoirlk xissi va xursandchilik tufayli xam kishi laqmalk qilib qo‘yishi mumkin. Bunday harakatlar irodaning salbiy xususiyatlaridir. Ongli intizom mustaqil irodaning ifodasidir.

### 1.1.1. Futbolchilarni tayyorlashda sezgining o'рни.

Inson ko'rish sezgilari yordamida tashqi olam tomonidan ta'sir etadigan informaqiyalarning 85 % ga yaqinini bilib bilinadi.

Bunday qaraganda ko'rish sezgisi inson bilish faoliyatining eng maxsuldor o'ismi bo'lib xisoblanadi. Ko'rish sezgisi orqali odam yorug'lik nuri va xar turli ranglarni aks ettiradi. Barcha ranglar asosan xromatik va axromatik ranglarga bo'linadi. YOrug'lik nurlari uchburchak shisha prizma orqali o'tib singanda xosil bo'ladigan ranglar xromatik ranglar deb atlatadi.

Bu ranglarning turlari nixoyatda xilma –xil bo'lib juda ko'pdir.

Ko'rish sezgilarining organi ko'zdir. Ko'zning tur pardasi qismida qismida yorig'likni sezish uchun asosiy aamiyatga ega.

Ko'ruv nervning tarmoqlari tur pardada joylashgandir. Bu tarmoqlarning chekka uchlarida maxsus nerv xujayralari shaklan tayoqcha va kolbachaga o'xshagani uchun tayoqchalar va kolbachalar deb ataladigan xujayralar bo'ladi. Kolbachalar yordamida biz faqat ravshan yoriqlikda ko'ramiz. Tayoqchasimon nervlar tunda va umuman xira yorig'likni xam seza oladi. Axromatik ranglar xam tayoqchasmimon nervlar bilan ko'riladi. Tur pardaning eng sezgir joyi sariq dog'ning asosan kolbachalar bilan to'lgan markaziy chuqurchasidir.

#### Eshitish sezgisi

Eshitish sezgisining-organi quloq bo'lib uch qisimdan iboratdir.

1. Tashqi quloq -quloq suprasi , tovush o'tkazish kanali.
2. O'rta quloq - nog'ara parda unga tutashgan uchta suyakcha.

Sandonsumon ,uzangisumon, bolg'achasimon.

3. **Ichki quloq** -chig'anoq va uch yarim doira kanalchalardan tashkil topgan. Eshitish sezgisi orqali tovushlarni sezamiz. Bizga ta'sir qiladigan oddiy va murakab turlarga bo'linadi. Tashqaridan kelgan tovush quloq suprasiga urilib , tovush o'tkazish kanali orqali o'rta quloqqa o'tadi. O'rta quloqdan ichki quloqqa o'tadi .Ichki quloqning yuqori qismi uchta yarim kanaldan iborat, o'rta qismi kameradan va pastki qism chig'anoqdan iborat. Bu uchchala qismi endolimfa

suyuqlik bilan to'la chig'anoqning ichida kortiy organi mavjuddir. Kortiy o'zgalari orqali eshitish nervga bog'lanadi.

Eshitish organlari bosh miya po'stining chakka bo'lagidir.

**Teri sezgilari** – Teri sezgisining tarkibiga taktil sezgilari bilan birga , xarorat sezgisi xam kiradi.

Teri sezgilari organi – teridagi va tashqi shilliq pardagi tuyish tanachalari degan maxsus tanachalardir. O'sha tanachalarning ichida, qisman esa tashqarisida tuyish nervining chekka tarmoqlari bor.Ular terida va gavdamizdagi shilliq pardalarida bir tekkisda taqsimlangan emas. Barmoq uchlarida , til uchida, labda zich joylashgandir.

Buni estizimetr nomli maxsus asbob yordami bilan anmiqlanadi. Xarorat sezgilari issiq sovuqni sezishdan iboratdir.

**Muskul xarakat sezgilari-** Muskul sezgilari orqali odam gavdasining barcha qisimlaridagi turli xarakatlarning va gavdasining fazodagi xolatining aks ettiradi.Xarakat sezgilarining rezeptorlari muskullarda , paylarda bo'g'inlarning yuzlarida joylashgandir.Sport faoliyatida va odamning xayotida xarakat sezgilarining axamiyati nixoyatda kattadir.Agar xarakat sezgilari bo'lmaganda edi, biz gavdamizdagi barcha qsimlarning ayni chog'dagi xolati va xarakatlarini mutloqo bila olmagan xamda boshqara olmagan bo'lar edi. Muskullar , paylar va bo'g'inlardagi maxsus nerv tolalari salgina xarakatga nisbatan g'oyat sezgir bo'lib , yuzaga kelgan xar bir xarakat xaqida bosh miya katta yarim sharlaridagi xarakat markazlariga xabar qilib turadilar

Xarakat sezgilari orqali gavdaning fazodagi xar qanday xolat i xam aks ettiriladi.SHuning uchun jismoniy tarbiya yuzasidan o'tkaziladigan xar xil mashqlarni bajarishda muskul xaprakat sezgilarining roli kattadir.

### **Organik sezgilar-**

Organik sezgilar orqali odam organizmning ichki xolati xamda undagi barcha organlarning ayni chog'dagi xollarda aks etiriladi.Organik sezgilarining sezuvchi nerv tolalari ichki organlarning yuzalarida joylashgandir.

### **Sezgilarining asosiy qonuniyatlari-**

SHaxsning sezgi soxasidagi individual xususiyatlari birinchi navbatda sezgi chegaralariga bog'liqdir. Sezgining paydo bo'lishi uchun ob'ektdan keluvchi qo'zg'atuvchi ma'lum kuchga ega bo'lishi ya'ni chegaradan yuqori bo'lishi kerak. Arang seziladigan sezgiga sabab bo'luvchi qo'zg'alishning eng past meyori mutloq chegara deyiladi. Eng past qo'zg'atuvchining ta'sirini seza olish qobiliyati mutloq chegaralik deyiladi. Sezgining mutloq chegarasi past bo'lsa, mutloq chegaralik shunchalik yuqori bo'ladi. Sezgilarda zo'rg'a seziladigan farqi sabab bo'luvchi qo'zg'atuvchi kuchidagi o'ta bilinar bilinmas o'zgarish sezgirlikning farqlash chegarasi deyiladi.

Sezgining maksimal yoki yuqori chegarasi deganda xali qabul qilayotgan maksimal qo'zg'atuvchi bo'lib biroq uning chegarasidan tashqarida sezgi boshqa sifatga – og'riqqa o'tishi unda sezgi bevosita emoqiya bilan bog'lanib ketishi tushuniladi. Sezgirlikni meyyoridagi chegaralar professional tajriba va mashq qilganlik darajasi charchash va salomatlikning xolatiga bog'liq bo'ladi.

Sezgilari – inson bir xil qo'zg'atuvchilarning aks ettirish shakllaridan iboratdir. Jumladan, elektor magnitlari nurlanishini ko'rish sezgisining qo'zg'atuvchisi xisoblanadi. Bu nurlanish to'liqini uzunligi 380 dan 770 millimikron doirasida bo'ladi va ko'rish analizatorlarida nerv jarayoniga aylanadi. Eshitish sezgilari rezeptorlariga tebranish tezligi 16 –20 mingga qadar bo'lgan tovush to'liqlari ta'sirining aks etish natijasidir.

Sezgilarning sifati jadalligi uzoq davom etishi ko'p joylarida yuz berish sezgining xususiyatlaridir.

Sifat ushbu sezgining asosiy xususiyati bo'lib uni boshqa sezgi turlaridan farqlaydi va ayni shu sezgi turi doirasida o'zgartirib turadi. Masalan, eshitish sezgi past –balandligi, mayinligi, zarurligi bilan ko'rish sezgisi boyligi, ranglarning tusi bilan farq qiladi. Sezgilarning jadalligi, ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchining kuchi va rezeptorning funkqional xolati bilan bog'liqdir. Sezgining davomiyligi uning vaqtinchalik xususiyati xisoblanadi.

**Sezgilarning o'zaro munosabati** – analizator sezuvchanligining boshqa sezgi a'zolarining qo'zg'alishi ta'siri ostida o'zgarishi sezgilarning o'zaro

munosabati deb ataladi. Umaman bizning analizator sistemalarimiz ko‘proq yoki ozroq darajada bir –biriga ta’sir ko‘rsatishga qodirdir. Bunda sezgilarning o‘zaro munosabati sezuvchanlikning ortishi va pasayishida namoyon bo‘ladi. Analizatorlarning o‘zaro munosabatlarida kuchsizlari analizatorlarning sezuvchanligini oshiradi. Kuchlilari esa pasaytiradi.

**Sensibilizatsiya** – analizatorlar o‘zaro munosabati va mashq qilish natijasida sezuvchanlikning ortishi sensibilizatsiya demakdir. Analizatorlarning markaziy bo‘lmalari joylashgan bosh miya qobig‘ida qo‘zg‘alishning irradiatsiyalashuvi (tarqalish) va koncentratsiyalashuvi (to‘planish) jarayonlari sezgilar o‘zaro munosabatining fiziologik mexanizmi bo‘lib xisoblanadi. O‘zaro induksiya qonuniga binoan bu markaziy bo‘lmalarda boshqa analizatorlarning tormozlanishiga va ular sezuvchanligining susayib ketishiga olib keladi. Analizatorlar sezgirligining o‘zgarishi shartli reflektor, asosida ya’ni ikkinchi signallar sistemasiga qarovchi qo‘zg‘atuvchilarning ta’siri bilan yuzaga keladi. Sezgi organlarining sezgirligini o‘zgartirish qonunlarini bilganimizga asoslanib maxsus, tarzda tanlab olingan qo‘shimcha qo‘zg‘atuvchilarni qo‘llash yordami bilan bir rezeptorni sensibilizatsiyalash, ya’ni sezgirligini oshirish mumkin.

**Senesteziya** – sezgilarning o‘zaro munosabati senesteziya deb ataladigan ya’ni bir turdagi xodisada namoyon bo‘ladi. +o‘zg‘atuvchining biror analizatorga ta’siri bilan boshqa analizatorlarga xos sezgining paydo bo‘lishini senesteziya deyiladi. Senesteziya xodisasini xar xil turdagi sezgilarda kuzatish mumkin. Ko‘rish, eshish senesteziyasi xammadan ko‘proq uchrab turadi, unda tovush qo‘zg‘atuvchilarning ta’siri bilan odamda ko‘rish fazolari yuzaga keladi. Bunday senesteziyalar xar xil odamda xar xil bo‘ladi. Lekin bunday senesteziyalar xar bir aloxida shaxs uchun anchagina doimiy bo‘ladi. Senesteziya xodisasiga xamma odamlar xam ega bo‘lavermaydi, lekin senesteziya xodisasi, xar xolda ancha keng tarqalgandir. «O‘tkir ta’m», «Savlatli rang», «shirin tovush» va boshqa shu kabi iboralarning ishlatilish imkoniyati borligi xech kimda shubxa tug‘dirmaydi. Senesteziya xodisasi inson organizmi analizator sistemasining doimo o‘zaro

munosabatda bo'lib turishini ko'rsatuvchi xamda odamning ob'ektiv olamini xissiy aks ettirish bir butun xodisaga ega ekanligini ko'rsatuvchi yana bir dalildir.

**Adaptatsiya** – moslashuv sezgi organlari sezgirligining qo'zg'atuvchi ta'siri ostida o'zgarish demakdir.

**1** - qo'zg'atuvchining uzoq muddat davomida ta'sir etishi jarayonida sezgining tamomila yo'qolib qolishiga o'xshaydi.

**2** – adaptatsiya kuchli qo'zg'atuvchining ta'siri ostida sezgining zaiflashib qolishi bilan ifodalanadigan bitta xodisasiga aytiladi.

**3** – kuchsiz qo'zg'atuvchining ta'siri ostida sezgirlikning ortishi xam adaptatsiya deyiladi.

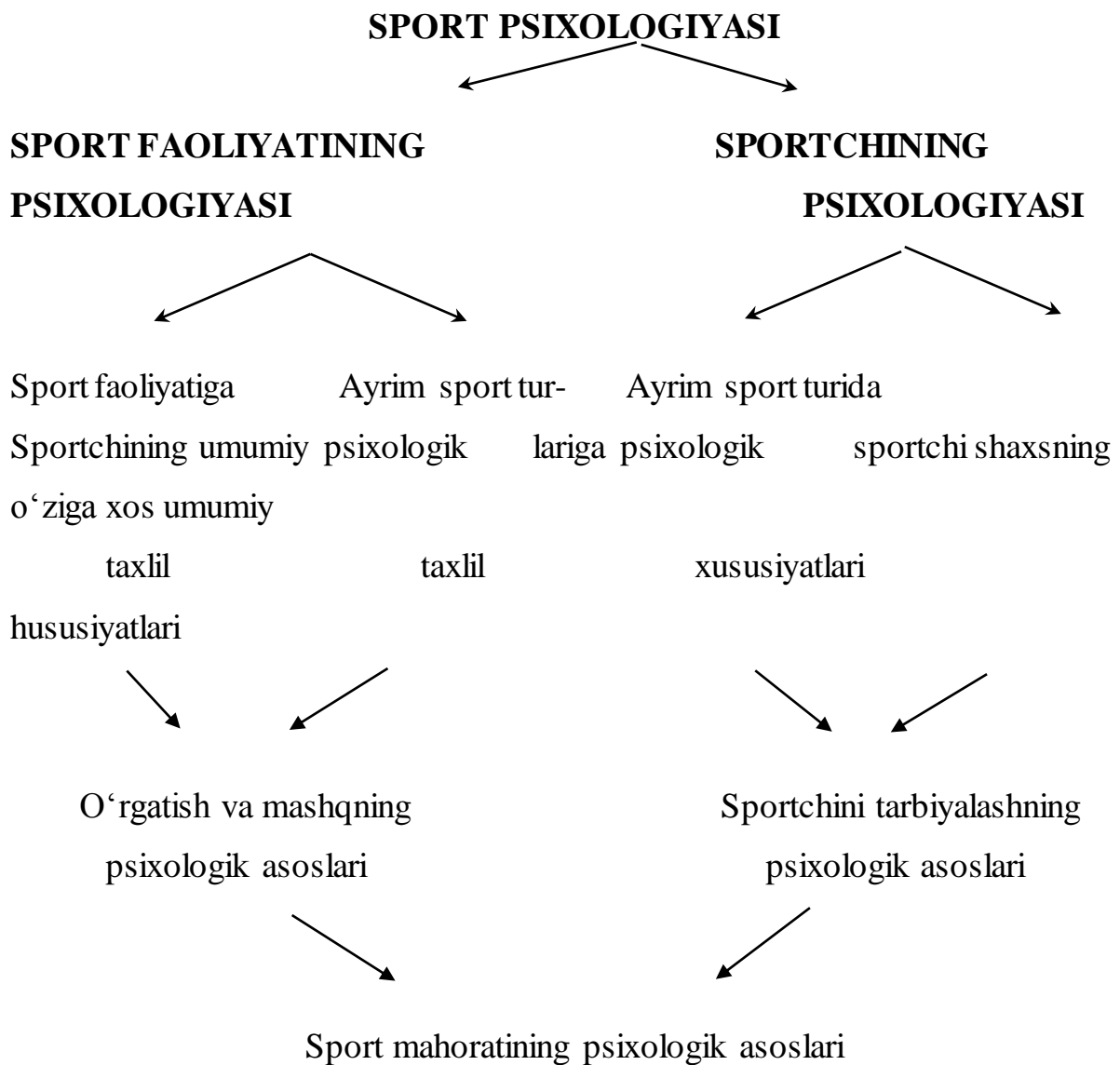
## **1.2. Murabbiyining jamoadagi o'rni va uning faoliyati.**

Umumiy psixologiya odamning psixik jarayonlari, ularning vujudga kelishi, taraqqiyoti, shaxsning psixologik individual xususiyatlarini va shuningdek odam faoliyatning psixologik xususiyatlarini o'rgansa, sport psixologiyasi – psixologiya fanining maxsus tarmog'i sifatida har xil turdagi sport faoliyatining va shuningdek sportchi shaxsning psixologik xususiyatlarini o'rganadi.

Umuman aytganda – psixologiya fanining har bir maxsus tarmog'ining predmeti odamning psixikasini o'rganishdan iborat. Lekin har bir tarmog'i psixikani o'rganishda o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi, chunki psixikaning rivojlanishi, hayot sferasining hilma – hil ob'ektiv sharoitlari va odamning faoliyati bilan bog'liqdir.

Sport psixologiyasi – psixologiya fanining amaliy sohasidir. Uning asosiy vazifasi – jismoniy tarbiya va sport mashqining maxsuldor usullarini ilmiy asoslash va ularni effektiv qo'llashga yordam berishdir.

Sport psixologiyasi oldidagi qo'yilgan vazifalarni quyidagi jadvalda kuzatish mumkin.



Sport faoliyati quyidagilar bilan bog'liqdir:

- Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish, muskullarning har xil formadagi aktivligi bilan bog'liq; sport faoliyati jarayonida odam kerakli jismoniy chiniqish, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi.
- Tanlangan sport turi bo'yicha jismoniy mashqlarni bajarish yuksak texnikasini egallash bilan bog'liq; sport faoliyati sportchidan maxsus sistemali va uzoq muddatli mashq qilishni talab qiladi.
- Tanlangan sport turi takomillashish bilan bog'liq; sport faoliyati ma'lum jismoniy mashqda eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yo'naltirilgan.
- Sport faoliyati sport kurashi bilan bog'liq bo'lib, bu holat sport musobaqasi paytida chuqur va alohida xarakterga egadir.

- Sport faoliyati jismoniy va ruhiy kuchlarning maksimal namoyon bo‘lishi bilan bog‘liqdir. Sport faoliyati murakkab strukturaga ega bo‘lib, sportchida maksimal jismoniy kuchlar, chuqur emotsional kechinmalar, butun psixik proqesslar faoliyatining kuchayishini rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Sezgi va idroklar harakat faoliyatining asosidir. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok qilish mumkin. SHuning uchun sezgilarni rivojlantirishning ahamiyati juda kattadir.

Harakat faoliyatida tasavvur, hayol, xotira katta rol o‘ynaydi. Harakatni esda qoldirish ongli proqessdir. Harakatni oldin tasavvur qilib olmasdan, uni bajarish qiyin. O‘quv protsessidagi har bir harakatni o‘rganishda harakat to‘g‘risidagi umumiy tasavvur qilish tasodifan emasdir.

Kurash, boks, qilichbozlik, futbol, basketbol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratlarga ega bo‘lish, yangi vaziyatlardagi masalalarni tez anglab, ularni tez muddat ichida echishda tafakkurning ahamiyati juda kattadir.

Jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarni uzoq muddatda bajarib borish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi (yugurishda “vaqtni his qilish”, suzuvchilarda “suvni his qilish”, sport o‘yinlarida “to‘pni his qilish”, qiklik sport turlarida “vaqtni his qilish”, bokschilarda “oraliqni his qilish” va boshqalar).

SHuni ta’kidlash kerakki, jismoniy mashqqa o‘rgatishda va sport mashqi protsessida odamni psixik proqesslari va funkqiyalarini hisobga olish zarurdir.

### **1.2.1. Jamoa o‘yinchilarini o‘yindan oldingi xolati.**

#### **Reaksiya va uning sport faoliyatidagi ahamiyati**

#### **Mustaqil o‘rganish uchun savollar**

1. Reaksiya haqida umumiy tushuncha va uning sport faoliyatidagi ahamiyati.
2. Reaksiya protsessining strukturasi (tuzilishi).
3. Reaksiya tiplari.
4. Oddiy reaksiyaning xususiyati va tuzilishi.
5. Murakkab reaksiyaning xususiyati va tuzilishi

## 6. Xar xil sport turlarida reaksiyaning xususiyatlari

Sportda ongli, irodaviy harakat katta o‘rin egallab, ko‘pincha reaksiya shaklida namoyon bo‘ladi.

Reaksiya ongli javob harakat bo‘lib, bunda sportchi bo‘lajak qo‘zg‘ovchini oldindan biladi va unga tegishli ma’lum javobni oldindan tayyorlaydi.

Reaksiya protsessiga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldiga qo‘yilgan maqsadni tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. U qanday signal bo‘lishini oldindan biladi va uni ongli ravishda kutadi. SHu bilan birga bu signalga qanday harakat bilan javob qaytarish kerakligini ham biladi, bu harakatlarni oldindan o‘zlashtirgan va mashqlantirgan bo‘ladi. Reaksiya protsessining o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatda o‘tadi. Reaksiya vaqti sigma (**u**) bilan o‘lchanadi. Sigma (**u**) sekundaning mingdan bir qismi.

### **Reaksiyaning strukturasi (tuzilishi)**

Reaksiya protsessi oldin ma’lum bo‘lgan shartli qo‘zg‘ovchini idrok qilish, bu qo‘zg‘ovchini anglash va unga muvofiq javob xarakat qilishdan iboratdir.

Reaksiyaning 3 ta davri mavjuddir:

I. Dastlabki davri

II. Markaziy yoki yashirin (latent) davri

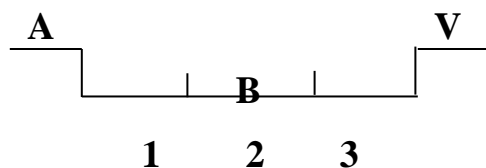
III. YAkunlovchi yoki effektor davri

Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipdagi reaksiya vaqti 160-175 sigma, neytral tipda 140-150, motor tipdagi reaksiya vaqti 100-125 sigma atrofida. Reaksiyalar oddiy va murakkab deb 2 taga ajratiladi:

1. Oddiy reaksiyada, oldindan ma’lum bo‘lgan bitta qo‘zg‘ovchiga oldindan o‘rganib olingan javob harakati bilan mazkur signalga javob qaytariladi. Startdan chiqish bunga misol bo‘la oladi.

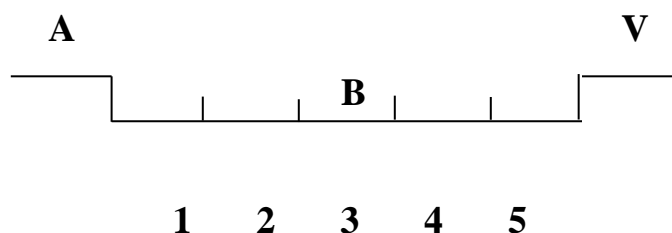
### Oddiy reaksiya sxemasi:



Oddiy reaksiyaning yashirin davri 3 momentdan iborat 1-sensor qo'zg'ovchini qabul qilish; 2-anglash; 3-motor.

2. Murakkab reaksiyada bir nechta qo'zg'ovchilar mavjud bo'lib, bu qo'zg'ovchilarga oldindan bir nechta javob harakatlari tayyorlangan bo'ladi. Lekin ayni vaqtda qo'zg'ovchilardan qaysi biri ta'sir etishi sportchiga noma'lumdir. Misolga boksni olish mumkin.

### Murakkab reaksiya sxemasi:



Murakkab reaksiyaning yashirin davri quyidagi momentlardan iborat:

1. Sensor (qo'zg'ovchini qabul qilish) momenti. 2 Idrok qilinayotgan qo'zg'ovchilarni farqlantirish momenti. 3 Anglash momenti, mazkur qo'zg'ovchini o'ziga tanish qo'zg'ovchilar gruppasiga kiritish. 4 Eng yaxshi javob harakatini tanlash. 5. Motor momenti.

Reaksiya vaqti qisqa muddatda o'tsada, lekin ba'zi bir sport turlarida (boks, kurash, qilichbozlik, qisqa masofaga yugurish, suzish) sportchini natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

**1.3. Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi psixologik tayyorgarligi.**

Psixologik tayyorgarlikni asosiy yoʻnalishlari:

-sport bilan shugʻullanish uchun motivaqiya tashkil topish.

-iroda tayyorgarligi;

-idiamator mashgʻulot;

-tez reaksiya berishni takomillashtirish;

-ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;

-psixologik kuchlanishni boshqarish;

-emotsional stress uchun toleryantlik ustida ishlash.

-sportchilarni start xolatini boshqarish.

Kurashchining “Psixik tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani oʻz ichiga oladi: umumiy Psixik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga Psixik tayyorgarlik.

Umumiy Psixik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi oʻziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

2. Sport jamoasi va jamoadagi Psixik muhitni shakllantirish.

3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.

4. Ilgʻab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilgʻashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.

5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga oʻtishini rivojlantirish.

6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.

7. Oʻz hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sport jamoasini shakllantirish . Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, doʻstona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashgʻulotlari va musobaqalardagi yaxshi Psixik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarning maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

CHmdash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarini tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi

hamda kutilmagan harakatlarni qoʻllagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom oʻz majburiyatlarini bajarishga boʻlgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilgʻash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U koʻp jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda toʻgʻri ilgʻab olishga bogʻliq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinaqiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi koʻp jihatdan diqqatning rivojlangan-ligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga oʻtishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez oʻzgaruvchan harakatlarida koʻp sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilgʻab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. SHu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni oʻrganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalgʻitishlar va aldamchi omillar taʼsiriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga oʻtishi, yaʼni bir vaqtning oʻzida bir nechta obʼektlarni (qoʻllar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy oʻzgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga oʻzgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yoʻlini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga koʻchishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek oʻquv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik oʻylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan koʻzlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda oʻzini oʻnglash, asosiy vaziyatlarni

ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. YUqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

## **II BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA TADQIQOT YO‘LLARI.**

***Ishning maqsadi:*** Futbolchilarni musobaqa davrida psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash va tahlil qilish.

***Ishning vazifasi:***

- 1) Futbolchilarni musobaqa davrida psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- 2) Futbolchilarni musobaqa davrida psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish yo‘llarini aniqlash va tadbiiq etish;
- 3) Futbolchilarni musobaqa davrida psixologik tayyorgarlik darajasini oshganlik samaradorligini aniqlash

### **2.1. Tadqiqot uslublari.**

Oldinga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

- ilmiy uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
- matematik statistik uslublar.
- futbolchilarning musobaqa va mashg‘ulotlar faoliyati davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish;
- tadqiqotni kuzatish va tajriba almashish uslublari;
- pedagogik tajriba.

#### **2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.**

Ushbu uslub malakaviy bitiruv ishining hamma vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo‘yish hamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo‘lib xizmat qildi.

Adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida mashg‘ulotlarni tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funkqional xususiyatlari, mashg‘ulot tuzilmalarida yuklamalarni meyorlash va taqsimlash uslublari o‘rganildi.

#### **2.1.2. Matematik statistik uslublar.**

Tadqiqotlar natijalari statistik ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko‘rsatkichlari hisoblandi.

## 2.2 Pedagogik tajriba

### Topshiriq №1 Trener va sportchining munosabatlarini aniqlovchi metodika

#### TS-1 shkalasi (YU.Xanin, V.Stambulov)

«Trener — sportchi» shkalasi sportchilarni trenerga bulgan munosabatini son va sifat belgilari bo'yicha tezda baxolay olishga imkon beradi. Bu shkala 24 ta savoldan — tasdiqlashlardan iborat bo'lib, sportchi xar bitta savolga «ha» deb rozi bulishi yoki «yo'q» deb rozi bo'lmasligi mumkin. SHu savollarga javob to'plash yordamida sportchining trenerga bo'lgan munosabatining uchta tomonni etarli darajada baxolay olish mumkin:

1. Bilish komponenti - trenerning o'z sohasi bo'yicha bilimdonligini mutaxassis sifatida professional maxoratini 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 savollarga olingan javoblar belgilaydi.
2. Emotsional komponenti - formal bo'lmagan yoqimli munosabatlarga diqqat e'tibor berishda, sportchini qo'llab-quvvatlashda, uni baholashda uning ehtiyojlariga trenerning nechog'lik javob berishini aniqlovchi 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 savollarni o'z ichiga oladi.
3. Xulqiy komponent - trener bilan sportchining munosabatlari, ularning birgalikdagi xatti-harakatlarining muloqatini maqsadga muvofiq yoki nomuvofiqlikni sportchining nuktai nazaridan baholash 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 savollar yordam beradi. Kalitga muvofiq tagiga chizilgan savollar nomerlari «yo'k» degan javobni, qolganlari esa «ha» javobni bildiradi. Kalitga mos kelgan shaklidagi xar bir savolga bir ball bilan baxolanadi

Ko'rsatma: Diqqat bilan quyidagi xar bir jumlaning o'qib chiqing. Agar ular sizning trener bilan bo'lgan munosabatlaringizga to'g'ri kelsa, «Xa» deb javob bering, agar to'g'ri kelmasa «Yo'q» deb javob bering.

1	Trener o'z o'quvchilarining natijasini aytib bera oladi.	Xa	Io'q
---	--	----	------

2	Trener bilan munosabat qilishim qiyin	Xa	Io'q
3	Trener xaqqoniy odam.	Xa	Io'q
4	Trener meni musobaqalarga to'g'ri tayyorlab boradi.	Xa	Io'q
5	Trenerning odamlarga bo'lgan munosabatida sezgirlik etishmaydi	Xa	Io'q
6	Trener so'zi — men uchun qonun	Xa	Io'q
7	Trener men bajaradigan vazifalarni sinchkovlik bilan planlashtiradi	Xa	Io'q
8	Men trenerdan juda mamnunman	Xa	Io'q
9	Trener menga etarli darajada talabchan emas.	Xa	Io'q
10	Trener xar doim oqilona maslaxat bera oladi.	Xa	Io'q
11	Men trenerga butunlay ishona olaman	Xa	Io'q
12	Trenerning baxolashi men uchun juda muxim	Xa	Io'q
13	Trener trenirovkalarni bir qolipda olib boradi.	Xa	Io'q
14	Trener bilan ishlash roxatning o'zginasi	Xa	Io'q
15	Trener menga diqqatni kam jalb qiladi.	Xa	Io'q
16	Trener mening individual xususiyatlarimni ko'pincha inobatga olmaydi.	Xa	Io'q
17	Trener mening kayfiyatimni xar doim payqamaydi	Xa	Io'q
18	Trener mening fikrlarimga xar doim quloq soladi.	Xa	Io'q
19	Menda trener qo'llaydigan metodlar va vositalarning to'g'riligiga shubxa yo'q.	Xa	Io'q
20	Men trenerni o'zimning fikr tuyg'ularimga sherik qilmayman	Xa	Io'q
21	Trener meni arziyas qilgan xatoim uchun jazolaydi.	Xa	Io'q
22	Trener mening kamchiliklarimni va kuchli tomonlarimni yaxshi biladi.	Xa	Io'q
23	Men trenerimga o'xshashni xoxlayman.	Xa	Io'q
24	Trener bilan aloqamiz faqat ish yuzasidan bo'ladi	Xa	Io'q

### **Olingan natijalarni ishlab chikish**

1. Trener-sportchini munosabatlarini kriteriyasi 1-jadvalda berilgan.
2. Tekshirilayotgan alohida bilish, emotsional va xulqiy komponentlari bo'yicha tekshiriluvchining ballar yig'indisi hisoblab chiqiladi va protokolga kiritiladi. (jadval 2) yig'indisi 0 dan to 8 ballgacha bo'lishi mumkin.
3. YAkuniy ko'rsatgichlar aniqlanadi.
4. Bilish, emotsional, xulqiy komponentlar ko'rsatgichlari bo'yicha

tekshirilgan xamma komanda a'zolari baholari baholash kriteriyasi (jadval 3) bilan solishtiriladi va sportchi-trener shaxslararo munosabatlari aniqlanadi.

**Trener-sportchi shaxslararo munosabatini baholash kriteriyasi.**

*Jadval 1*

<i>Sportchi-trener shaxslararo munosabatlarining xarakteri</i>	<i>Munosabat komponentlari Aloxida bilish, emotsional, xulkiy komponentlar buyicha</i>
Juda munosib	7 - 8
Etarli darajada munosib	5 - 6
O'рта	4
O'rtadan past	2 - 3
Xaddan tashkari nomunosib	0 - 1

**Sportchi-trener o'zaro munosabatlarini tekshirish protokoli**

*Jadval 3*

Sportchini F.I.SH.

<i>Savollar</i>	<i>Ko'rsatgichlar</i>		
	<i>Bilish</i>	<i>Emotsional</i>	<i>Xulqiy</i>
<b>1</b>	1	1	1
<b>2</b>	1	1	0
<b>3</b>	0	0	0
<b>4</b>	1	1	1
<b>5</b>	1	0	0
<b>6</b>	1	0	1
<b>7</b>	1	1	0
<b>8</b>	1	1	1
<b>Umumiy</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

*Jadval 3*

<i>Trener-sportchi shaxslararo munosabatlarining xarakteri</i>	<i>Munosabat komponentlari</i>		
	<i>Bilish</i>	<i>Emotsional</i>	<i>Xulqiy</i>
Juda munosib (7-8 ball)	7		
Etarli darajada munosib (5-6 ball)		5	
O'рта (4 ball)			4

O'rtadan past (2-3 ball)			
Xaddan tashkari nomunosib (0-1 ball)			

O'rtacha arifmetik baxo komanda tomonidan xar bir tekshirilgan shaxslararo munosabat komponentlari va yakuniy kursatkichlar buyicha chizilgan trenerni uziga mos umumlashgan «portret»ni kuz ungiga keltirish imkonini beradi. Olingan natijalarni taxlil kilishda tekshirilgan bilish, emotsional, xulkiy komponentlardan kaysi biri past baxolanganniga e'tibor berish kerak. Bu esa kerak bulgan xolda trenerning uziga professional bilim va kunikmalarni oshirish, sport kollektivida xulqini takomillashtirish, tarbiyalanuvchilar bilan munosabatni yaxshilash imkonini beradi.

**Topshiriq №2 Bardoshli va o'zini tuta bilish - fikrning aniqligini saqlay bilish, o'z tuyg'ularini boshqara olish va o'z harakatlarini boshqara bilishi bilan xarakterlanadi.**

### **1. Fnklar aniqligining saqlanishi**

- a) musobaqadagi muvaffaqiyatsizlash, xato va to'siqlarning ta'siridan paydo bo'lgan, ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish;
- b) rakibning yuqori natijalariga bog'liq holda payda bo'lgan ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish (ayniqsa bu qutilmagan bo'lsa).
- v) musobaqani uyushtirish va sudyalikdagi kamu - ko'stlar ta'sirida payda buladigan ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartarf qilinishi.

### **2. Tuyg'ularini boshqarish.**

- a) Astenik (passiv) emoqiyalarni bartaraf qila bilish (azob chekish o'zini yo'qotish, qo'rqinch va boshqalar).
- b) rakibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va sudyalikdagi kamu-ko'stlari tufayli paydo bo'lgan ortiqcha hayajonlanishni bartaraf qilish;

v) trenirovka va musobaqadagi yutuqlarga bogʻliq holdagi salbiy kechinmalarni bartaraf qilish (ustunlik zararli tusdagi oʻziga ishonch; beparvolik. Toqatsizlik va boshqalar).

### 3. Haraktlarni boshqarish:

a) musobaqada vujudga kelgan muvaffaqiyatsizlik, xato va toʻsiqlar, rakibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va sudyalikdagi kamu-koʻstlardan qatʻiy nazar yuqori natija uchun ohirigacha kurashish qobiliyati;

b) charchashni iss etish, ogʻriq sezgisi va boshqa noxush ichki xolatlar payda boʻlganda maksadga muvofiq harakat qilish, xarakat texnikasini saqlash qobiliyati.

V) keraksiz, xato, zararli xatti-harakatlardai oʻzini tiya bilish (trenirovka yoki musobakaning toʻxtatilishi, qoʻpollik, aytishib kolish va boshqalar).

## IRODAVIY SIFATLARI BAXOLASH PROTOKOLI

<i>IRODAVIY SIFATLAR VA UNING BELGILARI</i>			<i>Irodaviy sifatlar belgilarining namoyon boʻlishini baholash</i>			
			<i>a</i>	<i>b</i>	<i>v</i>	<i>umumiy</i>
Maqsadga intilish	1	Perspektivali va oraliqdagi maqsadlarning aniqligi				
	2	Xususiy vazifalarning aniqligi.				
	3	Maqsadga erishish uchun xarakatning rejali boʻlishi				
Sabotlilik Matonatlilik	4	Maqsadga intilishdagi katiylik				
	5	Toʻsiqlarni bartaraf qilishda energiya va aktivlik				
	6	Toʻsiqlarni bartaraf qilishning samaraliligi.				

Mustaqillik va tashabbuskorlik	7	Boshqa odamlarning tasir va ularning xatti- xarakatlarga chidam berish				
	8	Fikr va amalda shaxsiy tashabbus va ijodkorlik				
	9	Topqirlik va ziyraklik (zexni o'tkirlik)				
Qatilylik va dadillik	10	O'z vaqtida qabul qilingap ijro				
	11	Qabul qilingan qarorlarning puxta o'ylanganligi				
	12	Qabul qilingan qarorning o'z vaqtida ijro etilishi				
Bardoshlilik va o'zini tuta bilish	13	Fikrlar aniqligining saqlanishi				
	14	Tuyg'ularini boshqarish				
	15	Xarakatlarni boshqarish				

Irodaviy sifatlar belgilari, tasvirlangan punktlar ketma-ket o'qiladi (belgilar 1, 2, 3... 15 gacha raqamlar bilan belgilangan). Namoyon bo'lgan har belgi baholanadi. Belgilar ballari "a,b,v" xarflar bilan ifodalangan protokolga yoziladi "Irodaviy sifatlar baholash protokoli".

Quyidagi baholash shkalasi tavsiya qilinadi:

YOrqin namoyonlashgan	5 ball
YAxshi	4 ball
Qoniqarli	3 ball
YOmon	2 ball
Juda yomon	1 ball
Hech narsa yo'q	0 ball

Namoyon bo'lgan irodaviy sifatlar belgisining ballari har uchtasi qo'shilib protokolga umumiy (jami) baho yoziladi (xammasi 15 ball). Olingan natijalar asosida sport turi bo'yicha irodaviy sifatlarni rivojlanish profili chiziladi, taxlil qilinadi va tavsiyalar beriladi.

### Topshiriq №3 Sportchini taktik tafakkurini aniqlash.

**Mashg'ulotning vazifasi:** Maxsus masalalarni echish orqali fikr yuritish operaqiyalarni tezligi va aniqligini ulchash.

Fikr yuritish operaqiyalarni tezligi va aniqligi masalani echish vaqti va yurishlar sonini har bir misol uchun va umumiy misollar uchun aniqlash orqali amalga oshiriladi.

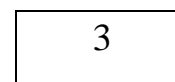
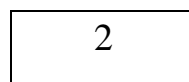
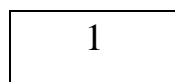
O'rtacha natijalarni olingan natijalarga solishtiriladi.

Tajribada A.V.Pushkin metodikasi qo'llaniladi.

Tajribani o'tqazish uchun ishtirokchilar uchtadan eksperimental guruxlarga bo'linadi. Har bir gurux tekshiriluvchilariga 6x4 sm. korobkalar berib chiqiladi. Bu korobka besh kvadratga bo'lingan bo'lib, kvadratlar A, B, V, G, D xarflari bilan belgilangan.

A	B	V
G	D	

Bundan tashqari kvadrat fishkalari (1,2,3) beriladi.



Fishkalar korobkani ichiga har hil ketma ketlikda qo'yiladi. Tekshiruvchini vazifasi iloji boricha kam yurishlar soni orqali 1, 2, 3 ketma ketligida fishkalarni qo'yish. Eksperimentator tajriba jarayonida vaqtni va fishkalar bilan yurishlar sonini belgilaydi.

Tekshiruvchilarga quyidagi 6 ta masalani echish tavsiya qilinadi.

2a 1b Zv yurishlar soni - 4

2a 1b Zd yurishlar soni - 7

3a 2v 1d yurishlar soni - 8

3a 1b 2v yurishlar soni - 8

2a 3b 1v yurishlar soni - 10

3a 2b 1v yurishlar soni - 10

Tajriba boshlashdan oldin tekshiriluvchiga ishlab chikish uchun quyidagi variant tavsiya qilinadi; 2a, 3b, 1d.

Bu masalani natijasi hisoblab chiqishda inobatga olinmaydi.

Tekshiriluvchiga instrukqiya: Sizing vazifangiz iloji boricha tezrok va iloji boricha kamrok yurish orqali fishkalarni 1. 2, 3, xolatga keltirish.

Natijalar quyidagn protokolga yoznladi:

<i>Nº</i>	<i>Masalalarni mazmuni</i>	<i>YUrishlar soni</i>	<i>Masala echish vaqti</i>
1	2a 1b Zv		
2	2a 1b Zd		
3	Za 2v 1d		
4	Za 16 2v		
5	2a 3b 1v		
6	Za 2b 1v		

Ishtirokchilar umumiy yurishpar sonini va masala echish vaqtini o‘rtacha hisobini aniqlab chiqishadi. Bundan keyin ular bu natijalarni doskada kuyidagi jadvalda berilgan o‘rtacha natijalar bilan solishtirib chiqadilar.

<i>Test ko‘rsatkichlari</i>	<i>Xarakatli o‘yinlar,</i>	<i>Boshka sport turlari</i>
YUrishlar soni	9,22	10,46
Masalani echish vaqti	6,18	8,69

Solishtirish natijasida ishtirokchilar yozma ravishda xulosalar chikaradi. Bundan keyin xar bir tekshiruvchi umumiy natijalari quyidagi jadvalga ezib, grappa uchun umumiy natijalar ishlab chiqiladi va umumiy natijalar bilan solishtiriladi, xulosalar chiqariladi..

<i>Nº</i>	<i>F. I. O.</i>	<i>YUrishlar soni</i>	<i>Masala echish vaqti</i>

Mashg‘ulot yakunida ishtirokchilar sportchini taktik taffakuri haqida umumiy bilimlarni umumlashtirib uning har hil sport turlarida ahamiyatini konkretlashtirishadi.

#### **Topshiriq №4 Xalqachalarni shtativlarga kiygazish bo‘yicha xarakat malakasining shakllanishi.**

Mashg‘ulotning vazifasi: malakalarning mohiyati, ularning shakllanishi asosiy xususiyatlari, o‘zaro ta’sirlari va shuningdek buzilish sharoitlari haqida nazariy bilimlarni mustahkamlash.

Ishtirokchilar mashg‘ulot paytida mashq egri chizig‘i tuzilishi, uning qonuniyatlari bilan amaliy tanishishlari va bu qonuniyatlar jismoniy mashqlarni o‘rgatishda qanday ahamiyatga ega ekanligini aniqlash maqsadida xalqachalarni shtativlarga kiygazish xarakat malakasining shakllanishi tajribasi o‘tkaziladi. Xalqachalarni shtativlarga kiygazish xarakat malakasining shakllanishining quyidagi o‘zgarishlar bo‘yicha kuzatishadi:

- a) Bajarilish vaqti
- b) Xarakatning aniqligi

Tajriba yakkama – yakka o‘tkaziladi.

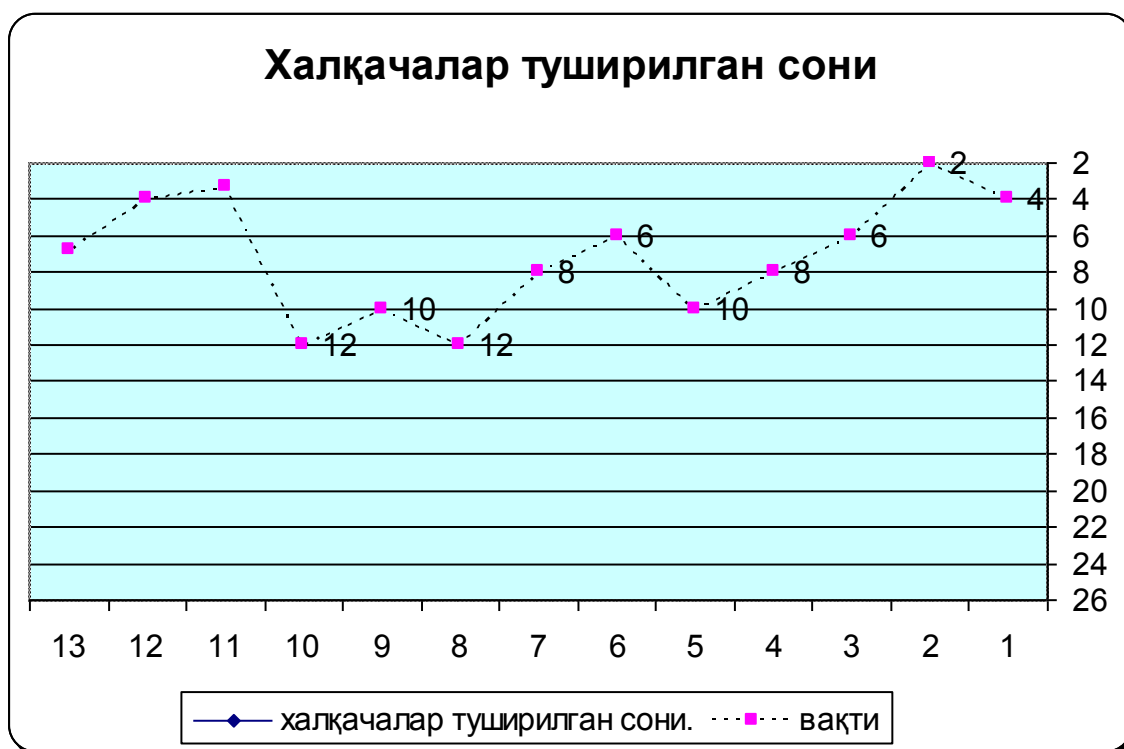
Tekshiriluvchining vazifasi 25 xalqachani 5 shtativning xar biriga 5 tadan uloqtirib, kiygizishdan iborat. Xalqachalar chapdan o‘ngga xar bir shtativga bittadan uzluksiz ravishda otib kiygiziladi. Eksperimentator ishning boshlanishi va tamomlanishini sekundomer bilan belgilaydi, shuningdek xatolar soni xisoblanadi. (Shtativlardan birining mo‘ljalga olib, boshqasiga tushurish xato hisoblanadi va h.k.)

Vazifa 10 marta bajariladi. Natijalar quyidagi sxema bo‘yicha yozib olib boriladi.

<b>Tajriba №</b>	<b>Vaqt (sekund)</b>	<b>Tushirilgan xalqachalar soni</b>	<b>Xato</b>
1	62	4	0
2	54	2	1
3	60	6	0
4	58	8	0

5	56	10	1
6	45	6	0
7	46	8	0
8	50	12	0
9	48	10	0
10	46	12	1

Olingan natijalar asosida mashq egri chizig‘i chiziladi va uning qonuniyatlari aniqlanadi.



Jismoniy mashqlarni o‘rgatishda mashq egri chizig‘ining amaliy ahamiyati belgilanadi.

**III BOB. OLINGAN NATIJALAR TAXLILI VA ULARNI OSHIRISH  
YO‘LLARI.**

**3.1. Jamoadan dastlabki olingan natijalarni taxlili.**

**Sportchi-trener o‘zaro munosabatlarini tekshirish protokoli**

*Jadval 3*

<b>№</b>	<b>Sportchini F.I.SH</b>	<b>Ko‘rsatgichlar</b>		
		<b>Bilish</b>	<b>Emotsional</b>	<b>Xulqiy</b>
1.	Irgashev Qaxramon	3	4	4
2.	Zokirov Baxrom	4	3	5
3.	Saidoxunov Aziz	4	3	5
4.	Matxalikov Ilxom	5	5	4
5.	Gulyamov Komil	5	3	2
6.	Urinboev Akmal	3	4	6
7.	Ismoilov Rustam	7	5	6
8.	Abduvoxidov Axror	6	4	3
9.	Juraev Kamoliddin	5	6	5
10.	Nasaev Botir	4	6	3
11.	Kenjaev Temur	5	4	4
12.	KuchkarovAtxam	5	4	6
13.	Ganiev Aziz	4	3	6
14.	Azimov Akbar	6	4	5

## IRODAVIY SIFATLARI BAXOLASH PROTOKOLI

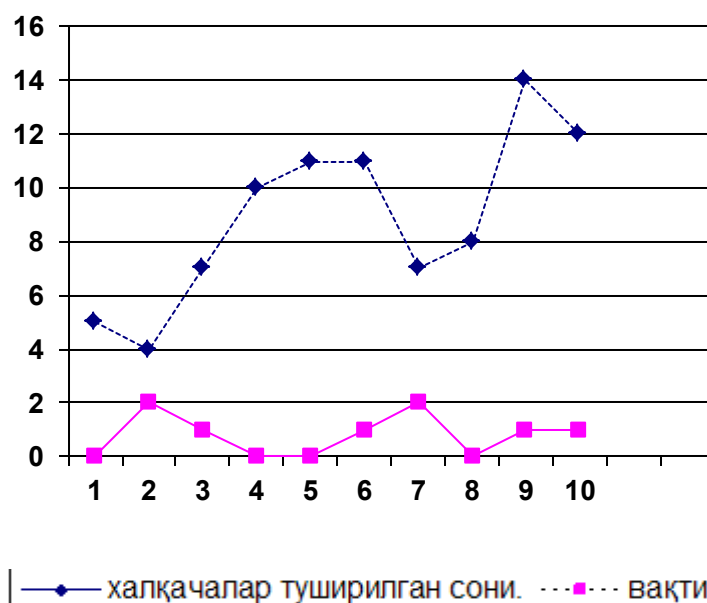
№	F.I.SH	<i>Ko'rsatgichlar</i>																	
		<i>a</i>	<i>b</i>	<i>v</i>	<i>J</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>v</i>	<i>J</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>v</i>	<i>J</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>v</i>	<i>J</i>		
1.	Irgashev Qaxramon	<i>a</i>	5	3	2	3	4	3	3	3	3	5	4	3	4	3			
		<i>b</i>	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	3		
		<i>v</i>	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2		
		<i>J</i>	11	7	5	7	7	7	6	8	7	13	11	7	9	8			
2.	Zokirov Baxrom	<i>a</i>	3	4	3	3	3	3	5	4	3	4	2	3	4	3			
		<i>b</i>	2	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2			
		<i>v</i>	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	1	2	1	2			
		<i>J</i>	7	9	7	6	8	7	13	11	7	9	5	7	7	7			
3.	Saidoxunov Aziz	<i>a</i>	3	7	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	5	4			
		<i>b</i>	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4			
		<i>v</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	3			
		<i>J</i>	7	2	6	8	6	8	7	5	9	9	7	7	13	11			
4.	Matxalikov Ilxom	<i>a</i>	2	3	2	3	4	3	2	3	3	5	4	3	4	3			
		<i>b</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2		
		<i>v</i>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	3	2	2	2			
		<i>J</i>	5	7	5	7	7	7	5	7	6	13	11	7	9	7			
5.	Gulyamov Komil	<i>a</i>	2	3	4	3	3	3	3	3	5	3	3	2	4	4			
		<i>b</i>	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3			
		<i>v</i>	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	1	2	2			
		<i>J</i>	5	8	9	7	6	8	8	7	13	6	7	5	9	9			
6.	Urinboev Akmal	<i>a</i>	5	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4			
		<i>b</i>	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2			
		<i>v</i>	4	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2			
		<i>J</i>	13	7	6	5	7	7	7	6	8	11	7	9	8	8			
7.	Ismoilov Rustam	<i>a</i>	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3			
		<i>b</i>	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3			
		<i>v</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2			
		<i>J</i>	7	9	7	7	6	8	7	5	5	8	9	7	6	8			
8.	Abduvoxidov Axror	<i>a</i>	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	2	3	4			
		<i>b</i>	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2			
		<i>v</i>	2	1	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	1			
		<i>J</i>	7	6	8	7	9	7	7	13	11	7	7	5	7	7			
9.	Juraev Kamoliddin	<i>a</i>	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4			
		<i>b</i>	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2			
		<i>v</i>	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1			
		<i>J</i>	7	7	11	7	9	8	7	7	5	7	7	7	6	7			
10.	Nasaev Botir	<i>a</i>	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3				
		<i>b</i>	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2			

		<i>v</i>	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
		<i>J</i>	7	6	7	5	5	8	6	8	7	7	9	8	7	7
<b>11.</b>	Kenjaev	<i>a</i>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3
	Temur	<i>b</i>	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2
		<i>v</i>	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	4	3	2	2
		<i>J</i>	7	5	8	7	6	8	7	6	8	7	13	11	7	7
<b>12.</b>	KuchkarovAt	<i>a</i>	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3
	xam	<i>b</i>	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2
		<i>v</i>	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2
		<i>J</i>	7	6	6	8	7	5	7	7	5	5	8	6	11	7
<b>13.</b>	Ganiev Aziz	<i>a</i>	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3
		<i>b</i>	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3
		<i>v</i>	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2
		<i>J</i>	5	7	7	7	6	6	6	11	7	9	7	5	5	8
<b>14.</b>	Azimov	<i>a</i>	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3
	Akbar	<i>b</i>	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2
		<i>v</i>	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1
		<i>J</i>	5	5	8	6	11	7	6	8	7	5	5	8	6	6

### Sportchini taktik tafakkurini aniqlash

<i>N<sup>o</sup></i>	<i>F. I. O.</i>	<i>YUrishlar soni</i>						<i>Masala echish vaqti</i>					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Irgashev Qaxramon	16	17	15	14	16	18	2.1	1.2	2.1	1.5	2.3	1.3
2.	Zokirov Baxrom	14	13	15	15	14	17	2.1	1.5	2.1	1.5	2.1	1.2
3.	Saidoxunov Aziz	17	15	16	14	17	16	1.5	2.1	1.3	1.3	2.1	1.5
4.	Matxalikov Ilxom	15	15	17	16	17	16	2.4	1.5	2.1	2.5	2.3	2.3
5.	Gulyamov Komil	17	16	15	15	18	17	2.1	1.5	2.2	2.3	1.3	1.2
6.	Urinboev Akmal	18	17	15	18	18	17	1.3	1.3	1.5	2.1	1.5	1.2
7.	Ismoilov Rustam	17	17	16	15	15	14	1.2	2.1	1.5	1.3	2.3	2.1
8.	Abduvoxidov Axror	17	18	18	14	14	13	2.1	2.2	2.1	2.5	1.3	1.3
9.	Juraev Kamoliddin	14	14	15	15	15	16	1.3	1.3	1.1	1.2	2.1	2.5
10.	Nasaev Botir	17	15	14	18	15	18	1.2	2.1	1.5	2.1	1.5	1.2
11.	Kenjaev Temur	14	14	15	16	17	17	2.1	1.5	2.1	1.2	2.3	2.3
12.	KuchkarovAtxam	14	17	12	14	17	18	1.2	2.3	1.3	2.1	1.5	2.2
13.	Ganiev Aziz	15	14	17	18	17	17	2.1	2.1	2.5	2.2	2.3	2.3
14.	Azimov Akbar	15	14	15	17	16	15	1.3	2.3	1.5	2.5	2.1	2.5

## Xalqachalarga tushirish soni



### 3.2 Dastlabki jamoadan olingan natijalar taxlili

#### Irodaviy sifatlar rivojlanishining psixologik taxlili

**Ishning maqsadi:** Irodaviy sifatlarning rivojlanishini ularning sport faoliyatida namoyon boʻladigan belgilari boʻyicha baholash.

Ishning bajarilishi: perenesti tekst i baxolash protokoli.

Irodaviy sifatlarni nomoen bulish belgilari

**Maqsadga intilish:** perspektivali va oraliqdagi maqsadning aniqligi, hususiy vazifalarning aniqligi, maqsadga erishish uchun harakatning rejali bajarishi bilan xarakterlanadi.

1. Perspektivali va oraliqdagi maqsadlarning aniqligi:

a) perspektivali maqsad belgilangan (razryad normativini bajarish, terma komanda tarkibiga kirish va boshqalar, unga erishish muddati belgilangan 2-4 yildan sung);

b) oraliqdagi maqsad belgilangan )natija koʻrsatish); unga erishish muddati belgilangan (bir yildan soʻng, mavsum, ohirida va boshqalar);

v) perspektiv va oraliqdagi maqsadlarga erishishga ishonadi.

2. Xususiy vazifalarning aniqligi:

- a) mashg'ulot vazifalari sistemali ravishda yaqin muddatlarga belgilanadi (bir oy oldin);
- b) navbatda mashg'ulot vazifalari sistemali ravishda belgilanadi;
- v) navbatdagi musobaqa vazifalari sistemali ravishda belgilanadi;

### 3. Maqsadga erishish uchun harakatlarning rejali bo'lishi

- a) perspektivali maqsadga erishishning umumiy rejasi mavjud u shubhasiz amalga oshadi;
- b) oraliqdagi maqsadga erishishning konkret rejasi mavjud, u shubhasiz amaga oshadi;
- v) ayrim vazifalarni bajarish rejalarini juda ham aniqlik bilan ishlanadi, bular shubhasiz amalga oshadi;

. **Sabotlilik va matonatlik**-maqsadga erishishda qat'iyligi, to'siklarni bartaraf qilishda serxarakat va faollik, samaradorlik bilan xarakterlanadi.

### 4. Maqsadga intilishdagi qat'iylilik

- a) mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashishi va xamma rejalashtirilgan musobaqalarda ishtirok etishi;
- b) mashg'ulot jarayonida belgilangan xamma mashqlarni (vazifalarni) sistemali bajarishi, qo'shimcha mashg'ulotlarda ishtirok etishi, uy vazifalarini bajarishi;
- v) mashqlarni bardoshli va ko'p martalab takrorlashi, ayniqsa bir xil, zerikarli, qiziqarsizbulsa xam, lekin kerakli mashqlar bulsa.

### 5. To'siqlarni bartaraf qilishda energiya va faolligi:

- a) trenirovka va musobaqa paytidagi muvaffaqiyatsizlik va xatolar bulsa xam energiya , aktivligini bo'shashtirmaydi;
- b) noxush holatda ham (toliqish,,og'riq sezgisi, engil jarohat va boshkalar) energiya va faollik pasaymaydi;
- v) kamchiliklarni bartaraf qilishga aktiv intilishi (jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarlik turlarida).

### 6. To'siqlarni bartaraf qilishning samaradorligi:

- a) ayrim mashqlar, usullar (priyomlar) texnikasi va taktik harakatlarni o'zlashtirishni takomillashtirish;

- b) ayrim mashg'ulotlar, sport trenirovkasining etap va davrlari xamda butun yilni qikl rejalarini sistemali bajarish;
- v) yuqori natija uchun musobaqada oxirgacha aktiv kurashish;

**III. Mustaqqilik va tashabbuskorlik**-boshqa odamlarning ta'siriga chidam berishi, fikrda va hraktida novatorligi, ijodkorligi farosatliligi bilan xarakterlanadi.

7. Boshqa odamlarning ta'siri va ularning xatti-xaraktlariga chidam berishi:

- a) sport takomili jaraenida boshqa sportchilarning maslaxatlariga, hukmlariga, qarorlariga va xatti-harakatilariga tanqidiy munosabatda bo'lishi; obro'larni taklid qilishda ishtiyoki yo'qligi;
- b) navbatdagi mashg'ulot va musobaqalarga mustaqil tayyorlanishi (darslik qo'llanmalarini o'qish, boshqa sportchilarning xarakatlarini kuzatish, ular bilan, murabbiylar xamda mutaxassislar bilan suhbatlar, maxsus mashqlarni bajarish va boshqalar).
- v) sport texnika va taktikasini o'zlashtirishda mustaqil taxlil. Amaliy o'tadigan dars mashg'ulotlar, musobaqalarga alohida e'tibor berish, kamchiliklar va kelajakni alohida o'ylagan holda yakun yasash.

8. Fikr va amalda shaxsiy tashabbus va ijodkorlik

- a) eski mashqlarni takomillashtirish va yangi original mashqlarni kashf kilishga mayligi, priyomlarni qo'shish va kombinaniyalarishtirishi, hujum va himoya harakatlari va boshqalar;
- b) taktik xarakatlar kombinaqiyalari. Musobaqada chiqish rejalarini mustaqil ijodiy ishlashuvda mayligi;
- v) sport masterligini oshirish protsessida mash'ninig yangi ilg'or metodlari va vositalaridan foydalanishga intilishi, tez axborot metodlari, trenajyorlar (trenirovkaga munosib apparat), har hil apparatlar, yuqori jismoniy nagruzkalar, autogen (o'z-o'zini ishontirish) trenirovkasi yomon psixik xolatlarning o'z-o'zidan to'g'rilanish priyomlari va boshqalar).

## **9. Topqirlik va ziyraklik (zehni o'tkirlilik)**

- a) mashqlar, priyomlar, taktik kombinaqiyalarni bajarish paytida xato va to'siqlarga zarur tuzatishlar kiritishi;
- b) o'z hulqi va hatti-harakatini to'satdan o'zgargan faoliyat sharoitga (ayniqsa musobaqada) munosib holda zarur o'zgarishlar kiritishi (ob-havo, kuchlar nisbati, o'zining shaxsiy kayf ahvoli va boshqalar).
- v) Musobaqa jarayonida sherik va raqiblarining harakatlari akliga muvofiq yoki muvofiq emasligini begonalarning yordamisiz baholash va bunga bog'liq holda mustaqqil harakatlar tanlash.

**1V. Qat'iylik va dadailik — o'z vaqtida qaror kabul qilish va kabul qilingan qarorning puxta o'ylanganligi, uning o'z vaqtida ijro etilishi bilan xarakterlanadi.**

### **10.O'z vaqtida kabul qilingan ijro:**

- a) xavf-xatar sharoitda, vaziyat sekinlashtirishga yordam berilganda mashqni bajarish, priyomlarni amalga oshirish, taktik kombinaqiyalarini joriy qilish va boshqalarni o'z vaqtida (kechik tirmasdan kabul qilingan qaror);
- b) harfli yoki xatar sharoitda, vaziyat shoshilishni talab qilmaganda mashqlarni bajarish, priyomlarni o'tkazish, taktik kombinaqiyalarni joriy qilish va boshqalar haqida o'z vaqtida (uncha shoshilmasdan) kabul qilingan qaror;
- v) kollektiv yoki komanda oldida ma'naviy javobgarlik sharoitida ko'rsatilgan harakatlarni bajarish hakida qabul qilingan qaror.

### **11. Qabul qilingan qarorlarning puxta o'ylanganligi:**

- a) qachon, qanday va negiz qilish kerakligini tushungan, puxta o'ylangan qaror;
- b) qaror qabul qilish protsessida axloqiy yoki jismoniy xavf- xatarlar bilan bog'liq salbiy motivlarni tiya bilish (gumon, ishonchsizlik, vahima, qo'rqish va boshqalar);

v) qat'iy va muqim qabul qilingan qaror, o'z kuchiga ishonch, ijro qilishga tezroq o'tish xohshi.

## **12. Qabul qilingan qarorning o'z vaqtida ijro etilishi:**

a) qabul qilingan qarorning amalga oshirilishi, ayniqsa xavf-xatar qilingan qaror amalga oshirilishi, ayniqsa xavf-xatar bilan, qarama-qarshi motiv bilan qurashmaslik, shoshilishlik yoki sekinlik bilan bog'liq paytda;

b) xavf yoki xatar bilan bog'liq bo'lgan qarorlarni ijro etish paytida bajarilayotgan ish-xarakat va emoqial ko'tarinkilikni anglash;

v) kabul kilingan qarorni bajarishda quntlilik va bajarilishning to'aligi.

## **Mustaqil o'rganish uchun savollar:**

1. Sport musobaqasi haqida umumiy tushuncha.

2. Start oldi holatlariga psixologik tavsif:

- start oldi xayajon" holatining xususiyati.

- "start oldi lanjlik" holatining xususiyati.

- "Jangovor holatning" xususiyati.

- "Hotirjamlik" holatining xususiyati.

3. G'alaba va mag'lubiyatga psixologik tavsif:

Xar qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir. Xech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Sport trenerovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarini olib borilishi konkret musobaqada muvaffiqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir.

Musobaqa – olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa bo'ladi.

Musobaqa – pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, qo'zg'atuvchi, rag'batlantiruvchi faktordir.

Musobaqa sportchining sport malakasini oshiradi, uning iroda va xarakter hislatlarini tarbiyalaydi.

Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash – sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir.

Ma'lumki, har bir musobaqa ishtirokchisi kollektiv birinchiligi va yuqori o'rinlarni egallash uchun keskin kurashadi. Bu keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki ijtimoiy motivlarni ham paydo qiladi va rivojlantiradi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi.

Zo'r berish sport musobaqasining o'ziga xos xususiyatlaridan biridir. Bu xususiyat sportchida axloqiy, iroda va xarakter, sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda almashuvini tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak nerv faoliyatini mustaxkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional xolatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doim yo muvaffaqiyatga erishadi, yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlik paydo qilib turadi. Natijada sportchida ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik proqesslari keskinlashadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganlardan aytish mumkinki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va unda yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir.

Sportchilarni tayyorgarlik xolatiga qarab musobaqa sharoitlari ularga har hil ta'sir ko'rsatadi.

Sportchida bo'ladigan musobaqaga qatnashish bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holat start oldi xolati deb ataladi. Bo'ladigan musobaqa har kimga har hil ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zilar qo'rqinch, havotirlanish paydo qilsa, boshqalarda ruxlanishni paydo qiladi. Musobaqaning har kimga har hil ta'sir ko'rsatish darajasi ularning

musobaqalarda qatnashish natijasida ortirgan tajribasi va tayyorgarligiga bog'liqdir.

Start oldida paydo bo'ladigan emotsional xolat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Start oldi xolatini professorlar P.A.Rudik va A.Q. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 holatga bo'ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start oldi hayajoni)
2. Start oldi apatiyasi (lanjlik xolati)
3. Jangovor holat
4. Xotirjamlik holati.

### **3.2.1 Sportchining texnik jixatdan tayyorlashni psixologik asoslari.**

#### **Mustaqil o'rganish uchun savollar:**

1. Sportchilarni texnik jixatdan tayyorlash haqida tushuncha
2. Texnikaviy tayyorlash – maxsus harakat malakalarini shakllantirish protsessi ekanligi.
3. Malakalarning shakllanish davrilari.

Sportchi texnik jixatdan tayyorlash – pedagogik proqess bo'lib, ayni sportga xos xarakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir.

Sportchi texnikani o'zlashtirishi xilma xil harakat malakalarini o'zlashtirish bilan bog'liq.. CHunki har qanday sport faoliyatida texnikani asosi bo'lib malaka xisoblanadi.

Odam faoliyatidagi xarakatlar shartli 2 turga ajratiladi: ko'nikma va malakalarga.

Xarakat malakasi deb sportchilarda bir xil shaklda juda ko'p marta takrorlanish natijasida avtomatlashib ketgan xarakatlarni aytiladi.

Ko'nikma – shunday xarakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbiiq etgan xolda bajaradi.

Xar bir xarakat malakasi o'z fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari sistemalaridan iborat.

Xarakat malakalarning shakllanish protsessi ongli proqessdir, chunki xarakat malakasi birinchi va ikkinchi signal sistemasi munosabati tufayli shakllanadi.

Xarakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi.

1. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi.
2. Malakadagi xarakatning aniqligi. (Bu muskul – xarakat va boshqa sezgilarning yuksak o'rganligiga bog'liqdir).
3. Malakalardagi xarakatlarni tez bajarilishi
4. Malakalardagi xarakatlarni tejamli bajarilishi.
5. Malakaning turg'unligi.
6. Malakaning egiluvchan va bukuvchanligi.

### **3.2.2 Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.**

#### **Mustaqil o'rganish uchun savollar:**

1. Sport taktikasi xaqida umumiy tushuncha
2. Sportchining taktik jihatdan tayyorlanishi – maxsus taktik malaka va ko'nikma hosil qilish proqesi ekanligi.
3. Musobaqa protsessiga taxminiy taktik plan tuzish
4. Taxminiy taktik planning musobaqa protsessida ro'yobga chiqarish.
5. Taktik planlarni echishda psixik proqesslarning xususiyati

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan priyomlar yig'indisiga aytiladi.

Musobaqada g'alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va hatto mazkur sport texnikasini to'la egallashning o'zi kifoya qilmaydi. SHu bilan birga o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham talab qiladi.

Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi.

Har bir sport turida taktik plan tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning xususiyatiga qarab har xil bo'ladi.

Taktik jixatdan tayyorlashning umumiy problemi bilan psixologik problema bogʻlangan.

Sportchida taktik jixatdan tayyorgarlikning psixologik muammosi quyidagilardan iborat:

1 – Taxminiy (shartli) taktik plan tuzish muammosi.

2 – Ushbu taxminiy tuzilgan taktik plani musobaqa paytida roʻyobga chiqarish muammosi.

Yaxshi taktik boʻlish uchun sportchi kuzatuvchanlik xususiyatiga ega boʻlishi lozim. Undan tashqari tashabuskorlik, maqsadga intilishday irodaviy sifatlarga ega boʻlishlik va tez fikr yurita bilishi ham muhimdir.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsad, rekord qoʻyish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bunga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli taktik plan javob bera oladi. Bu plan maqsadga erishish vositalari va usullari, yoʻllarini anglash, hamda duch kelishi mumkin boʻlgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan xodisalarni oldindan sezish, tassavur qilish kabilarni oʻz ichiga oladi.

Koʻpincha bunday plan tuzish koʻrsatmali boʻlmay fikran boʻladi. SHu sababli ham tahminiy taktik plan tuzish ijodiy proqessdir. Bu proqessda tafakkur va ijodiy xayol qilish muxim joyni egallaydi. Sportchini fikran musobaqadagi oʻz harakati raqib xarakati haqida fikr yuritish, musobaqa sharoitlari hamda musobaqadagi vaziyat xaqidagi obrazlar yaratish va shu asosda oʻz harakatni planlashtirish, taxminiy plan tuzish – irodaviy emotsional proqessdir. CHunki taktik plan muvoffaqiyatli tuzilsa sportchida ishonch va mamnunlik xosil boʻladi. Aksincha esa unda shubxa havotirlanishni, ranjishni, bazida esa oʻzini yoʻqotishini paydo qiladi. Oldindan musobaqa haqida konkret va toʻliq tasvvur qilish qiyin shu sababli plan qisqacha va ixcham boʻlishi.

Tuzilgan taxminiy plani bajarish, raqibni kuchini xushyorlik bilan anglashni talab qiladi. Planning xal qilishni qiyinligi shundaki, raqib xam oʻz taktikasini yashirishga va adashtirishga intiladi.

Taktik plani echish asosan sportchini tafakkuriga bog'liqdir. Chunki ilmiy tekshirishlardan hamda xar bir sportchining tajribasidan ma'lumki sportchi o'ylab harakat qiladi, harakat qilib o'ylaydi. Aytish mumkinki, plani aniq va maqsadga muvofiq bajarishning manbai – aniq tafakkur qilishning oqibatidir. Lekin tafakkur qilish uchun musobaqaning vaziyati, raqibning harakati asosiy materialdir. Bu material oldingi tafakkur bo'lmaydi. Fikrlangan plan tassavur asosida ijodiy lashadi.

Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqilgan taktik plani musobaqa protsessida real sharoitda tafakkur, tasavur va diqqatini aktiv ishtirokida qayta qurilib turilishi, hamda sharoitni tez taxlil va sintez qilib tadbirlash natijasida hal qilinadi.

### **3.2.3 Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning asoslari.**

#### **Mustaqil o'rganish uchun savollar:**

1. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash haqida umumiy tushuncha.
2. Sportchini umumiy psixologik jihatdan tayyorlash.
3. Bulajak musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi.

Uzoq yillar davomida faqat ikki xil tayyorgarlik mavjud edi. Bu sportchini jismoniy jihatdan tayyorlash va texnik jihatdan tayyorlash. Keyinchalik uchinchi xil tayyorgarlik sportchilarni taktik jihatdan tayyorlash qo'shildi. Ammo rekordlarni tez o'sib borishi bu uch xil tayyorgarlik etarlik emasligini ko'rsatadi va sportchini psixologik jihatdan tayyorlash muammosi vujudga keladi.

Birinchi marta bu muammo Lalayan tomonidan 1958 yilda qo'yilgan va bu asosan sportchilarni irodaviy tayyorgarligiga qaratilgan edi. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash uni temperamenti, xarakterini hisobga olgan holda olib borilishi kerak deb aytilgan edi.

Professor A.Q.Puni musobaqaga psixologik tayyorgarlik xolatini shakllanishini quyidagicha taxlil qiladi:

Musobaqaga psixik tayyorlik xolatini maxsus shakllanishi bu bo‘lajak musobaqaning shart-sharoitlarini e‘tiborga olgan holda sportchi ongi va xarakatining tashkil etilishidir.

Bu komandali sport turida ma’lum guruh odamlarning kollektiv ongi bo‘lib, o‘zining faoliyati va intilishi ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan yagona g‘oya va motivlarga birlashtirish demakdir.

Sport trenirovkasida psixologik tayyorlash ikki qismdan iborat:

1. Sportchini psixologik jihatdan umumiy tayyorlash.
2. Sportchini bo‘lajak musobaqaga psixologik tayyorlash.

Sportchini psixologik jihatdan umumiy tayyorlash jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan birga olib boriladi.

Psixologik jihatdan umumiy tayyorlash faqat bo‘ladigan musobaqaga tayyorlash bilan cheklanib qolmay, u trenirovkaning barcha etaplarida olib boriladi va sportchini sport takomiliga qaratilgan bo‘ladi.

Sportchini psixologik jihatdan umumiy tayyorlashning maxsus vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Sportchini g‘oyaviy-axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Xarakterga ijobiy ta’sir qilish.
3. Idrok jarayonini taraqqiy ettirish, jumladan ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllantirish va takomillashtirish.
4. Diqqatni xususiyatlarini taraqqiy ettirish.
5. Musobaqa jarayonida vaziyatning muhim momentlarini tez payqay olishga o‘rgatish. Bu kuzatuvchanlikni o‘stirish natijasida egallanadi.
6. Sportchini tez fikrlash qobiliyatini o‘stirish.
7. Muskul tasavvurlarini rivojlantirish.
8. O‘z xarakatlarini nazorat qilishni tarbiyalash.
9. Stenik emoqiyalarni safarbar qilish qobiliyatini o‘stirish, kurash vaqtida o‘zini tuta bilishni shakllantirish.

Psixik xodisalar 3 ta bir – biriga bog‘langan gruppalariga ajraladi. Psixik proqesslar, shaxsning psixologik xususiyatlari va psixik holat. Bular ichida

oxirgisi (psixik holat) xar xil davomiylilik va sur'atlilikga egadir. Psixologik tayyorgarlik natijasida sportchi musobaqada ishtirok etish uchun psixik tayyorlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixik proqesslarni aktivlashtirishda zarurligi bilan xarakterlanadi.

Sport faoliyatida sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, hozirgi vaqtda u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qolgan.

Psixik tayyorlik – murakkab holat bo'lib, bunga yuqori darajada tarraqiy etgan bilish, emotsional va irodaviy funkqiyalar kiradi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik sistemasi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish protsessida sportchining musobaqaga psixik tayyorligi shakllanadi.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash sistemasiga quyidagi zvenolar kiradi:

- a) musobaqaga sharoiti haqida axborotlar to'plash;
- b) musobaqa oldidan sportchi mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- v) musobaqada chiqishning maqsad va vazifalari;
- g) musobaqada ishtirok etish motivlarini aktivlashtirish;
- d) aqliy faoliyat eksperimentlarini programmalashtirish;
- e) sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishiga ishonch hissini shakllantirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- z) optimal emotsional holatni shakllantirish;
- k) musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish priyomlarini egallash.

#### **3.2.4 Sportchilarni irodaviy tayyorlashni psixologik asoslari.**

Mustaqil o'rganish uchun savollar

1. Iroda va irodaviy xarakatlar haqida tushuncha
2. Sportchini irodaviy tayyorlashni vazifasi;
3. Irodaviy sportlar tasnidan.

Irodaviy tayyorlash – sportchini psixologik tayyorlash mazmuniga kiradi va sport trenirovkasining ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

Sportchini irodaviy tayyorlashning asosiy vazifasi – sportchini o‘z o‘zini boshqarishga o‘rgatish. Suxamlinskiy shunday degandi: agar seni o‘rgatish uchun 100 o‘qituvchi qo‘yishsa ham ular seni oldingda kuchsiz bo‘lishadi, agar sen o‘z–o‘zingni majbur qila olmasang va o‘zingdan talab qilmasang.

Iroda aqlning faoliyatli tomoni va ma’naviy xissidir. (I.M.Sechenov).

Normal ishlayotgan miya funkqiyesi, odamga o‘z xatti xarakatlarini boshqarish imkonini berishidir.

Iroda – miyaning tartibga soluvchi funkqiyeasidir.

Prof. A.A.Rudik ta’rifi bo‘yicha iroda kishining shunday xarakatidirki, bu xarakat oldindan biror maqsad qo‘yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo‘r berish demakdir.

Iroda maqsadga erishishda qiyinchiliklarni, turli to‘siqlarni insondan ko‘pmi – ozmi talab etuvchi jismoniy va ruhiy kuchni, ish xarakatlarini engishdagina namoyon bo‘ladi.

Hozirgi paytda sportchilarning g‘alaba uchun kurashishlarida iroda faktorlari katta ahamiyatga ega, chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarliklar yuqori darajada bo‘ladi. Lekin hozirgi vaqtda psixologik nuqtai nazardan yutuqlar irodasi kuchli sportchiniki desak xam yanglishmaymiz.

Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomoni sifatida:

1. Maqsadga intilish.
2. Intizomlik
3. Ishonch
4. Tashabbuskorlik
5. Mustaqillik
6. Mardlik
7. Dadillik

8. Qat'iyatlilik, matonat

9. O'zini tuta bilish va boshqalar kiradi

Hamma irodaviy sifatlar bir – biri bilan chambarchas bog'liqdir. Sifatlarning birini rivojlantirsak ikkinchi sifatning takomillashuviga yordam beradi.

Lekin, shunday, bo'lsa ham sport turlarida u yoki bu irodaviy sifat yuksak turadi. Filipp Genov irodaviy sifatning tasnifini tuzgan. Genov klassifikaqiyasi bo'yicha maqsadga intilish, intizomlik va ishonch hamma sport turlarida bir xil darajada uchraydi. Qolgan irodaviy sifatlar uch kategoriyaga bo'linadi: 1-ayni sport turi uchun boshqaruvchi irodaviy sifat, 2-boshqaruvchiga yaqin bo'lgan irodaviy sifatlar; 3-yuqoridagilardan keyingi irodaviy sifatlar.

### **Har – hil sport turlarida irodaviy sifatning tasnifi**

	Boshqaruvchi irodaviy sifatleri	Boshqaruvchiga yaqin bo'lgan sifatlar	Ulardan keyingi sifatlar.
I – grupp Engil atletika, suzish, yugirish, chang'ida yurish, velosport, eshkak eshish sporti.	Qat'iyatlilik	O'zini tuta bilish Bardoshlilik	Tashabbuskorlik Mustaqillik Dadillik Mardlik
II– grupp Gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, uzunlikka sakrash, figurali uchish, o'q otish	Qat'iyatlilik O'zini tuta bilish	Mardlik	Tashabbuskorlik Mustaqillik Dadillik
III– grupp CHang'ida sakrash, motosport, parash-yutdan sakrash, ot sporti, alpinizm	Mardlik Dadillik	Sabotlilik Qat'iyatlilik O'zini tuta bilish	Tashabbuskorlik Mustaqillik
IV– grupp Harakatli o'yinlar	Tashabbuskorlik Mustaqillik	Qat'iyatlilik Mardlik Dadillik	O'zini tuta bilish Bardoshlilik
V– grupp Boks, kurash, qilichbozlik	Tashabbuskorlik Mustaqillik	Mardlik Dadillik	O'zini tuta bilish Bardoshlilik Qat'iyatlilik

### 3.2.5 Sportchilarning startoldi holatiga psixologik tavsif.

#### **Mashg'ulotning vazifasi:**

1. Ishtirokchilarni start oldi holatlarining psixologik xususiyatlarini kuzatishga, taxlil qilishga, shuningdek sportchilardagi bu holatlarni tug'diruvchi sabablarni aniqlashga o'rgatish.

Har bir ishtirokchi o'z tajribasida boshidan kechirgan start oldi holatining taxlilini yozma holda tayyorlaydi. Buning uchun darslikda start oldi holatining turli tiplariga berilgan tavsiflarga amal qilgan holda olgan bilimlarini o'z shaxsiy tajribalarida qo'llaydilar. Ishtirokchilarga sport bilan shug'ullanishning turli davrlarida boshidan kechirgan yorqinroq va xarakterliroq startoldi holatlarini misol qilib keltirilishlari taklif qilinadi.

Startoldi holatlarini kuzatish, taxlil qilish va bayon qilish sxemasi;

1. Siz musobaqaga necha kun qolganda startoldi holatini aniq seza boshlaysiz va bu nimalarda ko'riladi?

2. Musobaqaga yaqinlashganda siz o'zingizni qanday xis qilasiz;

- shu kuni nima bilan shug'ullanishini ma'qul ko'rasiz;

- shu kuni sizga yakka o'zingiz bo'lganingiz ma'qulmi yoki do'stlaringiz va yaqin kishilaringiz o'rtasida bo'lganingizmi;

- SHu kuni belgilangan rejimga amal qilasizmi;

- Musobaqa oldidagi tunda qanday uxlaysiz;

3. Musobaqa kuni va bevosita startga chaqirilishdan oldin, shuningdek startning o'zida qanday xissiyot va kayfiyatni boshdan kechirasiz va qay darajada.

4. Sizning startoldi holatingiz mashq qilish darajangizga bog'liqmi?

5. Start oldi holatingiz musobaqalashuvchi raqibingizga bog'liqmi? Siz qachon xayajonlanasiz – raqibingiz kuchli bo'lgandami, sizning kuchingiz teng bo'lgandami yoki kuchsiz bo'lgandami?

6. Musobaqa masshtabi (yoki ahamiyati) va komandadagi o'rningiz sizning start oldi holatingizga qanday ta'sir qiladi? (o'tgan musobaqalar g'olibi va h.k.)

7. Sport stajingiz, sport mahoratingiz, musobaqalarda qatnashish darajangiz ortishi bilan startoldi holatingizning mazmuni va darajasi o'zgardimi?

8. Startoldi holati sportchilar temperamenti bilan bog'liqmi? (Sportchilarning xulqi haqida konkret misol keltirish).

9. Noqulay startoldi holatini engish uchun siz qanday usullarni qo'llaysiz. (Razminka xarakterini o'zgartirasizmi, maxsus nafas mashqlari yoki qo'zg'atuvchi mashqlarni bajarasizmi, nima haqida o'ylashga xarakat qilasiz. Diqqatingizni nimaga to'playsiz; trenerlaringiz va o'rtoqlaringizdan madad qidirasizmi?)

Ishtirokchilar o'z shaxsiy tajribasida uchragan holatlarini kuzatish va taxlil qilish asosida startoldi holatlarini yozadi. Olingan materiallarni umumlashtirish metodlari bilan tanishtirish uchun 3-4 ta ishtirokchiga, ishlab chiqilgan mavzu bo'yicha ma'ruza qilish topshiriladi. Ishtirokchilarning ma'lumotlari mashg'ulot paytida tinglanadi va muhokama qilinadi.

### 3.3 Jamoalardan tadqiqotdan sungi olingan natijalar taxlili.

#### Sportchi-trener o'zaro munosabatlarini tekshirish protokoli

*Jadval 3*

№	Sportchini F.I.SH	<i>Ko'rsatgichlar</i>		
		<i>Bilish</i>	<i>Emotsional</i>	<i>Xulqiy</i>
15.	Irgashev Qaxramon	3	4	4
16.	Zokirov Baxrom	4	3	5
17.	Saidoxunov Aziz	4	3	5
18.	Matxalikov Ilxom	5	5	4
19.	Gulyamov Komil	5	3	2
20.	Urinboev Akmal	3	4	6
21.	Ismoilov Rustam	7	5	6
22.	Abduvoxidov Axror	6	4	3
23.	Juraev Kamoliddin	5	6	5
24.	Nasaev Botir	4	6	3
25.	Kenjaev Temur	5	4	4
26.	KuchkarovAtxam	5	4	6
27.	Ganiev Aziz	4	3	6
28.	Azimov Akbar	6	4	5

## IRODAVIY SIFATLARI BAXOLASH PROTOKOLI

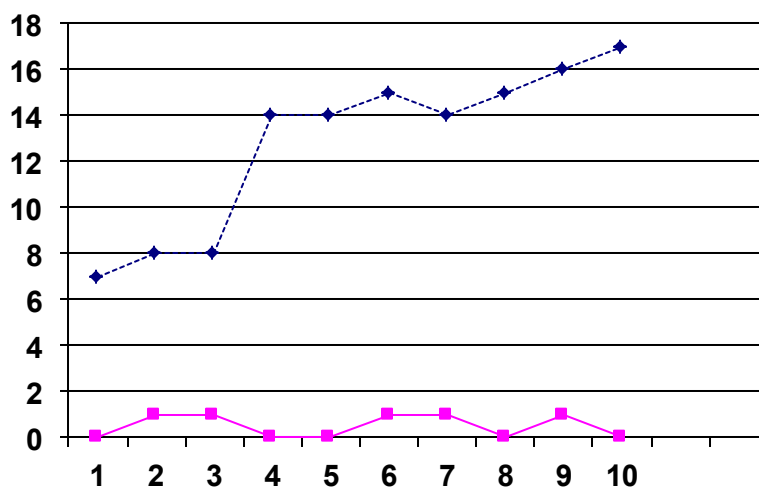
№	F.I.SH	<i>Ko'rsatgichlar</i>														
		<i>a</i>														
1.	Irgashev	<i>a</i>	5	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	2	2	2
	Qaxramon	<i>b</i>	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2
		<i>v</i>	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	1
		<i>J</i>	11	10	12	9	10	12	12	8	11	11	11	5	6	5
2.	Zokirov Baxrom	<i>a</i>	5	4	4	2	4	4	3	4	5	4	3	4	5	4
		<i>b</i>	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4
		<i>v</i>	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
		<i>J</i>	11	11	11	5	10	12	9	10	12	10	9	10	12	12
3.	Saidoxunov	<i>a</i>	4	3	4	5	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4
	Aziz	<i>b</i>	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	10	9	10	12	10	9	12	10	9	10	12	10	9	10
4.	Matxalikov	<i>a</i>	3	4	2	5	4	4	4	4	3	3	5	4	3	5
	Ilxom	<i>b</i>	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4
		<i>v</i>	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
		<i>J</i>	8	11	5	11	10	10	12	12	9	8	12	10	9	12
5.	Gulyamov	<i>a</i>	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	3
	Komil	<i>b</i>	4	4	2	3	4	2	2	2	4	4	2	3	4	3
		<i>v</i>	3	3	1	3	3	1	2	1	3	3	1	3	3	3
		<i>J</i>	11	11	5	10	11	5	6	5	11	11	5	10	12	9
6.	Urinboev Akmal	<i>a</i>	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	5	3	5	4
		<i>b</i>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	10	9	12	10	10	10	9	10	11	9	12	9	12	10
7.	Ismoilov Rustan	<i>a</i>	5	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4
		<i>b</i>	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3

		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3
		<i>J</i>	12	10	12	9	10	11	5	10	11	5	11	10	9	10
<b>8.</b>	Abduvoxidov	<i>a</i>	5	3	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4
	Axror	<i>b</i>	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	12	9	12	10	9	11	5	10	11	10	10	10	9	10
<b>9.</b>	Juraev	<i>a</i>	5	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4
	Kamoliddin	<i>b</i>	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	12	9	10	9	10	11	9	12	10	10	10	10	9	10
<b>10.</b>	Nasaev Botir	<i>a</i>	3	5	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4
		<i>b</i>	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
		<i>v</i>	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	9	12	8	11	11	11	10	9	12	10	10	10	9	10
<b>11.</b>	Kenjaev Temur	<i>a</i>	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
		<i>b</i>	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	9	10	10	10	9	9	10	11	9	11	11	11	10	9
<b>12.</b>	KuchkarovAtxa	<i>a</i>	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4
	m	<i>b</i>	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
		<i>v</i>	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	8	11	9	12	10	10	10	10	8	11	9	12	10	10
<b>13.</b>	Ganiev Aziz	<i>a</i>	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	3	3	4	4
		<i>b</i>	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	10	11	11	11	10	9	9	12	8	10	9	9	10	11
<b>14.</b>	Azimov Akbar	<i>a</i>	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4
		<i>b</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3
		<i>v</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		<i>J</i>	10	10	12	10	10	10	11	9	9	10	11	12	10	10

## Sportchini taktik tafakkurini aniqlash

№	F. I. O.	YUrishlar soni						Masala echish vaqti					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Irgashev Qaxramon	8	10	9	11	7	8	1.3	1.3	1.2	1.4	1.2	1.3
2.	Zokirov Baxrom	7	9	8	7	8	10	1.4	1.4	1.2	1.2	1.4	1.3
3.	Saidoxunov Aziz	6	8	9	10	10	9	1.4	1.1	1.1	1.2	1.3	1.2
4.	Matxalikov Ilxom	6	11	10	9	7	8	1.2	1.3	1.2	1.1	1.2	1.2
5.	Gulyamov Komil	7	8	9	7	9	11	1.2	1.4	1.2	1.3	1.3	1.1
6.	Urinboev Akmal	8	10	7	8	9	7	1.2	1.2	1.4	1.4	1.4	1.2
7.	Ismoilov Rustam	9	10	8	7	8	11	1.1	1.3	1.3	1.4	1.1	1.2
8.	Abduvoxidov Axror	11	8	6	8	7	8	1.3	1.3	1.3	1.2	1.3	1.4
9.	Juraev Kamoliddin	8	10	7	9	6	9	1.4	1.4	1.4	1.2	1.4	1.2
10.	Nasaev Botir	9	8	9	10	8	7	1.2	1.4	1.1	1.2	1.2	1.4
11.	Kenjaev Temur	7	8	9	7	9	11	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2	1.3
12.	KuchkarovAtxam	11	9	10	10	8	9	1.2	1.2	1.4	1.2	1.4	1.3
13.	Ganiev Aziz	11	8	8	8	9	10	1.2	1.2	1.2	1.4	1.3	1.2
14.	Azimov Akbar	10	8	9	7	8	9	1.4	1.3	1.3	1.2	1.2	1.2

## Xalqachalarga tushirish soni



—■— xalqachalar tuширилган sonи. ---◆--- вақти

## XULOSA.

Barcha mashqlarning guruhlarga bo‘linishining g‘oyat tub belgilari ixtisoslashganligi, yo‘naltirilganligi, murakkabligi va yuklama kattaligiga qarab belgilanadi.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar eng yuqori rivojlanish samaraga ega ekanligi (N.M. Lyukshinov, V.V. Solomenko, A.I. Tolipjanov tomonidan) aniqlangan.

Ixtisoslashtirilganlik tayyorlanish mashqlari bellashuv mashqlari bilan o‘xshashligiga qarab aniqlanadi.

Quyidagilar uning belgilari bo‘lishi mumkin:

- tayyorlanish va musobaqa harakatlarining tuzilishi darajasi mos tushishi;
- musobaqa mashqlari bilan tayyorlanish mashqlarining intensivligi darajasi mos kelishi;
- tayyorlanishda qo‘llanuvchi murakkab mashqlarning musobaqa harakatlari darajasi bilan mos tushishi.

Tayyorlanuv mashqlari oddiy va murakkab bo‘lishi mumkin.

Xozirgi vaqtda tayyorlanish vositalarining yo‘nalishi N.I. Belkov va V.M. Zatsiorskiy (1954) tomonidan taklif etilgan klassifikatsiya asosida belgilanmoqda, shunga muvofiq barcha mashqlar tezlik va umumiy chidamlilikning darajasini oshirishga yo‘naltirilgan kompleks tezkorlik-kuchga bo‘linadi.

Agar tayyorlanish mashg‘ulotlari quyidagi tartibda bajarilsa, eng yuqori ijobiy siljishlarga erishish mumkin bo‘ladi, deb hisoblanadi:

1. Avvaliga tezkorlik-kuch, keyin esa tezkorlik-chidamlilik mashqlari;
2. Avvaliga tezkorlik-kuch, keyin esa umumiy chidamlilikni oshirish mashqlari;
3. Avvaliga tezkorlik-chidamlilik, keyin umumiy chidamlilik mashqlari.

Tayyorlanish vazifalari: kompleks tekshirish yo‘li bilan futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash; individual va guruhli tayyorlanishni samarasini uyg‘unlashtirish yo‘li bilan asta sekin rejali tayyorlanish yuklamasining yuajarilishini ta‘minlash va tayyorgarligi birmuncha bo‘sh

boʻlgan futbolchilarning tayyorgarligini oʻrtacha darajaga koʻtarish; muskul faoliyatining zoʻriqishi tufayli, yurak-qon tomir apparati, nafas olish tizimi bilan bogʻliq boʻlgan asab-muskul koʻnikmasini eʼtiborga olish zarur.

Qisqacha qilib aytganda biz oʻtkazgan tadqiqot izlanish ishlari “Lokomotiv VFK” jamoasi sport maktabi tarbiyalanuvchilari tezkor chidamliligi koʻrsatkichi ilgariga qaraganda oʻsdi va “Olimpiya” jamoasi sportchilari bilan solishtirilganda ancha yaxshi boʻlib, keyinchalik sportchilar sport natijalariga erishishda, professional futbolchi boʻlib etishishida juda katta ahamiyat kasb etadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Vazirlar Maxkamasining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 1999y. (60-74).
2. Zakon “O fizicheskoy kulture i sporte”. (novaya redaksiya)// Narodnoe slovo .-. 2000 .- 26 maya.
3. Karimov I.A. “O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat”. Toshkent “O‘zbekiston” – 1992y. 62 bet.
4. Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. “SHarq”. Toshkent. 1997 y. 63 bet.
5. Karimov I.A. Biz kelajagimzni o‘z qo‘limiz bilan quramiz. “O‘zbekiston”. Toshkent 1999 y. 413 bet.
6. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. 1997y. (39-42).
7. Postanovlenie Kabineta Ministrov Respubliki Uzbekistan “O merax po dalneyshemu razvitiyu futbola v Respublike Uzbekistan” //Narodnoe slovo.-1993.-18 marta.
8. Postanovlenie Kabineta Ministrov Respubliki Uzbekistan “O merax po korennomu sovershenstvovaniyu organizatsionnykh osnov i principov razvitiya futbola v Uzbekistane”. // Narodnoe slovo. – 1993. -17 yanvarya.
9. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, 1992 y (28-42).
10. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 1997y (33-50).
11. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы – T.: Izdatelstvo im. Ibn Sino, 1991 g
12. Akramov R.A., Talibdjanov A. – V kn. “YUqori malakali futbolchilarni tayirlash”. Tashkent – 1994 y.
13. Akramov R.A. Igrыe i trenirovochnыe nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. Tashkent. Izdatelstvo Abu Ali Ibn Sino. 2000 y. – 135 bet
14. Akramov R.A., Pechatkin A., Sergeev G.M. Organizatsiya planirovaniya uchebno-trenirovochnogo zanyatiya v spetsializirovannykh klassax po futbolu. T., 1981y (102-111).

15. Akramov R., Tixonov V., Nurimov R. Planirovanie i organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. - T., 1997. -54. s
16. Amalin M.E, SHilov O.E. Metodika otsenki sorevnovatelnoy deyatel'nosti v sportivnykh igrax. // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. № 9. 1980y. 19-22 bet.
17. Axmedov B.A. "Biomexanika" T., 1993 y (32-38).
18. Axmedov B.A. "Sport biomexanikasi" T., 1995y. (12-24).
19. Arestov YU.M. "YU.K. tushish tayyorlashni baxolash va boshqarish uchun uslubiy tavsiyalar". M., 1976y. (51-56).
20. Akramov R.A., Pechatkin A., Sergeev G.M. Organizatsiya planirovaniya uchebno-trenirovochnogo zanyatiya v spetsializirovannykh klassax po futbolu. T., 1981y (102-111).
21. Aulik I.V. Funktsionalnye probny i testy // Sportivnaya meditsina. M., Meditsina, 1984y. (121-144).
22. Betti E. Sovremennaya taktika futbola. M., FiS, 1974 (102-109)
23. Verxoshanskiy YU.V., Viru A.A. Nekotorye zakonomernosti dolgovremennoy adaptatsii organizma sportsmena k fizicheskim nagruzkam // Fiziologiya cheloveka. 1987y. №5, (811-818).
24. Volkov V.V. Vozrastnyye osobennosti legochnogo dyxatel'nogo apparata u futbolistov s raznoy fizicheskoy rabotosposobnostyu. Diss.kan.med.nauk, Xarkov, 1974y. (250).
25. Volkov N.N.. "YU.K. tushish, tayyorlanish nazariyasining ba'zi bir masalalarini jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti". 6-son, 1964y (102-121).
26. Godik M.A.. "Tayyorlanish va bellashish. YU.K. tushishni nazorat qilish". M., 1980y. (20-24).
27. Godik M.A., A.K. Belyakov. "Malakali futbolchilarning tayyorlanish davridagi YU.K. tushishni nazorat qilish va rejalashtirish". Metodik tavsiyalar. M., 1985y. (97-103).

28. Gurkalenko A.N.. “YUqori malakali futbolchilarning bellashuv tushishning ma’qul nisbati”. Nom.diss.avtoreferati. M., 1983y. (71-83).
29. Godik M.A., Nurimov R.I. Kontrol trenirovochnyx i sorevnovatelnyx nagruzok. FiS, 1980y. (67-81).
30. Godik M.A. Kontrol trenirovochnyx i sorevnovatelnyx nagruzok v sporte. M., FiS (240).
31. Godik M.A., Iseev SH.T., Akramov R.A., Nurimov R.I, Sergeev G., Tolibdjanov A. Normirovanie nagruzok mejigrovnyx siklov pri provedenii zanyatiy v usloviyax vysokoy vneshney temperatury. T., 1988 (52).
32. Grinder K., Polke X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M., FiS, 1976y. (62-73).
33. Graevskaya N.D. Zaklyuchenie po rezultatam vrachebnogo obsledovniya fizikulturnika i sportsmena // Sportivnaya meditsina. M., Meditsina, 1984y. (146-151).
34. Davidenko D.N., Telegin V.V., Kireeva S.V. Otsenki sistemy funktsionalnyx rezervov adaptatsii u sportsmenov s razlichnoy napravlennoy trenirovochnogo protsessa // med.biol. obosnovanie sistem podxoda k otsenke podgotovlennosti sportsmenov. L., 1987y. (60-64).
35. Dinber R.D. Sovremennyye puti otsenki funktsionalnogo sostoyaniya serdechnogo-sosudistoy sistemy sportsmena // mediko-biol. aspekty predeor. podgotovki sportsmenov. L., 1982y. (64-72).
36. Dinber R.D., Sinelnikov E.M., Lisitsynya i dr, Otsenka funktsionalnogo sostoyaniya sistemy krovoobraшeniya futbolistov na etapax predsorevnovatelnoy podgotovki // Mediko-biologicheskie aspekty predsorevnovatelnoy podgotovki sportsmenov: Sbornik nauchnyx trudov. L., 1982 (73-79).
37. Zatsiorskiy V.M. Osnovy sportivnoy metrologii. M., FiS, 1979y. (159).
38. Kartman V.L. Test 170 // Sportivnaya meditsina. M., 1980 (117-126).
39. Karpman V.L, Gudakov I.A., Belotserkovskiy Z.B. Issledovanie fizicheskoy rabotosposobnosti u sportsmenov. M., FiS, 1974y. (93).

40. Kirilov V.L. Otsenka fizicheskoy rabotosposobnosti yunых futbolistov // Ejegodnik, Futbol, 1980 (61-64).
41. Kozlovskiy V.I. YUnыy futbolist. M., FiS, 1974y (52).
42. Koryagin V.M., Fales I.G. Otsenka fizicheskoy rabotosposobnosti futbolistov vysshey kvalifikatsii // Ejegodnik, Futbol, 1981y. (72-74).
43. Laptev A.P. Rejim futbolistov. M., FiS, 1981y. (43-51).
44. Мотылыанская R.E. Metodicheskie osnovы nauchных issledovaniy v perspektivnom plane razvitiya sportivnoy meditsiny // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1986y. №4, (19-21).
45. Nistrantov E.D. Otsenka trenirovochnых nagruzok futbolistov 16-17 let po fizicheskim pokazatelyam // Ejegodnik: Futbol, 1981 (60-63).
46. Nurimov R.I. Kontrol sorevnovaniya lovkosti futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1980 (87-90).
47. Nurimov R.I., Sergeev G.M. Jismoniy tarbiya institutining jismoniy tarbiya pedagogikasi uchun dastur // Ixtisoslashtirish kursi. T., 1995y (41-57).
48. Nurimov R.I., Sadыkov O. Pedagogicheskiy kontrol v protsesse podgotovki futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1988 (51-57).
49. Nurimov R.I., Iseev P. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat // Pedagogik tavsiyalar. T., 1990y. (26-28).
50. Prakticheskie zanyatiya po vrachebnomu kontrolyu. Pod obshеy redaksiyey A.G. Dembo. FiS, 1976 (64-118).
51. Savin S.A.. "Sport faoliyatini yuk tushish va maromi". "Futbol: bugun va ertaga" kitobidan. M., FiS, 1961y. (40-44).