



Futbolchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. - SPb.: «Rechʼ», 2010.- 169 s.
2. Z.G.Gapparov.Sport psixologiyasi.Darslik. T.:Mexridaryo,2011 yil.
3. Brayt, Djons - Stress. Mify, teorii, issledovaniya. - SPb.: PRAYM-EVROZNAK, 2003. - 214-219 s.
4. Satiyev S. K., Azizov S. METODOLOGICAL VALUES FOR DETERMINING THE EMOTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 12. – С. 378-384.
5. Сатиев Ш. К. УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТНЫМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛИСТОВ АКАДЕМИИ ФУТБОЛА НАМАНГАНА //Research Focus. – 2024. – Т. 3. – №. 9. – С. 149-154.

FUTBOLCHILARNING MUSOBAQADAN OLDINGI RUXIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

Komilov Umidjon Shuxratjon o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya:Ushbu maqolada futbol sport turiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishning dolzarbligi, ularning futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishdagi o‘rni, shuningdek, amaliy qo‘llash usullari tahlil qilingan. Yangi texnologiyalarning futbol mashg‘ulot jarayonlariga kiritilishi orqali sportchilarning yutuqlarini optimallashtirish imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar:Futbol, texnologiya, texnik-taktik tayyorgarlik, innovatsiya, raqamli nazorat, video-tahlil, GPS tizimi, sun‘iy intellekt.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Комилов Умиджон Шухратжонович

Наманганский государственный педагогический
институт,студент направления «Физическая культура»

Аннотация: В данной статье рассмотрена актуальность внедрения современных информационно-коммуникационных технологий в футбол, их роль в повышении технической и тактической подготовки футболистов, а также проанализированы методы практического применения. Освещены возможности оптимизации достижений спортсменов через интеграцию новых технологий в процесс футбольных тренировок.

Ключевые слова: футбол, технологии, технико-тактическая подготовка, инновации, цифровой контроль, видеоанализ, GPS-система, искусственный интеллект.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS BEFORE COMPETITIONS

Komilov Umidjon Shukhratjonovich

Namangan State Pedagogical Institute,
Student of the Physical Culture Department

Abstract: This article discusses the relevance of introducing modern information and communication technologies in football, their role in improving the technical and tactical training of



football players, and analyzes methods of practical application. The possibilities of optimizing athletes' performance through the integration of new technologies into the football training process are highlighted.

Keywords: football, technology, technical-tactical training, innovation, digital monitoring, video analysis, GPS system, artificial intelligence.

Futbol o'yinida barcha insonlar boshqa sport turiga nisbatan jismoniy va psixologik imkoniyatlarni namoyon eta oladi. O'yin sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi, jismoniy sifatlarni, insonning psixologik holatini ko'rsatishga, jamoaviy ruhiyat va o'zaro bog'liqlikni tarbiyalaydi. Futbolchilarning yuqori mahorat orqali harakatlana olishi tamoshabinlarga estetik zavq ulashadi. O'yindagi texnik usullarni aniq bajarishlari, tamoshabinlarning ko'p hollarda zavqlanishiga sababchi bo'lishi ham o'yinchining qobiliyati va tinimsiz olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlarga bog'liq bo'ladi.

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, respublikada turli toifadagi aholini jismoniy rivojlantirish va jismoniy tarbiyalash davlat siyosatining muhim vazifalaridan biri sanaladi, ayniqsa, mamlakatimizda aholining sog'ligini saqlash va mustahkamlashga ilmiy asoslangan yondoshuv hamda uni amalga oshirish usullarini yanada takomillashtirishga katta ahamiyat qaratilgan.

Shu bilan birgalikda O'zbekiston Respublikasi prezidenti va xukumi va soxa Vazirligining farmon,qaror va bo'yruqlari jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish va unda yangi innovatsion g'oyalarni oldinga surish va sport sog'lomlashtirishni rivojlantirishni ko'zda tutadi. Jumladan: O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni,

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi va qo'llab-quvvatlashi bilan O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi O'zbekiston Respublikasi prezidentining qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 1 iyundagi 158-sonli "O'zbekistonda futbolning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash masalalari to'g'risida"gi qarorida futbol klublari, O'zbekiston futbol federatsiyasi va uning hududiy bo'linmalarining moddiy-texnik bazasini yanada mustahkamlash masalalari o'rin olgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 mart, PQ-3610-son li "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son qaroriga asosan 2019—2023 yillar davrida «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasi» shular jumlasidandir.

Har bir sportchi musobaqa oldidan startoldi holatini boshdan kechiradi. Futbolchilarning emotsional holatini startdan oldin yuqori darajaga ko'tarilishi, muskularning katta tezlikda ishlashi natijasida yurak urushi tezlashadi, tomirlardagi qonning yurishi tezlashadi. SHuningdek aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his-tuygular bajaradigan harakatlar natijasida katta ta'sir etadi.

Futbolchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatni murabbiylar ko'p yillardan buyon organib kelmoqda.

Psixolog olim **Z.Myuller** ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida futbolchining qoniqarsiz ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan balki ularning musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini bir muncha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Futbolchilarning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin vaziyatlarda ham o'zini tuta bilish bilish hamda o'zini to'g'ri boshqarishda ko'rinadi. Futbolchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Futbolchilarning musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi.

A.S.Punining fikriga asoslanib futbolchilarning musobaqaga tayyorgarlik holatini quyidagicha 3-turga ajratish mumkin.

- Futbolchining musobaqa boshlanishida qaltirashi, jonsizlik holati;
- Futbolchining matchga yuqori tayyorgarligi va jangovorlik holati ;
- Futbolchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlik holati .

Futbolchining musobaqa oldi holatlari turli paytlarda yuz berishi mumkin. Ba'zi futbolchilarda bu holat biron-bir musobaqada ishtirok etishi haqidagi xabarni olishi bilan oq boshlansa, ba'zi birlarida ushbu musobaqaga start berishdan bir necha kun yoki bir necha soat oldin boshlanishi mumkin. Musobaqa oldi hayajonlarning paydo bo'lishi vaqti nimaga bog'liq ? Futbolchilardagi start oldi holatining paydo



bo'lishi ularning shaxsiy individual xususiyatlariga ya'ni asab tizimining turiga temperamentiga harakteriga , sport musobaqalarida ishtirok etish bo'yicha to'plangan tajribasiga va hokozalarga bog'liq.

Sport faoliyatini amalga oshirish sharoitida, ayniqsa sport musobaqalari jarayonida o'ziga xos shunday bir his-tuyg'ular paydo bo'lib, shakilanadiki, ular ma'lum ma'noda bajarilayotgan faoliyatning spetsifik jihatlarini o'zida ifoda etadi. Ular birinchi galda musobaqa shart-sharoitlari ta'sirida paydo bo'ladi, zero bunday hollarda sportga xos raqobat, g'alabaga erishish yoki muayyan natijalarni qo'lga kiritish uchun keskin kurash jarayonlari, hayajonli lahzalari yuzaga keladi.

Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his- tuyg'ularning qo'yidagi asosiy turlari aniqlangan:

• **Musobaqalashuv qo'zg'alishi** - bu holat futbolchining yuqori darajadagi faolligi hamda uning stenik (harakatga doir) his -tuyg'ulari bilan xarakterlanadi. Odatda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish, muayyan futbolchiga xos bo'lgan musobaqalashuv qo'zg'alishining me'yor darajasida bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

• **Jangovor ko'tarinki ruh** - bu holat futbolchi tomonidan kuch - quvvatning o'ziga xos tarzda ko'tarilishi, nihoyatda katta shijoatni va faollikni his etish natijasida o'zida g'alabaga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlashi, kuch - g'ayratini sarflash uchun tayyorligi, futbolchining o'z xatti-harakatlarini yuqori darajada boshqara olishi tarzida namoyon bo'ladi.

• **Sportga berilib ketish** - bu holat yorqin emotsional his tuyg'ular, sport kurashiga nisbatan butun diqqatni jalb etish tarzida namoyon bo'ladi, bu holatni ayniqsa sport o'yinlarida ko'proq kuzatish mumkin. Bu jarayonda sporchilar o'yinga shu qadar berilib ketganlaridan tevarak-atroflarida sodir bolayotgan voqealarga ham etibor bermay qo'yadilar, masalan, ular bunday paytda tomoshabinlarning reaksiyasini ham, tribunadagi shovqin -suronni ham, do'stlarining chaqirgani-yu, murabbiyning gaplarini va hokazolarni ham mutlaqo eshitmaydilar. Bu holat, ayniqsa, komandalarning g'oliblik darajasi, unchalik katta bo'lmagan ochkolar hisobiga tez-tez o'zgarib turgan paytda ko'proq kuzatiladi.

• **Sportcha qizginlik** - bu salbiy emotsional holat bo'lib, mazkur jarayonda, sportga berilib ketish shu darajaga yetib boradiki, natijada futbolchilar affekt holatiga, ya'ni o'zlarini boshqara olmaydigan holatga tushib qoladilar. Vasvasaning affektli holatida ishtirokchilar tomonidan o'yin quyidalarining buzilishi, ruxsat etilmaydigan usullarning qo'llanishi, raqibga nisbatan va hatto hakamlarga nisbatan ham qo'pollik qilish holatlari kuzatiladi.

Agressivlik, (tajovuzkorlik) - agressiya so'zining bevosita tarjimasida *tirik organizmga ziyon yetkazishni maqsad qiluvchi reaksiya*, degan ma'noni anglatadi (Dollart va boshqalar).

Agressivlik salbiy his - tuyg'u bo'lganligi sababli haqiqiy sportga xos emas. Bu holat raqibga dushmanlarcha munosabatda bo'lish tarzida namoyon bo'ladi. Bunda futbolchi har qanday yol bilan, hatto belgilangan musobaqa quyidalarini buzib yoki raqibiga ongli ravishda jarohat yetkazib bo'lsa-da, g'alabaga erishishga intiladi. Bunday emotsional holatda ular tomonidan raqib o'zlariga teng va hurmatga loyiq qarshi taraf vakili emas, balki nima qilib bo'lsa-da o'yindan chiqarib tashlanishi kerak bo'lgan "dushman" sifatida qabul qilinadi. SHunday qilib, agressivlik holati sport azarti holatidan o'zining ongli tarzda amalga oshirilishi bilan farq qiladi. CHunki sport azarti paytida futbolchining o'z xatti-harakatlarini boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketgan yoki mutlaqo tark etgan bo'ladi. Agressivlik holati ayniqsa, professional sport turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi, ba'zi hollarda esa bu sport turlarining asosiy "fazilati" ga ham aylanib qoladi.

Sport jahldorligi - ushbu emotsional holatda ham muayyan darajada agressivlik belgilari bor. Biroq, bunda futbolchining asabiylashuvi va norozilik tuyg'ulari asosan uning o'ziga, qilgan xatolariga va noto'g'ri xatti-harakatlariga qaratilgan bo'ladi.

Sport jahldorligi — bu o'ta yorqin va kuchli tuyg'udir, u muayyan vaziyatlarda juda tez paydo bo'lib, yuzaga kelgan qiyinchiliklarni hal etishga qaratilgan faol xatti-harakatlarda ko'zga tashlanadi. Ushbu holat futbolchining intensiv harakatli faoliyati nihoyasiga yetgach, o'z-o'zidan barham topadi. Sportga xos jahldorlikning tarkibida qo'yidagi psixologik unsurlar mavjuddir: izzat nafsining kamsitilishi, o'z-o'zini baholash va o'zgalarning baholashidan qoniqmaslik. SHunday qilib, sportga xos jahldorlik futbolchining raqibiga emas, balki uning o'ziga qaratilgandir.

Futbolchilik sha'ni — uni mavhum ma'noda ma'naviy tuyg'ular qatoriga kiritish mumkin. Uning mohiyati, futbolchining o'zi tomonidan himoya qilinayotgan ijtimoiy manfaatlarini o'z shaxsiy manfaatlari sifatida his etishi va ular uchun shaxsan va ruhiy javobgarlik kechinmalarini his etishidan iboratdir. Boshqacha so'z bilan aytganda, ushbu tuyg'u asosida shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarining mushtarakligi, ya'ni yaxlitligi yotadi. SHu sababli ham futbolchilik sha'ni futbolchi biror - bir musobaqada muayyan



jamoaning yoki jamiyatning vakili sifatida ishtirok etib, o’z shahri, korxonasi yoki respublikasining sha’nini himoya qilayotganida yanada yaqqolroq namoyon bo’ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

- 1, Сатиев Ш. К. УДК 796.01: 159.9+ 796.332 РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 18. – С. 199-205.
- 2, Komilovich S. S. MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O’ZIGA XOS BELGILARI //SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 3-7.
- 3, Сатиев Ш. К., Азизов С. В. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 323-327.
- 4, Сатиев Ш. К. и др. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA’SIRI: 10.53885/edinres. 2022.20. 21.067 Сатиев Шухрат Комилович. Наманган давлат университети. Жисмоний маданият кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87-86 e-mail: satiyevsuhrat@ gmail. com Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси. //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 421-424.

**VIRTUAL LABORATORIYALARDAN TOPOGRAFIYA, KARTOGRAFIYA VA GAT
FANLARIDA FOYDALANISH METODIKASI**

Ibragimov L.Z.

Samarqand davlat universiteti

Ijtimoiy-iqtisodiy geografiya kafedrası professori

Negmatov S.Q.

Navoiy davlat universiteti

Tabiiy fanlar va tibbiyot fakulteti Geografiya kafedrası o’qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada geografik fanlar tizimida virtual laboratoriyalardan foydalanish metodikasi ta’lim jarayonida nazariy bilimlarni amaliyot bilan birlashtirish va o’quvchilarning ko’nikmalarini rivojlantirishning ba’zi bir xususiyatlari o’rganilgan.

Kalit so’zlar: ArcGIS, QGIS, MapInfo Professional, virtual laboratoriya, simulyatsiya qilish, interaktivlik, GAT dasturlari, Google Earth, Google My Maps, AutoCAD Civil 3D, Surfer, Global Mapper dasturlari, SketchUp, ArcGIS Pro, DroneDeploy, Pix4D, OpenStreetMap xizmati.

**METHODOLOGY OF USING VIRTUAL LABORATORIES IN TOPOGRAPHY,
CARTOGRAPHY AND GEOGRAPHY**

Ibragimov L.Z.

Samarkand State University

Professor of the Department of Socio-Economic Geography

Negmatov S.Q.

Navoi State University

Teacher of the Department of Geography, Faculty of Natural Sciences and medicine

Annotation: This article examines some features of the methodology of using virtual laboratories in the system of geographical sciences to combine theoretical knowledge with practice in the educational process and develop students' skills.

Key words: ArcGIS, QGIS, MapInfo Professional, virtual lab, simulation, interactivity, GIS software, Google Earth, Google My Maps, AutoCAD Civil 3D, Surfer, Global Mapper software, SketchUp, ArcGIS Pro, DroneDeploy, Pix4D, OpenStreetMap service.

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИРТУАЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ В
ТОПОГРАФИИ, КАРТОГРАФИИ И ГЕОГРАФИИ**