



- Rag’batlantirish va tan olish tizimini amalga oshirish (rasmiy yoki norasmiy, ommaviy yoki shaxsiy bo’lsin, lekin har doim inklyuziyani targ’ib qilayotganlarning hissasini e’tirof etish);
- Resurslarni jalb qilish va ularni teng taqsimlashni ta’minlash;
- Standart tashkiliy protseduralarni bajarish (maktabda qo’llaniladigan qoidalar, talablar va tartiblar barcha bolalarning ehtiyojlari, shu jumladan nogironligi bo’lgan bolalarning alohida ta’limga ehtiyojlari inobatga olingan holda ishlab chiqilishi kerakligini tan olish);
- Yaxshilanishlarni kuzatib borish (liderning harakatlari o’quvchilarning o’quv ko’rsatkichlari va ijtimoiy xulq-atvoriga ijobiy ta’sir ko’rsatishini namoyish etish);
- Inklyuziv jarayonlarga qarshi qarshiliklar va to’siqlarni yengib o’tish.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, maktabda inklyuziv madaniyatni yaratish va amalga oshirish quyidagilar orqali ta’minlanadi:

- a) demokratik yondashuvni qo’llaydigan va aniq qadriyatlarga ega inklyuziv lider;
- b) maktabning jamiyatdagi o’rniga keng qarash, oilalar vayaqin atrofdagi jamoat vakillarini birgalikdagi faoliyatga jalb qilish;
- v) “maktab barchaga” degan umumiy til va qadriyatlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 13.10.2020 yildagi PQ-4860-son Alohida ta’lim ehtiyojlari bo’lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida <http://lex.uz/docs/-5044711>
2. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 12.10.2021 yildagi 638-son Alohida ta’lim ehtiyojlari bo’lgan bolalarga ta’lim berishga oid normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to’g’risida <http://lex.uz/ru/docs/-5679836>
3. Райимжонова Н. Трансформация формирования ценностных отношений у младших школьников. IFTATX XXI asrda ilm-fan taraqqiyotining asosiy tendensiyalari va xususiyatlari ilmiy-amaliy konferensiyasi, Volume 5, Issue 9, ISSN: 2181-2020, 485-488 c.
4. Райимжонова Н. Роль национальных мероприятий в формировании коллективного труда у младших школьников. Международный научный журнал «Научный фокус» № 20 (100), часть 2, декабрь 2024, 147-151
5. Qizi, T. O. A. (2024). NUTQI TO’LIQ RIVOJLANMAGAN BOLALARNING DIQQATINI TEKSHIRISH METODIKASI. *Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali*, 2(59), 347-350.
6. Qizi, T. O. A. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA DIQQAT XUSUSIYATLARI. *Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali*, 2(59), 180-182.
7. Maxammadsidiqovna, X. M. (2025). BOLALARDAGI TURLI NUTQ NUQSONLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH USULLARI. *SUSTAINABILITY OF EDUCATION, SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY*, 3(27), 111-115
8. Xasanova, M., & Shodmanov, Q. BOLALARDA DIQQAT ETISHMASLIGI VA GIPERAKTIVLIK BUZILISHNI KELITIRIB CHIQUVUCHI SABABLARI, NOMOYON BO’LISHI VA XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARI. Научный Фокус, Международный современный научно-практический журнал. № 10 (100) Февраля 2024 г. Часть 1.

FUTBOLCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH VA ULARNING USLUBIY XUSUSIYATLARI

Satiev Shuxrat Komilovich,

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning jismoniy sifatleri va psixologik tayyorgarliklarining darajasi asosida stresslarga bardoshlilik, hissiy holati va psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko’rib chiqilgan.

Kalit so’zlar: stresslarga bardosh, , psixologik tayyorgarlig, psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari, futbolchilarning hissiy sohasi



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ И ИХ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ.

Сатиев Шухрат Комилович,

Наманганский государственный педагогический институт,
кандидат педагогических наук (PhD), старший преподаватель.

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы определения и оценки уровня стрессоустойчивости, эмоционального состояния и психологической подготовки футболистов на основе физических качеств и психологической подготовки.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая подготовка, методы определения и оценки психологической подготовки, эмоциональная сфера футболистов.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS AND THEIR METHODOLOGICAL FEATURES

Satiev Shukhrat Komilovich,

Namangan State Pedagogical Institute,
PhD in Pedagogy, Senior Lecturer.

Abstract: This article examines the methods for determining and assessing the level of stress tolerance, emotional state, and psychological preparation of football players based on their physical qualities and psychological training.

Keywords: stress tolerance, psychological preparation, methods for determining and assessing psychological preparation, emotional sphere of football players.

Futbol keng xalq ommasini jismoniy rivojlantirishning, uning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng ommaviy vositasidir. Bu kattalarga ham, o'smirlarga ham, bolalarga ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yindir.

Futbol o'yining negizida o'yinchilarni umumiy maqsad- g'alabaga intilish birlashtirib turgan jamoalardan ikkitasining kurashi yotadi.

Futbol o'yinida barcha insonlar boshqa sport turiga nisbatan jismoniy va psixologik imkoniyatlarni namoyon eta oladi. O'yin sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi, jismoniy sifatlarini, 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.

Stresslarga bardoshlilik- insonning shaxsiy sifatleri ayniqsa, futbolchilarning jismoniy sifatleri va psixologik tayyorgarliklarining darajasi asosida va bu stresslarga bardoshlilik, insonning shaxsiy sifatleri ayniqsa futbolchilarning jismoniy sifatleri va psixologik tayyorgarliklariga bog'liqligi, stresslarga bardoshlilik va stresslarni (intellektual, jismoniy, aqliy, jaroxatlar stresslari xamda emotsional yuklamali stresslar)ni yengib o'tish uchun talab qilinadigan kasbiy faoliyatga va shaxsiy sog'lig'iga va atrofdagilarga ma'nan va jisman zarar yetmaydigan xolda xarakat qila olish, xamda muammoni xal qila olishni tadqiqotlar asosida sinab ko'rish va natijalarini aniqlash borsidagi ishlar amalga oshirilmoqda.

Insonnig stresslarga uchrashi –muammolarni xal qila olish qobiliyati, o'zining xislarini (emotsiyasini) yenga olishi, insonning xarakterini va kayfiyatini bila olish va munosabat bildirish shu asosda xarakat qila olishi qobiliyatini tarbiyalash, shuningdek stresslarga tez yo'liqish- sportchining shaxsiy xarakter sifatleri va bu sifatlardagi nuqsonlar natijasida emotsional yuklar, depretsiyalar, jaroxat stresslarini va emotsional noxushliklarni yengib o'ta olmaslik futbolchilar faoliyatida ko'p uchraydigan voqealardir. Stresslarga bardoshlilik esa –jismonan va biologik sog'lom, noxushliklar (emotsiya)ga bardosh bera oladigan, xayotda faol pozitsiyaga ega bo'lgan musobaqalar davrida o'zini to'g'ri tuta oladigan bo'layotgan voqealar va sharoitlarga to'g'ri baxo bera oladigan, g'azablanish va o'zini psixologik boshqara oladigan insonlar sportchilardir.

Futbolchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli futbolchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik



sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda futbolchi shaxsining ma’naviy tomonlariga katta talablar qo’yiladi.

Futbolchida psixik zo’riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko’p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko’rsatish mumkin:

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

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

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo’lsa, futbolchilardagi psixik, zo’riqish ham shunchalik yuqori bo’ladi. Chunki futbolchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g’alabasi" yoki "mag’lubiyati", futbolchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro’si oshishiga ta’sir ko’rsatadi. Albatta, zo’riqishning intensivligi futbolchining oldiga qo’ygan vazifalariga ham bog’liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur’ati futbolchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog’liq bo’ladi, bularga qo’yidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo’lga kiritilgan g’alaba orqali, qo’lga kiritilgan sport natijasi orqali o’z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
 - sport orqali o’zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
 - sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;
- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o’zini musobaqaviy faoliyatga xos bo’lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko’rish motivlari;
 - musobaqalardan g’alaba quvonchini kutish motivlari;
 - musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
 - sport orqali dunyoni ko’rish orzularini qondirish motivlari;
 - dunyoviy rekordlarni o’rnatish bilan bog’liq motivlar;
 - chempion bo’lish, sovrindor bo’lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog’liq motivlar;
 - futbolchining estetik tuyg’ulari bilan bog’liq motivlar;
 - futbolchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg’usi, futbolchilik sha’ni tuyg’usi kabi ma’naviy tuyg’ulari bilan bog’liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi futbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog’liq bo’lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo’lsa, hamda futbolchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, futbolchining yuqori sport natijalarini qo’lga kiritishiga, musobaqalarda g’alabani qo’lga kiritishiga zarur bo’lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo’ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. o’z kuchlariga ko’ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg’in tus olib, futbolchilarning emotsional zo’riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo’riqish ham shu qadar past bo’ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto’g’ri ish tutsalar, emotsional zo’riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg’ularning paydo bo’lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg’ularning paydo bo’lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan futbolchilarga nisbatan do’stona munosabatda bo’lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo’lishi ham sabab bo’ladi.

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

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



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