

## IMKONIYATI CHEKLANGAN FUTBOLCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

**Arzikulov Dilshod Ne'matovich**  
Psixologiya fanlari doktori, dotsent

**Zayniyev Miraziz Anvar o'gli**  
O'zbekiston Milliy universiteti magistri

### ANOTATSIYA

*Hozirda millionlar o'yini nomidan milliardlar o'yini nomiga o'zgargan futbol sport turini imkoniyati cheklangan shaxslar orasida ommalashib borayotgani va bu sport turiga nogironligi bor shaxslardagi ishtiyoqning ko'pligini inobatga olgan holda ularga to'g'ri yonalish berish va samarali natijalarni ta'minlash yurt ravnaqi uchun qo'yiladigan asosiy qadamlardan biridir. Har bir shaxsning jamiyatda teng huquqli ekanligini hisobga olgan holda, imkoniyati cheklangan futbolchilarning ayniqsa psixologik holatiga chuqur e'tibor berish natijasida ularni o'ziga bo'lgan ishonchini yanada orttirish maqsad qilib qo'yiladi.*

**Kalit so'zlar:** *Nogironligi bor shaxslar, psixologik tayyorgarlik, psixologik xususiyatlar, qobiliyat, xarakter, tasir usullari, shijoat, matonat.*

### АННОТАЦИЯ

*В настоящее время футбол, изменивший название игры миллионов на игру миллиардов, становится популярным среди людей с ограниченными возможностями, и, принимая во внимание большое увлечение людей с ограниченными возможностями этим видом спорта, дать им правильную мотивацию. и обеспечить эффективные результаты, является одним из основных шагов для развития. Принимая во внимание, что каждый человек имеет равные права в обществе, в результате уделения особого внимания психологическому состоянию игроков с ограниченными возможностями ставится цель повысить их уверенность в себе.*

**Ключевые слова:** *Инвалиды, психологическая подготовка, психологические особенности, способности, характер, методы влияния, смелость, стойкость.*

### ABSTRACT

*At present, football, which has changed the name of the game of millions to the game of billions, is becoming popular among people with disabilities, and given the*

*great passion of people with disabilities in this sport, giving them the right motivation and ensuring effective results is one of the main steps for development. Considering that every person has equal rights in society, the goal of increasing their self-confidence is to increase their self-confidence by paying special attention to the psychological condition of players with disabilities.*

**Keywords:** *Disabled people, psychological preparation, psychological characteristics, abilities, character, methods of influence, courage, fortitude.*

**Kirish.** Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan XX asrda barcha insonlar teng huquqli ekani bot-bot takrorlanmoqda va imkoniyati cheklangan shaxslarga qator imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bularga misol tariqasida O‘zbekistonning futbol terma jamoasi (nogironligi bor shaxslar) besh karra jahon chempioni bo‘lgan ekanligi yuqoridagi fikrimizni isboti sifatida qabul qilinadi. Ayniqsa bugungi kunning eng dolzarb masalasi yildan yilga jamoatchilik fikrlarining markazidan joy olayotgan Yurtimiz terma jamosini jahon chempionatida top surish muammo bo‘layotgan vaqtda nogironligi bor shaxslarning bir emas bir necha bor jahon chempioni nomini olib kelishlari tahsinga sazovor holat sihatida baholanishi lozimdir.

Bu kabi yurtimiz bayrog‘ini yuqoriga ko‘tarish uchun o‘zining ham moddiy ham ma‘naviy boyliklarini sarflayotgan yurt qahramonlarini taqdirlash va ularning jamiyatimizdagi o‘rinlarini o‘z joyida qo‘ya olishimiz insoniy burchlarimizdan biri sifatida sanaladi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining yaqinda qabul qilinga qaroriga muvofiq “Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishlari uchun sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qator ishlar olib borilayotgani yuqoridagi fikrlarni isboti sifatida qaraladi.

**Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati:** Nogironligi bo‘lgan shaxslarni jamiyatdagi rolini va o‘rnini kengaytirish, ular o‘zi qiziqadigan soha va sport yo‘nalishiga yo‘naltirish orqali teng huquqli demokratik jamiyatda yashayotganimizni barcha his qilishi uchun birdek imkon yaratishdan iborat.

**Metodlari:** Bu maqolani vujudga kelishi uchun quyidagi amaliy metodlardan faol tarzda foyalanishga harakat qildim va bu metodlar juda ko‘plab ilmiy ishlarda va boshqa psixologik tahlillar uchun ham eng asosiy foydalaniladi: Kuzatish, suhbat, analiz sintez, taqqoslash kabi mantiqiy usullardan juda o‘rinli foydalanilgan.

Nogironligi bo‘lgan shaxslarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risidagi O‘zbekiston respublikasi prezidentining qaroriga muvofiq nogironligi bor shaxslarning bandligiga ko‘maklashish hamda ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi 2017 — 2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasini “Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili”da amalga

oshirishga oid davlat dasturida belgilangan vazifalarni amaldagi tadbirini ta'minlash va Birlashgan Millatlar Tashkilotining Barqaror rivojlanish maqsadlari bilan hamohang ravishda nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlashning samarali tizimini shakllantirish yo'lida hamkorlikni amalga oshirish, ularni mehnat faoliyatiga keng jalb qilish orqali hayot sifati va darajasini oshirish hamda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun yangi ish o'rinlarini yaratish ustuvor maqsad sifatida olinganini tilga olib o'tildi.

Psixologik tayyorgarlik deganda biz futbolchilarni axloqiy-irodaviy sifatlarini yetuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga qaratilgan jismoniy sifatlarini rivojlanishi hamda irodaviy xususiyati harakterini tarbiyalashga bog'liq jarayonni tushunamiz. Iroda ham go'yo mushaklarday nafaqat ob'ektiv balki sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tib, harakat faoliyatini ko'rsatish jarayonida rivojlanadi. Barcha qiyinchiliklar murakkab texnik o'yinlar usulini zaruriyatdan egallash charchashni yengib o'tish va o'zini tuta bilishdagi emotsional holatini boshqarishdan iboratdir. Jismoniy yuklamalar esa iroda chiziqlarini o'ziga xosligini shakllantirish uchun asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Irodaviy sifatlarini yana bir o'ziga xos xususiyati shundaki, ular faoliyat tarzida bino bo'lib, rivojlanishdan keyin paydo bo'ladi. Bunda sharoitlarni shunday yaratish lozimki, xarakter va qobiliyatlarning kuchli tomonlari rivojlanadi va bu bilan bir qatorda mustahkamlanib boradi. [1] Yana bir esda saqlash muhim bo'lgan xususiyat mavjudki bolalarga tasir ko'rsatishda ong osti emotsional qo'zg'alishni tez tez boshqaradi va shu bilan bir vaqtda o'yin tayyorgarligini yetarli bo'lmasligi oqibatida bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida umumiy psixologik tayyorgarlik juda kuchli etibor qaratish talab etiladi. Jumladan axloqiy va irodaviy sifatlarini sportchini o'ziga bo'lgan ishonchini, vatanparvarlik tuyg'usini va shu kabi hissiyotlarni oldida masuliyat bilan yondashishga turtki sifatida tasir ko'rsatadi. Ayniqsa yosh futbolchilar bilan psixologik ishlashda nafaqat ongli munosabatlarni yaxshi yo'lga qo'yish balki ularning sport mashg'ulotlarida qatnashish ham ular uchun kuchli dalda sifatida qabul qilinadi. Bu yoshdagi bolalar bilan psixologik tayyorgarlik jarayonini amalga oshirishda ularning irodaviy rivojlanishi eng kuchli charchoqqa qarshi kuch va energiya sifatida takidlanadi. Shu jihatlarni hisobga olgan holsa psixolog mashg'ulotlar jarayonini diqqat bilan kuzatishi va diqqatini bir joyda jamlab turishi lozim. Psixologik tayyorgarlikning mohiyati bir nechta usullar bilan bajariladi va ular quyidagilar:

1) Irodaviy zo'riqishni ko'rinish bo'yicha vazifani tushunarli va aniq qo'yish lozim va bu o'z navbatida shug'ullanuvchilarning holatida o'ta darajada mos kelishi shart.

2) Berilgan har bir topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishga urg'u berish.

3) Mashg'ulotlardagi faol jismoniy vazifalarni bajarishga bo'lgan jiddiy e'tibor va masuliyatni shakllantirish.

4) Kun tartibini juda intizomli ravishda tuzgan holsa dam olish va mashg'ulotlarni shu rejimi asosida texnikaviy va jismoniy kamchiliklarni bartaraf etish uchun futbolchilarni majburlash.

5) Belgilangan har bir re'jalarni va bajarishi ko'zda tutilgan ko'rsatmalarni bajarish uchun futbolchilarda o'zlariga nisbatan ishonchni shakllantirish yoki yaratish. [2] Ayniqsa o'yin jarayonida murabbiy yoki yordamchi murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatmalar juda foydali motivatsiya sifatida qabul qilinadi va tanafus vaqtidan so'ng bu ko'rsatmalarga amal qilish orqali yoki o'sha o'yin davomida qo'llay olish natijasida muvoffaqiyatli natijalar erisha olishi ko'p hollarda amaliy isbotini topgan bo'lib hisoblanadi.

Bulardan tashqani yanada samaraliroq va o'z o'rnida juda sportchilar uchun zarur bo'lgan energiyani bera olish uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqidan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana issiqni his qilish, yurak faoliyatini nazorat qilish va nartibga solish, nafas olish va chiqarishni tartibga solish, qorin qismida issiq haroratni his qila olish, peshonani muzlatish kabi murabbiy va psixolog faoliyatini samarali tashil etishini taminlaydigan va mashg'ulotlardan oldin futbolchilarni tinchlantiradi mushaklar faoliyatini to'la ishga yaroqli holatga olib keladi. Tinchlantiruvchi mashqlarni qilish orqali mushaklarni bo'shashtirish natijasida ayniqsa Futbol sport musoboqasida yuqori darajadagi barcha o'yinlarda (chorak final, yarim final va final) asosiy o'yin vaqtida g'olib aniqlanmagandan so'ng penaltelar hakamlar tomonidan seriyasiga murojaat qilinadi. Ayni damda yordamchi murabbiyning ko'rsatmalariga muvofiq barcha asosiy tarkib futbolchilari yuqorida sanalgan tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi va qayta energiyaga to'ldirish uchun xizmat qiladigan mashqlarni o'yinni yakulash maqsadida so'nggi qadamni qo'yish uchun tayyorlaniladi.

So'ngi yillarda yurtimizni bayrog'ini yuqoriga ko'tarish uchun ozining beminnat hissasini qo'shib kelayotgan yurtdosh sportchilarimizning soni ortib bormoqda. Bularga asosiy sabablardan biri ham yurtimizda bo'layotgan islohotlar natijasi bo'lmish sport uchun qaratilgan etibor natijasi sanaladi. Bular qatorida amputantlar (imkoniyati cheklangan sportchilar) borligi ko'zni quvontiradigan holatlardan biridir. Ayniqsa kuni kecha futbol sport turi bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida faxrli uchinchi o'rinni egallab kelgan O'zbekiston milliy terma jamoasi vakillarining yurtimiz bayrog'ini balandga ko'tarishdagi hissalar salmoqli ekanini takidlab o'tishimizni lozim. [3] Bu muvoffaqiyat zamirida esa tun-kun qilingan mehnatlarning samarasi yotishi hech kimga sir emas. Ayniqsa ularning ruhiy holatlari ustida ishlash, va ular bilan suhbatlashish va ular maydonga chiqishi uchun o'zlarida kuch topa olishlari uchun alohida bir guruh xodimlar: murabbiylar guruhi, psixolog, mativatorlar tomonidan tayyorgarlik ishlari amalga oshirilgan. Imkoniyati cheklangan sportchilar

bilan ishlashda psixologdan asosiy talab etiladigan narsa bu ularning ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish usullarini bilishi talab etiladi. Imkoniyati cheklangan futbolchilarda bu kabi ijobiy xususiyatlarni shakllantirish, murabbiylar, mutaxassislar, motivatorlarning doim e'tibori ostida bo'lishi doimiy, uzluksiz mashg'ulotlarni amalga oshirishni talab etadi. Shu kabi psixologik metodlardan foydalanish sportchilardan ko'zda tutilganidan-da ortiqroq natijalarni olish uchun imkoniyat eshiklarini katta ochadi. Masharipov tarifi bilan aytganda quyida biz bularni bir nechta turlarga ajratamiz. [6]

A	Futbolchilar diqqatini boshqarish.	Musoboqadan oldin futbolchilarda kuchli hayajon mavjud bo'lishi va bu hayajonlarni samarali natijalarga to'sqinlik qilmasligi uchun bu usul juda samarali va foydali hisoblanadi.
B	Hissiy obrazlar orqali fikr yurutish.	Futbolchilar bu metod orqali kelayotgan musoboqani o'zining xayolot olamida mushohada etadi va fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Buning natijasi o'laroq futbolchi o'zini ruhiy holatini deyarli maydondagi sifatida hiq qiladi va o'yin boshlangandan so'ng moslashish jarayoni ham juda oson va yengil kechishi kafolatlanadi.
D	Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish.	Mahg'ulot jarayonida va musoboqa paytlarida murabbiy yoki psixologning tasiri natijasida futbolchilarda dadil harkatlar va asosiysi o'ziga nisbatan ishonch hosil bo'ladi.
E	Mushaklarning faollik darajasini nazorat qilish.	Futbolchi tomonidan ayni mashg'ulot yoki o'yin mobaynida autogen tarzda o'z mukullarini nazorat qilishi asosiy vazifalardan biri sifatida qaraladi.
F	Nafas olish maromini boshqarish usuli.	Futbolchilarga o'yin oldidan to'g'ri va samarali nafas olish haqidagi tushunchalarning murabbiy yoki psixolog tomonidan takidlab o'tilishi ayniqsa tez charchash va uning oqibatida olib kelinadigan samarasiz harakatlarni oldi olinishiga o'z hissasini qo'shadi.

Istalgan sport turi bilan shug'ullanadigan sportchining nafas olish ritmi uch boshqishga ajratiladi.1) nafas olish, 2) nafas chiqarish, 3) to'xtab nafas olish. Futbolchilar nafas olganida ruhiy juhatdan faolligi juda oshadi va nafas chiqarganda esa bu ko'rsatkich pasayib muskullar ham o'z navbatida bo'shashib, tinchlanib qoladi.



Shu kabi xususiyatlarni inobatga olgan holda tez tez nafas olish va nafasni uzoq muddat chiqarish organizmning charchashga bo'lgan moyilligini kamaytiradi va asab tizimida va butun organizmda ishchanlik qobiliyati oshadi, ruhiy faollik ko'rsatkichi ham sezilarki darajada progressive o'sishiga olib keladi. [6]

Hozirgi kunda mamlakarimizda sportning istalgan turi bilan shug'ullanishni xoxlagan har qanday shaxs uchun juda keng imkoniyatlar eshigi ochib berilgan. Yoshlar o'rtasida kundan kunga sportning nafaqat futbol balki boks, kurash, shaxmat, tennis, volleybol va boshqa turlarining ommalashib borayotgani yaqqol dalil sifatida qayd etishimiz mumkun. Sport bilan shug'ullanish esa insonni ham fiziologik ham ma'naviy jihatdan kamolga yetqazishiga yordamlashib kelmoqda. Bu so'zlarning isboti sifatida yurtimiz bayrog'ini yildan yilga odimlashi uchun o'z hissasini qo'shayotgan sportchilarimiz (parolimpist) sonining oshib borayotganini ham sonlar misolida kuztib borishimiz mumkun. Bu borada samarali natijalarni taminlash uchun asosiy figura sifatida qatnashayotgan murabbiy va psixologlarning xizmatlari beqiyos ekanligini hisobga olgan holda davlatimiz rahbari o'z tashabbuskorliklari orqali taqdirlab kelmoqdalar.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytadigan bo'lsak bugungi kun zamon talablaridan kelib chiqib barcha jamiyat azolari teng huquqli hisoblanadi va buning mahsuli o'laroq nogironligi borligi shaxslar tomonidan qayd etilayotgan zafarli yurishlarni biz nafaqat ta'lim san'at sohalaridagina bo'lib qolmasdan sport turlarida ayniqsa futbol sport turida qayd etilayotganini guvohi bo'lib turibmiz.

Yana asosiy biz etibor qaratishimiz lozim bo'lgan jihatlardan biri shuki: jismoniy jihatdan kamchiligi bor shaxslarimizda ruhiy holat, o'ziga bo'lgan ishonch nisbatan pastroq bo'lishini hisobga olgan holda psixolog va murabbiy alohida ko'rsatmalar berishi, treninglar orqali samarali ijobiy natija qayd etilishi uchun shug'ullanishlari va qo'ldan kelganicha harakat qilmoqlari lozim. Bu ko'rsatkichlarga qarama qarshi ravishda imkoniyati cheklangan insonlarda ichki motivatsiya sog'lom shaxslarga qaraganda yuqori bo'lish holatlari ham kuzatiladi. Bunday holatlar ularga bo'lgan e'tibor va g'amxo'rlik kamayirilmagan holda ichki motivatsiya yoqolmasligi va

g'alabali natijalar qayd etilmaganicha birgalikdagi faoliyat birdam holatda amalga oshirilishi kerak.

Psixologik tayyorgarliksiz ijobiy natijalarni qayd etish murakkab va imkonsiz holat ekanligi bir qancha dunyo takidlagan olimlar, psixologlar, trenerlar tomonidan qayd etib o'tilgan. Biz psixologlar yuqoridagi olimlarning manbalari va hayotiy tajribalari asosida paydo bo'lgan bilimlarga tayangan holda kelajak avlodni jamiyat va davlat uchun manfaatli va samarali faoliyatini taminlash uchun jamiyatning qolgan a'zolaridan ko'proq masulligimizni his etgan holda o'z faoliyatimizni amalga oshirishimiz lozimdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. *Safarova D.J, K. T. Shakirjanova Valeologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami. T. O'zGIFK. 2006.*
2. *Masharipov Y. Sport psixologiyasi O'z Faylasuflari Milliy Jamiyat Nashriyoti 2010-yil.*
3. *M. V. Xalimova Sport psixologiyasi O'quv-uslubiy qo'llanma. Andijon 2006.*
4. *X. B. Tulenova Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. O'quv-uslubiy qo'llanma. T. TDPU 2001.*
5. *F. Xo'jaev; Futbol o'quv-qo'llanma-T: Respublika ta'lim markazi. 2010.*
6. *Masharipov Y. PSIXOLOGIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI Toshkent Ilm Ziyo 2017-yil*