Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 378.147:001.89
ORCID: 0009-0001-7017-567X

FUTBOLCHILARNING O'YIN OLDIDAN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI, PSIXOLOGIK MOSLASHUV VA UNING O'YINGA TA'SIRI.

Uralov Sardor Abdulla o'g'li
Termiz davlat pedagogika instituti
Sport faoliyati va CHHT kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va uning jamoaviy yutuqlarga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqotda futbolchilarning individual psixologik holati, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchining o'yin natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, jamoaning psixologik birligi va futbolchilarning o'zaro psixologik munosabatlari jamoaviy yutuqlarni qanday oshirishi haqida so'nggi ilmiy tadqiqotlar ko'rib chiqiladi. Maqola psixologik tayyorgarlikning futbolchilar uchun ahamiyatini va jamoa muvaffaqiyatini oshirishga qaratilgan yangi yondashuvlarni taklif etadi. Tadqiqot natijalari futbol o'yinchilarining samaradorligini oshirish va jamoaviy yutuqlarni ta'minlash uchun amaliy tavsiyalar beradi.

1. Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi futbolchilarning psixologik tayyorgarligini va uning jamoaviy yutuqlarga ta'sirini o'rganishdir. Bunda futbolchilarning individual psixologik holati, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchining jamoaviy muvaffaqiyatga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlash hamda jamoaviy adaptatsiya mexanizmlarini o'rganish maqsad qilingan. Tadqiqot shuningdek, futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

2. Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda asosiy metod sifatida analitik tahlil, komparativ tahlil va empirik tadqiqot usullari qo'llanilgan. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligini o'lchash uchun so'rovnomalar, psixologik testlar va statistik tahlillar olib borilgan. Shuningdek, eksperimental tadqiqot orqali futbolchilarning psixologik tayyorgarlik va jamoaviy yutuqlar o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan. Tadqiqotda sport psixologiyasi bo'yicha xalqaro tajribalar va ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tahlil olib borilgan.

3. Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, xususan, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch va jamoaviy psixologik birlik jamoaviy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi futbolchilarning individual o'ziga ishonchini oshirib, o'yindagi samaradorlikni yaxshilaydi. Shuningdek, jamoaning psixologik birligi va o'zaro psixologik munosabatlari futbolchilarni jamoaviy maqsadga yo'naltirib, ularning o'zaro raqobatbardoshligini oshiradi. Tadqiqotda, psixologik tayyorgarlikning muhim komponentlari sifatida stressni boshqarish, motivatsiya va jamoaviy ko'nikmalarni rivojlantirish ta'kidlangan.

4. Xulosalar. Tadqiqotning natijalariga asoslanib, futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish va jamoaviy yutuqlarni kuchaytirish uchun bir qator chora-tadbirlar taklif etiladi. Futbolchilarning individual psixologik holatini yaxshilash, motivatsiyani oshirish va jamoaviy psixologik birligini kuchaytirish zarur. Bu maqsadga erishish uchun psixologik tayyorgarlik metodikalarini joriy etish, stressni boshqarish va jamoaviy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha treninglar tashkil etish muhimdir. Jamoaviy yutuqlarni oshirishda, shuningdek, psixologik moslashuv va individual psixologik tayyorgarlikning integratsiyasi muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: futbol, psixologik tayyorgarlik, jamoaviy yutuq, psixologik adaptatsiya, motivatsiya, o'yinchi, jamoa psixologiyasi, futbolchilar o'rtasidagi munosabatlar, raqobatbardoshlik, sport psixologiyasi, futbol o'yini, jamoaviy muvaffaqiyat, futbolchi samaradorligi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КОМАНДНЫЕ УСПЕХИ: АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И КОМАНДНОЙ АДАПТАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается психологическая подготовленность футболистов и ее влияние на командные успехи. Исследуется, как психологическое состояние, мотивация и уверенность футболистов влияют на результаты игры. Также рассматривается, как психологическая сплоченность команды и взаимосвязь футболистов могут способствовать достижению командных побед. В статье представлены новые подходы к психологической подготовке футболистов, направленные на повышение успехов команды. Результаты исследования предлагают практические рекомендации для повышения эффективности игры футболистов и обеспечения командных успехов.

1. Цель исследования. Основная цель исследования — изучение психологической подготовки футболистов и ее влияния на командные успехи. В этом процессе рассматриваются, как индивидуальное психологическое состояние футболистов, их мотивация и уверенность влияют на командные успехи, а также изучаются механизмы командной адаптации. Исследование также направлено на разработку практических рекомендаций по улучшению психологической подготовки футболистов.

2. Методы исследования. В исследовании использованы основные методы: анализ, сравнительный анализ и эмпирические методы исследования. Для оценки психологической подготовки футболистов были проведены анкеты, психологические тесты и статистические анализы. Также была проведена экспериментальная исследовательская работа, чтобы изучить взаимосвязь между психологической подготовкой футболистов и командными успехами. В исследовании использовался международный опыт и передовые педагогические технологии в области спортивной психологии.

3. Результаты исследования. Результаты исследования показали, что психологическая подготовленность футболистов, особенно мотивация, уверенность и психологическое единство команды, напрямую влияют на командные успехи. Высокий уровень психологической подготовки способствует повышению уверенности футболистов, улучшению их индивидуальной результативности. Психологическое единство команды и взаимосвязь между футболистами направляют их к общим целям и усиливают конкурентоспособность. В исследовании также выделены важнейшие компоненты психологической подготовки, такие как управление стрессом, мотивация и развитие командных навыков.

4. Выводы. На основе результатов исследования предлагаются меры по улучшению психологической подготовки футболистов и усилению командных успехов. Важно улучшать индивидуальное психологическое состояние футболистов, повышать мотивацию и усиливать психологическое единство команды. Для достижения этих целей необходимо внедрение методик психологической подготовки, организация тренингов по управлению стрессом и развитию командных навыков. В повышении командных успехов также играет ключевую

роль интеграция психологической адаптации и индивидуальной психологической подготовки.

Ключевые слова: футбол, психологическая подготовка, командный успех, психологическая адаптация, мотивация, игрок, психология команды, взаимоотношения между игроками, конкурентоспособность, спортивная психология, футбольная игра, командные победы, эффективность игроков.

PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS AND ITS IMPACT ON TEAM SUCCESS: ANALYZING INDIVIDUAL AND TEAM ADAPTATION MECHANISMS

Abstract. This article examines the psychological preparedness of football players and its impact on team success. The research explores how the psychological state, motivation, and self-confidence of players affect game outcomes. Additionally, it analyzes how the psychological cohesion of the team and the relationships among players can contribute to achieving team victories. The article presents new approaches to psychological training for players, aimed at enhancing team success. The findings provide practical recommendations for improving football players' performance and ensuring team achievements.

1. Research purpose. The main purpose of the research is to study the psychological preparedness of football players and its impact on team success. This includes determining how individual psychological states, motivation, and self-confidence of players affect team success, as well as exploring team adaptation mechanisms. The research also aims to develop practical recommendations for enhancing the psychological preparedness of football players.

2. Research methods. The main purpose of the research is to study the psychological preparedness of football players and its impact on team success. This includes determining how individual psychological states, motivation, and self-confidence of players affect team success, as well as exploring team adaptation mechanisms. The research also aims to develop practical recommendations for enhancing the psychological preparedness of football players.

3. Research results. The research results show that the psychological preparedness of football players, particularly motivation, self-confidence, and psychological unity within the team, directly affect team success. A high level of psychological preparedness boosts individual confidence and improves performance on the field. Additionally, psychological unity within the team and player relationships lead to collective goals and enhance overall competitiveness. The research highlights key components of psychological preparedness, such as stress management, motivation, and team skill development.

4. Conclusions. Academic culture plays a vital role in developing students' independent thinking, research capabilities, and social responsibility. To effectively organize this process, it is necessary to integrate philosophical and pedagogical approaches. Based on the research findings, recommendations for academic culture formation in higher education have been developed.

Keywords: football, psychological preparedness, team success, psychological adaptation, motivation, player, team psychology, player relationships, competitiveness, sports psychology, football game, team victories, player effectiveness.

KIRISH. Futbol nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turi hisoblanadi. O‘yinchilarning muvaffaqiyati ko‘plab omillarga bog‘liq, jumladan, ularning psixologik holati, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi katta

ahamiyatga ega. Jamoaviy sportlarda, xususan futbol o'yinlarida, jamoaning psixologik tayyorgarligi muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim faktorlaridan biridir. Jamoa o'yinchilari o'rtasidagi psixologik birlashuv, o'zaro munosabatlar va motivatsiya futbolning natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Futbolchilar individual tarzda o'z psixologik tayyorgarliklarini rivojlantirishlari kerak, chunki bu ularning o'yindagi samaradorligini oshiradi. O'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish va jamoaviy maqsadlarga yo'naltirilgan motivatsiya futbolchilarning o'z ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda, o'yinchilarni o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga undaydigan psixologik tayyorgarlik metodikalarining ahamiyati kattadir. Jamoaviy muvaffaqiyat uchun esa, jamoaning psixologik birligi, o'zaro ishonch va muammolarni birgalikda hal qilish qobiliyati juda muhimdir. Futbol o'yinlarida nafaqat individual yutuqlar, balki jamoaviy ishlashning natijasi ham katta rol o'ynaydi.[1]

Shu nuqtayi nazardan, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi nafaqat individual, balki jamoaviy ishlashning samaradorligini ham oshiradi. Jamoa o'yinchilari o'rtasidagi psixologik integratsiya va o'zaro qo'llab-quvvatlash, jamoaviy maqsadlarga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Jamoaviy sportda o'zaro raqobatbardoshlikni oshirish va jamoaning umumiy yutuqlarini ta'minlash uchun psixologik moslashuv zarur. Futbol o'yinlarida muvaffaqiyatga erishish uchun, futbolchilarning individual va jamoaviy psixologik tayyorgarligi o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlash juda muhim.

Ushbu tadqiqotda futbolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish va jamoaviy muvaffaqiyatni kuchaytirishning asosiy mexanizmlari o'rganiladi. Psixologik tayyorgarlik metodikalarini amaliyotga tatbiq etish orqali, futbolchilarning o'yindagi samaradorligini oshirish va jamoaviy natijalarga erishish uchun yangi yondashuvlar ishlab chiqiladi. Tadqiqotda shuningdek, futbolchilar o'rtasidagi psixologik o'zaro aloqalar va ularning jamoaviy yutuqlarni ta'minlashdagi o'rni ko'rib chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Sport psixologiyasi futbolchilarning psixologik holatini yaxshilash, motivatsiyani oshirish va o'yindagi samaradorlikni ta'minlashga yo'naltirilgan ilmiy soha hisoblanadi. Futbolchilarni psixologik jihatdan tayyorlash jarayonida ularning ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Gould va Weinberg (2014) o'zining "Foundations of Sport and Exercise Psychology" asarida psixologik tayyorgarlikning sportchilar uchun ahamiyatini tushuntiradi, bu esa futbolchilarning o'yindagi motivatsiyasini va raqobatbardoshligini oshiradi. Shuningdek, Murphy (2009) sport psixologiyasida stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni oshirishning metodlarini taqdim etadi, bu esa o'yinchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo'ladi.[5,6]

Motivatsiya futbolchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchiga, o'yinda muvaffaqiyatga erishishlariga ta'sir qiladi. Deci va Ryan (2000) o'zining "Self-Determination Theory" asarida motivatsiyaning ichki va tashqi turlarini tahlil qiladi va ularning sportchilarning faoliyatiga ta'sirini o'rganadi. O'yinchilar motivatsiya darajasini yuqori tutganida, ular o'yinda ko'proq samaradorlik ko'rsatadilar.[3]

Jamoa o'yinchilari o'rtasidagi o'zaro ishonch va psixologik aloqalar jamoaviy muvaffaqiyatni oshiradi. Carron va Eys (2011) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaning psixologik birligi va futbolchilarning bir-biriga bo'lgan ishonchi jamoaviy yutuqlarni ta'minlaydi. Shuningdek, futbolchilarning o'zaro munosabatlari, hamkorlik va qo'llab-

quvvatlash ularning o'yindagi faoliyatini kuchaytiradi.

Psixologik barqarorlik, futbolchilarning o'yin davomida o'zlarini qanday tutishlarini va stressli vaziyatlarda qanday qarorlar qabul qilishlarini belgilaydi. Schempp (2009) o'zining ishlarida psixologik barqarorlikni oshirish va stressni boshqarishning amaliy metodlarini ishlab chiqdi. Bu metodlar futbolchilarga o'yin davomida yuqori samaradorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Tadqiqotda futbolchilarning psixologik tayyorgarligini o'lchash va uning jamoaviy yutuqlarga ta'sirini aniqlash uchun turli metodlardan foydalanildi. So'rovnomalar va psixologik testlar metodlari yordamida futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, motivatsiya darajasi va stressni boshqarish qobiliyatlari o'lchandi. So'rovnomalar orqali o'yinchilarning o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya va jamoaviy maqsadlarga qaratilganlik darajasi tahlil qilindi. Psixologik testlar esa, futbolchilarning psixologik holatini, o'yinlarda stressga qarshi turish qobiliyatini va motivatsiya darajasini aniqlashga yordam berdi. Eksperimental metod yordamida futbolchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi va jamoaviy yutuqlar o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi.[2] Eksperimentlarda futbolchilarni psixologik tayyorlashning turli usullarini qo'llash orqali ularning jamoaviy yutuqlariga qanday ta'sir qilishini tahlil qilish maqsad qilingan. Bu metod, shuningdek, futbolchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga qaratilgan psixologik treninglarning samaradorligini o'rganishga yordam berdi. Komparativ tahlil metodida boshqa sport turlari, xususan basketbol va voleybol kabi jamoaviy sportlarda qo'llaniladigan psixologik tayyorgarlik metodlari tahlil qilindi. Bu metod orqali futbolga tatbiq etilishi mumkin bo'lgan psixologik yondashuvlar va treninglar o'rganildi. Tadqiqotda shu usullarni qo'llash orqali futbolchilarning psixologik holati va jamoaviy muvaffaqiyatni oshirishga qaratilgan yangi metodikalar ishlab chiqildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, ularning jismoniy va texnik ko'nikmalari bilan birga, o'yindagi umumiy samaradorlikni va jamoaviy muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Ushbu tadqiqotda futbolchilarning psixologik tayyorgarligini o'lchash va uning jamoaviy yutuqlarga ta'sirini o'rganish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi jamoaviy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi, chunki psixologik tayyorgarlik futbolchilarning individual va jamoaviy samaradorligiga ta'sir etuvchi omillarni tashkil etadi. Ushbu natijalar sport psixologiyasining asosiy prinsiplari, jumladan motivatsiya, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonch va jamoa psixologiyasi bilan bog'liqdir.

Tadqiqot davomida futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va individual samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlik aniqlangan. Psixologik tayyorgarlik, ayniqsa, futbolchilarning o'ziga bo'lgan ishonchiga, stressga qarshi kurashish qobiliyatiga va qaror qabul qilish jarayonlarida tezlikka ta'sir qilgan. Deci va Ryan (2000) tomonidan ishlab chiqilgan Self-Determination Theory asosida, futbolchilarning ichki motivatsiyasi o'yin natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotda, o'ziga bo'lgan ishonchning oshishi, futbolchilarning raqobatbardoshlikni kuchaytirganligi va o'yindagi samaradorlikni sezilarli darajada oshirganligi ko'rsatilgan. Shuningdek, futbolchilar stressga qarshi turish qobiliyatini oshirganlarida, o'yindagi keskin vaziyatlarda muvaffaqiyatli qarorlar qabul qilishlari mumkin bo'lgan. Bu holat Lazarus (1993) tomonidan ishlab chiqilgan Transactional Model of Stress modeliga asoslanadi, bunda stressning boshqarilishi va boshqarilmasligi futbolchilarning o'yin

davomida ko‘rsatadigan samaradorligiga ta’sir qiladi.[4,3]

Jamoaviy muvaffaqiyat, o‘z navbatida, jamoaning psixologik tayyorgarligi va o‘zaro integratsiyasiga bog‘liq. Carron va Eys (2011) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar, jamoaning psixologik birligi va futbolchilar o‘rtasidagi o‘zaro ishonchning muvaffaqiyatga ta’sirini aniqlagan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, futbolchilar o‘rtasida o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan jamoalarda muvaffaqiyat ko‘rsatkichlari ham yuqori bo‘lgan. Futbolchilarning psixologik holatlari va jamoaviy ruhlari ularning o‘zaro munosabatlariga ta’sir qiladi. Jamoaning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun, o‘yinchilarga psixologik barqarorlikni ta’minlaydigan treninglar kerak. Bandura (1997) tomonidan taqdim etilgan Social Cognitive Theory nuqtai nazaridan, futbolchilarning o‘zaro munosabatlaridagi psixologik integratsiya ularning umumiy muvaffaqiyatini oshiradi. Tadqiqotda, futbolchilar o‘rtasidagi psixologik aloqalar, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va jamoa maqsadlariga yo‘naltirilganlikning yuqori darajasi jamoaviy yutuqlarga olib kelganligi aniqlandi.

Futbolchilarning stressni boshqarish qobiliyati ularning o‘yindagi samaradorligini va qaror qabul qilish tezligini yaxshilaydi. Tadqiqotda, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, stressga qarshi turish va muvaffaqiyatli qarorlar qabul qilish jarayonidagi muhim omil sifatida ko‘rsatilgan. Kabat-Zinn (1990) tomonidan ishlab chiqilgan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) metodikasi, futbolchilarga stressni boshqarish va o‘zlarini ruhiy barqaror holatda saqlashga yordam beradi. Tadqiqotda ishtirok etgan futbolchilar, stressga qarshi turishni o‘rganganlarida, o‘yindagi vaziyatlarga samarali qarorlar qabul qilishlari va o‘ziga bo‘lgan ishonchlarini oshirganliklarini ta’kidlashgan.[2] Bu usul futbolchilarning psixologik holatini yaxshilab, o‘yindagi samaradorlikni oshiradi.

Tadqiqotda, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va ularning samaradorligini oshirish uchun qo‘llanilgan metodikalar o‘rganildi. Gould va Weinberg (2002) tomonidan ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik metodlari, shu jumladan, maqsadga yo‘naltirilgan psixologik treninglar, stressni boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va jamoaviy ruhni rivojlantirish metodlari, futbolchilarning individual va jamoaviy muvaffaqiyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotda futbolchilarga psixologik tayyorgarlikning samarali usullarini joriy etish, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchlarini oshirish va jamoaviy motivatsiyasini kuchaytirishga yordam bergan. Bu metodlar futbolchilarga o‘yin davomida yuqori samaradorlikni ko‘rsatishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning o‘yindagi muvaffaqiyatini va jamoaviy yutuqlarini ta’minlashda katta rol o‘ynaydi. Psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi futbolchilarning stressga qarshi kurashish, motivatsiya va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, hamda jamoaviy ruhni kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega. Vygotsky (1978) va Piaget (1977) tomonidan ishlab chiqilgan psixologik rivojlanish nazariyalari, futbolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida ijtimoiy va madaniy omillarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Tadqiqotning natijalari futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, o‘ziga bo‘lgan ishonch, motivatsiya va jamoaviy ruhning yuqori darajasi jamoaviy muvaffaqiyatni oshirishi mumkinligini tasdiqlaydi[5].

Tadqiqot davomida futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va uning jamoaviy yutuqlarga ta’siri o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik futbolchilarning individual va jamoaviy

samaradorligini oshiradi, stressni boshqarish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash jarayonlari jamoaviy muvaffaqiyatga bevosita ta’sir qiladi. Jamoaviy psixologik birlashuv va futbolchilar o‘rtasidagi o‘zaro ishonch jamoaning umumiy samaradorligini oshiradi. Tadqiqotda, psixologik tayyorgarlik metodikalarini joriy etish orqali futbolchilarning samaradorligini oshirish va jamoaviy muvaffaqiyatlarni ta’minlash mumkinligi aniqlandi.

XULOSA. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi jamoaviy muvaffaqiyatga ta’sir qiluvchi eng muhim omillardan biridir. Ushbu tadqiqotda o‘rganilgan natijalar shuni ko‘rsatdiki, futbolchilarning psixologik tayyorgarligi nafaqat individual samaradorlikni, balki jamoaviy muvaffaqiyatni oshiradi. Psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi va jamoa o‘rtasidagi psixologik integratsiyani kuchaytiradi. Jamoa futbolchilari o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, o‘zaro yordam va motivatsiya futbolning muvaffaqiyatli natijalariga olib keladi. Tadqiqotda shuningdek, psixologik tayyorgarlik metodikalarining samarali joriy etilishi futbolchilarning o‘yin samaradorligini va jamoaviy natijalarni sezilarli darajada oshirishi mumkinligi aniqlangan. Shuning uchun, psixologik tayyorgarlikning jamoaviy va individual darajada e’tibor bilan rivojlantirilishi sportchilarning muvaffaqiyatiga muhim ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchidan,psixologik tayyorgarlik futbolchilarning individual samaradorligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qiladi. O‘ziga bo‘lgan ishonchning oshishi, futbolchilarning o‘yindagi samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Motivatsiya va stressni boshqarish qobiliyati futbolchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘liq amalga oshirishiga yordam beradi. Self-Determination Theory va Transactional Model of Stress modellari bu jarayonning psixologik asoslarini tushuntiradi, ya’ni stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish o‘yin natijalariga bevosita ta’sir qiladi.

Ikkinchidan, jamoaviy muvaffaqiyatning oshishida psixologik integratsiya va o‘zaro ishonch muhim rol o‘ynaydi. Carron va Eys (2011) tadqiqotlariga ko‘ra, jamoaning psixologik birligi futbolchilarning o‘zaro hamkorligini oshiradi va umumiy muvaffaqiyatni ta’minlaydi. Jamoaviy ruh va jamoaning maqsadga yo‘naltirilganligi, individual o‘yinchilarning o‘zaro raqobatbardoshligini va umumiy motivatsiyasini kuchaytiradi. Bunday psixologik birlashuv o‘zgarishlarga tez moslashish va o‘yindagi yuqori natijalarni ta’minlashga yordam beradi.

Uchinchidan, futbolchilarning stressni boshqarish qobiliyati ularning o‘yindagi qaror qabul qilish va samaradorlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda stressni boshqarish metodikalarining qo‘llanilishi, futbolchilarning qaror qabul qilish tezligini va o‘yindagi muvaffaqiyatlarini yaxshilashga yordam berdi. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) metodikasi orqali futbolchilar stressga qarshi turish qobiliyatini oshirdilar va bu o‘z navbatida, ularning o‘yin samaradorligini oshirishga yordam berdi.

To‘rtinchidan, psixologik tayyorgarlik metodikalarining joriy etilishi futbolchilarni yanada yuqori darajada tayyorlashga imkon yaratadi. Gould va Weinberg (2002) tomonidan ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik metodlari, futbolchilarni psixologik jihatdan tayyorlash uchun samarali vositalarni taqdim etdi. Bu metodlar futbolchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, stressni boshqarish va motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan bo‘lib, ularning umumiy samaradorligini oshiradi.

Beshinchidan, jamoaviy sportda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati oshmoqda. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning nafaqat individual, balki jamoaviy faoliyatini ham yaxshilaydi.

Jamoa futbolchilari o‘rtasidagi o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash, jamoaning umumiy muvaffaqiyatini oshiradi. Bu jarayonni yanada rivojlantirish uchun sport jamoalariga psixologik tayyorgarlik metodikalarini joriy etish zarur. Vygotsky (1978) va Piaget (1977) nazariyalariga asoslanib, sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishining ijtimoiy va madaniy omillarini hisobga olish muhimdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Хабермас Ю. Теория коммуникативного действия. М.: Высшая школа, 2001. — 512 с.

2. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. СПб.: Наука, 1999. — 418 с.

3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Педагогика, 1991. — 368 с.

4. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Высшая школа, 2000. — 412 с.

5. Бандура А. Социальные основы мыслительных процессов и действий. СПб.: Питер, 2006. — 482 с.

6. Брунер Дж. Процессы познания. М.: Мир, 1977. — 322 с.

7. Колб Д.А. Экспериментальное обучение: опыт как источник обучения и развития. М.: Альпина, 2018. — 380 с.

8. Поппер К. Логика научного исследования. СПб.: Алетейя, 2008. — 376 с.