



# IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



**VOL.3 № 2**

**2026**

## **12–14 YOSHDAGI FUTBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH JARAYONIDA RUHIY ZO‘RIQISHNI BARTARAF ETISH USULLAR**

**Nazarov Rustam Nurali o‘g‘li**  
Alfraganus universiteti, o‘qituvchi

### **Annotatsiya**

Maqolada zamonaviy yoshlar futbolining eng muhim muammolaridan biri yosh futbolchilarni musobaqalarga tayyorlash bosqichining o‘yin davomida bo‘ladigan stress holatlarini kamaytirish va bartaraf etishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan yoritib berilgan. G‘alabaga erishish uchun o‘zlarini erkin tutishlari, turli vaziyatlarda o‘zlarini yo‘qotib qo‘ymasliklari, stressdan qochishning yo‘llari ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** 12-14 yoshli futbolchilar, O‘yin jarayoni, stress, psixologik salomatlik, musobaqa oldi stressi, psixologik tayyorgarlik, stressni keltirib chiqaruvchi omillari, ruhiy zo‘riqish, fikr va emotsiyalarni boshqarish mexanizmlari

## **МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Назаров Рустам Нурали угли**  
Университет «Alfraganus», преподаватель

### **Аннотация**

В статье научно обоснована значимость этапа подготовки футболистов 12–14 лет к соревнованиям в снижении и преодолении состояний психического напряжения, возникающих в процессе игры. Подчеркивается, что для достижения высоких результатов юным спортсменам необходимо сохранять эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и способность адекватно реагировать на различные игровые ситуации. Раскрыты методы профилактики и управления психическим напряжением, а также механизмы контроля мыслей и эмоций.

**Ключевые слова:** футболисты 12–14 лет, игровой процесс, психическое напряжение, психологическое здоровье, предсоревновательное напряжение, психологическая подготовка, факторы психического напряжения, механизмы управления мыслями и эмоциями.

## **METHODS OF OVERCOMING PSYCHOLOGICAL STRESS IN THE PROCESS OF PREPARING 12–14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS**

**Nazarov Rustam Nurali o‘g‘li**  
Alfraganus University, Teacher

### **Abstract**

The article scientifically substantiates the importance of the preparation stage of 12–14-year-old football players for competitions in reducing and overcoming psychological tension arising during the game process. It is emphasized that achieving high performance requires young athletes to maintain emotional stability, self-confidence, and the ability to respond adequately to various game situations. The study reveals methods for preventing and managing psychological tension, as well as mechanisms for controlling thoughts and emotions.

**Keywords:** 12–14-year-old football players, game process, psychological tension, psychological health, pre-competition tension, psychological preparation, factors of psychological tension, mechanisms of thought and emotion regulation.

Bugungi kunda dunyo miqyosida katta auditoriyaga ega bo'lgan futbolning asosi bo'lmish bolalar va o'smirlar sporti yuqori raqobat muhiti va o'zining talabchangligi bilan ajralib turadi. 12–14 yoshli futbolchilarda barcha bolalar kabi shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, bu vaqtda emotsional tizim hali to'liq barqarorlashmagan bo'ladi. Shuning uchun ularning ayrimlarida manmanlik, o'ziga katta baho berish ko'zga tashlansa boshqa birlarida maydanga tushgach qo'rquv, sarosimaga tushish holatlari kuzatiladi. Aynan ana shu sababli musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixik zo'riqish sportchining harakat koordinatsiyasi, diqqat jamlanishi va taktik qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yuqoridagi kabi salbiy holat bo'lmasligi uchun musobaqaoldi ruhiy zo'riqishning psixologik mexanizmlarini o'rganish va uni kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan dastur ishlab chiqish sport sohasi mutaxassislari va tadqiqotchi olimlarining oldida turgan dolzarb vazifa hisoblanadi.

**Tadqiqotning nazariy asoslari** sportchilarning o'yin oldi va o'yin jarayonidagi ruhiy zo'riqishlarini dunyo olimlari katta qiziqish bilan o'rganmoqdalar. Ular o'zlarining tadqiqotlarida sportchi yoshlarni jumladan yosh futbolchilarni ham samarali faoliyat olib borishlari uchun stress holatlarini oldini olish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqmoqdalar. "Individual optimal faoliyat zonalarini" nazariyasi asoschisi Yu.L.Xanin fikricha, har bir sportchi faoliyat samaradorligi uchun muayyan optimal emotsional qo'zg'alish darajasiga ega bo'lib bu jarayonning bo'zilib yoki salbiy holatga olib keladi.[1] Agar ko'rsatkichlar darajadan yuqori yoki past holatda bo'lsa yosh futbolchilarning o'yin jarayonidagi samaradorligi pasayishiga olib keladi.

R. Lazarusning kognitiv-baholash modeli deb ataluvchi nazariyasiga ko'ra, yosh futbolchilar o'zlariga o'zlari men bu vaziyatni yengishga qodirmanmi? meni qo'llab-quvvatlashadimi? menda tajriba yetarlimi? kabi savollar oldida javob izlashga majbur bo'lishadi. 12-14 yoshli futbolchilarda stress faqatgina tashqi omillar sababli emas, balki, ularning uni qanday qabul qilishi va qanday javob berish strategiyasini tanlashlari bilan belgilanadi. Bu nazariyani sport mutaxassislari o'smir futbolchilarga mukammal tushuntirishlari yutuqlar garovi sifatida xizmat qiladi.[2] Sport psixologiyasida sportchilar ruhiy zo'riqishini ilmiy asosda o'rganigan olimlardan yana biri R. Martensdir. U yosh sportchilarda musobaqa xavotirini diagnostika qilish va uning tuzilishini tahlil qilish sohasida juda ko'p izlanishlar olib borgan. Martens ta'kidlashicha, yosh sportchilarda ruhiy zo'riqishning asosiy komponentlari qo'yidagilardan iborat:

1.Kognitiv xavotir ya'ni, salbiy fikrlar, o'z-o'zidan shubhalanish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish.

2. Somatik xavotir bu fiziologik belgilar: yurak urishi tezlashishi, qo'l terlashi, mushak tarangligi kabilardir.

R.Martens bu muammolarning yechimi sportchining o'z imkoniyatlariga ishonishi, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi uning ruxiy zo'riqishini kamaytiruvchi omillardir deb hisoblaydi. [3]

Albatta mavzu bo'yicha R. Nurimov, A.Shopulatov, A. Tolipjonov, F.Axmedov R. Nazarov, D.Allayarov, A.Radjabov, S.Boltaboev kabi o'zbek olimlari ham tadqiqotlar olib borishmoqda. [4,5,6,7,8,9,10.] Ilmiy tadqiqotlarida stress holati uni bartaraf etish yo'llari haqida o'zlarning hulosasi va takliflarini berishmoqda. Akmal Radjabov o'zining "Sportchi faoliyatiga ta'sir etadigan stressorlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" nomli maqolasida

sport faoliyatiga ta'sir etuvchi stressorlarni ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilib stressorlarni:

- 1.Shaxsiy
- 2.Ijtimoiy
- 3.Musobaqaviy
- 4.Tashkiliy omillar bog'liqligini ajratib ko'rsatgan.

Sportchi yoshlarga musobaqa oldi tayyorlov jarayonida ana shu omillar ta'siridan qanday chiqish yo'llarini o'rgatish bo'yicha tavsiyalarini bergan.

Farrux Axmedov Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender nomli ilmiy maqolasida qayd etishicha "Musobaqa oldi xavotir darajasi sportchining yoshi va tajribasiga bog'liq holda farq qiladi". Ularning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, yosh sportchilarda kognitiv xavotir yuqoriroq bo'lishi kuzatilgan. Shuning uchun musobaqa oldi yig'inlarida 12-14 yoshli futbolchilarni o'zlariga bo'lgan ishonchlarini oshirish maqsadga muvofiqdir. Dilshodbek Allayarov o'zining ilmiy tadqiqotida musobaqa oldi stress dinamikasini bosqichma-bosqich rivojlanuvchi jarayon sifatida amalga oshirishini, uni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatib bergan.

Nazariy manbalar mavjud ammo, ularni 12-14 yoshli futbolchilarga ularning xarakterlaridan, iqtidorlaridan hamda jamoadagi mavqeilaridan kelib chiqib tushuntirish, ularni ishonitirish, faoliyatlarida uchraydigan stress holatlaridan tez chiqib ketishlarini amalga oshirish mutaxassislarning mahorati, bilimi, shaxsiy namunasiga ham bog'liqdir.

**Tadqiqot metodlari** 12-14 yoshli futbolchi yoshlarning ruhiy zo'riqishlarini oldini olish va bartaraf etish uchun bugungi kunda turli tuman usullar juda ko'p. Bu usullar individual va jamoaviy bo'lishi mumkin:

- Individual metodlar:
- Doimiy faol hordiq
- Yoga, meditatsiya, autotrening
- Harakterni boshqara olish metodi o'z vaqtini rejalashtirish
- Yetarli uyquni ta'minlash

12-14 yoshli futbolchi yoshlarning ruhiy zo'riqishlarini oldini olish va bartaraf etish uchun individual metodlarni: shaxsiy kundalik yoki jurnal - har kuni mashg'ulot, his-tuyg'ular va fikrlarni qayd etish, stress sabablari va ularni bartaraf etish yo'llarini kuzatish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish - muhim uchrashuvlar yoki mashg'ulotlar oldidan psixik tayyorgarlik, salbiy fikrlarni ijobiyga aylantirish usullari, **maqsad** qo'yish va motivatsiya - qisqa va aniq maqsadlarni belgilash, ularga erishish yo'llarini rejalashtirish, muvaffaqiyat va rivojlanishni shaxsiy baholash o'z natijalarini tahlil qilish, **shaxsiy** psixologik mashqlar - **har** doim amalga oshiriladigan meditatsiya va nafas olish mashqlari qisqa kundalik psixologik mashqlar, emotsiyalar va stress holatlarini kuzatish, yozib borish kabilarga ajratish mumkin.

Doimiy faol hordiq – asosan individual metodlardan biri bo'lib, 12-14 yoshli futbolchilarning ruhiy zo'riqishini kamaytirishda alohida o'rin egallaydi. Faol hordiqning maqsadli mashg'ulotlardan tashqari yengil yugurish, veloyurish, suzish kabi turlari **jismoniy** faollik orqali dam olishdir. Yengil bajariladigan jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytiradi va endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, shu bilan ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Tabiiy muhitda dam olish dala dashtlar, adirlik va tog'larga chiqish 12-14 yoshli futbolchilarning ko'zi va ruhini dam olishiga yordam beradi. Ularning **ruhiy** tiklanishini tezlashtiradi.

Yoga, meditatsiya, autotrening bularning barchasi 12-14 yoshli futbolchilarning mashqlar va o'yinlar davomida ruhiy zo'riqishini kamaytirishda qo'llaniladigan individual psixologik usullardir. **Yoga** mushaklar va bo'g'imlarning charchog'ini yo'qotish, diqqatni va

barqarorlikni oshirish, jismoniy harakatlar va nafas olish mashqlari orqali stressni kamaytirishga meditatsiya fikrlarni to'plash va diqqatni mashg'ulotga yo'naltirish, stress gormonlarini kamaytirish, uyqini yaxshilashga, autotrening (shaxsiy samopsixik mashqlar) o'z-o'zini relaksatsiya va musbat fikrlar orqali ruhiy barqarorlikni oshirish, maqsadlarga erishishda motivatsiyani kuchaytirish va musbat psixologik holatni mustahkamlashga xizmat qiladi.

**Tadqiqot natijalari.** 12-14 yoshli futbolchilar bilan olib borilgan jismoniy zo'riqish va boshqa psixologik omillar bilan bog'liq ma'lum o'zgarishlar to'g'risidagi diagnostika ishtirokchilarning 62 foizida musobaqa oldi hayajoni yuqori darajani ko'rsatdi. 300 dan ortiqroq 12-14 yoshli futbolchilar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra yuqori musobaqa oldi hayajoniga ega futbolchilarda diqqat buzilishi 27-35% ga ko'proq, texnik xatolar soni 18-22% ga yuqori bo'lgan. Olib borilgan ekspremental jamoaning ko'rsatkichi 28% pasayib, ularning 31% ida o'zlariga bo'lgan ishonchlari ancha ortgan. Natijada 12-14 yoshli futbolchi yoshlar musobaqa oldidan yuzaga keladigan javobgarlik hissi, jamoa oldidagi mas'uliyat va natijaga bog'liq bosim darajasini yengib o'zlariga bo'lgan yuqori ishonchari tufayli ular musobaqa oldi hayajoning ta'siri kamaygan.

**Muhokama** tadqiqot natijalariga asoslanib musobaqa oldidan futbolchilarda kognitiv natija haqida xavotir, xatodan qo'rqish va yurak urishining tezlashishi, qo'l titrashi, nafas qisishi belgilari kuzatilganligini qayd etishimiz mumkin. Yosh va tajribasiz sportchilarda o'yin boshlanishiga kam vaqt qolganda hayajon haddan ortiq darajasi ko'tarilishi tabiiy holatdir. Shuning natijasida ular diqqatni jamlab qaror qabul qilish tezligi pasayadi. Bu esa o'yin davomida texnik xatolar soni ko'payib ketishiga olib kelishi mumkin. Ammo, yosh futbolchilarda hayajon barcha holatlarda ham salbiy omil emasligini o'rtacha darajadagi situativ (vaziyatga bog'liq, aniq holat ta'sirida yuzaga keladigan) hayajon sportchini faollashtiradi, uning o'zini namoyon etishiga yordam beradi. O'z imkoniyatlariga ishongan sportchilarda musobaqa oldi hayajoni kamroq bo'lib ular o'yin samaradorligi yuqoriroq, aksincha, o'ziga ishonchi past bo'lgan futbolchilarda hayajon ko'rsatkichlari yuqori bo'lganligi sababli o'yin ko'rsatishlari salbiy bo'ladi.

Sportda stress, charchoq va kognitiv funksiyalar bilan bog'liq tadqiqotlar olib boruvchi Amerikalik sport psixologi va maslahatchisi Peter J. Economou ta'kidlashicha, murabbiy va mutaxassislar 12-14 yoshli futbolchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlik jarayonida ularning nafasni boshqarish mashqlari, vizualizatsiya (vaziyatni oldindan tasavvur qilib ko'rish), shunidek jamoaviy qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirishlari, otionalarning ortiqcha bosim o'tkazmasligi o'yin oldi va o'yin davomida hayajonlanishni me'yoriy darajada ushlab turishga yordam beradi.[11] Yuqoridagi omillarni to'g'ri yo'lga qo'yish, nazorat qilish va to'g'ri boshqarish yosh sportchilarning barqaror psixik rivojlanishi hamda yuqori sport natijalariga erishishda bevosita ta'sir ko'rsatadi.

**Xulosa** o'rinda ta'kidlashimiz mumkinki, 12-14 yoshli futbolchilarning musobaqalarda ruhiy zo'riqishlari ularning yoshlari, ichki hamda tashqi ijtimoiy omillar bilan bog'liq. 12-14 yoshli futbolchilarning zo'riqish darajasi har birida har xil ko'rinishda ularning psixoemotsional barqarorligiga, o'zlarini tutishlari va diqqatni jamlash qobiliyatlariga qarab namoyon bo'ladi. Mutaxassislar jamoada ijobiy muhitni shakllantirishi, shogirdlarini turli o'yin vaziyatlariga tayyorlay olishi, yosh futbolchilarni o'yin davomida stressga tushib qolishlaridan saqlaydigan omillar hisoblanadi. Unutmaslik kerakki, yosh futbolchilarning emotsional barqarorligini va o'yinlar jarayonida samaradorligini sezilarli darajada oshirish uchun ular bilan mashg'ulotlar paytida texnik va taktik tayyorgarlik bilan muntazam ravishda psixologik tayyorgarlikni yuqori darajada olib borish lozim.



### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ханин Ю.Л. Преодоление тревоги в спорте (Coping with Anxiety in Sport). – В кн.: Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs, 2010
2. Richard Lazarus Psychological Stress and the Coping Process – New York: McGraw-Hill, 1966. Richard Lazarus & Susan Folkman Stress, Appraisal, and Coping – New York: Springer, 1984.
3. Rainer Martens Competitive Anxiety in Sport – Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
4. Нуримов Р. Футбол. Тошкент 2019 йил. 322 -бет
5. Толипжонов А. "Юқори малакали футболчиларни тайёрлашнинг замонавий тизими" номли ўқув қўлланма Фан ва технология нашриёти. 2017 йил. 164 –бет
6. Р.Назаров The importance of physical education and sports in the
7. education of young athletes/ American journal of social science
8. ISSN: 2996-5306 (online) | ResearchBib (IF) = 9.674 IMPACT FACTOR
9. Volume-2| Issue-4| 2024 Published: |30-11-2024| Farruh Ahmedov Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender – SHSS Journal, 2022.
10. S.A.Boltobaev Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes – International Journal of Health Sciences, 2021.
11. Akmal Abdukhalikov Radjabov Sportchi faoliyatiga ta'sir etadigan stressorlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari – Pedagogical Sciences Journal, 2021.
12. Dilshodbek Allayarov Особенности предстартовых психологических состояний у спортсменов // Journal of Modern Science. – 2020.
13. Peter J. Economou. Mindfulness Working for Beginners: Exercises and Meditations to Relieve Stress, Find Joy, and Cultivate Gratitude. Callisto Publishing, 2021. P.182 ISBN 1648766129, 978-1648766121