

FUTBOLCHILARDA PORTLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-METODIK KONSEPSIYASI (“SPORK” MOSLAMASI ASOSIDA)

Ishtayev Javlon¹

¹O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston Respublikasi. e-mail: ishtayevjavlon@gmail.com.

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarda portlash qobiliyatini rivojlantirishning psixologik va metodik asoslari yoritildi. Tadqiqotda “SPORK” moslamasi orqali vertikal sakrash natijalari hamda elektron reaksiomer yordamida oddiy reaksiya vaqti o‘lchandi. Mashg‘ulotdan oldin har kuni 5 marotaba sakrash va “oldingi natijani yangilash” yo‘riqnomasi qo‘llanildi. Temperament turlari bo‘yicha o‘shish farqlari keskin ajralmadi.

Kalit so‘zlar: portlash qobiliyati, futbol, “SPORK”, reaksiya vaqti, motivatsiya, temperament, o‘z-o‘zini baholash.

Kirish

Futbolda portlovchi harakatlar (tezkor start, 5–20 m keskin tezlanish, sakrash, to‘xtash va yo‘nalish almashtirish) o‘yin natijasini belgilovchi yetakchi omillardan hisoblanadi. Bunday harakatlar nafaqat mushak-kuch tizimi, balki sportchining psixik holati, irodaviy zo‘r berishi, diqqatni jamlashi va tez qaror qabul qilishi bilan ham bog‘liq. Shu sababli portlash qobiliyatni rivojlantirish jarayonida jismoniy mashg‘ulotlarni psixologik mexanizmlar bilan uyg‘unlashtirish zarur. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, o‘yinchi portlovchi mashqlarni takrorlaganda, agar “natijani ko‘rib turish”, “o‘z-o‘zini baholash” va “maqsadni aniq qo‘yish” mexanizmlari bo‘lmasa, o‘shish sur‘ati sekinlashadi yoki beqaror bo‘ladi. “SPORK” moslamasi aynan shunday tezkor qayta informatsiya (biofeedbackga) yaqin nazoratni beradi: (Egamberdieva, Ishtayev, Korobeynikov, Khasanov, Gapparov, Xursanova, Juraev, 2025). Har kuni qisqa vaqt ichida sakrash natijasi ko‘rinadi va o‘yinchiga “oldingi natijani yangilash” maqsadi beriladi. (Gapparov, Ishtayev 2025; Xasanov 2025). Bundan tashqari, futbolda reaksiya tezligi (signalga javob), sensorimotor koordinatsiya va ichki motivatsiya portlash qobiliyatni “o‘z vaqtida” ishga tushirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu nuqtayi nazardan, temperament, muvaffaqiyatga erishish va mag‘lubiyatdan qochish

motivlari va oddiy reaksiya vaqti ko‘rsatkichlarini bir tizimda tahlil qilish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: “SPORK” metodikasidan foydalanib futbolchilarda portlash qobiliyat dinamikasi va unga bog‘liq psixologik omillar (reaksiya vaqti, motivatsiya, temperament)ni kompleks baholash.

Materiallar va metodlar

Dunyo olimlari portlash qobiliyatni turli nazariyalar bilan o‘rgangan. Portlovchi kuchni oshirishning klassik yondashuvlari plyometrik mashqlar, tezkor-kuch tayyorgarligi, kompleks (kuch va plyometrika) mashg‘ulotlar va yil sikli bo‘yicha davrlashtirishni o‘z ichiga oladi. Verkhoshanskiy maktabida “maxsus kuch tayyorgarligi” va plyometrik ta‘sir mexanizmlari (cho‘zilish-qisqarish sikli, reaktiv qobiliyat) keng yoritilgan: (Verkhoshansky 2011). Jamoaviy sport turlarida davrlashtirish ham muhim: Bompa va hamkorlar sport formasini bosqichma-bosqich “pik” holatga olib chiqish uchun yuklama tuzilmasini ilmiy asoslaydi (Bompa, Buzzichelli, 2015). So‘nggi tadqiqotlarda 8 haftalik plyometrik dasturlar elita sportchilarda tezlik, chaqqonlik va portlovchi kuch ko‘rsatkichlarini yaxshilashi ko‘rsatilgan (masalan, basketbolda): (Huang, H., Wei-Yang Huang., Cheng- Wu 2023). Boshqa tomondan, portlovchi harakatlar

“faqat mushak” masalasi emas: signalni ko‘rish, eshitish, tez qaror qilish va tez javob harakati (reaksiya) o‘yin holatida ustunlik beradi. Shu bois sensorimotor o‘lchovlar (reaksiya vaqti) portlovchi tayyorgarlikni baholashda zarur komponent sifatida qaraladi: (Sheppard, 2012). Psixologik blokda temperament va motivatsiya masalasi alohida o‘rin tutadi. Ayzenk so‘rovnomasi shaxs nerv tizimi harakatchanligi va emotsional reaktivlik bilan bog‘liq o‘lchovlarni beradi: (Ayzenk, 1975). Motivatsiyada esa muvaffaqiyatga intilish kuchli bo‘lsa, sportchi maqsadni aniq belgilaydi va mashg‘ulotda irodaviy zo‘r berish barqarorroq bo‘ladi; aksincha, mag‘lubiyatdan qochish motivi ustun bo‘lsa, xavfsirash va “xatodan qochish” xulqi paydo bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan metodlar. Tadqiqotda futbolchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi (jami 59 nafar). Portlash qobiliyat “SPORK” moslamasida vertikal sakrash orqali baholandi; tajriba guruhida har kuni mashg‘ulotdan oldin 5 marta sakrash va

natijani yangilash yo‘riqnomasi qo‘llandi. Oddiy reaksiya vaqti elektron reaksiomerda 12 urinish asosida (eng katta va eng kichik qiymatlar chiqarilib, 10 ta qiymat o‘rtachasi) hisoblandi. Temperament Ayzenk so‘rovnomasi, motivatsiya esa MUN metodikasi orqali aniqlanib, natijalar matematik-statistik usullar bilan solishtirildi.

Natijalar va muhokama

Asosiy natijalar 1). “SPORK” metodikasining portlash qobiliyatga ta‘siri. Tajriba guruhida vertikal sakrash ko‘rsatkichi sezilarli oshdi: umumiy o‘rtacha qiymat 45 ± 2 sm dan 55 ± 1 sm gacha ko‘tarildi. Bu o‘sish statistik jihatdan ishonchli ekani ko‘rsatildi ($t_{ST}=7,224$; $P=0,001$). Metodik jihatdan bu natija “tez-tez, qisqa, nazoratli” prinsipiga mos keladi: har kuni mashg‘ulot oldidan o‘lchov (5 sakrash) o‘yinchiga o‘z holatini tez baholash imkonini berdi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Eksperiment va nazorat guruhlarining portlash qobiliyat ko‘rsatkichlari (sm. da).

№	Guruhlar	Staj	Portlash qobiliyat		O‘sish farqi	t_{ST}	Ishonchlilik
			Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida			
1	Eksperiment	7	45.6 ± 4.3	55.2 ± 4.5	10	7.55	$P < 0.001$
2	Nazorat	8	49.1 ± 5.7	49.1 ± 5.03	0	0.56	$P < 0.8$
	t_{ST}		2.04	3.54			
	Ishonchlilik		$P < 0.05$	$P < 0.001$			

Psixologik mexanizm: “SPORK”dagi doimiy natija ko‘rinishi sportchida: maqsad qo‘yish (oldingi natijani yangilash), o‘z-o‘zini baholash (real ko‘rsatkichni ko‘rish), diqqatni jamlash (sakrash paytidagi fokus), irodaviy zo‘r berish (maksimal urinish) kabi komponentlarni faollashtiradi. Shu bois portlovchi harakat “faqat mushak” emas, balki boshqariladigan psixomotor akt sifatida shakllanadi.

2) Oddiy reaksiya vaqtining o‘zgarishi (sensorimotor blok). Tajriba guruhida reaksiya vaqti keskin qisqardi: $244,4 \pm 46,4$ millisekunddan $139,2 \pm 21,1$ millisekundgacha (farq 105,1; $t_{ST} = 11,49$; $P < 0,001$). Nazorat guruhida ham kichik ijobiy siljish bor: $236,7 \pm 43,3$ dan $203,3 \pm 28,4$ gacha (farq 33,4; $t_{ST} = 1,52$; $P < 0,05$) (2-jadval qarang).

2-jadval. Eksperiment va nazorat guruhlarining oddiy reaksiya ko'rsatkichlari (sm. da).

№	Guruhlar	Staj	Oddiy reaksiyaning guruh bo'yicha umumiy o'rtacha vaqti (mill.sekund)		farqi	t _{ST}	Ishonchlilik
			Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida			
1	Eksperiment	7	244.4±46.4	139.2±21.1	105.1	11.49	P<0.001
2	Nazorat	8	236.7±43.3	203.3±28.4	33.4	1.52	P<0.05
	t _{ST}		1.04	8.01			
	Ishonchlilik		P>0.05	P<0.001			

Reaksiya tezligi futbolda "portlovchi harakatni boshlash" komponentidir. Reaksiya vaqti qisqargani shuni anglatadiki, sportchi signalni tezroq qabul qilib, javob harakatini tezroq ishga tushira oladi. Tajriba guruhidagi bunday katta farq "SPORK"dagi doimiy maksimal urinishlar va diqqatni jamlash talabi bilan bog'liq bo'lishi ehtimol (psixomotor safarbarlik). Shuningdek, ikki guruhning o'zaro solishtirilishi tajriba yakunida tajriba guruhi foydasiga yuqori darajada ishonchli farqni ko'rsatgan (t_{ST}=8,01; P<0,001).

3) Temperament: tarkib va portlash qobiliyatning o'sishi bilan bog'liqligi. Jami 59 futbolchida temperament turlari quyidagicha taqsimlangan: 20 san'gvinnik, 19 xolerik, 13 flegmatik, 7 melanxolik. Bu taqsimot futbolda kuchli va harakatchan nerv tizimi ko'rsatkichlari (san'gvinnik va xolerik) ulushi ko'proq ekanini ko'rsatadi. Ammo muhim xulosa: an'anaviy mashqlarda ham, "SPORK" sharoitida ham portlovchi qobiliyat o'sishi temperament turlari bo'yicha keskin farqlanmagan. Tajriba guruhida barcha temperamentlarda o'sish bor (3-jadvalga qarang).

3-jadval. Temperament turlarining portlash qobiliyatga ta'siri.

№	Temperament turlari	Respondentlar soni	Portlash qobiliyat natijalari		
			Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida	O'sish farqi
1	sangvinnik	9	42±1	52±1	10
2	xolerik	11	47±1	56±2	9
3	flegmatik	7	46±2	56±2	10
4	melanxolik	5	47±2	55±1	8
	Jami	32	45±2	55±1	10
			\bar{X}		

Yuqoridagi bu farqlar orasida "matematik statistik farq mavjud emas" degan umumiy xulosaga kelish mumkin. Umuman olganda: temperament "qaysi sportchida o'sadi?" degan savolga qat'iy javob bermaydi, lekin

murabbiy uchun mashg'ulot uslubini individuallashtirishda qo'l keladi. Masalan:

- Sangviniklar ko'pincha tez moslashadi, ijtimoiy faol bo'ladi, lekin ba'zan barqarorlik (intizom) va diqqatni uzoq

ushlab turishda “tarqalib ketish” kuzatilishi mumkin.

- Xoleriklarda ortiqcha shoshilish hamda risk boshqarish
- melankoliklarda ishonchni oshirish va qo‘llab-quvvatlovchi qayta aloqa
- flegmatiklarda faollashtiruvchi rag‘bat va qisqa maqsadlar kabi psixologik yondashuvlar natijani barqarorlashtirishi mumkin (metodik tavsiya).

4) Motivatsiya (MUN): portlovchi mashqlarni “ichki quvvat” bilan bog‘lash MUN metodikasi 20 savoldan iborat bo‘lib, muvaffaqiyatga erishish va mag‘lubiyatdan qochish motivlarini ajratadi. Tadqiqotda 31 nafar futbolchining 30 nafarida muvaffaqiyatga erishish motivi, 1 nafarida mag‘lubiyatdan qochish motivi aniqlangan.

Psixologik konsepsiya nuqtai nazaridan: “SPORK”dagi har kungi “natijani yangilash” talabi aslida motivatsion vaziyat yaratadi: sportchi o‘z rekordini yangilash orqali muvaffaqiyat tajribasini tez-tez boshdan kechiradi. Bu ichki motivatsiyani kuchaytiradi, mas‘uliyat hissini va o‘z kuchiga ishonchni oshiradi (muvaffaqiyat motivi kuchlilarda maqsad aniq, javobgarlik yuqori ekani ta‘kidlanadi). Mag‘lubiyatdan qochish motivi aniqlangan sportchilarda esa o‘yin vaziyatida “xatodan qochish” xulqi ko‘rinishi mumkinligi misol bilan berilgan. Shuning uchun portlash tayyorgarlikni kuchaytirishda motivatsion profilni bilish — murabbiy va sport psixologi uchun tavakkalchilik “risk zonasi”ni oldindan ko‘rish imkonidir.

5) Portlash qobiliyatni rivojlantirishning psixologik-metodik konsepsiyasi (model)

Ushbu tadqiqot natijalari asosida konsepsiya 5 blokdan iborat tizim sifatida taklif etiladi:

1. Diagnostika bloki:
 - o vertikal sakrash (portlash qobiliyat),
 - o oddiy reaksiya vaqti (sensomotor tezlik),
 - o temperament (Ayzenk),
 - o motivatsiya (MUN).
2. Maqsad va feedback bloki:
 - o “oldingi natijani yangilash” (qisqa maqsad),
 - o natijani darhol ko‘rsatish (feedback),

- o o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish.
3. Irodaviy safarbarlik bloki:
 - o maksimal urinish madaniyati,
 - o diqqatni jamlash,
 - o “qisqa vaqt ichida maksimal natija” rejimi.

4. Psixomotor tezlik bloki:
 - o reaksiya vaqtini qisqartirish,
 - o signalga javob harakatini avtomatlashtirish (o‘yin vaziyatiga yaqinlashtirish).

5. Individuallashtirish bloki:
 - o temperament bo‘yicha psixologik yondashuv,
 - o motivatsion profilga ko‘ra rag‘bat va qo‘llab-quvvatlash uslubi.

6) Amaliy tavsiyalar (murabbiy va sport psixologi uchun)

- “SPORK” o‘lchovini mashg‘ulot oldi 2 daqiqalik mini-protokol sifatida doimiy qo‘llang (3-5 sakrash, natijani qayd etish).

- Har sportchiga shaxsiy maqsad bering: “bugun +1 sm” yoki “barqaror 3 urinish”. (Natija “psixologik yutuq” bo‘lishi kerak.)

- Mag‘lubiyatdan qochish motivi kuchli sportchilarga: kichik, xavfsiz maqsadlar qo‘llab-quvvatlovchi fikr xatoni “o‘rganish signali” sifatida talqin qilish.

- Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun: qisqa vizual signal mashqlari (10–15 soniyalik setlar), keyin futbolga xos qarorli vaziyatlar (pas, pressing signali). (Bu bo‘limni o‘yinchiga moslashtirish mumkin.)

- Temperamentga qarab muloqot uslubini moslang: sangvinikda – diqqatni barqaror ushlab turish, intizom va maqsadni “o‘lchovli” qilib belgilash (barqarorlikni kuchaytirish); xolerikda – impulsivlikni boshqarish, tempni me‘yorlash (o‘zini nazorat qilish); melankolikda – ishonchni oshirish, qo‘llab-quvvatlovchi qayta aloqa (feedback); flegmatikda – faollashtirish, qisqa va aniq maqsadlar orqali rag‘batlantirish.

Xulosa

“SPORK” asosidagi kundalik qisqa nazorat va maqsadli yo‘riqnoma futbolchilarda portlash qobiliyatni ishonchli oshirdi: 45 ± 2

sm dan 55 ± 1 sm gacha ($P=0,001$). Sensomotor ko'rsatkichlarda ham sezilarli siljish kuzatildi: reaksiya vaqti $244,4 \pm 46,4$ dan $139,2 \pm 21,1$ millisekundgacha qisqardi ($P<0,001$). Temperament turlari bo'yicha o'sish farqlari keskin ajralmagan bo'lsa-da, psixologik yondashuvni individuallashtirish uchun temperament profili foydali diagnostik ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Motivatsion tahlil futbolchilarning aksariyatida muvaffaqiyat motivi ustunligini ko'rsatdi (30/31), bu esa maksimal urinish va natijani yangilash strategiyasini qo'llash uchun qulay psixologik fon yaratadi. Portlash qobiliyatni rivojlantirish konsepsiyasi "jismoniy hamda psixologik" integratsiya asosida qurilganda natija barqarorroq va boshqariladigan bo'ladi.

A Psychological and Methodological Concept for Developing Explosive Abilities in Football Players (Based on the "SPORK" Device)

Ishtayev Javlon¹

¹Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Republic of Uzbekistan. e-mail: ishtayevjavlon@gmail.com

Abstract. This article presents the psychological and methodological foundations for developing explosive abilities in football players. In the study, vertical jump performance was measured using the "SPORK" device, and simple reaction time was assessed with an electronic reaction timer. Before each training session, athletes performed 5 jumps daily following the instruction to "beat the previous result." No pronounced differences in improvement were found across temperament types.

Keywords: explosive ability, football, "SPORK", reaction time, motivation, temperament, self-assessment.

Психолого-методическая концепция развития взрывных способностей у футболистов (на основе устройства «SPORK»)

Иштаев Жавлон¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Республика Узбекистан. e-mail: ishtayevjavlon@gmail.com

Аннотация. В данной статье раскрыты психологические и методические основы развития взрывных способностей у футболистов. В исследовании с помощью устройства «SPORK» измерялись результаты вертикального прыжка, а с помощью электронного реакциомера — время простой реакции. Перед тренировкой ежедневно выполнялись 5 прыжков с инструкцией «обновить предыдущий результат». Существенных различий прироста по типам темперамента не выявлено.

Ключевые слова: взрывные способности, футбол, «SPORK», время реакции, мотивация, темперамент, самооценка.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. Special Strength Training: Manual for Coaches. Published by Verkhoshanskiy SSTM. 2011-Rome, Italy
2. Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports (3rd ed.) Human Kinetics, 2015. 368p.
3. Huang, H., Wei-Yang Huang., Cheng-En Wu, (2023). The Effect of Plyometric Training on Speed, Agility, and Explosive Strength performance in Elite Athletes. Applied Sciences. 11.2023.
4. Sheppard, J. M., et al. (2012). Long-term training adaptations in elite male volleyball players. J Strength Cond Res. 2012 Aug;26(8):2180-4. doi: 10.1519/JSC.0b013e31823c429a.
5. Ayzenk, H. J., Ayzenk, S. B. G. (1975). Manual of the Ayzenk Personality Questionnaire (EPQ). (manba eslatmasi). Difl Vol. 6. No. 1. pp. 21-29, 1985

6. (Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters.

7. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

8. Ishtayev J., Gapparov Z., Ishtayeva R. Issues of forming the psychological passport of athletes. International journal of artificial intelligence. ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12,23. American Academic publishers, volume 05, issue 09, 2025. P-1305-1308.

9. Gapparov Z.G., Ishtayev J.M. Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. Fan sportga. Ilmiy –nazariy jurnal. 12/2025. B.65-68.

10. O.X. Xasanov – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. Фан Спортга. Илмий –назарий журнал. 7/2025. B.56-60.