



# **METHODOLOGY FOR DEVELOPING PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROPERTIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

Abdurashid Kadirov

Senior Lecturer, National University of Uzbekistan

Tashkent, Uzbekistan

E-mail: [abdurashidkadirov5@gmail.com](mailto:abdurashidkadirov5@gmail.com)

## **Abstract**

This scientific article studies the methodology for developing psychophysiological characteristics of young football players and its impact on sports results. During the research, exercises based on special visual and auditory signals were developed and put into practice. The results showed a significant improvement in the physical, functional and psychophysiological indicators of young athletes.

**Keywords:** Young football players, psychophysiology, training methodology, reaction speed, functional training, special visual and auditory signals, competition efficiency.

## **Introduction**

### **YOSH FUTBOLCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

Abdurashid Kadirov

O‘zbekiston Milliy universiteti katta o‘qituvchisi

E-mail: [abdurashidkadirov5@gmail.com](mailto:abdurashidkadirov5@gmail.com)

Toshkent, O‘zbekiston

## **Annotatsiya**

Mazkur ilmiy maqolada yosh futbolchilarning psixofiziologik xususiyatlarini rivojlantirish metodikasi hamda uning sport natijalariga ta’siri o‘rganildi. Tadqiqot davomida maxsus vizual va eshitish signallariga asoslangan mashqlar



ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Natijalar yosh sportchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** yosh futbolchilar, psixofiziologiya, mashg‘ulot metodikasi, reaksiya tezligi, funksional tayyorgarlik, maxsus vizual va eshitish signallari, musobaqa samaradorligi.

### **Kirish**

Respublikamizda “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirish” da yosh futbolchilarning individual imkoniyatlarini, jismoniy rivojlanish holati, fiziologik va psixologik ko‘rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Yurtimiz va xorijiy olimlar yosh futbolchilarni tayyorgarlik darajasini oshirish yuzasidan bir qator taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan, biroq 13-14 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining o‘zgaruvchan muddatlari bo‘yicha yuklamalarni me‘yorlashga oid tajribalarning kamligi muammoligicha qolmoqda. Buning uchun tayyorgarlik siklida o‘tkaziladigan o‘quv-mashg‘ulotlarni shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini, fiziologik va psixologik ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda ilmiy asosda tashkillashtirish zamon talabi bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Respublikamizda yosh futbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini yaxshilash borasida zamonaviy nazariy va amaliy ilmiy asoslangan metodlar ishlab chiqilmoqda hamda amaliyotga joriy etishda keng qo‘llanilib kelmoqda. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan barcha tadqiqotlar sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, olimlardan R.A. Akramov, A.I. Talipdjanov, E.S. Alibayev, Z.A. Kurbanov, J.K. Komilov, Z.R. Nurimov, I.A. Koshbaxtiyev, M.B. Ibragimov, Sh.T. Isayev, O.R. Atayev, Sh.S. Ermatov, F.R. Maxamadjanov, O.R. Igamberdiyev, A.A. Artikov, Sh.U. Abidov, F.A. Kerimov, R.S. Salomov va boshqa bir qator yetakchi mutaxassislar tomonidan turli takliflar berishgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlari yetakchi olimlari va mutaxassislarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish natijasida aniq bo‘ldiki, yosh futbolchilarning tayyorgarlik bosqichlari, jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklari bo‘yicha M.A. Godik, Y.V. Skomoroxov, K.U.

Djanuzakov, L.F. Muraveva, A.M. Nevmyanov, N.K. Sepkova, Yu.V.Vexoshanskiy, V.S. Fomin, V.I. Kozlovskiy, V.N. Paramonov, A.I. Shamardin, A.P. Zolotarev, L.P.Matveyev, A.A. Suchilin, V.N. Platonov, A.V.Rodionov, Yu.I.Smirnov, A.P.Laptev, M.A.Godik, F.P. Suslov, V.N. Platonov, G.D. Gorbunov, V.K. Kalin, Yu.V.Vexoshanskiy, O.A. Sirotin, X.M. Yusupov va qator olimlar tomonidan ilmiy izlanishlari asoslangan tadqiqotlari hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlarida ilgari surishgan.

Tahlil va natijalar.

Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi (n=22)

1-jadval

T/r	Talab (sinov) turlari	Natijalar						t	P
		Tg		V %	Ng		V %		
		$\bar{X}$	$\sigma$		$\bar{X}$	$\sigma$			
1	30 metr masofaga yugurish (soniya).	4,99	0,34	6,72	4,75	0,34	7,12	2,11	<0,05
2	Arg'amchida sakrash 1 daqiqa (marta).	37,36	6,31	16,90	37,73	5,95	15,77	0,18	>0,05
3	Yerga tayangan holda qo'larni bukib yozish 1 daqiqa (marta).	20,45	3,62	17,68	20,36	3,01	14,78	0,08	>0,05
4	To'p uzatish (5-10 metr).	4,14	0,50	12,20	4,35	0,41	9,49	1,11	>0,05
5	To'p uzatish (20-30 metr).	4,06	0,42	10,40	4,37	0,34	7,80	2,42	<0,05
6	To'p bilan yugurish (30 metr).	3,86	0,43	11,12	4,07	0,39	9,58	1,53	>0,05
7	To'pni o'ynatish 1 daqiqa(marta).	42,64	8,21	19,26	44,91	6,56	14,62	0,92	>0,05

Izoh:  $\bar{X}$  – ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati;  $\sigma$ - standart og'ish; V% – variatsiya koeffisienti; tkr – Studentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

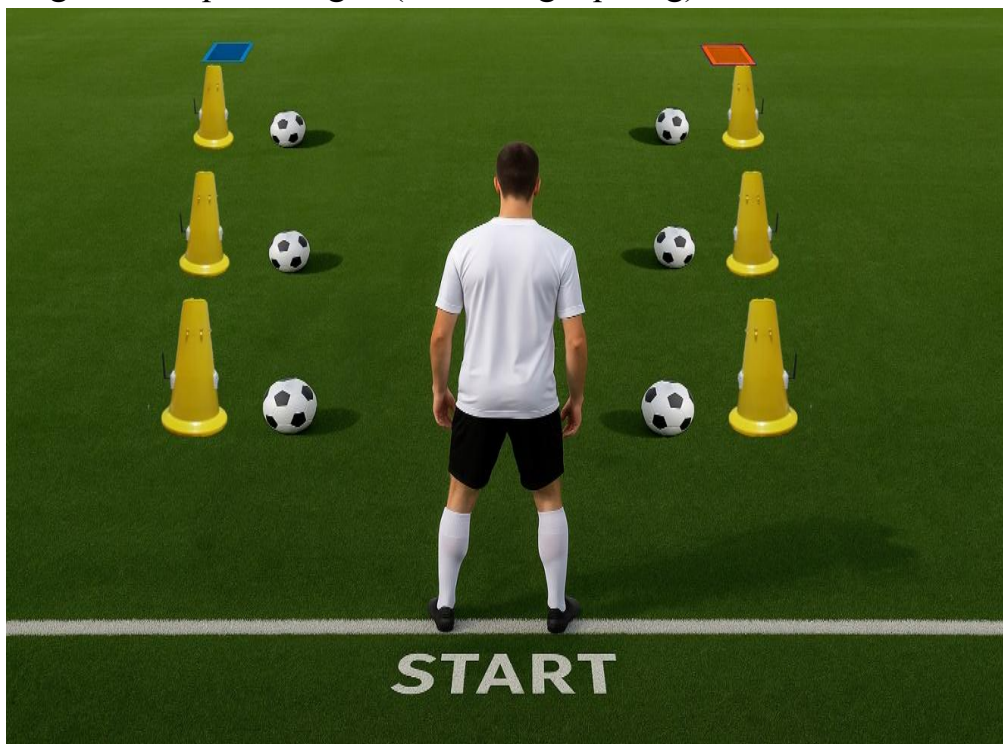
Yosh futbolchilarning funksional ko'rsatkichlari darajasi (n=22)

## 2-jadval

T/r	Talab (sinov) turlari	Natijalar						t	P
		Tg		V %	Ng		V %		
		$\bar{X}$	$\sigma$		$\bar{X}$	$\sigma$			
1	Tepping testi	6,19	0,96	15,45	6,35	0,79	12,46	0,53	>0,05
2	Rufye-Dikson	7,84	1,20	15,35	7,59	1,00	13,19	0,31	>0,05
3	Genchi sinamasi	22,55	2,42	10,75	23,36	0,67	2,89	1,38	>0,05
4	Shtange sinamasi	62,27	5,04	8,10	64,27	5,92	9,21	1,09	>0,05
5	O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS)	2544,55	162,99	6,41	2643,64	160,83	6,08	1,84	>0,05

Izoh:  $\bar{X}$  – ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati;  $\sigma$ - standart og'ish; V% – variatsiya koeffitsienti; tkr – Styudentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

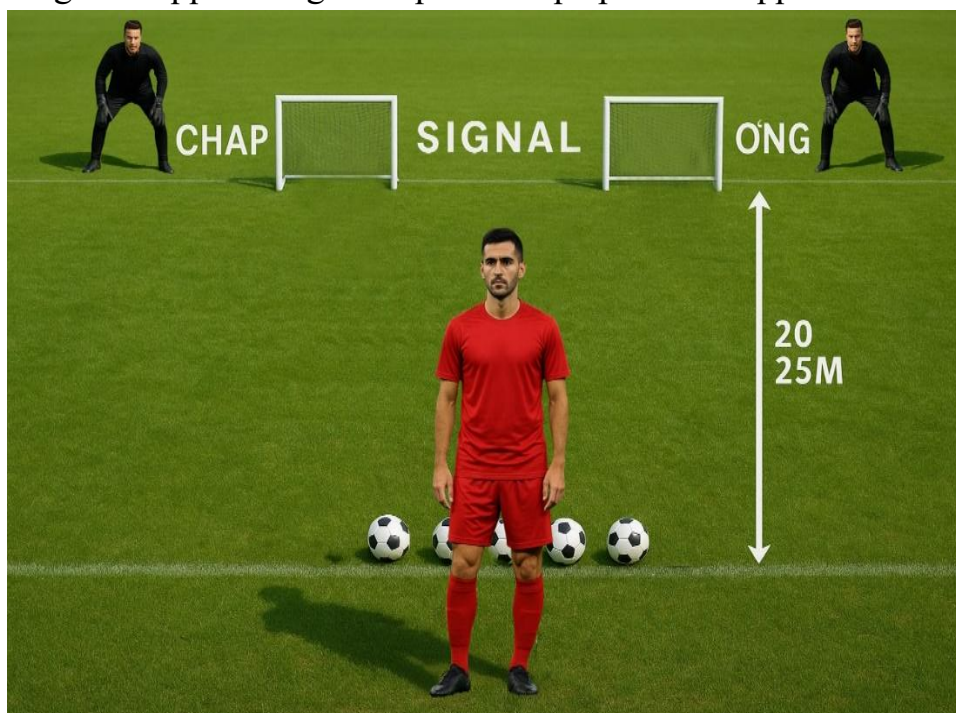
Olingan natijalar hamda pedagogik kuzatuvlar natijasida bu muommoni hal etish maqsadida maxsus mashqlar ishlab chiqildi. Ushbu mashqlar umumpedagogik uslublar bo'yicha ya'ni eshitish (exo signallar) va ko'rish (vizual signallar) orqali bajariladigan mashqlar berilgan (1-2-rasmga qarang).



1-rasm. Maxsus visual (ko'rish) mashqi

Izoh: start chizig'i belgilanadi, 5 metr oraliqlarga konus (qizil, ko'k yonib o'chuvchi chiroq (signal)) shaklidagi belgilar qo'yib chiqiladi. Belgini ikki yon tomoniga 20-30 sm oralig'ida to'p qo'yib chiqiladi. Start chizig'idan 25-30 metr masofa uzoqlikda to'rt burchak shaklidagi (1\*1) 2 ta (biri qizil, biri ko'k) belgi chiziladi.

Murabbiy signali bo'yicha sportchi yugurushni boshlaydi, shu paytda chiroqlardan biri yonib o'chadi. Sportchi yongan chiroq tomondagi to'pni belgilangan masofada turgan belgiga qarshi turgan belgiga to'pni havoda tepib tushirishi kerak. Hamda yana start chizig'iga qaytadi va bu paytda yana bir boshqa chiroq yonib o'chadi. Sportchi yana yongan tomondagi to'pni qarshi tomondagi belgi ichiga tepib qaytadi. Mashq shu tariqa oxirgi to'pni tepishga qadar davom etadi. Birinchi masofadagi to'pni tepib bo'lgandan keyin sportchi start chizig'iga emas endi birinchi belgi oldidan qaytadi. 3- belgidagi to'pni tepishda 2-belgi oldidan qaytadi. Har bir sportchi shu mashqni 2 marta takrorlaydi. Dam olish intervali 2 daqiqani tashkil etadi. Mashq so'ngida har bir sportchining mashqqa sarflagan vaqti va aniq tepishlari taqqoslanadi.



2-rasm. Maxsus exo (eshitish) mashqi

Izoh: start chizig‘i chiziladi va 5 ta dona to‘p joylashtiriladi. Start chizig‘ining ikki yon tomonidan 20-25 metr uzuqlikda 2 ta kichkina dorvaza qo‘yiladi. Sportchi start chizig‘iga qarama-qarshi turadi. Bu darvoza oldida boshqa sportchi bolalar turadi. Bu bolalar o‘zaro kelishib biri qarsak (qandaydir bir ovoz yoki shunga o‘shash belgi berishi kerak) chaladi. Qarsak (belgi berilishi) chalinishi bilan sportchi qarsak chalingan tomonga to‘pni yerlatib tepishi kerak va yana ortga qarab turib oladi. Mashq oxirgi to‘pni tepishga qadar davom etadi. Har bir sportchi shu mashqni 3-4 marta takrorlaydi. Dam olish intervali 1 daqiqani tashkil etadi. Mashq so‘ngida har bir sportchining mashqqa sarflagan vaqti, aniq tepishlari taqqoslanadi.

Yuqorida keltirilgan mashqlarni Toshkent yosh gvardiyachilar sport maktabi va Olmazor tumani sport maktablarida haftada ikki marotaba butun mashg‘ulot yili davomida amalga oshirildi.

Sport-ta‘lim muassasalarida (sport maktablari misolida) olib borilgan tadqiqotlar natijasida yosh futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tahlil qilindi. Tadqiqot boshida yosh futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari quyidagicha 3 jadvalga qarang).

3-jadval Yosh futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari darajasi (n=22)

T/r	Ko‘rsatkichlar	Natijalar				t	P		
		Tg		V %	Ng				
		$\bar{X}$	$\sigma$		$\bar{X}$			$\sigma$	
1	Bo‘yi (sm)	167,82	5,44	3,24	169,36	7,45	4,40	0,56	>0,05
2	Tana vazni (kg)	49,09	6,80	13,86	49,91	7,11	14,24	0,35	>0,05
3	Ko‘krak aylanasi (sm)	70,09	5,80	8,28	73,82	7,52	10,19	1,66	>0,05

Izoh:  $\bar{X}$  – ko‘rsatkichlarning o‘rtacha arifmetik qiymati;  $\sigma$ - standart og‘ish; V% – variatsiya koeffisienti; tkr – Styudentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

Tadqiqotdan keyingi natijalar

Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasi (n=22)

4-jadval

Nazorat mashqlari va o'lov birliklari			Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)			Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)			
			Qo' larni bukib yozish 1 daqiqa(marta)	Arg' amchida sakrash 1 daqiqa (marta)	30 metr masofaga yugurish (soniya)	To' p uzatish (5-10 metr)	To' p uzatish (20-30 metr)	To' p bilan yugurish (30 metr)	To' pni o' ynatish 1 daqiqa(marta)
Tadqiqot boshida	Ng	$\bar{X}$	20,36	37,73	4,75	4,35	4,37	4,07	44,91
		$\sigma$	3,01	5,95	0,34	0,41	0,34	0,39	6,56
		V%	14,78	15,77	7,12	9,49	7,80	9,58	14,62
	TG	$\bar{X}$	20,45	37,36	4,99	4,14	4,06	3,86	42,64
		$\sigma$	3,62	6,31	0,34	0,50	0,42	0,43	8,21
		V%	17,68	16,90	6,72	12,20	10,40	11,12	19,26
	t		0,08	0,18	2,11	1,11	2,42	1,53	0,92
P		>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	
Tadqiqot oxirida	Ng	$\bar{X}$	22,36	39,55	4,66	4,40	4,44	4,17	46,09
		$\sigma$	3,41	5,94	0,31	0,36	0,46	0,37	6,96
		V%	15,27	15,02	6,68	8,13	10,39	8,97	15,11
	TG	$\bar{X}$	24,91	44,09	4,45	4,70	4,77	4,50	51,36
		$\sigma$	3,08	5,89	0,23	0,42	0,42	0,43	6,09
		V%	12,37	13,36	5,21	8,98	8,84	9,58	11,85
	t		2,35	2,31	2,27	2,30	2,28	2,43	2,42
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

30 metrga yugurish va vizual (ko'rish) mashqi o'rtasidagi statistik bog'liqligi (Brave Pirson korrelyatsiya koeffitsiyetni bo'yicha) (n=10)

5-jadval

t/r	30 m yugurih (x)	Visual reaksiya mashqi (y)	$\bar{x}$	$\bar{y}$	$(x - \bar{x})^*$	$(y - \bar{y})$	$(x - \bar{x})^2$	$(y - \bar{y})^2$	$\sigma(x)$	$\sigma(y)$	r	O'rtacha statistik bog'lanish
1	4,21	33,14	-0,23	2,4	-0,55	0,05	5,96	0,24	1,69	0,68		
2	4,36	32,28	-0,08	1,6	-0,12	0,01	2,50					
3	4,55	29,15	0,11	-1,5	-0,18	0,01	2,40					
4	4,33	31,28	-0,11	0,6	-0,06	0,01	0,34					
5	4,25	32,24	-0,19	1,5	-0,29	0,03	2,37					
6	4,31	31,08	-0,13	0,4	-0,05	0,02	0,15					
7	4,25	31,36	-0,19	0,7	-0,12	0,03	0,44					
8	4,55	28,08	0,11	-2,6	-0,30	0,01	6,86					
9	4,53	29,33	0,09	-1,4	-0,13	0,01	1,87					
10	5,01	29,05	0,57	-1,6	-0,95	0,33	2,72					
$\bar{x}$	4,43	30,69			-2,74	0,52	25,60					

Yosh futbolchilarning funksional ko'rsatkichlari darajasi dinamikasi (n=22)

6-jadval

T/r	Talab (sinov) turlari	Tadqiqot boshida				t	P	Tadqiqot oxirida				t	P
		Tg		Ng				Tg		Ng			
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
1	Tepping testi	6,19	0,96	6,35	0,79	0,53	>0,05	7,33	0,81	6,75	0,67	2,36	<0,05
	Rufye-Dikson	7,84	1,20	7,59	1,00	0,31	>0,05	5,33	0,56	6,82	1,04	2,14	<0,05
2	Genchi sinamasi	22,55	2,42	23,36	0,67	1,38	>0,05	25,91	1,97	23,73	1,90	3,38	<0,01
3	Shtange sinamasi	62,27	5,04	64,27	5,92	1,09	>0,05	70,09	7,27	64,82	6,38	2,31	<0,05
4	O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS)	2544,55	162,99	2643,64	160,83	1,84	>0,05	2796,36	191,59	2661,82	160,49	2,28	<0,05

Izoh:  $\bar{X}$  – ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati;  $\sigma$ - standart og'ish; tkr – Studentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

Yosh futbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=22)

### 7-jadval

T/r	Talab (sinov) turlari	Tadqiqot boshida				t	P	Tadqiqot oxirida				t	P
		Tg		Ng				Tg		Ng			
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
1	Bo'yi (sm)	167,82	5,44	169,36	7,45	0,56	>0,05	171,00	4,90	170,64	7,31	0,18	>0,05
2	Tana vazni (kg)	49,09	6,80	49,91	7,11	0,35	>0,05	53,00	6,31	51,64	6,90	0,62	>0,05
3	Ko'krak aylanasi (sm)	70,09	5,80	73,82	7,52	1,66	>0,05	75,64	5,46	74,18	7,37	0,67	>0,05

Izoh:  $\bar{X}$  – ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati;  $\sigma$  – standart og'ish; tkr – Styudentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

Yosh futbolchilarning psixo-fiziologik xususiyatlarini rivojlantirish metodikasi bo'yicha mashg'ulotda olib borilgan tadqiqot natijalari, musobaqa davridagi natijalar va ularning qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e'tirof etish mumkin:

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tadqiqot guruhida nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli farqlarni namoyon etdi (barcha ko'rsatkichlarda  $P < 0,05$ ). Qo'llarni bukib yozish mashqida tajriba guruhi 20,45 martadan 24,91 martaga ( $t=2,35$ ), arg'amchida sakrashda 37,36 martadan 44,09 martaga ( $t=2,31$ ) yaxshilandi. 30 metr ga yugurish natijasi 4,99 soniyadan 4,45 soniyaga qisqardi ( $t=-2,27$ ). Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan to'pni uzoq masofaga uzatish 4,06 soniyadan 4,77 soniyaga, to'pni o'ynatish esa 42,64 martadan 51,36 martaga yaxshilandi ( $t=2,42$ ). Bu kuzatishlar qo'llanilgan metodikaning yugori samaradorligini ko'rsatadi.

Funksional ko'rsatkichlar tahlili yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining yaxshilangan ishlashini ko'rsatdi. Tepping testi 6,19 martadan 7,33 martaga ( $t=2,36$ ;  $P < 0,05$ ), Genchi sinovida ushlab turish vaqti 22,55 soniyadan 25,91 soniyaga ( $t=3,38$ ;  $P < 0,01$ ), Shtange sinovi 62,27 soniyadan 70,09 soniyaga ( $t=2,31$ ;  $P < 0,05$ ) oshdi. O'pkaning tiriklik sig'imi 2544,55 ml dan 2796,36 ml ga ko'tarildi ( $t=2,28$ ;  $P < 0,05$ ). Bu natijalar futbolchilarning chidamliligi va anaerob darajasining oshganligidan dalolat beradi.

Antropometrik ko'rsatkichlar tahlili statistik jihatdan ahamiyatli farqlarni ko'rsatmasa-da ( $P > 0,05$ ), tajriba guruhida bo'yning 3,18 sm ga o'sishi (nazoratda 1,28 sm), tana vaznining 3,91 kg ga ortishi (nazoratda 1,73 kg) va ko'krak aylanasi 5,55 sm ga kengayishi (nazoratda 0,36 sm) qo'llanilgan



mashgʻulotlar metodikasining somatometrik rivojlanishga ijobiy taʼsirini koʻrsatdi.

## **Xulosa**

Olib borilgan tadqiqot ishi boʻyicha yosh futbolchilarning psixofizologik xususiyatlarini rivojlantirish boʻyicha sport mashgʻulotlarini tashkil etish va oʻtkazishga oid adabiyot manbalarini oʻrganish, olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, oʻtkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalar shakllandi:

Yosh futbolchilarning oʻquv mashgʻulot jarayonini tashkil etishda sport takomillashuv jarayoniga yaqinlashgan sari mashgʻulotlarni mikrosikl shaklida tadbqiq qilishni tashkil etish lozim. Chunki koʻpgina mualliflar malakali futbolchilarni mikrosikl yuklamalarini tadbqiq qilish uchun yetarlicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishgan. Bu esa aynan 13-15 yoshli futbolchilarni mikrosikllarini aynan yetakchi mutaxassislar taklif va tavsiyalari asosida tashkil etish lozim boʻladi. Oʻquv mashgʻulotlarni rejalashtirishga oid fikrlar tahliliga koʻra futbolchilarni tayyorlashda tezkor kunlik va istiqbolli rejalashtirish turlarini toʻliq bayoni mavjudligi va mutaxassislar uchun koʻplab taklif va tavsiyalar ishlab chiqilganligi aniqlandi. Biroq 13-15 yoshli futbolchilarni malakali futbol jamoalarini mikrosikl taqsimotiga yaqinlashtirishga qaratilgan maʼlumotlar kamligi ushbu yoʻnalish boʻyicha tajribalarga ehtiyoj borligini belgilab berdi.

Yosh futbolchilarning psixologik, fiziologik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tezkorlik sifatleri, qaror qabul qilish, “Tepping-test” meʼyorlari, maxsus mashqlar boʻyicha olib borilgan tadqiqot natijasida oʻquv-mashgʻulotlar va musobaqa faoliyati davomida toʻp bilan ishlash samaradorligi oshirilgan, yosh futbolchilarning psixo-fiziologik koʻrsatkichlari yaxshilangan hamda nufuzli musobaqalarda natijalar 18% ga yaxshilashga erishilgan va ishonchlilik darajasi ( $P<0,05$ ) oʻzgarganligi aniqlandi.

Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish maqsadida mashgʻulot jarayonlarining haftalik mikrosikl rejasi, ovqatlanish ratsioni, tiklanish tadbirlarini meʼyorlashgan rejasi boʻyicha oʻquv-mashgʻulotlar va musobaqa faoliyati davomida yosh futbolchilarning psixo-fiziologik koʻrsatkichlari yaxshilangan, musobaqa oldi jarayonlari takomillashtirilgan



hamda nufuzli musobaqalarda natijalar 19% ga yaxshilashga erishilgan va ishonchlilik darajasi ( $P < 0,05$ ) o'zgargan.

Yosh futbolchilarning tayyorgarlik turlarini, morfufunksional imkoniyatlari kengaytirish maqsadida Analitik, Kognitiv, Tezlik, innovatsion Trening komponentlarni o'z ichiga olgan "AKTI-FIT" metodikasining kompleks dasturi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar jarayonlarida va musobaqa faoliyati davomida yosh futbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan, o'yin davomida qaror qabul qilish, vaziyatni tez tahlil qilish va to'g'ri strategiyani tanlash ko'nikmalarini shakllantirilgan hamda ishonchlilik darajasi ( $P < 0,05$ ) o'zgarganligi isbotlandi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Беленко И.С. «Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности» журнал «Вестник» ISSN 1609-624X. ТГПУ. 2009 выпуск 3 (81).
2. Букова Л.М. Психологические особенности личности и пер спективность юных футболистов / Л.М. Букова, В.Ф. Кровяков // Педагогика и психология. – 2012. – № 9. – С. 25–29.
3. Kadirov A.A. Methods of the development of psychophysiological characteristics of young football players // Mental Enlightenment Scientific-methodological Journal . -October, 2022, № 6 , Volume 2022 / Issue 6. P. 105-119
4. Kadirov A.A. Mashg'ulotlar jarayonida mashq ta'sirlarini shakllantirishning fiziologik va biokimyoviy qonuniyatlari // O'zMU xabarlaril ilmiy jurnali. Toshkent. 2024.-1.11.1. B. 130-133
5. Kadirov A.A. Yosh futbolchilarning psixo-fiziologik xususiyatlarini rivojlantirish metodikasi // Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2025-yil 5-son. B. 230-234
6. Kadirov A.A. Методика развития психо-физиологических характеристик юных футболистов // Multidisciplinary Scientific Journal. volume 2, special issue 3. 2023 . Educational Research in Universal Sciences P. 1266-1280



7. Kadirov A.A. Совершенствование методики планирования тренировочного процесса // Miasto Przyszłości Kielce 2023. ISSN-L: 2544-980X . С. 92-96