

9. Калимуллина И.Р. Особенности взаимосвязи психических состояний и мотивации спортивной деятельности / И.Р.Калимуллина // Образование и саморазвитие / Под ред. В.И.Андреева. Казань «Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2007, №5.- С. 136-140.

10. Каськова Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта). Вестник Южно-Уральского государственного университета. №6 (265). 212.- С. 129-132.

11. Кузнецов А.С. К вопросу изучения психологических особенностей мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта [Текст] / А.С. Кузнецов // Научные материалы 13 научно-практической конференции «Молодые учёные - столичному образованию». М.: МГППУ, 2014. - С. 102-103.

12. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореферат дис... кандидата психологических наук: 19.00.03. Санкт-Петербург, ун-т. -Санкт-Петербург: 1998.-С. 21.

13. Фирсов М.Н. Изучение мотивации достижения как фактор психологической подготовки спортсмена. // Южно-Российский вестник геологии, географии и глобальной энергии. Астрахань: Астраханский университет. 2006. -С. 293-299.

REZYUME. Ushbu maqolada talabalarning sportga bo'lgan motivatsiyasini o'rtirishning xususiyatlarini empirik o'rganilgan natijalari keltirilgan. Bunda asosan, individual va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun g'alabaga intilish va muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'yimaslik motivi shiddatining o'rtacha darajalari taxminan bir xil ekanligi borasida so'z boradi. Bundan tashqari, individual sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida xarakter va aqliy fazilatlarini takomillashtirish, jismoniy rivojlantirish, shuningdek obro-e'tiborga intilish istagini oshirish kabi motivlarning eng yuqori ko'rsatkichlari aniqlangan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье представлены результаты эмпирического изучения особенностей формирования мотивации студентов к занятиям спортом. Это говорит главным образом о том, что средние уровни интенсивности мотивации стремления к победе и недопущения неудачи у студентов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, примерно одинаковы. Кроме того, в группе студентов, занимающихся индивидуальными видами спорта, были выявлены самые высокие показатели мотивов, таких как улучшение характера и психических качеств, физическое развитие, а также повышение желания стремиться к престижу.

SUMMARY. This article presents the results of empirically studied the characteristics of students gaining motivation for sports. This speaks mainly of the fact that the average levels of the intensity of the motivation for striving for victory and not allowing failure for students who are engaged in individual and team sports are approximately the same. In addition, in the group of students involved in individual sports, the highest indicators of motives have been identified, such as improving character and mental qualities, physical development, as well as increasing the desire to strive for prestige.

FUTBOLCHILARDA MAXSUS PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK HOLATINI TADQIQ ETISHNING PSIXODIAGNOSTIK VOSITALARI

T.J.Jumabayev – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: sport, musobaqa, psixologik xususiyatlar, iroda, motiv va motivatsiya, raqobat faolligi, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: спорт, соревнование, психологические особенности, воля, мотив и мотивация, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Key words: sport, competition, psychological characteristics, will, motive and motivation, competitive activity, psychological preparation.

Musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash jarayoni, avvalo sportchilarni irodaviy soha takomillashuvi, shu bilan birga g'alabaga intilish motivatsiyasining yuqoriligi hamda emotsional barqarorligi asosiy shartlaridan biri sanaladi. Irodaviy sifatlar shakllanishi dinamikasini tushunib olishdan oldin, ixtiyoriy harakatlarining o'zi nima degan savolga javob topish lozim sanaladi. Ixtiyoriy harakatlar bu muayyan qiyinchiliklar sharoitida namoyon bo'ladigan, o'zini-o'zi ixtiyoriy tartibga solishga xizmat qiladigan xususiyatlardan biridir. Ixtiyoriy harakatlar shaxsning istak va xohishlari, motiv va maqsadlari hamda yo'nalishlarini qamrab olgan tizimdir. Bundan tashqari, ixtiyoriy harakatlarining namoyon bo'lishi, oldindan sezilgan vaziyatlarga ham uzviy bog'liq sanaladi. A.L.Menshikovaning yozishicha, ixtiyoriy harakatlar sport faoliyatida nafaqat motivlar yig'indisidan, balki muvaffaqiyatsizlik, qo'rquv, g'alaba qozonish istagi, shuningdek, asab tizimining xususiyatlari bilan ham namoyon bo'ladi [1:355-361]. Mazkur mulohaza shuni anglatadiki, asab tizimining xususiyatlari va o'smirning sport turiga bo'lgan moyilligi, yuksak natijalarga erishishning psixologik omillaridan biri hisoblanadi.

B.G.Mesheryakova tomonidan ishlab chiqilgan «Psixologiya fanidan katta ilmiy lug'at» kitobida keltirilishicha, ixtiyoriy harakatlar – bu tanamizning ixtiyoriy funktsiyalari hisoblanib, u miya faoliyati bilan tartiblangan. Biroq uni avtomatik harakatlar deb atash noto'g'ri sanaladi. Chunki, har bir vazifa yoki topshiriqni bajarishda shaxs yangi talablarga bo'ysunishga majbur. Va buning uchun u ba'zi qiyinchiliklarni yengib o'tishi va ularni bartaraf eta olishi lozim bo'ladi [2:672]. Ya'ni, nerv markazlari shunday tartibga solinganki, ba'zi qo'zg'atuvchilar miyaning ayrim qismlarida faollikni yuzaga keltiradi va oxir-oqibat inson yangi vaziyatga o'z harakatlarini moslashtirishga intiladi. Irodaviy sifatlarining shakllanishi dinamik xarakterga ega bo'lib, o'smirlik yoshi aynan shu masalani yoritishning davrlaridan biri sanaladi.

E.B.Kuzminning ta'kidicha, sport motivlarining rivojlanishi mashg'ulotlarining tuzilishi bilan bog'liq bo'lib, sport turlarida bir-biridan farq qiladi. Muallifga ko'ra, o'smir sportchilarda, jumladan, futbolchilarda sport motivlarining shakllanish dinamikasi ikki bosqichda amalga oshadi [3:61-69]:

– sport bilan shug'ullanishning o'smir tomonidan ijtimoiy jihatdan ma'qullanishi;

– sportdagi maqsadlarning qabul qilinishi va bu borada o'z munosabatiga ega bo'lish. O'smirlarda ham boshqalar kabi sport motivlarining yuqori darajada namoyon bo'lishi 2-3 yildan so'ng yuzaga keladi. Ushbu fikrlarga qo'shimcha ravishda boshqa olimlar ham bu borada o'z fikr-mulohazalarini bildirganlar. L.B.Kuznetsovaning yozishicha, sport bilan ikki yildan oshiq shug'ullangandan so'ng, o'smir sportchilarda yutuqlarga bo'lgan orzu, sportga hissiy munosabat, mashg'ulotlardan zavqlanish hamda kelajakka bo'lgan ratsion fikrlash kabilar paydo bo'ladi. Bundan asosiy maqsad o'smir sportchilarda shakllanayotgan pragmatik (qotib qolgan) fikrlarni oldini olishdan iboratdir. Yu.D.Jeleznyakning qayd etishicha, irodaviy sifatlarining shakllanishida, maqsadlarni anglash jarayoni ham muhim hisoblanib, u o'smir sportchilarda qat'iyatlilik, jasorat, chidamlilik kabi sifatlarini paydo etadi. Sportdagi maqsadlarni anglash ham iroda rivojlanishining dinamik xususiyati hisoblanib, uning boshlang'ich nuqtasi yuksak ehtiyojlarni anglashdan boshlanadi [4:110]. Ammo iroda tushunchasi psixologiya fanida keng ma'noga ega va bu borada ko'plab yondashuvlar mavjud. Bizningcha, o'smir sportchilar shaxsida shakllangan irodaviy soha mazmunan, tashqi va ichki to'siqlarni bartaraf etishga hamda ongli ravishda qo'yilgan maqsadlarga erishish qobiliyati bilan tushuntiriladi. Yu.Ya.Gorbunov o'zining navbatdagi ilmiy maqolasida qayd etishicha, dinamik xarakterdagi ixtiyoriy xulq-atvor bu – maqsadga muvofiqlikni, o'zini tuta bilishni, kerak bo'lsa, muayyan harakatlardan o'zini tuta bilishga qaratilgan qobiliyat kabilar bilan ham tavsiflanadi [5:34-42].

A.S.Damadaeva sport faoliyatiga xos motivatsiyani gender yondashuv orqali o'rganar ekan, uning fikricha, motivlar ahamiyatiga qarab ma'lum bir jins uchun taqsimlangan bo'ladi. Erkak va ayol sportchilar mashg'ulotlarining mazmuni bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Ma'lumotlarning korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar vaqtining ortishi bilan erkaklarda mashg'ulotlar motivlari ham oshib boradi [6:58-63].

S.G.Garnishevning yozishicha, sportda dinamik xarakterdagi barcha ehtiyojlarni qondiruvchi yagona motivlar mavjud emas. Shuning uchun, irodaviy sifatning dinamik o'sishida motivlar turining namoyon bo'lishi quyidagilarga ajratiladi [7:112-113]:

- sport faoliyatining mohiyatini tushunish – biologik va ijtimoiy, tashqi va ichki, shaxsiy va ijtimoiy, etnik, mafkuraviy va axloqiy;

- faoliyat turi bilan bog'liq muloqot motivlari, o'yin, o'qish, professional ko'nikmalar, sport va unga oid ijtimoiy tadbirlar;

- vaqtinchalik xususiyatlarini hisobga olgan holda – vaziyatli va doimiy, qisqa muddatli va muntazam;

- motivlarning ahamiyatini tushungan holda birlamchi, ikkilamchi tarzda anglash jarayoni.

Yuqoridagi qarashlardan farqli o'laroq, odatda odamlarning irodaviy sohasini o'rganish yuqori darajadagi jismoniy va psixologik faoliyatni o'rganish bilan barobardir. Chunki, yuqori darajadagi jismoniy vazifalar maxsus harakatlarni ta'minlovchi irodaviy sifatning rivojlanishiga keng xizmat qiladi.

O'smirlik davridagi qiziqishlarning xilma-xilligi tufayli, sport bilan shug'ullanish yoki biror mashg'ulotlarga qatnash, ota-onalarning ta'siri, tengdoshlariga taqlid qilish kabi holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. A.V.Golesning yozishicha, sportda boshqalarga bo'lgan hamdardlik hissi ham muhim sanalib, o'smirlik davrida bu jarayon intensiv rivojlana boshlaydi. Biroq o'smirlarning qiziqishlari sevimli mashg'ulotlariga aylanishi bilan ularning aksariyati o'zini tuta olmaslik, boshqalarga bo'lgan hurmatsizlik kabi salbiy axloqiy sifatlarni namoyon qilib boradi [8:9-12].

Tadqiqotchi A.N.Veraksaning aytishicha, o'smirlarni muvaffaqiyatga olib boruvchi murakkab sifatlardan biri hisoblanadi. Buni barcha o'smirlar ham o'z vaqtida anglab yetavermaydi. O'smir sportchilarda irodaviy sifatning dinamik o'sishida mashg'ulotlarning samarador tashkil etilishi ham katta ta'sir etadi. Bu holat organizmdagi murakkab fiziologik o'zgarishlarga ham ta'sir etadi. O'smir sportchilar uchun ijtimoiy mavqe asosiy ahamiyatga ega bo'lib, u orqali o'smirlarda da'vogarlik hissi shakllana boradi. Shu bois, ba'zan o'smir sportchilarning musobaqalarga tez-tez qatnashishi asosiy maqsadga aylanmaydi, balki o'z mahoratini oshirish vositasi hisoblanadi [9:97-102]. Jamoaviy sport turida o'smirlarda irodaviy soha rivojida, atrofdagilarning o'rni ham yuqori sanaladi. Har bir jamoa o'z jamoadoshini ijobiy his-tuyg'ular bilan olqishlaydi, bu esa o'smirlarda o'zini - o'zi nazorat qilishni ta'minlovchi qobiliyatning shakllanishiga asos bo'ladi. V.F.Sopovning ta'kidlashicha, ota-onalar o'z bolasini muvaffaqiyati uchun mukofotlashi juda ham zarur, bu ularni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi. Hattoki, ota-onalar o'z farzandlarining yutuqlarini o'rtoqlari va o'smirlarning tengdoshlari oldida maqtashlari kerak. Bu o'smir sportchilarda rag'bat hissinı anglashni tezlashtiradi [12:110]. A.L.Popovning so'zlariga ko'ra, o'smir sportchilarning irodaviy sifatlari va motivatsiyasining dinamik shakllanishi quyidagilarga bog'liq bo'ladi [10:142]:

- tanlangan kasb turiga qiziqishning barqarorligi;
- faoliyatning samaradorligi;
- musobaqalarda ishtirok etish darajasi;
- murabbiy va jamoa bilan bo'ladigan shaxslararo munosabatlar;

- o'smir sportchining muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka bo'lgan real va konstruktiv munosabati;

- mashg'ulotlarning yuqori darajada emotsional tusda tashkil etilganligi;

- murabbiylarning o'smir sportchilarning shaxsiy va individual xususiyatlarini bilish imkoniyati va boshqalar. Shu jihatdan qaralganda, o'smir sportchilarda sport faoliyati motivlarini intensiv shakllantirish hamda irodaviy sifatning dinamik o'sishini ta'minlash ishlari, murabbiy faoliyatining muhim jihati hisoblanadi. O'smir sportchilarda irodaviy sifatlar shakllanishining dinamik xususiyatlari, bir tomondan tashqi omillar orqali tushuntirilsa, ikkinchi tomondan yosh xususiyatlari bilan tushuntiriladi. Biroq, bizningcha, o'smirlar o'z xatti-harakatlarini ichki stimulyatsiya (o'z-o'zini rag'batlantirish) asosida tartibga soladilar. Shu bilan birga, o'smirlarning irodaviy sohasi juda ziddiyatli soha hisoblanadi. Bunga sabab, o'smirlarning umumiy faolligi sezilarli darajada oshgani sayin, uning ixtiyoriy faoliyati uchun tajribalar yetishmaydi. Shu bois, ba'zan o'smir sportchilarda tartib-intizom pasayadi, o'jarlik namoyon bo'ladi. Yana bir sabab sifatida neyrodinamik o'zgarishlar tan olinadi. O'z vaqtida qilingan nazorat ularning xulqida jasoratlilik, vatanparvarlik, qahramonlik kabi sifatning shakllanishiga xizmat qiladi.

O'smir sportchilarda irodaviy sifatlar shakllanishining dinamik ko'rinishi, nafaqat jismoniy, balki intellektual, safarbar etuvchi va tashkillashtiruvchi xarakterda ham namoyon bo'lishi mumkin. M.B.Gritsenko quyidagi irodaviy harakatlar turini ajratishni tavsiya qiladi [11:20]:

- mushaklarning zo'riqishida namoyon bo'luvchi ixtiyoriy harakatlar;

- charchoq hislarini yengish bilan bog'liq irodali harakatlar,

- diqqat orqali boshqariladigan ixtiyoriy harakatlar, qo'rquv tuyg'usini yengish, kundalik rejimga rioya qilish bilan bog'liq irodali harakatlar. Ba'zi manbalarda «ixtiyoriy tartibga solish» fenomeni «iroda» tushunchasi bilan bir xil ma'noda ishlatiladi. Biroq ixtiyoriy harakatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, balki o'z-o'zini rag'batlantirishga bo'lgan istaklar uni paydo etuvchi psixologik mexanizmlar hisoblanadi. P.V.Bundzen o'z tadqiqotlari orqali o'smir sportchilar faoliyatiga xos o'z-o'zini rag'batlantirishning to'rtta shaklini aniqlagan [13:66-68]

- to'g'ridan-to'g'ri iboralar, so'zlar shaklidagi;

- bilvosita -tasvirlar ko'rinishidagi;

- mavhum - ichki nutqda ifodalangan har xil fikrlar ko'rinishidagi;

- kombinatsiyalangan va o'zlashtirilgan harakatlar tizimi va hokazo.

Yuqorida keltirilgan o'z-o'zini rag'batlantirishning to'rt shakli, o'smirlarning oldingi erishgan yutuqlari haqidagi xotiralari boshqa kishilarning hikoyalari, o'z burchini anglash, o'zini hurmat qilish, uyat hissining yuqori darajada anglash, mag'rurlikni his etish kabilar orqali amalga oshadi. G.D.Babushkinning xulosalariga ko'ra, o'z-o'zini ishonitirish mulohaza yuritish va vazifani hal qilish qobiliyatining yetarliligi va o'zi tanlagan sportga tayyorligi bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga, irodaviy sifatning dinamik rivojlanishida, o'z-o'zini rag'batlantirishga bo'lgan qobiliyatning roli muhim sanalib, u o'ziga xos mashg'ulotlar tizimini tashkil etishni talab etadi [14:132]. Va shu orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshiruvchi pedagogik-psixologik chora-tadbirlar tanlanadi. Bundan tashqari, o'smir sportchilarning irodaviy sifatlarini yanada rivojlantirish ishlari murabbiylar oldiga qator dolzarb vazifalar yuklaydi. D.O.Matorinning ta'kidicha, murabbiylar mashg'ulotlar jarayonida irodani tarbiyalash uchun bir necha qoidalarga amal qilishi lozim [15:187]:

- mashg'ulotlarni eng oson mashqlardan boshlash lozim;

– sportchilarda o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarishga intilish hissini shakllantirish ya‘ni tezkorlik va shijoatlilik kabi qo‘zg‘alishlarni paydo etuvchi hislar;

– o‘smir sportchilarda chidamlilikni oshiruvchi mashqlar vositasida, uzoq muddatli irodaviy zo‘r berishni ta‘minlovchi qobiliyatni rivojlantirish lozim. O‘smir sportchilarning irodaviy harakatlari murakkab psixologik ma‘no kasb etishi bilan alohida xarakterlanadi. Shuni esda tutish lozimki, sportchi shaxsida motivlar kurashining paydo bo‘lishi mas‘uliyat, javobgarlik hissining yuklatilishi, irodaviy harakatni amalga oshirish zaruriyati tug‘ilishi, mazkur vaziyatda shubhalanish, ikkilanish uyg‘onishi unda favqulodda irodaviy zo‘r berishlar vujudga kelishi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotchi N.R.Ermakning yozishicha, yosh sportchilarda paydo bo‘lgan maqsadga erishish fikri tufayligina, irodaviy harakat amaliyotga tadbiq etiladi. Mazkur harakat yordami bilan o‘smirlar qo‘yilgan maqsadga erishish yo‘llarini anglab, uni amalga oshirish lozim bo‘lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi hamda ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishga erishadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishga undovchi kuch bu motiv bo‘lib, u oliy maqsadlarga intilish va unga erishishni ta‘minlashga xizmat qiladi. Yuqorida tahlil etilgan barcha yondashuvlardan shu narsa ma‘lum bo‘ladiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida nafaqat ma‘lum bir sport turlari yoki kasblarga xos bo‘lgan fazilatlar shakllanadi. Sport muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagi sifatlarni talab etadi:

- kuch, tezlik, chidamlilik -jismoniy tayyorgarlik;
- texnika va taktikani o‘zlashtirish darajasi - texnik va taktik tayyorgarlik;
- aqliy va shaxsiy xususiyatlarning rivojlanish darajasi-psixologik tayyorgarlik va hokazo.

– tegishli bilim darajasi -nazariy tayyorgarlik va hokazo. L.V.Kostikovaning xulosalariga ko‘ra, futbol sportchilar muvaffaqiyatli faoliyat uchun quyidagi sifatlarga ega bo‘lmog‘i lozim sanaladi :

- vaziyatlarni ishlab chiqishda yuqori dinamizm;
- o‘yinning mudofaa va hujum bosqichlarini tez anglay olish;
- bir harakatdan boshqa harakatga tezkor o‘ta olish;
- tezlik va harakat yo‘nalishining doimiy o‘zgarishini nazorat qila olish;
- o‘zgaruvchan sharoitlarni baholay olish va vizual analizatorlarni ustalik bilan ishga sola bilish;
- mushaklar ishini tezlik-quvvat rejimiga bo‘ysundira olish.

Ta‘rifga muvofiq, futbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyatlari – bu har xil jismoniy faollik, o‘z jamoasi va raqib jamoa o‘yinchilari bilan o‘zaro munosabat, o‘yinchilarning o‘yin vaziyatlari va harakatlarini baholashning tezkorligi, yuqori texnik-tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasi kabilar bilan tavsiflanadi.

Boshqa sport turlaridan farqli ravishda, futbol jamoaviy xarakterdagi sport turi sanalib, unda muvaffaqiyat garovi sifatida, jamoaviy faollik, tezkorlik, sherikni his qila bilish, uzoqdan mo‘ljal ola bilish kabi qobiliyatlar muhim sanaladi. Axloqiy komponent – o‘quv mashg‘ulotlari, sohaga oid darsliklar, soha tarixiga oid ma‘lumotlar orqali rivojlanadi. Shuning uchun, axloqiy jihatdan shakllangan sportchi o‘smir yoshlarga qahramonlik ko‘rsata olishadi. O‘smir sportchilarda irodaviy fazilatlarining shakllanishi, ijtimoiy munosabatlar tizimiga kirishish bilan hamohang kechib, u mustaqil bo‘lishga intilish, axloqiy jihatdan tajriba orttirish, shaxsiy tajribani egallash kabilar bilan xarakterlanadi.

Adabiyotlar

1. Меньшикова А.Л. Публичность соревнований как омил психологического воздействия на личность спортсмена. / А.Л. Меньшикова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П.Волкова. -СПб.: Питер: 2002. – С. 355- 361.
2. Большой психологический словарь. Под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. -М.: 2003, -С. 672.
3. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов / Е.Б.Кузьмин, Ю.П.Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 2 (31) - С. 61 - 69.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич. - М.: Академия, 2005. –С. 110.
5. Горбунов Ю.Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта. // Вестник ПГПУ. Серия "Физкультура и спорт". 2002. №1. - С. 34-42.
6. Дамадаева А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации // Научно теоретический журнал «Ученые записки». 2010. №12, - С.58-63.
7. Гарнышев С.Г. К вопросу психолого-педагогической проблемы формирования спортивной мотивации юных волейболистов. // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. - С. 112-113.
8. Голец А.В. Влияние ценностных ориентации на успешность спортивной деятельности. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 5. - С. 9 - 12.
9. Веракса А.Н., Горовая А.Е. Влияние воображения на результаты спортивной деятельности начинающих футболистов. //Национальный психологический журнал. 2010. №1 (3). - С.97-102.
10. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. -М.: "Флинта" "Наука", 2001. –С. 142.
11. Гриценко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов (на примере стрелкового спорта): автореф. дис. . канд. психол. наук.. -М.: 2002. –С. 20.
12. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие . -М.: 2010. –С. 115.
13. Бундзен П.В. Современные технологии психической подготовки Олимпийского резерва. /П.В. Бундзен, В.И.Баландин, В.В.Заграцев, Л.Унесталь. // Материалы междунар. форума «Молодежь наука - олимпизм». - М.: Советский спорт, 2007. – С.66-68.
14. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. / Г.Д.Бабушкин, Е.Г.Бабушкин. Монография. – Омск: 2000. –С. 132.
15. Маторин Д.О. Формирование волевых качеств у подростков средствами физической культуры. Дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. н. Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского. – Саратов: 2017. –С.187.

REZYUME. Mazkur maqolada futbol sporti faoliyatida psixologik muammolar, shaxsning psixik funksiyalari, psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi, ixtiyoriy harakatlar haqida tushunchalar, o‘smirlarda ham boshqalar kabi sport motivlarining yuqori darajada namoyon bo‘lishini, sportchilarning musobaqaga tayyorgarligida irodaviy sifatlarni shakllanishining dinamik xususiyatlari ko‘rib chiqiladi va bu bo‘yicha olimlarning mulohazalari tahlil qilinadi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье рассматриваются психологические проблемы в спортивной деятельности по футболу, психические функции личности, общая цель психологической подготовки, понятия о произвольных действиях, высокий уровень проявления спортивных мотивов у подростков и др., динамические особенности формирования. рассмотрены произвольные качества при подготовке спортсменов к соревнованиям и проанализированы мнения ученых.

SUMMARY. In this article, psychological problems in football sports activities, mental functions of the individual, the general purpose of psychological training, concepts of voluntary actions, the high level of manifestation of sports motives in teenagers as well as others, the dynamic features of the formation of voluntary qualities are considered and opinions of scientists are analyzed in the preparation of athletes for the competition.