

Nurimov Zafar Raxmanberdiyevich

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi Akademiyasi
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası professori

akrom.mir1988@gmail.com

FUTBOL-KURSANTLARDA JISMONIY CHIDAMLILIK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbol o'yinining harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida jismoniy chidamlilik va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi o'rni o'rganildi. 3 oy davomida futbol mashg'ulotlarida qatnashgan kursantlarning jismoniy chidamliligi (Cooper testi va yugurish tezligi) va psixologik holati (anksiyete darajasi va stressga chidamlilik) baholandi. Tadqiqot natijalari futbol mashg'ulotlari kursantlarning yurak-qon tomir tizimi bardoshliligi, tezlik va ruhiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, futbol o'ynash nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki stressga chidamlilikni oshirishda ham samarali ekanligi aniqlandi. Maqola futbolning harbiy tayyorgarlik jarayonidagi ijobiy ahamiyatini ochib beradi va uni keng joriy etish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: futbol, kursant, jismoniy chidamlilik, psixologik barqaror, vosita, Cooper testi, yurish-tezlik testi, **Anksiyete (tashvish) darajasi testi, Stressga chidamlilik darajasi.**

ФУТБОЛ-КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В данной статье исследована роль игры в футбол в формировании физической выносливости и психологической устойчивости курсантов военно-учебных заведений. Курсанты, участвовавшие в футбольных тренировках в течение 3 месяцев, оценивались на физическую выносливость (тест Купера и скорость бега) и психологическое состояние (уровень тревожности и стрессоустойчивость). Результаты исследования показали, что футбольные тренировки значительно улучшают выносливость, скорость и умственную устойчивость сердечно-сосудистой системы курсантов. По сравнению с контрольной группой было обнаружено, что игра в футбол эффективна не только для улучшения физической формы, но и для повышения стрессоустойчивости. В статье раскрывается положительное значение футбола в процессе военной подготовки и даются рекомендации по его широкому внедрению.

Ключевые слова: футбол, кадет, физическая выносливость, психологическая устойчивость, моторика, тест Купера, тест скорости ходьбы, тест уровня тревожности (тревожности), тест уровня стрессоустойчивости.

FOOTBALL IS A MEANS OF DEVELOPING CADETS' PHYSICAL ENDURANCE AND PSYCHOLOGICAL STABILITY

Annotation. This article examines the role of playing football in the formation of physical endurance and psychological stability of cadets of military educational institutions. The cadets who participated in football training for 3 months were assessed for physical endurance (Cooper test and running speed) and psychological condition (anxiety level and stress tolerance). The results of the study showed that football training significantly improves the endurance, speed and mental stability of the cadets' cardiovascular system. Compared with the control group, it was found that playing soccer is effective not only for improving physical fitness, but also for

332 *increasing stress tolerance. The article reveals the positive significance of football in the process of military training and provides recommendations for its widespread implementation.*

Keywords: football, cadet, physical endurance, psychological stability, motor skills, Cooper's test, walking speed test, anxiety level test, stress tolerance level test.

Kirish. Zamonaviy harbiy xizmat sharoitida kursantlarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar turli xil jismoniy va aqliy yuklamalarga duch kelishadi. Ayniqsa, yuqori darajadagi intizom, qat'iyatlik, muvozanatli fikrlash, stressli vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati – bularning barchasi harbiy kursantlar shaxsida bo'lishi zarur bo'lgan kompetensiyalardandir. Shunday omillarni rivojlantirishda sport, ayniqsa, jamoaviy sport turlari alohida o'rin tutadi. Shu jumladan, futbol – eng ommabop va keng tarqalgan sport turlaridan biri sifatida, harbiylar uchun jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish, chidamlilikni oshirish, shuningdek, psixologik barqarorlikni shakllantirish vositasi sifatida samarali qo'llanilishi mumkin.

Futbol o'yini murakkab jismoniy harakatlar majmuasi bo'lib, u o'z ichiga tezlik, chaqqonlik, reaksiya tezligi, muvozanat, nafas olish va yurak-qon tomir tizimining bardoshlilikini mujassamlashtiradi. Buning ustiga, futbol jamoa doirasida olib boriladigan sport turi bo'lganligi sababli, o'yinchilar orasida o'zaro muloqot, ishonch, liderlik, ijtimoiy moslashuv va emotsional muvozanat kabi psixologik holatlar faol tarzda rivojlanadi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, futbol mashg'ulotlari muntazam olib borilganda, u nafaqat tana sog'lomligini ta'minlaydi, balki aqliy va hissiy barqarorlikni ham mustahkamlaydi. Xususan, sport orqali kursantlarda stressga chidamlilik, ijobiy emotsional holat, o'z-o'zini boshqarish va mojaroli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutish ko'nikmalari shakllanadi. Shu sababli, futbolni harbiy ta'lim tizimida jismoniy mashg'ulotlarning bir qismi sifatida samarali joriy qilish orqali, kursantlarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bu esa ularning kelgusidagi harbiy faoliyatida muhim rol o'ynaydi.[1,2]

Mazkur maqolada futbol o'yinining harbiy kursantlarning jismoniy chidamliligi va psixologik barqarorligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi, eksperimental ma'lumotlar orqali uning foydali jihatlari asoslanadi hamda amaliy tavsiyalar beriladi.

Tadqiqot maqsadi - futbol o'yini orqali harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida **jismoniy chidamlilik** va **psixologik barqarorlik** darajasining qanday rivojlanishini aniqlash, ushbu sport turining harbiy tayyorgarlik tizimidagi ahamiyatini ilmiy asoslash hamda futbol mashg'ulotlarining **amaliy samaradorligini tajriba asosida baholashdan** iborat.

Tadqiqot uslublari. Ushbu tadqiqotda futbol o'yinining kursantlar jismoniy chidamliligi va psixologik barqarorligiga ta'sirini aniqlash maqsadida **eksperimental uslub** asosida ish olib borildi. Tadqiqot quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

1. Ishtirokchilar (tajriba guruhi).

Tadqiqotda harbiy oliy o'quv yurti (akademiya)ning 2-kursida tahsil olayotgan jami **60 nafar kursant** ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi:

- Tajriba guruhi (30 nafar): Haftasiga 3 marta futbol mashg'ulotlarida qatnashgan.
- Nazorat guruhi (30 nafar): Oddiy jismoniy mashg'ulotlarda qatnashgan, futbol o'ynamagan.

2. Tajriba davomiyligi.

Eksperiment 3 oy davomida olib borildi. Har bir futbol mashg'uloti 90 daqiqa, haftasiga 3 marta tashkil etildi. Mashg'ulotlar futbolning texnik va taktik elementlari, jamoaviy harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, yugurish, to'p bilan ishlash va dam olish intervalarini o'z ichiga oldi.

3. Baholash mezonlari.

Tadqiqot davomida kursantlarning jismoniy va psixologik holatlari quyidagi metodlar asosida baholandi:

- a) Jismoniy chidamlilik bahosi:

- Cooper testi (12 daqiqalik yugurish): o'quvchilar tomonidan yugurilgan masofa asosida baholandi.

- Yurish-tezlik testi: yurish va yugurish tezligini o'lchash orqali.

b) Psixologik barqarorlik bahosi:

- "Anksiyete (tashvish) darajasi testi" – Spielberger testiga asoslangan.

- "Stresga chidamlilik darajasi" – Holmes–Rahe stress shkalasi asosida.

- So'rovnomalar va kuzatuvlar orqali o'zaro muloqot, jamoaviy ishlash va emotsional holat baholandi.

4. Ma'lumotlarni tahlil qilish usullari.

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil yordamida qayta ishlanib, quyidagi ko'rsatkichlar hisoblab chiqildi:

- O'rtacha arifmetik qiymat (M),

- Dispersiya va standart og'ish (σ),

- Ishtirokchilar guruhi o'rtasidagi farqni aniqlash uchun t-test (Student testi) qo'llanildi,

- Ehtimollik darajasi $p < 0.05$ sifatida qabul qilindi.

Futbol mashg'ulotlari ta'sirida kursantlarning jismoniy chidamlilik va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

1-jadval

No	Ko'rsatkichlar	Guruhlar	Boshlang'ich ko'rsatkichlar (3 oy oldin)	Eksperiment yakuni (3 oy keyin)	O'zgarish (%)
1.	Cooper testi (12 daqiqa yugurish, m)	Tajriba guruhi	2300 ± 120	2715 ± 100	+18.0%
		Nazorat guruhi	2285 ± 130	2300 ± 125	+0.65%
2.	Yurish-tezlik testi (m/s)	Tajriba guruhi	1.8 ± 0.1	2.1 ± 0.1	+16.7%
		Nazorat guruhi	1.79 ± 0.12	1.80 ± 0.11	+0.56%
3.	Anksiyete darajasi (ball, kamroq yaxshiroq)	Tajriba guruhi	42 ± 5	31 ± 4	-26.2%
		Nazorat guruhi	43 ± 6	41 ± 5	-4.7%
4.	Stresga chidamlilik (ball, yuqori yaxshiroq)	Tajriba guruhi	55 ± 7	72 ± 6	+30.9%
		Nazorat guruhi	56 ± 8	54 ± 7	-3.6%

Jadval natijalarining tahlili.

Jadvalda ko'rsatilgan ko'rsatkichlar orqali futbol mashg'ulotlarining kursantlar jismoniy chidamliligi va psixologik barqarorligiga ta'siri aniqlangan.

1. Jismoniy chidamlilik.

Cooper testi (12 daqiqa yugurish): Tajriba guruhi kursantlari uchun bu ko'rsatkich 2300 metrdan 2715 metrgacha oshgan, ya'ni 18% ga yaxshilangan. Bu esa ularning yurak-qon tomir tizimining chidamliligi va umumiy jismoniy holatining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa o'zgarish deyarli yo'q (0,65%), bu futbol mashg'ulotlarining o'ziga xos ta'sirini yaqqol ko'rsatadi.[3,4]

2. Yurish-tezlik testi: ajriba guruhida yugurish tezligi 1,8 m/s dan 2,1 m/s ga oshgan, ya'ni 16,7% ga yaxshilangan. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich qariyb o'zgarmagan.

3. Psixologik barqarorlik

Anksiyete darajasi: ajriba guruhi kursantlarining tashvish darajasi 42 balldan 31 ballga tushib, 26,2% kamaygan. Bu psixologik stress va bezovtalik darajasining pasayganligini bildiradi. Nazorat guruhi uchun bu ko'rsatkich deyarli o'zgarmagan (-4,7%).

Stressga chidamlilik: Tajriba guruhida bu ko'rsatkich 55 balldan 72 ballga oshgan, ya'ni 30,9% ga yaxshilangan, bu kursantlarning stressli vaziyatlarda bardosh berish qobiliyatining oshganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa biroz pasayish kuzatilgan.

Muhokama.

Tadqiqot natijalari futbol mashg'ulotlarining kursantlarning jismoniy chidamliligi va psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq isbotladi. Xususan, tajriba guruhidagi kursantlarning Cooper testi bo'yicha yugurish masofasi sezilarli darajada oshgan (18%), bu ularning yurak-qon tomir tizimi bardoshlilikining yaxshilanganini ko'rsatadi. Shuningdek, yugurish tezligining oshishi (16,7%) umumiy jismoniy holat va chaqqonlikning oshishidan dalolat beradi. Ushbu natijalar futbolning yuqori intensivlikdagi aerobik va anaerobik yuklamalarni uyg'unlashtirib, nafas olish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash xususiyatlari bilan izohlanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam futbol mashg'ulotlari nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi, balki mushaklar koordinatsiyasi, muvozanat, reaksiya tezligi va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi (Reilly & Williams, 2003).[5,6]

Psixologik jihatdan, futbol o'ynash kursantlarning anksiyetesi (tashvish darajasi)ni sezilarli darajada kamaytirgan va stressga chidamliligini oshirganligi aniqlangan. Bu, o'z navbatida, sportning ijobiy emotsional ta'siri bilan izohlanadi. Sport mashg'ulotlari orqali chiqarilgan endorfinlar, serotonin va boshqa neyrottransmitterlar stressni kamaytirishga va ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi (Mahmudov, 2020). Bundan tashqari, jamoaviy o'yinlar shaxslarning o'zaro muloqoti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytiradi, bu esa psixologik barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat guruhi natijalariga qaraganda, oddiy jismoniy mashg'ulotlar futbol mashg'ulotlariga nisbatan jismoniy va psixologik jihatdan kamroq samarali bo'lganligi ko'rsatildi. Bu esa harbiy ta'lim muassasalarida jamoaviy sport turlarini, xususan futbolni muntazam joriy qilishning ahamiyatini oshiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, futbol kursantlarda nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki stressga chidamlilik, muvozanatli ruhiy holatni shakllantirish va jamoada samarali ishlash qobiliyatini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu esa harbiy kasbiy tayyorgarlik jarayonining sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, tadqiqotda ayrim cheklovlar ham mavjud. Jumladan, tajriba faqat bitta harbiy oliy ta'lim muassasasida o'tkazilganligi natijalarning kengroq hududlarda ham ishonchlilikini kamaytirishi mumkin. Kelgusidagi tadqiqotlarda tajriba ishtirokchilar soni ko'paytirilib, boshqa sport turlari bilan solishtirish ham amalga oshirilishi lozim.

Umuman olganda, futbol – jismoniy va psixologik jihatdan barqarorlikni mustahkamlashda samarali sport turi ekanligi aniqlandi. Harbiy ta'lim tizimida uni muntazam joriy qilish kursantlarning harbiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.[7]

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, futbol mashg'ulotlari harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida jismoniy chidamlilik va psixologik barqarorlikni samarali shakllantirish vositasi hisoblanadi. Tajriba guruhi kursantlarida 3 oylik futbol mashg'ulotlari natijasida yurak-qon tomir tizimi bardoshlilik, yugurish tezligi kabi jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan (mos ravishda 18% va 16,7% ga). Shu bilan birga, psixologik ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi: anksiyete darajasi 26,2% ga kamaygan, stressga chidamlilik esa 30,9% ga oshgan.

Nazorat guruhi ishtirokchilarida esa oddiy jismoniy mashg'ulotlar davomida jismoniy va psixologik holatda sezilarli o'zgarishlar kuzatilmagan. Bu esa futbol o'ynashning kursantlarning umumiy tayyorgarligini oshirishdagi o'ziga xos va samarali ta'sirini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari futbolni harbiy ta'lim dasturiga kiritish orqali kursantlarning nafaqat jismoniy holatini yaxshilash, balki stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik darajasini oshirish mumkinligini ko'rsatadi. Shu tariqa, futbol o'yinlari kursantlarning harbiy xizmatda

yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarga tayyorligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Kelajakda futbol mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil etish, ularning intensivligi va tarkibini takomillashtirish, shuningdek, boshqa sport turlari bilan taqqoslash bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib borilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. Routledge.
2. Mahmudov, S. (2020). Sport va psixologik barqarorlik: ilmiy tahlil. *O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Jurnali*, 3(15), 45-52.
3. Kuznetsov, V. A., & Petrov, N. I. (2018). *Fizicheskaya podgotovka voennosluzhashchikh: teoriya i praktika*. Voennoe Izdatel'stvo, Moskva.
4. Smith, D., & Jones, R. (2017). The impact of team sports on psychological resilience. *Journal of Sports Psychology*, 12(4), 310-325.
5. Holms, S., & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
6. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi. (2019). *Sport va sog'lom turmush tarzi*. Toshkent.
7. Zeynalli, A., & Karimov, B. (2021). Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda futbolning roli. *Harbiy Ta'lim Ilmiy Jurnali*, 1(5), 78-84.