

FUTBOLCHILARDA PSIXIK ZO'RIQISHNI YUZAGA KELITIRUVCHI SABABLAR VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH PRINTSPLARI

Satiev Shuxrat Komilovich

Namangan davlat pedagogika instituti.

Amaliy va tabiiy fanlar kafedrası, katta o'qituvchi.

Annotatsiya: *Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi futbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi*

kalit so'zlar; *Futbolchi, emotsional stress, stressogen vaziyatlar, musobaqa ,sportchining psixologik tayyorgarligi*

KIRISH

Futbolchi uchun zarur bo'lgan asosiy ruhiy fazilatlar kundalik mashg'ulotlar jarayonida, faol raqobat faoliyatida shakllanadi va takomillashtiriladi. SHunday ekan, qaerda tayyorgarlik jarayoni uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, bu sifatlarni takomillashtirish uchun yaxshi asos bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikda jamoa zimmasiga yuklatilgan vazifalarning mohiyati katta ahamiyatga ega. Biz bu vazifalarni og'ir bo'lishiga yo'l qo'ymasligimiz va oz narsa bilan qanoatlanmasligimiz kerak. Bu vazifalar bajarilishi mumkin bo'lishi va ertangi kunni ko'zlagan holda jamoaning bugungi kundagi imkoniyatlariga javob berishi kerak.Ushbu muammo esa jaxon futbolining oldida turgan dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibdi.

Tadqiqotning maqsadi. Futbolchilarni musobaqalar davridagi psixologik tayyorgarligi va o'yin natijalariga emotsional stressning ta'sirini o'rganishning uslublarini o'rganish hamda vositlarni ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Futbolchilarni musobaqlarga psixologik tayyorlash yuzasidan ilmiy va ilmiy – uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

2. Futbolchilarning stressogen vaziyatlarda o'zini boshqarishi, emotsiyasini yenga olishida, uning shaxsiy xarakterini aniqlab olish va emotsional xolatni baxolashning uslub va vositalarini o'rganib chiqish va yoritib berish;

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mazkur tadqiqot yuzasidan zamonaviy bilimlar darajasi va sporchilar (futbolchilar)ni psixologik tayyorlashdagi uslub xamda vositalardan yetarli darajada foydalana olish ularning o'yinlar va musobaqalar davrida xarakatlarni modellashtirishni hamda ob'ektlashtirishni futbolchilarni stressogen noxushliklarni yengib o'ta olishini va xarakat faolligida bir xarakatdan ikkinchi xarakatga o'ta olish tezligini rivojlanishiga streesslar va stresslarga yo'liqish va stressga bardoshlilik yuzasidan ko'plab

tadqiqotlar, masalalarning o'рни va ahamiyati bilan bog'liq qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Bu tadqiqotlar yuzasidan zamonamizning yetuk olimlaridan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport fanlari, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, boshqaruv, pedagogika va psixologiya, fiziologiya, sport tayyorgarligi asoslari yo'nalishlarida namunali ilm maktablari shakllandi. Akademiklardan A.Y.Yunusov, A.I.Yarotskiy, xizmat ko'rsatgan fan arbobi, professor A.A.Rixsiev, fan doktori, professor, I.G.Azimov, A.L.Ayrapetyants, M.Godik A., Karimov A, Gapparov Z.G

Kerimov F.A., Koshbaxtiyev I.A., Nurimov R.N., Xolmuxammedov R.D., Xonkeldiev SH.X., H.Aivitskiy, Nasriddinov A.N., Seytxalilov E.A., Tursunov Z.T., Hamrakulov A.K., Xudayberdiyev R.X., Yunusov T., Sport psixologiyasi va futbolchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlash xamda Sport psixologiyasi va futbolchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlash xamda ushbu muammo yuzasidan Akramov R.A. (1989), Qo'shbaxtiyev I.A. (2001), Iseev SH.T. (2003), Nurimov R.I. (2005), G'affarov Z. (1999),

O'.Ibrohimov (2004), Yu. Ma'sharipov (1998), G'oziev Ye,G'. (1992), Davletshin G'. (1981) va boshqalar turli yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar mazkur mavzu yuzasidan o'zlarini tadqiqotlarini natijalarini taqdim etganlar.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlardan:

E.P.Ilyin, B. A. Vyatkin S.I.Yakovlev, I.G.Babushkin, O.A. Chernikova, A.TS. Puni A.V. Rodionov, A.D. Ganyushkin, V.L. Mareщuk, V. Goshek, G.D.Gorbunov, A. A. Uxtomskiy, Karolъchak-Biernatska A. V. Malъchikov, V. L. Mariщuk, Elmodъyan, A.A.Viru, S.A. Razumov, V. E. Milъmanlar ilmiy uslubiy adabiyotlarda sportchilarni psixologik tayyorlash va emotsional stresslarning xususiyatlari yuzasidan, o'z tadqiqot natijalari bilan o'rtoqlashganlar.

Xorijiy davlatlar olimlaridan –Kanadalik patafizolog psixologiyada stressning turlarini kashf etgan Gans Selъe, Uolter Kennon, CH. D. Spilberger, Z.Myuller, F.Mann, V.Goshek, P. Fress G,Stokfeld R, Lazarus V.R., Dohrenvend D., Mekanik, L. Levi., Goldstoun Cellierlar psixologik faoliyat va stresslarni xususiyatlarini o'z ilmiy adabiyotlarida yoritganlar

Tadqiqotning amaliy natijalari. Sport musobaqasi har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, futbolchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarini chiqarish demakdir. Sport musobaqalari sport murabbiysining ishi qay darajada to'g'ri ekanligini baholash usuli va uslubi hamdir. SHuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir.

Musobaqalarsiz sport bo'lmaydi. Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish, yoki futbolchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nazar natijalarni yaxshilashdan iboratdir. Bu aksariyat hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi. Musobaqalarda yuqori natijalarni, ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish futbolchining

sport yutuqlari darajasidan, tayyorgarligi darajasidan va boshqa omillardan qat'iy nazar namoyon bo'ladi.

Futbolchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. SHu sababli futbolchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda futbolchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

Futbolchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Futbolchining tayyorgarligi. Futbolchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan futbolchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday futbolchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Futbolchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda futbolchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, futbolchilardagi psixik, zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki futbolchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", futbolchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta, zo'riqishning intensivligi futbolchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati. Futbolchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;

- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;

- sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;

sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;

- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;

- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;

- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;

- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;

- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;

- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;

- futbolchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;
- futbolchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, futbolchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi futbolchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, hamda futbolchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, futbolchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib, futbolchilarning emotsional zo'riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emotsional zo'riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan futbolchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi. Futbolchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, futbolchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar futbolchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Futbolchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. SHu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

Sportchilar va jamoalarning psixologik tayyorgarligi

Sportchining psixologik tayyorgarligini uning potentsial aqliy qobiliyatlarini amalga oshirishning uyushgan, boshqariladigan jarayoni deb atash mumkin.

Raqobatbardosh faoliyatda sportchilar turli xil hissiy holatlarni boshdan kechiradilar. Ushbu psixologlarning eng tipik xususiyati shunday deb ataladi: isitma boshlanishi, kurashga tayyorlik, befarqlik.

Isitmani boshlashdan oldin kuchli hayajonlanish, asabiylashish, o'tkir avtonom siljishlar mavjud. Prelaunch apatiyasi letargiya, sustlik va tortinchoqlik bilan tavsiflanadi. Eng maqbul holat - bu "jangovar tayyorgarlik" deb ataladigan psixologik tayyorlik holati.

A. Punining so'zlariga ko'ra, psixologik tayyorlik quyidagi tarkibiyqismlarni o'z ichiga oladi.

- hushyor o'ziga ishonch;
- qattiq kurashish istagi;
- hissiy uyg'onishning maqbul darajasi;
- shovqin immunitetining yuqori darajasi;
- fikrlaringizni, his-tuyg'ularingizni o'zboshimchalik bilan boshqarish qobiliyati.

Psixologik tayyorgarlikning uchta asosiy turini ajratib ko'rsatish odatiy holdir:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- maxsus psixologik tayyorgarlik (birinchi navbatda sportchining samarali raqobatbardosh faoliyatga tayyorligini shakllantirishga qaratilgan);
- psixologik mudofaa (bu bezovtalik tuyg'usini yo'q qilishga va uni minimallashtirishga qaratilgan shaxsiyatni barqarorlashtirishning maxsus tartibga solish tizimi).

Sport futbolchining shaxsiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Sport musobaqalarining futbolchi shaxsiyatiga ta'siri ikki xil tarzda kechishi mumkin:

1. Stixiyali tarzda, o'zidan-o'zi, kutilmagan holda. Bunda mazkur ta'sirlar ham futbolchiga, ham uning murabbiysiga bog'liq bo'lmaydi;

2. Futbolchi faoliyatidagi musobaqalar oldidan va start oldidan o'tkaziladigan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali.[24.27]

Psixologik-pedagogik ta'sirning asosiy maqsadi, bu musobaqa oldidan va start oldidan tayyorgarligi jarayonida futbolchining o'z faoliyatini tashkil qila olish ko'nikmasini shakllantirish orqali, uning psixik tayyorgarligini safarbar etishdan iboratdir.

Har qanday musobaqalashuv faoliyatining ajralmas komponenti bu har bir alohida musobaqaning maqsadlarini aniqlash va unda erishish lozim bo'lgan vazifalarni belgilashdan iboratdir. Sport psixologiyasida "maqsadni belgilash" (maqsad ustanovkasi) degan alohida tushuncha mavjud. Har bir alohida musobaqa uchun maqsadni belgilash jarayonida futbolchining barcha real imkoniyatlari, ya'ni uning sport tayyorgarligi darajasi, shu jumladan psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish kerak.

24 B.A.Vyatkin. Rol' temperamenta v sportivnoy deyatelnosti . Moskva : "FIZKULBTURA I SPORT", 2000.

27A.TS.Puni. Problema lichnosti v psixologii sporta. Problema lichnosti v psixologii sporta. Moskva : Prosvещение, 1988.

Maqsadni belgilashni asosan sport murabbiysi tashkil etadi. Biroq bunda futbolchining o'z oldiga qo'yilayotgan vazifalarni qay darajada anglab yetishi ham o'ta muhim omildir. Ba'zan sport amaliyotida shunday holatlar ham kuzatiladiki, bunda sport murabbiysi eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida futbolchi oldiga "o'ta yuqori

vazifa"larni qo'yadi. Bunday hollarda murabbiy futbolchi tayyorgarligi holatini juda ham yuqori baholab yuborganligi namoyon bo'ladi, yoki murabbiy o'zining subektiv fikriga ko'ra, agar men futbolchi oldiga "o'ta yuqori vazifani" qo'ysam, u mazkur maqsadga erishish uchun musobaqalar jarayonida bor kuch va imkoniyatlarini ishga soladi, deb o'ylaydi va u ongli ravishda futbolchi oldiga o'ta baland maqsad va vazifalarni qo'yadi.

"Amalga oshirib bo'lmas" maqsadlarni belgilashda nihoyatda ehtiyot boiish kerak. Chunki bu futbolchidagi motivatsiyaning susayishiga, uning irodaviy xatti-harakatlarining sinishiga, musobaqalarda ishtirok etishga nisbatan qiziqishining pasayishiga sabab bo'lib, natijada musobaqalar jarayonida futbolchiga ko'rsatiladigan psixologik-pedagogik ta'sir kuchining pasayib ketishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, futbolchining musobaqada o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarini qanday qabul qilishi va baholashini bilishning o'zigina kifoya emas, balki unda musobaqada qatnashishning maqsad va vazifalarini mustaqil ravishda ishlab chiqish, aniqlashtirish va chuqurlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash ham o'ta muhimdir.

Har bir vazifa, har bir qaror futbolchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi lozim va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori vazifalarni qo'yish mumkin emas. Biroq, bu degani musobaqa oldidan murabbiylar futbolchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa sport kurashlari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda futbolchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jihatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida futbolchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

XULOSALAR

"Futbolchilarni psixologik tayyorlash va ularning printsplari." mavzusidagi ishi ustida, mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish, tahlil qilish va pedagogik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi - yuqori ruhiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Ruhiy tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish: jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish; diqqatni rivojlantirish; kuzatishni rivojlantirish; kuzatishni rivojlantirish; eslash qobiliyati, fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish; o'zini tuta bilishni (emotsiya) boshqarishni rivojlantirish; taktik fikrlashni rivojlantirish (o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir).

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tushkunlik, «start bezgagi», o'z-o'ziga ishonish).

Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi, ayniqsa, futbolchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruxiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim. SHu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabani tub mohiyatini yetkaza bilish lozim.

Suhbatlarning (moslamani) cho'zilishi, murabbiyning bezovtalanishi o'yinchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hayajonini kuchaytiradi. Odatda, begona shaxslarning aralashuvi, ularning maslahatlari jamoaning o'yinga tayyorgarligini susaytiradi.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra futbolchining musobaqaga tayyorlik holati muxim muammo bo'lib hisoblanadi.

Futbolchini musoboqalarga ruxiy tayyorlash - bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko'rsatishi uchun futbolchiga kerakli bo'lgan ruxiy omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi futbolchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo'lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko'rsatishlarini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN DABIYOtlAR:

1. Psixologiya ekstremal'nykh situatsiy. Xrestomatiya. - Minsk, 2002
2. Psixologiya ekstremal'nykh situatsiy dlya spasateley i pojarnykh. - M.: Smysl, 2007
3. Марищук V.L. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyax stressa. - SPb., 2001
4. Akramov R. «Futbol» darslik. 2006 y.
5. Brayent DJ. Kretti. Psixologiya v sovremennom sporte. -M: FiC, 1988 g.
6. Davletshin M.G. «Ta'limning psixologiyasi». T-1978 yil.
7. Djamgarova T.T., Puni A.Ts. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta, Fizkultura i sport, 1989 y.
8. Genov F. Genova T. Mobilizatsiya i autogennaya trenirovka sportsmena. FiS 1993 y.
9. G'oziev E.G'. Psixologiya, - Toshkent. O'qituvchi, 1992 y.
10. Koshbaxtiev I.A. Upravlenie podgotovki futbolistov. Tashkent. 2001 y.
11. Masharipov Y., Sportchilarda tajovuz va do'q-po'pisa holatining psixologik sabablarini o'rganish. Psixologiyaning ba'zi masalalari. Samarqand: 1995 y,
12. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2005 y.
13. Rudik P.A. Psixologiya. -Moskva: FiS. 1984 y.
14. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. P.N.Kazakovning umumiy tahriri ostida. Toshkent «O'qituvchi», 1981 y.
15. Futbol. Darslik R.A.Akramovning umumiy tahriri ostida. Toshkent, O'zDJTI nashriyoti. 2006 y.
16. Futbol. Uchebник. Pod obsh.red. R.I.Nurimov. Tashkent. 2005 y.
17. Ibrohimov O'. «Sport psixologiyasi». T-«Yangi avlod», 2004 y.