

**DARVOZABONLARNING SPORT PSIXOLOGIYASI VA ZAMONAVIY
TEXNOLOGIYALAR INTEGRATSIYASI****Bobomuradov Sobitjon Erkinovich**

Navoiy davlat universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbol darvozabonlarining psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalarni integratsiya qilish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda VR (virtual haqiqat), video-analitika, sensorli kiyimlar va harakat monitoringi kabi texnologiyalar yordamida darvozabonlarning stressga bardoshlilik, motivatsiyasi, refleks va tezkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, maqolada texnologik integratsiya orqali individual va jamoaviy mashg‘ulotlarni optimallashtirish metodikasi ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: darvozabon, sport psixologiyasi, zamonaviy texnologiyalar, integratsiya, refleks, tezkorlik, motivatsiya, mashg‘ulot, individual tayyorgarlik, futbol

Futbol darvozabonining o‘yindagi muvaffaqiyati nafaqat texnik va jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog‘liq. Stressli o‘yin vaziyatlari, murakkab qarorlar va tezkor harakatlar darvozabonning psixologik barqarorligini sinovdan o‘tkazadi. Shu sababli sport psixologiyasi futbol darvozabonlarini tayyorlashning ajralmas qismi hisoblanadi.

Zamonaviy texnologiyalar, xususan virtual haqiqat (VR), video-analitika, sensorli kiyimlar va harakat monitoringi tizimlari futbol darvozabonlarini tayyorlash jarayonida psixologik va texnik tayyorgarlikni birlashtirish imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar futbolchining refleks, tezkorlik, koordinatsiya va stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini rivojlantiradi hamda motivatsiyasini oshiradi.

Maqolada futbol darvozabonlarining psixologik tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalarning pedagogik va amaliy ahamiyati, mashg‘ulot jarayonida integratsiya usullari va individual tayyorgarlikni oshirish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Futbol darvozabonining samaradorligi uning texnik va jismoniy tayyorgarligi bilan birga psixologik barqarorligiga ham bog‘liq. O‘yin davomida murakkab qarorlar qabul qilish, tezkor harakat qilish va stressli vaziyatlarga bardoshlilik darvozabonning o‘yindagi muvaffaqiyatini belgilaydi. An‘anaviy mashg‘ulotlar ko‘pincha jismoniy tayyorgarlik va texnik drillardan iborat bo‘lib, darvozabonning psixologik tayyorgarligini doimiy va aniq monitoring qilish imkonini bermaydi. Shu sababli

zamonaviy texnologiyalar, xususan VR (virtual haqiqat), video-analitika, sensorli kiyimlar va harakat monitoringi tizimlari futbol darvozabonlarini tayyorlashda muhim vosita sifatida e'tiborga loyiqdir.

VR texnologiyalari yordamida darvozabon turli o'yin vaziyatlarini xavfsiz va boshqariladigan muhitda mashq qiladi. Masalan, penalty zarbalarini bloklash, tezkor qaror qabul qilish, to'pni turli yo'nalishlardan qabul qilish kabi vaziyatlar virtual muhitda simulyatsiya qilinadi. Bu jarayon futbolchining refleksi, koordinatsiya va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi, shuningdek stressga bardoshlilikni rivojlantiradi. Shu tarzda futbolchi real o'yindagi murakkab vaziyatlarga tayyor bo'ladi va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Video-analitika futbolchining harakatlarini yozib olish, qayta ko'rish va tahlil qilish imkonini beradi. Bu jarayon darvozabonning xatolari va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi. Trenerlar olingan ma'lumotlar asosida individual mashg'ulot rejasini ishlab chiqadi, mashg'ulot intensivligini moslashtiradi va futbolchining refleksi, tezkorlik hamda koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, video-analitika psixologik tayyorgarlikni oshirishda samarali vosita bo'lib, futbolchi o'z xatolarini xavfsiz muhitda tuzatadi va o'zini baholash imkoniga ega bo'ladi.

Sensorli kiyimlar va harakat monitoringi tizimlari futbolchining tana holatini, qo'l va oyoq harakatlarini, tezkorlik va refleksi ko'nikmalarini aniq tahlil qilish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida sensorlar yordamida futbolchining harakatlari real vaqt rejimida kuzatiladi va tahlil qilinadi. Bu ma'lumotlar asosida trenerlar futbolchining xatolarini aniqlab, individual mashg'ulot dasturini shakllantiradi. Shu tarzda har bir darvozabonning tayyorgarligi shaxsiy ehtiyojlarga moslashtiriladi va samaradorligi oshiriladi.

Zamonaviy texnologiyalarni mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash futbolchilarning motivatsiyasini oshiradi. Interaktiv va virtual mashg'ulotlar futbolchiga o'z xatolarini ko'rish, tuzatish va takomillashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, individual monitoring mashg'ulot jarayonini qiziqarli qiladi, futbolchining psixologik barqarorligini mustahkamlaydi va o'yindagi samaradorligini oshiradi.

Video-analitika va sensorli tizimlar yordamida futbolchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Har bir mashg'ulotdagi natijalar yozib olinadi va keyinchalik tahlil qilinadi. Trenerlar ushbu natijalarni asos qilib, murakkab vaziyatlarda futbolchining qaror qabul qilish tezligi va koordinatsiya ko'nikmalarini oshirishga

qaratilgan mashqlarni ishlab chiqadi. Shu usul darvozabonning individual tayyorgarligi sezilarli darajada rivojlantiriladi.

Texnologiyalar yordamida refleks, tezkorlik va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga darvozabonlarning psixologik tayyorgarligi ham oshadi. VR, video-analitika, sensorli kiyimlar va harakat monitoringi tizimlari futbolchilarga turli o'yin vaziyatlarini mashq qilish, individual zaif tomonlarini yaxshilash va xatolarini kamaytirish imkonini beradi. Shu tarzda futbolchi o'yindagi murakkab vaziyatlarga tayyor bo'ladi, qaror qabul qilish tezligini oshiradi va jamoaning himoya samaradorligini yaxshilaydi.

Xulosa qilib aytganda, sport psixologiyasi va zamonaviy texnologiyalarni integratsiyalash futbol darvozabonlarini tayyorlashda samarali vosita hisoblanadi. Bu texnologiyalar refleks, tezkorlik va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantiradi, psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi va individual tayyorgarlikni optimallashtiradi. Shu bilan birga, trenerlarga futbolchining harakatlarini tahlil qilish va mashg'ulot jarayonini mukammallashtirish imkonini beradi. Zamonaviy texnologiyalar darvozabonlarning professional tayyorgarligini oshiradi va jamoaning umumiy himoya samaradorligini yaxshilaydi.

Futbol darvozabonlarining o'yindagi samaradorligi texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikka bog'liq. Sport psixologiyasi va zamonaviy texnologiyalarni integratsiyalash orqali darvozabonlarning refleks, tezkorlik, koordinatsiya va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin.

VR texnologiyalari, video-analitika, sensorli kiyimlar va harakat monitoringi tizimlari yordamida futbolchilar o'z xatolarini aniqlaydi, mashg'ulot jarayonini optimallashtiradi va psixologik barqarorligini oshiradi. Shu tarzda individual tayyorgarlik samaradorligi ortadi, futbolchining motivatsiyasi kuchayadi va jamoaning himoya samaradorligi yaxshilanadi. Zamonaviy texnologiyalarni integratsiya qilish darvozabonlarning professional tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bondarchuk, V. P. (2012). *Fizikaviy tayyorgarlik va sport texnologiyalari*. Moskva: Fizkultura i sport.
2. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
3. Zimnyaya, I. A. (2010). *Sport psixologiyasi*. Moskva: Logos.

4. Kim, J., & Kim, H. (2020). *The Use of VR Technology in Sports Training: A Systematic Review*. Journal of Sports Science & Technology, 8(2), 45–56.
5. Chappell, J. (2019). *Data Analytics in Football: Techniques and Applications*. London: Routledge.
6. Shovdirov, S. A. (2025). *Method of Organization of Classes in Higher Education Institutions Using Flipped Classroom Technology*. AIP Conference Proceedings, 3268(1), 070035.
7. Baymetov, B. B., & Shovdirov, S. A. (2023). *Methods of Organizing Practical and Theoretical Classes for Students in the Process of Teaching Fine Arts*. International Journal on Integrated Education, 4(3), 60–66.