O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108



Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Z.G. GAPPAROV[1]
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
J.M. ISHTAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0004-0202-9744

10.65149/fansport.2025.v8i12.a020

SPORTCHILAR PSIXOLOGIK PROFILINI MODELLASHTIRISH TIZIMI

Annotatsiya

В данной статье описывается система, которая формирует индивидуальный психологический профиль спортсмена и способствует персонализированному планированию тренировочного процесса. Эта система охватывает ключевые психологические компоненты, такие как уровень мотивации спортсмена, стрессоустойчивость, способность к самооценке, степень социальной адаптации, потенциал лидерства и нравственные ценности.

***Ключевые слова**: мотивация, Стрессоустойчивость, Уверенность в себе, Психологическая диагностика, психологический профиль.*

Abstract

Ushbu maqolada sportchining individual psixologik profilini shakllantirib, tayyorgarlik jarayonini shaxsga mos ravishda rejalashtirishga yordam beradi. Mazkur tizim sportchining motivatsiya darajasi, stressga chidamliligi, o‘z-o‘zini baholash qobiliyati, ijtimoiy moslashuv darajasi, liderlik salohiyati hamda axloqiy qadriyatlari kabi asosiy psixologik komponentlarni qamrab oladi.

***Kalit so‘zlar**: Motivatsiya, stressga bardoshlilik, o‘ziga ishonch, psixologik diagnostika, psixologik profil.*

In this article, a system is presented that forms an athlete’s individual psychological profile and assists in tailoring the training process to the individual. The system encompasses key psychological components such as the athlete’s level of motivation, stress resilience, self-assessment ability, social adaptability, leadership potential, and moral values.

***Key words**: Motivation, Stress tolerance, Self-confidence, Psychological,diagnostics, psychological profile.*

Dolzarbligi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki psixologik profil – bu sportchining psixik holati va shaxsiy sifatlari to‘g‘risida batafsil ma’lumot beruvchi tizimli hujjat bo‘lib, u trener va sport psixologi uchun sportchining kuchli va rivojlantirish lozim bo‘lgan jihatlarini ko‘rsatib beradi. Mazkur maqolada turli sport turlari (yakkakurash, jamoaviy va individual sportlar) hamda sportchilarning turli yosh toifalari va tayyorgarlik darajalari (yoshlar, havaskorlar, professional sportchilar) uchun mo‘ljallangan psixologik pasport tizimini ishlab chiqish bo‘yicha konseptual model, metodologik yondashuv va amaliy ko‘rsatmalar bayon etiladi. Ushbu yondashuv zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlariga asoslanib, sportchilar psixoloigik tayyorgarligini individual tarzda rejalashtirishga xizmat qiladi. [3,4,5,6]

Konseptual model: Sport turi va sportchi darajasini hisobga olish. Psixologik pasport tizimini ishlab chiqishda, avvalo, sport turining xususiyatlari hamda sportchining yosh va malaka darajasi e’tiborga olinadi. Turli sport turlarida psixologik talablar farq qiladi:

Jamoaviy sport turlari jamoa ichida hamkorlik qilish, o‘z rolini bajarish, jamoadoshlar bilan muloqot va o‘zaro ishonch muhitini yaratishni talab etadi. Jamoaviy sportlarda sportchilar bir-biriga bog‘liq holda harakat qilganliklari sababli, ularda ijtimoiy ko‘nikmalar va jamoaga moslashuv yuqori bo‘lishi muhim. Tadqiqotlarda qayd etilishicha, jamoaviy sport bilan shug‘ullanuvchi atletlar individuallarga nisbatan ijtimoiyroq, murosaga moyilroq bo‘lib, boshqalar bilan hamkorlik qilishga intilishi kuchliroq bo‘ladi. Shuningdek, jamoaviy sportlar sportchilarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishini oshirib, bu orqali ularning o‘ziga ishonchini mustahkamlashi va stressga bardoshliligini oshirishi aniqlangan [1,2,3].

Individual sport turlari (masalan, yengil atletika, suzish, gimnastika) esa sportchidan o‘ziga tayanishni va mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunday sharoitda sportchi avtonomiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, biroq yutuq yoki mag‘lubiyat uchun javobgarlikni yolg‘iz o‘zi his qilgani bois psixologik bosimni ko‘proq his etishi mumkin. Individual sportchilarda o‘ziga ishonch va barqaror motivatsiya ayniqsa muhim, chunki ular jamoa ko‘magisiz raqobatlashadi. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlar individual sportchilarning jamoaviy sportchilarga nisbatan sport psixologiyasiga oid maslahat olishga ochiqligi yuqoriroq ekanini ko‘rsatgan – ya’ni, ular psixologik tayyorgarlikka e’tiborni ko‘proq qaratishga moyil [1,2,3].

Yakkakurash (jangovar) sport turlari (kurash, boks, dzyudo kabi) ham individual xarakterga ega, lekin bunda raqib bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri qarama-qarshilik mavjud. Bunday sportchilar hissiy bosimni boshqarish, tajovuzni nazorat qilish va raqibga nisbatan psixologik ustunlikka ega bo‘lish kabi qo‘shimcha chaqiriqlarga duch keladilar. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, jangovar sportchilar ko‘pincha yuqori psixologik chidamlilik darajasiga ega bo‘lib, bu ularga har kungi qiyinchiliklarni yengib o‘tishda yordam beradi. Masalan, Olimpiya yakkakurashchilari o‘rtasida o‘tkazilgan izlanishda, bu sportchilarning psixologik barqarorlik darajasi boshqa sport turlari vakillariga nisbatan yuqoriroq chiqdi va bu ularning murakkab sharoitlarda bardosh berish qobiliyati kuchli ekanini ko‘rsatdi [1,2,3].

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, psixologik pasport konseptual modeli sport turiga va sportchi darajasiga moslashuvchan bo‘lishi zarur. Modelning

asosida uch o‘lchov yotadi: (1) sport faoliyatining turi (jamoaviy, individual yoki yakkakurash), (2,5) sportchining tayyorgarlik darajasi (yosh, havaskor, professional) va (3,6) har bir toifa uchun muhim bo‘lgan psixologik komponentlar majmui. Tizim ayni shu uch jihatning kesishmasida sportchining o‘ziga xos psixologik portretini chizib beradi. Masalan, professional futbolchi psixologik pasportida jamoaviy ishga moslashuv, liderlik va musobaqa bosimini yengish ko‘nikmalari eng muhim bo‘lsa, yosh yakkakurashchi uchun jasorat, o‘ziga ishonch va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari asosiy o‘ringa chiqishi mumkin. Konseptual model sportchining rivojlanishi davomida dinamik tarzda o‘zgarib boradi – vaqt o‘tishi bilan ayrim komponentlar kuchayishi yoki zaiflashishi mumkin, shu sababli pasport ma’lumotlarini muntazam ravishda yangilab borish lozim.

Har bir komponent bo‘yicha sportchining hozirgi holati va rivojlanish dinamikasi psixologik pasportda qayd etiladi. Muhimi, bu komponentlar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Masalan, sportchining motivatsiyasi yuqori va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovi kuchli bo‘lsa, u stressga bardoshlilikni ham yaxshiroq ko‘rsatadi (chunki jamoaning qo‘llovi stressni yengillashtiradi). Xuddi shunday, o‘ziga ishonch ortishi ko‘pincha musobaqaoldi xavotirni pasaytiradi va diqqatni jamlashni osonlashtiradi. Shu bois, psixologik pasport komponentlari kompleks tarzda tahlil qilinib, bir-biriga ta’siri ham e’tiborga olinadi.

Psixologik profil tizimini joriy etish uchun aniq metodologik yondashuv ishlab chiqilishi zarur. Bu yondashuv sportchining psixologik holatini ilmiy asoslangan usullar yordamida baholash, olingan natijalarni amaliyotga tatbiq etish hamda sportchining rivojlanishini kuzatib borishni o‘z ichiga oladi. Quyida metodologiyaning asosiy bosqichlari va amaliy tavsiyalari keltiriladi:

1. Baholash usullarini tanlash: Psixologik pasport tuzish jarayonida bir nechta diagnostik vositalardan foydalanish lozim. Ko‘p metodli yondashuv sportchi shaxsini har tomonlama yoritishga yordam beradi. Masalan, bir tadqiqotda sportchilarning o‘zini anglashi va motivatsiyasini baholash uchun “Sport faoliyati motivlari” so‘rovnomasi, stressga bardoshlilikni o‘lchash uchun Maddi rezilyentlik testi, shaxsiy o‘sish darajasini aniqlash uchun Ko‘p o‘lchovli o‘zini ro‘yobga chiqarish metodikasi qo‘llangan edi. Xuddi shunday, amaliyotda keng tarqalgan quyidagi turdagi testlarni tanlash mumkin:

• Psixologik so‘rovnomalar va testlar: Har bir komponent bo‘yicha maxsus test mavjud. Masalan, motivatsiyani o‘lchash uchun Sport motivatsiyasi shkalasi (SMS), stress va xavotir holatini baholash uchun Sportda raqobatoldi xavotir inventori (CSAI-2), o‘ziga ishonch uchun Sportda ishonch shkalasi, ijtimoiy moslashuv va jamoaviy muhit uchun Jamoa kohezivligi testi (GEQ), axloqiy mayllarni o‘lchash uchun Sportda axloqiy munosabat so‘rovnomasi, liderlik qobiliyatlarini aniqlash uchun “Liderlik shkalasi” kabi asboblar. Ushbu testlar odatda psixolog yoki maxsus tayyorgarlikka ega trener tomonidan o‘tkaziladi. Test natijalari sportchining o‘zi tomonidan ham ko‘rib chiqilishi va muhokama qilinishi maqsadga muvofiq – bu o‘z-o‘zini anglashni oshiradi.

• Kuzatuv va ekspert bahosi: So‘rovnomalarni sportchining sub’ektiv javoblari deb hisoblasak, trenerlar va psixologlarning ekspert bahosi unga yaxshi qo‘shimcha bo‘ladi. Trener kunlik mashg‘ulotlarda sportchining xulq-atvorini, jamoaviy ishlash qobiliyatini, stress paytidagi harakatlarini bevosita kuzatadi. Masalan, trener sportchining qiyin vaziyatdagi reaksiyasini (“ochko yo‘qotganda sabr qila oladimi yoki tez jahli chiqadimi”), jamoadoshlariga munosabatini (qo‘llab-quvvatlaydimi yoki tanqid qiladimi) baholab, psixologik pasport uchun mulosalar beradi. Shuningdek, sportchi bilan ishlovchi jismoniy tayyorgarlik treneri, shifokor va boshqa mutaxassislar ham o‘z fikrini qo‘shishi mumkin – bu multidisiplinar yondashuv sportchi shaxsini yaxlit ko‘rishga yordam beradi. Ixtisoslashgan sport psixologi esa test natijalari va kuzatuvlarni birlashtirib, professional xulosa tayyorlaydi.

• Intervyu va suhbatlar: Ba’zi jihatlarni chuqurroq tushunish uchun sportchi bilan individual suhbat o‘tkazish juda muhim. Suhbat chog‘ida psixolog sportchining maqsadlari, sportga bo‘lgan munosabati, ichki kechinmalari haqida so‘rab, test natijalarini to‘ldiruvchi ma’lumotlar oladi. Masalan, test motivatsiya past ekanini ko‘rsatsa, suhbatda buning sabablari (charchoq, maqsadning noaniqligi, oilaviy bosim va hokazo) aniqlanishi mumkin. Yoki jamoaviy muhitga moslashishda qiyinchilik borligi aniqlansa, sportchidan jamoadagi muammolar (mojarolar yoki o‘zini begona his qilish) bor-yo‘qligi so‘raladi. Yarim tuzilmalashtirilgan intervyu uslubi sportchiga o‘z fikr va hissiyotlarini erkin bayon qilishga imkon beradi, psixolog esa kerakli yo‘nalishda savollar bilan yo‘naltirib turadi. Bu usul sportchining sub’ektiv dunyosiga kirish va uni yaxshiroq tushunishda beqiyosdir.

• Psixofiziologik o‘lchovlar (ixtiyoriy): Agar imkoniyat bo‘lsa, sportchining stressga fiziologik reaksiyasini ham baholash mumkin – masalan, yurak urish tezligi, qon bosimi, kortizol gormon darajasi kabi indikatorlar orqali. Masalan, musobaqa oldidan sportchining yurak urishi sezilarli oshib ketsa va bu natija psixologik testdagi yuqori xavotir darajasi bilan mos kelsa, psixologik pasportda bu holat qayd etiladi. Bunday obyektiv ko‘rsatkichlar vaqt o‘tishi bilan kuzatilib, sportchining stressga moslashishi qanchalik yaxshilanganini ko‘rish mumkin. Biroq bunday tex-

nikalar maxsus jihozlar va mutaxassislarni talab etgani uchun, odatda eng yuqori darajadagi sportchilarga nisbatan qo‘llanadi.

2. Ma’lumotlarni tahlil qilish va profil tuzish: Turli usullar orqali to‘plangan ma’lumotlar integratsiya qilinib, sportchining psixologik portreti tuziladi. Bu portretda yuqorida sanab o‘tilgan komponentlar bo‘yicha sportchining kuchli va zaif tomonlari ochib beriladi. Ma’lumotlar sifat va miqdor ko‘rinishida ifodalanishi mumkin. Masalan, motivatsiya darajasi 10 ballik tizimda baholanib, 8/10 (yuqori ichki motivatsiya) deb yoziladi. Yoki sifat jihatidan “Sportchi g‘alabaga intilishi kuchli, ammo mag‘lubiyatlardan keyin motivatsiyasi tez tushib ketadi” kabi izoh beriladi. Grafik profiling usulidan ham foydalanish mumkin: komponentlar bo‘yicha baholarni radar diagramma ko‘rinishida tasvirlab, sportchi profilini ko‘rgazmali qilish. Masalan, bitta rasmda sportchining motivatsiya, stress bardoshliligi, o‘ziga ishonch, ijtimoiy moslashuv kabi ko‘rsatkichlari grafigi chizilib, qaysi ko‘rsatkichlar yuqori-yoki pastligi yaqqol ko‘rinadi. Bu yondashuv sportchining o‘zi uchun ham tushunarli – u o‘zini “qamrov” (profil) grafigida ko‘rib, qaysi jihatlarni rivojlantirish kerakligini anglashi osonroq bo‘ladi.

3. Natijalarni sportchi va trener bilan muhokama qilish: Psixologik pasportdan ko‘zlangan asosiy maqsad – sportchini rivojlantirishga yordam berish. Shuning uchun baholash yakunlari sportchining o‘zi va uning treneri bilan albatta muhokama qilinadi. Bunda sportchi profilidagi kuchli tomonlar alohida ta’kidlanib, ularni yanada rivojlantirish strategiyalari haqida gaplashiladi. Shuningdek, pasportda belgilangan zaif yoki xavotirli jihatlar muloyimlik bilan sportchiga tushuntiriladi. Muhimi, bu jarayonda sportchini tanqid qilish yoki hukm qilishdan qochish lozim – aksincha, konstruktiv tarzda “mana bu ko‘nikmalaringni yaxshilasang, natijalaring yanada oshadi” degan mazmunda yondashuv bo‘lishi kerak. Sport psixologi va trener sportchi bilan birgalikda rivojlanish rejasini tuzib oladi. Masalan, agar pasportda sportchining diqqatni jamlash qobiliyati sustroq ekanligi aniqlansa, kunlik mashg‘ulot rejasiga diqqat mashqlari kiritiladi. Yoki motivatsiya pasayishi muammosi bo‘lsa, maqsad qo‘yish texnikasi va rag‘batlantiruvchi yondashuvlar (masalan, kichik oraliq maqsadlarni belgilab, erishilganda mukofotlash) joriy qilinadi. Bu bosqich – feedback (aloqa) – sportchiga ham o‘zini anglash, ham yaxshilanish yo‘llarini bilish imkonini beradi, shu bilan birga trenerga tarbiyaviy ishlarni ilmiy asosda yo‘naltirishga yordam beradi.

4. Psixologik trening va intervensiyalar: Psixologik pasport sportchiga individual yondashuvda qanday psixologik tayyorgarlik usullarini qo‘llash lozimligini ko‘rsatadi. Ushbu ma’lumot asosida psixolog va trener quyidagicha amaliy qo‘llanma rejasini ishlab chiqadi:

• Mental mashqlar: Har bir sportchi uchun uning ehtiyojlariga mos psixologik mashqlar kompleksi tuziladi. Masalan, stressga bardoshlilikni oshirish uchun relaksatsiya texnikalari (chuqur nafas olish, progressiv mushak bo‘shashtirish), vizualizatsiya (musobaqa jarayonini ko‘z oldiga keltirib, o‘zini muvaffaqiyatli tasavvur qilish), yoki mindfulness mashqlari tavsiya etiladi. Diqqat va fokusni oshirish uchun meditatsiya, “diqqatni qaratish” o‘yini, chalg‘ituvchi omillarga befarq bo‘lish bo‘yicha topshiriqlar beriladi. Agar sportchida musobaqaoldi xavotir baland bo‘lsa, unga avtogen mashqlar va ijobiy o‘z-o‘ziga gapirish (self-talk) texnikasi o‘rgatiladi. Shu tarzda har bir psixologik komponent bo‘yicha tarbiyalovchi mashqlar mavjud va ular sportchining jadvaliga kiritiladi.

• Maqsad qo‘yish va motivatsion ishlar: Motivatsiyani oshirish uchun sportchi bilan birgalikda aniq, o‘lchanadigan, erishish mumkin bo‘lgan, real va muddatli maqsadlar (SMART-maqsadlar) tizimi joriy etiladi. Masalan, umumiy “chempion bo‘lish” maqsadi o‘rniga, asta-sekin o‘sib boruvchi kichikroq maqsadlar qo‘yiladi: mavsumda muayyan ko‘rsatkichga erishish, ma’lum bir yangi elementni o‘zlashtirish va h.k. Bu sportchida erishgan sari qoniqish va rag‘bat tuyg‘usini oshiradi. Shuningdek, psixologik pasportdagi motivatsiya manbalariga qarab, agar sportchi ko‘proq ichki motivatsiya (masalan, sportdan zavq olish)ga ega bo‘lsa, u bilan bu tuyg‘uni yanada boyitish ustida ishlanadi; agar tashqi motivatsiya (mukofot, unvon uchun o‘ynash) kuchli bo‘lsa, unga ichki motivatsiyani kuchaytirish uchun qo‘shimcha chora ko‘riladi. Masalan, sportchiga o‘z shaxsiy o‘sishiga e’tibor qaratish, o‘z rekordlarini kuzatib borish kabi usullar tavsiya etiladi.

• Jamoaviy tadbirlar: Agar sportchining psixologik pasportida ijtimoiy moslashuv yoki jamoaviy integratsiya past baholangan bo‘lsa, jamoa doirasida team-building mashg‘ulotlari o‘tkazish foydali. Masalan, jamoadagi barcha a’zolar qatnashadigan treninglar, sportdan tashqari birgalikdagi faoliyatlar (xitoycha murojaat, ko‘ngilochar musobaqalar) orqali sportchilar orasida do‘stona aloqalar mustahkamlanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, jamoa ichida mustahkam ijtimoiy bog‘lanish sportchilarning psixologik farovonligini oshirib, stress darajasini pasaytiradi. Shu bilan birga, jamoada liderlik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida ayrim sportchilarga kichik mas’uliyatlar yuklash (masalan, mashg‘ulot vaqtida bir segmentni boshqarish) amaliyoti qo‘llanishi mumkin – bu ularning yetakchilik salohiyatini ro‘yobga chiqarishga yordam beradi.

• Axloqiy tarbiya va qadriyatlar ustida ish: Sportchining axloqiy qarashlarini shakllantirish va mustahkamlash – psixologik tayyorgarlikning ajralmas qismi. Agar psixologik pasportda sportchida

axloqiy dilemmalar kuzatilsa (masalan, g‘alaba uchun qoidabuzarlikka moyillik yoki mag‘lubiyatni yomon ko‘tarish), sportchi bilan sport etikasi mavzusida suhbatlar o‘tkaziladi. Yutuq va mag‘lubiyatning hayotiy ahamiyati, sportning insoniy fazilatlarni yuksaltiruvchi omil ekanligi tushuntiriladi. Chempion sportchilarning sportchilik fazilatlari namunalari keltiriladi (masalan, yutqazganda ham raqibni tabriklash, g‘alaba qozonganda kamtar bo‘lish kabi). Axloqiy qadriyatlarni oshirish bo‘yicha maxsus dasturlar (masalan, Fair Play haftaliklari, jamoa ichida “eng xulqli o‘yinchi” nominatsiyasi) tatbiq etilishi mumkin. Bu chora-tadbirlar sportchida to‘g‘ri tushunchalarni shakllantirib, uning maydondagi xulqini ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

5. Doimiy monitoring va qayta baholash: Psixologik pasport statik hujjat emas – u doimiy yangilanib turuvchi instrument. Maqsad sportchining vaqt o‘tishi bilan psixologik rivojlanishini kuzatish va o‘zgarishlarni qayd etishdir. Masalan, mavsum boshida tuzilgan psixologik pasport ma’lum muddatdan (3-6 oy) so‘ng qayta baholanadi. Takroriy test va kuzatuvlar orqali o‘zgarishlar aniqlanadi: qaysi sohalarda ijobiy siljish bo‘ldi, qayerda muammo hanuz saqlanmoqda. Masalan, sportchining o‘ziga ishonchi dastlab 6 ball bo‘lib, psixologik treninglardan so‘ng 8 ballga ko‘tarilgan bo‘lsa – bu katta yutuq, demak olib borilgan ishlar samara bergan. Yoki jamoaga moslashish hali ham qiyin bo‘layotgan bo‘lsa – demak, qo‘shimcha choralar kerak. Monitoring jarayonida har bir komponent bo‘yicha statistik ma’lumotlar yig‘iladi (masalan, stress darajasining o‘zgarishi, har bir o‘yinda ko‘rsatayotgan barqarorligi va h.k.). Agar imkoniyat bo‘lsa, ushbu ma’lumotlar asosida sportchining psixologik ko‘rsatkichlari bilan uning sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik ham tahlil qilinadi. Ko‘pincha ijobiy o‘zgarishlar parallel ravishda sport natijalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi – bu holat sportchi va trenerga psixologik tayyorgarlikning foydasini yaqqol ko‘rsatib, ularda qo‘shimcha ishtiyoq uyg‘otadi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixologik profil tizimi sportchilarning muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi, ularning psixologik salomatligini saqlashga ko‘maklashadi hamda sportdagi umrini uzaytiradi. Albatta, har qanday innovatsiya kabi bu tizimni joriy etishda ham muayyan qiyinchiliklar bo‘lishi mumkin – masalan, qo‘shimcha resurslar talab qilinishi, ba’zi sportchilarning psixologik baholanishga boshlang‘ich qarshiligi va hokazo. Lekin ilmiy dalillar va ilg‘or tajribalar ushbu yondashuvning istiqbolli ekanini tasdiqlamoqda. Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, sportchining psixologik pasporti – bu uning shaxsiy “psixologik hujjati” bo‘lib, u sportchini professional va shaxsiy jihatdan kamol topishiga yo‘l ochadi. Bunday pasportga ega bo‘lgan sportchi o‘z ustida ongli ravishda ishlashga o‘rganadi, bu esa uni nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyat sari yetaklaydi.

Yuqoridagi xulosalarga tayangan holda, sport sohasida psixologik pasport tizimini joriy etish va undan samarali foydalanish bo‘yicha quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Sport tashkilotlari darajasida joriy etish: Respublika va mahalliy sport federatsiyalari huzurida psixologik xizmatlar tashkil etilib, barcha professional jamoalar va sport maktablarida psixologik pasport tizimi bosqichma-bosqich tatbiq etilishi lozim. Bu borada sportchilarni baholash uchun kerakli psixodiagnostik vositalar (so‘rovnomalar, testlar) va malakali mutaxassislar bilan ta’minlash zarur. Shu bilan birga, federatsiyalar psixologik pasport bo‘yicha umumiy metodik qo‘llanmalar ishlab chiqib, ularni sport muassasalariga tarqatishi tavsiya qilinadi.

2. Malakali sport psixologlarini tayyorlash: Tizimning muvaffaqiyati, avvalo, uni amalga oshiruvchi mutaxassislarga bog‘liq. Shunday ekan, yurtimizda sport psixologiyasi yo‘nalishida mutaxassislarni tayyorlashga e’tiborni kuchaytirish kerak. Olimpiya qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport universiteti kabi muassasalar xalqaro tajribani o‘rgangan holda o‘quv kurslari va treninglar tashkil qilishi lozim. Trenerlar ham psixologik bilimlardan xabardor bo‘lishi uchun ular uchun qisqa muddatli seminarlar (masalan, “Sport psixologiyasining asoslari”) o‘tkazilishi foydadan xoli bo‘lmaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, trenerlarning liderlik va kommunikatsion ko‘nikmalari oshsa, sportchilarning motivatsiyasi va ish natijasi ortadi, shu sabab, psixologik ma’rifat har bir trener ishining bir qismiga aylanishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Mahin Etemadi Niaa, Mohammad Ali Besharata. Comparison of athletes’ personality characteristics in individual and team sports. Procedia Social and Behavioral Sciences 5 (2010) 808–812) sciencedirect.com

2. Krasmik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T. et al. Motivational determinants of athletes’ self-realisation depending on their professional qualification. BMC Psychol 12, 416 (2024). bmcpsychology.biomedcentral.combmcpsychology.biomedcentral.com.

3. Dongyue Wei, Jiajie Xue and Bingbing Sun. Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. original research article. Frontiers in Psychology., 29 August 2025. Sec. Sport Psychology. Volume 16 - 2025. frontiersin.orgresearchgate.net.

4. Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world’s youngest grandmasters.

5. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

6. Ishtayev J., Gapparov Z.,Ishtayeva R. Issues of forming the psychological passport of athletes. International journal of artificial intelligence. ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12,23. American Academic publishers, volume 05, issue 09,2025. P-1305-1308.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI