O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“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.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**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**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

pleks, tizimli va ilmiy asosda shakllantirish ularning sport mahoratini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Olimov, M. S. (2024). Scientific and pedagogical bases of training students of track and field athletes in running events. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 91–94. https://eajss.uz
2. Abdullaev, A., & Xankeldiev, Sh. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati [Theory and methodology of physical education]. Tashkent: O‘zDJTI Publishing.
3. Abramova, T. F., Nikitina, T. M., & Kochetkova, Kh. Kh. (2010). Morfologicheskie kriterii – pokazateli prigodnosti, obshchey fizicheskoy podgotovlennosti i kontrolya tekushchey i dolgovremennoy adaptatsii k trenirovochnym nagruzkam [Morphological criteria as indicators of suitability, general physical fitness, and monitoring of current and long-term adaptation to training loads]. Moscow: TVT Division.
4. Airapetyants, L. R. (1992). Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrakh [Pedagogical foundations of planning and control of competitive and training activities in sports games] (Doctoral dissertation abstract). Moscow.
5. To‘xtaboev, N. T., Shakirjanova, K. T., & Soliev, I. R. (2017). Qisqa masofaga yugurish [Short-distance running]. Tashkent.
6. Umarov, A. A., & Tyupa, V. V. (2000). Sovershenstvovanie tekhniki bega s maksimalnoy skorostyu po virazhu [Improvement of running technique at maximum speed on the curve]. Nauchnyy atleticheskiy vestnik, 2(2), 45–50.
7. Usmanxodjaev, T. S., & Umarov, D. Kh. (2018). Sport pedagogik mahoratni oshirish [Improving sports pedagogical mastery]. Tashkent: ITA-PRESS.
8. Qurbonov, X. (2026). O’rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. Fan-sportga, 9(2), 28–30. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a008
9. Yusupova, Z., & Ibragimova, S. (2026). Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. Fan-sportga, 9(2), 63–66. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a018.

O‘qituvchi
D.O. MAXAMATOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-5022-0984

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a022

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN O‘SPIRIN YOSHIDAGI SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING NAMOYON BO‘LISHI

Annotatsiya

В данной статье анализируются особенности эмоционального интеллекта спортсменов с ограниченными физическими возможностями (параспортсменов) в разрезе возрастных периодов. В ходе исследования проведено сравнительное изучение показателей межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у спортсменов в периоды ранней юности (15–18 лет) и юношества (19–22 года). Результаты показывают, что с возрастом способность воспринимать внешние эмоциональные сигналы и управлять ими возрастает, однако существенных различий в осознании и контроле собственных внутренних переживаний не наблюдается. В завершении статьи обоснована необходимость проведения специальных психологических тренингов для коррекции выявленных диспропорций.

***Ключевые слова**: спортсмены с ограниченными физическими возможностями, параспорт, эмоциональный интеллект, методика ЭмИн, ранняя юность, юношество, межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, психологический тренинг.*

Abstract

Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning (parasportchilarning) emotsional intellekt xususiyatlari yosh davrlari kesimida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ilk o‘spirinlik (15–18 yosh) va o‘spirinlik (19–22 yosh) davridagi sportchilarning shaxslararo va intrapersonal emotsional intellekt ko‘rsatkichlari qiyosiy o‘rganilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh ulg‘ayishi bilan tashqi emotsional signallarni qabul qilish va boshqarish qobiliyati oshsa-da, o‘z ichki kechinmalarini anglash va jilovlashda sezilarli farq kuzatilmaydi. Maqola yakunida aniqlangan nomutanosibliklarni korreksiya qilish uchun maxsus psixologik treninglar zarurligi asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar, parasport, emotsional intellekt, EmIn metodikasi, ilk o‘spirinlik, o‘spirinlik, shaxslararo EI, intrapersonal EI, psixologik trening.*

This article analyzes the characteristics of emotional intelligence in athletes with disabilities (para-athletes) across different age periods. The study includes a comparative analysis of interpersonal and intrapersonal emotional intelligence indicators among athletes in early adolescence (15–18 years) and youth (19–22 years).

The results indicate that with age, the ability to perceive and regulate external emotional signals increases; however, no significant differences were found in the awareness and control of one's own internal emotional states.

The study concludes by substantiating the need for specialized psychological training programs aimed at correcting the identified imbalances.

***Keywords**: athletes with disabilities, para-sport, emotional intelligence, EmIn methodology, early adolescence, youth, interpersonal emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence, psychological training.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo miqyosida paralimpiya harakati nafaqat jismoniy imkoniyatlar namoyishi, balki inson irodasi va psixologik quvvatining oliy namunasi sifatida e’tirof etilmoqda. O‘zbekistonda ham ushbu sohaga davlat darajasida e’tibor qaratilib, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-sonli qarorlari parasportchilarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning ijtimoiy va psixologik integratsiyasini ta’minlash bo‘yicha muhim strategik vazifalarni belgilab berdi [1]. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi quyidagi bir qancha omillar bilan belgilanadi: Parasportda g‘alaba qozonish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda emotsional intellektning rivojlanganligi ularga og‘riq, stress va jamiyatdagi subyektiv to‘siqlarni yengishda asosiy «ichki resurs» bo‘lib xizmat qiladi. Ko‘plab tadqiqotlar sportchilarning tashqi natijalariga e’tibor qaratgan bo‘lsa-da, ularning ichki emotsional dunyosi va «professional niqob» (hissiyotlarni yashirish) ortidagi kechinmalari yetarlicha o‘rganilmagan. Tadqiqotimizda aniqlangan shaxslararo (tashqi) va intrapersonal (ichki)

emotsional intellekt o‘rtasidagi nomutanosiblik ushbu sohada ilmiy bo‘shliq mavjudligini ko‘rsatadi. Yosh davrlari krizislarini boshqarish: Ilk o‘spirinlik (15–18 yosh) va o‘spirinlik (19–22 yosh) davri shaxs shakllanishining eng nozik pallasi hisoblanadi. Bu davrda parasportchilarda o‘zini anglash va “Men” konsepsiyasini to‘g‘ri shakllantirish, ularning keyingi professional sport karyerasi va shaxsiy hayoti taqdirini belgilaydi. Sport — jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun jamiyatga qaytishning eng samarali yo‘li. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali sportchilarni nafaqat “chempion”, balki o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladigan, ijtimoiy munosabatlarda barqaror shaxs sifatida voyaga yetkazish jamiyatimizning ma’naviy rivoji uchun ham dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda emotsional intellekt tarkibiy qismlarining yoshga doir dinamikasini aniqlash hamda ularning o‘z-o‘zini anglash va boshqalarni tushunish darajasidagi farqlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari.

1. D.V. Lyusinning «Emotsional intellektni aniqlash» (EmIn) metodikasi yordamida parasportchilarning emotsional holatini o‘rganish.

2. 15–18 yoshli va 19–22 yoshli sportchilarning emotsional intellekt shkalalari bo‘yicha ko‘rsatkichlarini solishtirish.

3. Sportchilarning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va tushunish qobiliyatidagi muammoli jihatlarni (VP, VU) aniqlash.

4. Rivojlanishdan orqada qolayotgan emotsional komponentlarni korreksiya qilishga qaratilgan treninglar zarurligini asoslash.

Tadqiqot usuli. Tadqiqotda Dmitriy Vladimirovich Lyusinning «Emotsional intellektni aniqlash» (EmIn) metodikasidan foydalanilgan. Olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish uchun Mann-Uitni (U) mezonidan foydalanilgan (n=126 nafar ishtirokchi misolida).Ushbu tadqiqotning bosh maqsadi jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning emotsional intellekt tarkibiy qismlarini yosh davrlari kesimida o‘rganish va aniqlangan nomutanosibliklarni bartaraf etish orqali ularning sportdagi hamda hayotdagi samaradorligini oshirishdan iborat. Shunga ko‘ra, tadqiqot oldiga quyidagi aniq maqsadlar qo‘yildi:

1. Sport natijalarini barqarorlashtirish va prognozlash: Parasportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi kuchli hayajonini, qo‘rquv va stress holatlarini boshqarish ko‘nikmalarini tahlil qilish. Emotsional barqarorlik orqali sportchining kritik vaziyatlarda maksimal jismoniy imkoniyatini yuzaga chiqarish va kutilmagan mag‘lubiyatlarning oldini olish.

2. Ijtimoiy-psixologik adaptatsiyani kuchaytirish: Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyatda o‘z o‘rnini topishi, o‘zgalar bilan muloqotga kirishishi va “to‘siqlarsiz” ijtimoiy muhitga moslashuvida emotsional intellektning fundamental rolini ilmiy asoslash.

3. Ichki emotsional to‘siqlar va komplekslarni bartaraf etish: Sportchilarning o‘z jismoniy holati va nuqsoni bilan bog‘liq bo‘lgan ichki psixologik komplekslarini anglash darajasini aniqlash. Ularni ijobiy “Men-konsepsiyasi”ga yo‘naltirish orqali shaxsiy hayotda o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash.

4. “Professional niqob” va ichki dunyo mutanosibligini ta’minlash: Tadqiqotda aniqlangan “tashqi moslashuv” (raqibga bildirmaslik) va “ichki kechinmalar” (qo‘rquvni anglash) o‘rtasidagi nomutanosiblikni o‘rganish. Bu orqali sportchilarda kuzatilishi mumkin bo‘lgan hissiy charchash va depressiv holatlarning profilaktikasini ishlab chiqish.

5. Shaxsiy hayotdagi samaradorlik va irodaviy barqarorlik: Emotsional intellekt komponentlarini rivojlantirish orqali sportchining nafaqat sportda, balki kundalik hayotdagi qiyinchiliklarga chidamliligini va shaxslararo munosabatlardagi nizolarni ijobiy hal qilish qobiliyatini oshirish.

6. Individual korreksiya va rivojlantirish dasturini asoslash: Har bir yosh guruhiga xos bo‘lgan emotsional “zaif nuqtalar”ni (masalan, o‘z hislarini boshqara olmaslik) aniqlab, ularga sport va shaxsiy hayotda muvaffaqiyat keltiruvchi maxsus psixologik treninglar tizimini yaratish.

Zamonaviy sport psixologiyasida emotsional intellekt sportchi shaxsini shakllantiruvchi va uning g‘alabasini ta’minlovchi eng muhim resurslardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. I. N. Andreeva ta’kidlaganidek, “Emotsional intellekt — bu o‘z his-tuyg‘ularingizni va boshqalarning emotsiyalarini aniq tushunish, ularni farqlash va ushbu ma’lumotlardan fikrlash hamda harakatlarni boshqarishda foydalanish qobiliyatidir” [2]. Ushbu qobiliyat ayniqsa adaptiv sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslar uchun hayotiy ahamiyatga ega. Chunki, “Adaptiv sport” darsligida qayd etilganidek, “bu sohadagi psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi — nogironligi bor shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini qayta tiklash va emotsional to‘siqlarni yengib o‘tishidir” [3].

Sportchining yosh ulg‘ayishi bilan uning o‘z-o‘zini anglash darajasi ham o‘zgarib boradi. Akademik E. G‘oziyev o‘spirinlik davrining o‘ziga xosligini tushuntirib, “bu davrda o‘z-o‘zini anglash refleksiya jarayoni jadallashishi” sportchi shaxsining shakllanishida muhim rol o‘ynashini uqtiradi [4]. Tadqiqotimiz natijalari ham shuni ko‘rsatdiki, 19–22 yoshli parasportchilarda shaxslararo muloqot va taktik tushunish ko‘nikmalari ilk o‘spirinlarga qaraganda yuqori rivojlangan.

Biroq, sport faoliyatining o‘ziga xos murakkabligi shundaki, sportchi har doim o‘zining haqiqiy holatini namoyon qila olmaydi. E. P. Ilyin yozganidek,

“Sportchi faoliyatining o‘ziga xosligi shundan iboratki, u o‘z his-tuyg‘ularini irodaviy nazorat qilish orqali ekstremal vaziyatlarda ham barqarorlikni saqlashi shart” [5]. Bu holat biz o‘rgangan parasportchilarda “professional niqob” shaklida namoyon bo‘ladi: ular tashqi tomondan kuchli va bosiq ko‘rinsalar-da, ichki emotsional kechinmalarini (VP va VU shkalalari) anglash va regulyatsiya qilishda muammolarga duch kelmoqdalar.

Shunga ko‘ra, ushbu tadqiqotni o‘tkazishdan ko‘zlangan kengaytirilgan maqsad nafaqat diagnostika, balki sportchining sport natijalarini barqarorlashtirish va uning shaxsiy hayotidagi ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasini kuchaytirishdir. Bizning vazifamiz – sportchilarning tashqi dunyoga moslashishi bilan birga, ularning ichki “Men-konsepsiyasi” va emotsional barqarorligini ham parallel ravishda rivojlantirishdan iborat. Bu orqali sportchi nafaqat musobaqa maydonida raqib ustidan taktik ustunlikka erishadi, balki shaxsiy hayotida ham o‘zining ichki qo‘rquv va komplekslarini yengib, to‘laqonli ijtimoiy subyekt sifatida namoyon bo‘ladi.

1-jadval

Dmitriy Vladimirovich Lyusinning «Emotsional intellektni aniqlash» EMIN metodikasi tahlili. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar (Mann Uitniy U, n=126)

Shkalalar	Guruhlar	N	O‘rtacha rang	Ranglar summasi	U	p
MEI: Shaxslar aro EI	Ilk o‘spirinlik	63	51,25	3228,50	1212,500	0,000**
	O‘spirinlik	63	75,75	4772,50		
	Jami	126				
MP: boshqa odamlarning his tuyg‘ularini tushunish	Ilk o‘spirinlik	63	52,91	3333,50	1317,500	0,001**
	O‘spirinlik	63	74,09	4667,50		
	Jami	126				
MU: boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini boshqarish	Ilk o‘spirinlik	63	55,55	3499,50	1483,500	0,014*
	O‘spirinlik	63	71,45	4501,50		
	Jami	126				
VEI:intrapersonal EI	Ilk o‘spirinlik	63	56,51	3560,00	1544,000	0,031*
	O‘spirinlik	63	70,49	4441,00		
	Jami	126				
VP: o‘z his-tuyg‘ularingizni tushunish	Ilk o‘spirinlik	63	58,45	3682,50	1666,500	0,119
	O‘spirinlik	63	68,55	4318,50		
	Jami	126				
VU: o‘z his- tuyg‘ularingizni boshqarish	Ilk o‘spirinlik	63	61,02	3844,00	1828,000	0,442
	O‘spirinlik	63	65,98	4157,00		
	Jami	126				
VE: yuz ifodasini boshqarish	Ilk o‘spirinlik	63	55,83	3517,00	1501,000	0,018*
	O‘spirinlik	63	71,17	4484,00		
	Jami	126				
PE: emotsiyalarni tushunish	Ilk o‘spirinlik	63	52,15	3285,50	1269,500	0,000**
	O‘spirinlik	63	74,85	4715,50		
	Jami	126				
UE: emotsiyalarni boshqarish	Ilk o‘spirinlik	63	55,40	3490,50	1474,500	0,013*
	O‘spirinlik	63	71,60	4510,50		
	Jami	126				

***Izoh**: *p<0,05; **p<0,01*

Mazkur jadvalda Dmitriy Vladimirovich Lyusinning «Emotsional intellektni aniqlash» (EmIn) metodikasi [6] asosida olingan natijalar tahlili keltirilgan. Tadqiqotda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar ilk o‘spirinlik (15–18 yosh) va o‘spirinlik (19–22 yosh) davrlari kesimida o‘rganildi.

Avvalo, MEI — shaxslararo emotsional intellekt shkalasi bo‘yicha natijalarga to‘xtalsak, ilk o‘spirinlarda o‘rtacha rang 51,25 ni tashkil etgan bo‘lsa, o‘spirinlarda ushbu ko‘rsatkich 54,87 ga teng bo‘ldi. Statistik tahlil natijalari 19–22 yoshli parasportchilarda ijtimoiy muhitdagi emotsional signallarni qabul qilish darajasi 15–18 yoshlilarga nisbatan yuqori ekanligini ko‘rsatdi (U = 1212,500; p = 0,000). Bu yosh davrida sportchi ijtimoiy subyekt sifatida faol shakllanib, muloqot va musobaqa tajribasi orqali shaxslararo emotsional sezgirligini oshiradi.

MP — boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini tush-

unish shkalasi bo‘yicha ham sezilarli farqlar aniqlandi. Ilk o‘spirinlarda o‘rtacha rang 52,91 ni tashkil etgan bo‘lsa, o‘spirinlarda bu ko‘rsatkich 74,09 ga yetdi (U = 1317,500; p = 0,001). Ushbu natija katta yoshdagi sportchilarda empatiya, raqib va murabbiylarning emotsional holatini anglash hamda vaziyatni “o‘qish” qobiliyati sport tajribasi asosida shakllanganini ko‘rsatadi.

MU — boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini boshqarish shkalasi bo‘yicha ham yoshga xos farqlar kuzatildi. Ilk o‘spirinlarda o‘rtacha rang 55,55 ni tashkil etgan bo‘lsa, o‘spirinlarda bu ko‘rsatkich 71,45 ga oshdi (U = 1483,500; p = 0,014). Bu natija katta yoshdagi parasportchilarda jamoaviy muhitdagi emotsional fonni boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini maqsadga yo‘naltirish qobiliyati rivojlanganini anglatadi.

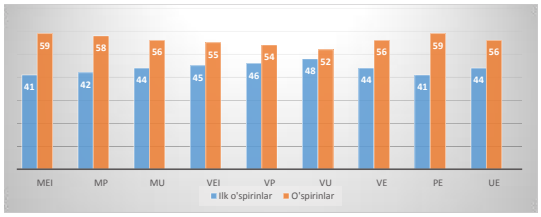
VEI — intrapersonal emotsional intellekt shkalasi bo‘yicha o‘spirinlarda o‘rtacha rang 70,49 ni, ilk o‘spirinlarda esa 56,51 ni tashkil etdi (U = 1544,000; p = 0,031). Bu ko‘rsatkichlar katta yoshdagi sportchilarda o‘z ichki holatini anglash va refleksiya jarayonlari yuqoriroq darajada ekanligini tasdiqlaydi.

Biroq, VP — o‘z his-tuyg‘ularini tushunish (p = 0,119) va VU — o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish (p = 0,442) shkalalari bo‘yicha guruhlararo statistik ahamiyatli farqlar aniqlanmadi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, parasportchilar yoshidan qat’i nazar, o‘z ichki kechinmalarini chuqur anglash va ularni samarali boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Mazkur yo‘nalish psixologik treninglar uchun ustuvor yo‘nalish sifatida belgilanishi lozim.

VE — yuz ifodasini boshqarish shkalasi bo‘yicha o‘spirinlarda o‘rtacha rang 71,17 ni, ilk o‘spirinlarda esa 55,83 ni tashkil etdi (p = 0,018). Bu natija sportchilarda “professional niqob” shakllanib, ular tashqi ekspressiyani nazorat qilish orqali sportchi imidjini saqlashga moslashganini ko‘rsatadi.

Yakuniy tahlil PE — emotsiyalarni tushunish (p = 0,000) va UE — emotsiyalarni boshqarish (p = 0,013) shkalalari bo‘yicha o‘spirin parasportchilarda ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yuqori ekanligini tasdiqladi. Bu esa 19–22 yoshli sportchilarda emotsiyalarni kognitiv jihatdan tahlil qilish, ularning sabablari va oqibatlarini anglash darajasi yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalarning foiz ko‘rinishdagi ifodasi 2.5-rasmda keltirilgan.



1-rasm. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda emotsional intellekt shkalalarining yosh bo‘yicha namoyon bo‘lishi

Xulosa.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, 19–22 yoshli parasportchilarda shaxslararo muloqot, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va boshqarish (MEI, MP, MU) ko‘rsatkichlari 15–18 yoshli guruhga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori. Bu esa parasport faoliyati va ijtimoiy muhit ta’sirida sportchilarda “tashqi moslashuv mexanizmlari”ning jadal rivojlanishini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, tadqiqotning muhim ilmiy yangiligi shundan iboratki, VP (o‘z his-tuyg‘ularini tushunish) va VU (o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish) shkalalari bo‘yicha guruhlararo statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bu holat parasportchilarning ichki emotsional intellekti yosh ortishi yoki sport tajribasi bilan tabiiy ravishda rivojlanmasligini ko‘rsatadi.

Natijalar shuni anglatadiki, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda ichki emotsional kechinmalarni anglash va boshqarish bilan bog‘liq qiyinchiliklar uzoq muddat saqlanib qoladi. Demak, emotsional intellekt rivojida nomutanosiblik kuzatiladi: sportchilar tashqi muhitni tushunish va boshqarishda yuqori darajaga erishgan bo‘lsalar-da, ichki kechinmalarni anglash va regulyatsiya qilishda yetarli darajada rivojlanmagan.

Mazkur natijalar taklif etilayotgan psixologik trening dasturining zarurligini ilmiy asoslaydi. Treningning asosiy maqsadi — emotsional intellektning rivojlanishda ortda qolayotgan komponentlarini (VP, VU) maqsadli ravishda korreksiya qilish orqali sportchilarning emotsional barqarorligi va sport natijadorligini oshirishdir.

Amaliy tavsiyalar

1. Murabbiylar va sport tashkilotlari uchun:

Sportchilarning nafaqat jismoniy, balki emotsional holatini ham muntazam monitoring qilish (yiliga kamida 2 marta) zarur.

Mashg‘ulot yuklamalarini sportchining tashqi ko‘rinishi emas, balki ichki psixologik holati va ehtiyojlariga asoslanib belgilash tavsiya etiladi.

2. Sport psixologlari uchun:

Ichki refleksiyani rivojlantiruvchi metodlarni (refleksiv kundalik, vizualizatsiya) qo‘llash maqsadga muvofiq.

Emotsional regulyatsiya ko‘nikmalarini shakllantirish uchun nafas mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi va autogen treninglardan foydalanish zarur.

3. Sportchilarning shaxsiy rivojlanishi uchun:

Hissiy savodxonlikni rivojlantirish, ya’ni his-tuyg‘ularni to‘g‘ri nomlash va ularning sabablarini anglash ko‘nikmalarini shakllantirish muhim.

“Professional niqob” ortida hissiyotlarni yashirish o‘rniga, ularni mutaxassis bilan muhokama qilish sportchining uzoq muddatli psixologik barqarorligi uchun foydali hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Andreeva, I. N. (2012). Azbuka emotsional'nogo intellekta [The ABC of emotional intelligence]. Saint Petersburg: BHV-Peterburg.
2. Briskin, Yu. A., Evseev, S. P., & Perederiy, A. V. (2010). Adaptivnyy sport [Adaptive sport]. Moscow: Sovetskiy sport.
3. G'oziyev, E. G'. (2002). Yosh davrlari psixologiyasi [Developmental psychology]. Tashkent: Universitet.
4. Ilyin, E. P. (2008). Psikhologiya sporta [Sport psychology]. Saint Petersburg: Piter.
5. Lyusin, D. V. (2006). Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn [A new method for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire]. Psikhologicheskiy zhurnal, 27(4), 9–22.



Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
D.B. BAXTIYOROV[1]
[1]O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-8677-1751

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a023

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочного процесса в ампутант-футболе с использованием специальных средств и методов подготовки. Особое внимание уделено развитию ведущих физических качеств у лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата и физическими ограничениями. Также показана эффективность применения комплекса специальных упражнений для повышения уровня подготовленности и развития двигательной активности.

Ключевые слова: *ампутант-футбол, паралимпийский спорт, адаптивная физическая культура, нозология, спортивная классификация, развитие, популяризация, лица с ограниченными физическими возможностями.*

Abstract

Mazkur maqolada amputantlar futbolini rejalashtirish asosida maxsus mashg'ulot vosita va usullaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparati shikastlangan hamda jismoniy nuqsoni mavjud shaxslar mashg'ulotlarida yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tayyorgarlik samaradorligini oshirish va harakat faolligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar*: amputantlar futboli, paralimpiya, adaptiv jismoniy tarbiya, nozologiya, sport tasnifi, rivojlantirish, ommalashtirish, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar.*

This article examines the planning of the training process in amputee football using specialized training methods and tools. Particular attention is given to the development of key physical qualities in individuals with musculoskeletal impairments and physical disabilities. The study also highlights the effectiveness of applying a set of specialized exercises to improve training efficiency and enhance motor activity.

Keywords*: amputee football, Paralympic sport, adaptive physical education, nosology, sports classification, development, popularization, persons with physical disabilities.*

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida", 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktyabrdagi VMQ-599-son qarorida belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Respublikamizda tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni saralash, ularni sportga jalb etish hamda mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy ilmiy asosda tashkil etish zarurati ortib bormoqda. Ayniqsa, paralimpiya harakatini keng ommalashtirish, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning harakat faolligini oshirish va ularni jamoaviy sport turlariga tizimli tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, amputantlar futboli noolimpiya sport turi sifatida nafaqat jismoniy faollikni ta'minlash, balki xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini ham yaratadi. Bu esa mazkur sport turida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, ayniqsa musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Malakali amputant futbolchilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini ularning individual xususiyatlari, funksional holati hamda sport tasnifiga mos ravishda taqsimlash, zarbdor, yaqinlashtiruvchi va musobaqa oldi mikrosikllarida korreksion vositalarni to'g'ri tanlash muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

– amputant futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ularning individual xususiyatlari va sport tasnifini inobatga olgan holda haftalik mikrosikllar uchun namunaviy mashg'ulot metodikasini takomillashtirish;
– yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ertalabki va kechki mashg'ulotlar yuklamalari taqsimotini optimallashtirish;
– amputant futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan haftalik namunaviy mashg'ulot rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqot doirasida haftalik mikrosikllarga asoslan-