O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент в.б
Ф.М. МУРАДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ЎҚ ОТУВЧИЛАР ИНТЕГРАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье рассматривается методика интегральной подготовки пара-стрелков к тренировочной и соревновательной деятельности. Исследование направлено на анализ ключевых компонентов подготовки: физического, психологического, технического и тактического. В работе представлены результаты экспериментов, изучающих влияние специализированных упражнений и методов на повышение точности стрельбы, устойчивости концентрации и снижение уровня стресса. Также обоснована роль адаптированных тренировочных программ для спортсменов с ограниченными возможностями. Авторами разработаны рекомендации по оптимизации тренировочного процесса пара-стрелков, которые способствуют улучшению их спортивных результатов.

Ключевые слова: *физическое упражнение, нозология, движение, физическое развитие, образование, воспитание, сенсомоторика, мелкая и крупная моторика.*

Annotation

Мазкур мақолада пара ўқчиларни машғулот ва мусобақа фаолиятига интеграл тайёргарлик кўриш услубияти кўриб чиқилади. Тадқиқотда тайёргарликнинг асосий таркибий қисмларига, яъни жисмоний, руҳий, техник ва тактик жиҳатларини таҳлил қилишга қаратилган. Ишда махсус машқлар ва усулларнинг отиш аниқлигини ошириш, диққатни барқарорлаштириш ва стресс даражасини пасайтиришга таъсирини ўрганувчи тажрибалар натижалари келтирилган. Шунингдек, имконияти чекланган спортчилар учун мослаштирилган машғулот дастурларининг аҳамияти асослаб берилган. Муаллифлар томонидан пара-ўқчиларнинг машғулот жараёнини такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган бўлиб, бу уларнинг спорт натижаларини яхшилашга хизмат қилади.

Калит сўзлар: *жисмоний машқ, нозология, ҳаракат, жисмоний ривожланиш, таълим, тарбия, сенсомоторика, майда ва йирик моторика.*

The article examines the methodology of integral preparation of para-shooters for training and competitive activities. The study aims to analyze the key components of training: physical, psychological, technical, and tactical. The work presents the results of experiments investigating the influence of specialized exercises and methods on improving shooting accuracy, maintaining concentration, and reducing stress levels. The importance of adapted training programs for athletes with disabilities has also been substantiated. The authors have developed recommendations for optimizing the training process of para-shooters, which contribute to enhancing their athletic performance.

Key words: *physical exercise, nosology, movement, physical development, education, upbringing, sensomotor skills, small and large motor skills.*

Мамлакатимизда адаптив спортга ва имконияти чекланган шахсларга бўлган эътибор сезиларли даражада ортди. Бу эса пара-спорт мураббийларини амалиет жараёнларида чуқур ва тизимли ёндашувни талаб қилади. Интеграл тайёргарлик жисмоний тайёргарлик, руҳий барқарорлик ва турли хил саломатлик нуқсонлари бўлган инсонлар билан ишлашнинг ўзига хос хусусиятларини билиш каби кўплаб омилларни ҳисобга олишни тақозо этади. Мураббийлардан тайёргарликнинг барча жиҳатларини, шу жумладан спорт физиологияси, психологияси ва педагогика соҳасидаги назарияларни яхлит тизимга соладиган услубларнинг етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Ушбу компонентларни таҳлил қилиш ва баҳолаш мутахассисларни ўқитиш ва малакасини оширишнинг янада самарали дастурларини яратишга ёрдам беради, бу эса ўз навбатида имконияти чекланган спортчиларни тайёрлаш сифатини юксалтиради ҳамда мазкур тадқиқотнинг илмий қийматини ташкил этади.

Мавзуга доир илмий-методик адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, республикамизнинг бир қатор олимлари ногиронларни спортнинг муайян турига мослаштириш назарияси бўйича масалаларни тадқиқ этишган. Хусусан, Р.С. Саломов, М.Х. Миржамолов, Ф.Р. Умархўжаев, С.Р. Тиллаев, Л.Б. Собирова каби олимлар бу йўналишда изланишлар олиб боришган. Бошланғич синф ўқувчиларининг қомат бузилишларини даволаш ва олдини олиш масалалари Ф.М. Мурадов, Э.А. Ўринбоев, Н.К. Светличная томонидан ўрганилган. Шунингдек, Ш.А. Абдиев, Л.Т. Давлатова ва бошқа мутахассислар таянч-ҳаракат тизими шикастланган юқори малакали пара спортчиларнинг спорт тайёргарлигини оптималлаштириш бўйича турли тадқиқотлар амалга оширишган.

Тажрибанинг мақсади махсус жисмоний машқларни пара-ўқчиларнинг чидамлилиги, координацияси ва кучига таъсирини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

пара-ўқчиларни тайёрлаш жараёнида махсус жисмоний машқларнинг уларнинг чидамлилиги, мувозанати ва куч қобилиятларини ривожлантиришга таъсирини баҳолаш;

пара-ўқчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда, уларнинг мувозанат сақлаш қобилияти, координацияси ва кучини яхшилашга қаратилган жисмоний машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш;

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, сўровнома, суҳбат, педагогик тажриба, тадқиқот натижаларининг математик-статистик таҳлили каби усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқот жараёнида имконияти чекланган пара-ўқчилардан иборат тажриба ва назорат гуруҳларида назорат тестларининг дастлабки меъёрлари аниқланди. Гуруҳларга таянч-ҳаракат тизими шикастланган (ТҲТШ) спортчилар учун махсус

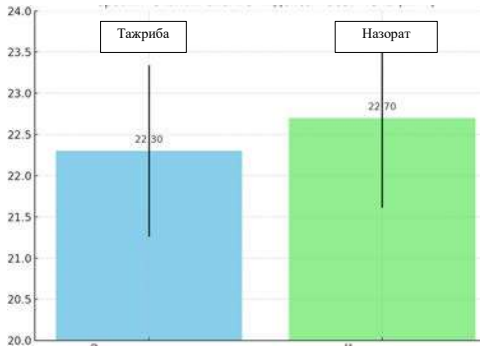
тайёргарлик дастурларида қатнашаётган ҳам ўғил, ҳам қиз болалар киритилди.

Дастлабки натижаларга кўра, чидамлилик, мувозанат ва куч каби жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари таққосланганда, тажриба ва назорат гуруҳларида жинс ва функционал ҳолат бўйича гуруҳлар ўртасида сезиларли фарқлар аниқланмади. Бу эса тажрибада иштирок этиш учун жисмоний тайёргарлиги ва функционал қобилиятлари бир-бирига яқин бўлган иштирокчилар танлаб олинганлигини кўрсатади. Бу ҳолат дастлабки тестлар орқали ўз тасдиғини топди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Педагогик тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳлари тарбияланувчиларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлар таҳлили (n=45)

Кўрсаткичлар	Экспериментал гуруҳ $\overline{X} \pm \sigma$)	Назорат гуруҳ $\overline{X} \pm \sigma$	Фарқ (статистик аҳамияти)
Мувозанат			
1. Бир оёқда тўпиш (сон)	20.5±2,34	19.2±2,34	P > 0.05
2. Танани айлантириш (сон, 30 секундда)	35.6±6,19	33.1±6,94	P > 0.05
Координация			
1. Топ билан ҳаракатланиш (вакти, сек)	25.4±5,37	26.3±4,28	P > 0.05
2. Зинадан кўтарилиш (вакти, сек)	18.2±67	19.1±84	P > 0.05
Куч			
1. Оёқ билан босиш (вазифанинг оғирлиги, кг)	40.3± 3.14	39.1± 3.22	P > 0.05
2. Гиряни тартиш (вазифанинг оғирлиги, кг)	12.5± 1.11	11.8± 1.08	P > 0.05
Морфофункционал кўрсаткичлар			
1. Тананинг масса индекси (ИМТ)	22.3± 1.04	22.7± 1.09	P > 0.05



Расм. Тажриба ва назорат гуруҳларида қатнашувчиларнинг тана вазни индексини (ТВИ) қиёсий таҳлил қилиш

Пара-ўқчиларнинг интеграл тайёргарлигини такомиллаштириш мақсадида ўтказилган тадқиқот доирасида чидамлилик, мувозанат, куч ҳамда морфофункционал ва психологик кўрсаткичларни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди. Спортчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштириш ва уларнинг жисмоний ҳамда психо-эмоционал сифатларининг уйғун ривожланишини таъминлаш учун жисмоний ва психологик машғулотларни уйғунлаштиришга алоҳида эътибор қаратилди. Мажмуа мушак тизимини мустаҳкамлаш, мувозанат ва ҳаракат координациясини яхшилаш учун машқларни, шунингдек, визуализатсия, аутотренинг ва медитация каби психологик барқарорликни ошириш усулларини ўз ичига олади. Мажмуанинг батафсил тузилиши 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Пара ўқ отувчиларнинг интеграл тайёргарлиги учун машқлар комплекси

Т/р	Йўналиш	Машқ	Машқ мақсади	Такрорлар сони / Бажариш вақти
1.	Барқарорлик	Баланс платформасида мувозанат сақлаш (BOSU)	Статик ва динамик мувозанатни яхшилаш	3 марта 30 сониядан
2.	Барқарорлик	Деворга суяниб, бир оёқда чўкиш	Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш ва мувозанатни сақлаш	Ҳар бир оёқ учун 3 мартадан 10 такрор
3.	Координация	Теннис тўпини нишонга отиш	Кўриш-мотор координациясини ривожлантириш	Нишонга 10 марта отиш
4.	Координация	Конуслар орасидан ўтиш	Ҳаракат аниқлигини ошириш	3 мартадан 20 метр
5.	Куч	Бир қўлда гиря кўтариш	Елка камари мушакларини мустаҳкамлаш	Ҳар бир қўл учун 3 мартадан 8 такрор

6.	Куч	Ўтирган ҳолда блок тортиш	Орқа ва қўл мушакларини ривожлантириш	3 мартадан 12 такрор
7.	Морфофункционал кўрсаткичлар	Елка камари ва орқани чўзиш машқлари	Буғимлар ҳаракатчанлигини ошириш	Машғулот охирида 10 дақиқа
8.	Морфофункционал кўрсаткичлар	Нафас олиш машқлари (Стрельникова усули)	Нафас олиш тизими фаолиятини яхшилаш	5 дақиқа
9.	Психологик тайёргарлик	Ўқ отишни муваффақиятли бажаришни тасаввур қилиш	Концентрация ва ишончни ривожлантириш	Машғулотдан олдин 5 дақиқа

Ушбу тадқиқот натижалари пара-ўқ отувчиларнинг интеграл тайёргарлигига қаратилган махсус машқлар комплекси орқали уларнинг барқарорлик, координация ва куч кўрсаткичларига сезиларли таъсир кўрсатганини кўрсатди. Экспериментал гуруҳдаги иштирокчиларнинг барқарорлик даражаси контроль гуруҳга нисбатан статистик аҳамиятли даражада юқори эканлиги ($P < 0.05$) аниқланди. Бу натижа, асосан, динамик ва статик мувозанатни ривожлантирувчи машқларнинг самарадорлиги билан боғлиқ.

Координация кўрсаткичларига келсак, экспериментал гуруҳда машқларнинг махсус режалаштирилган тизими натижасида кўриш-мотор алоқалари ва ҳаракатларнинг аниқлиги яхшиланган кузатилди. Бундай натижалар, айниқса, теннис тўпини нишонга отиш каби машқларнинг таъсиридан келиб чиққан бўлиб, ушбу машқлар жуда самарали бўлганини кўрсатади.

Куч кўрсаткичлари бўйича ҳам экспериментал гуруҳда ижобий ўзгаришлар қайд этилди. Бунда, асосан, гиря билан ишлаш ва блок тортиш каби машқлар муҳим аҳамият касб этди. Бундай машқлар елка камари ва орқа мушакларини мустаҳкамлашга имкон берди, бу эса пара-стрелковнинг тайёргарлигида муҳим ўрин тутади.

Натижаларни бошқа тадқиқотлар билан таққослаганда, Сопов В.Ф. ва Миржамолов М.Х. каби олимларнинг махсус тайёргарликка оид тадқиқотлари билан мувофиқлик кузатилди. Ушбу тадқиқотларда ҳам махсус машқлар жисмоний кўрсаткичларни яхшилашга хизмат қилиши таъкидланган. Шу билан бирга, ушбу тадқиқотда психологик машқларнинг қўшимча қўлланилиши натижаларга янада кучли таъсир қилганини қайд этиш мумкин.

Шу тариқа, пара-ўқ отувчилар учун махсус машқлар комплекси нафақат жисмоний тайёргарликни яхшилашда, балки психологик барқарорлик ва концентрацияни оширишда ҳам самарали бўлгани исботланди. Бу эса уларнинг умумий тайёргарлик даражасини янада юқори босқичга олиб чиқди.

Хулосалар.

Мавзу йўналиши бўйича олиб борилган тадқиқотлар, манбаларни ўрганиш, кузатув ва педагогик тажриба натижалари таҳлили асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

Пара-ўқ отувчиларни интеграл тайёргарлигини ташкил этишда жисмоний, психологик ва техник тайёргарликни уйғун равишда олиб боришнинг аҳамияти юқори эканлиги аниқланди. Лекин мавжуд методикаларда мазкур йўналишлар бўйича комплекс ёндашув етарлича ишлаб чиқилмагани, айниқса, жисмоний машқларнинг морфофункционал кўрсаткичларга таъсирини ўрганиш кам таъминлангани қайд этилди.

Тадқиқот давомида пара-ўқ отувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ривожлантиришда махсус машқлар комплекси жорий этилди. Ушбу машқлар барқарорлик, координация ва куч каби кўрсаткичларни яхшилашда анъанавий дастурларга нисбатан 6-8% га юқори натижа бергани статистик жиҳатдан ишончли тасдиқланди.

Педагогик кузатувлар пара-ўқ отувчиларнинг психологик тайёргарлиги уларнинг натижаларини оширишда муҳим ўрин тутишини кўрсатди. Машғулот жараёнида стрессга бардошлилик, диққатни жамлаш ва эмоционал барқарорликни оширишга қаратилган махсус тренинглар жорий этилиши кераклиги аниқланди.

Эксперимент натижалари қўлланилган методиканинг интеграл ёндашув асосида пара-ўқ отувчиларнинг функционал тайёргарлигини яхшилашда юқори самарадорлигини тасдиқлади. Бу ёндашувни янада кенгроқ тадбиқ этиш ва ишлаб чиқиш таклиф этилди.

Олиб борилган тадқиқот натижалари келгусида пара-спорт соҳасида махсус методикаларни ишлаб чиқишда қўлланилиши мумкин. Улар жисмоний ва психологик тайёргарликни уйғунлаштириш орқали пара-спортчиларнинг умумий натижаларини янада оширишга қаратилган.

Адабиётлар:

1. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. –P. 92-97 [13.00.00 Буйруқ №01-10/403].

2. Мурадов Ф.М. Имконияти чекланган 6-7 ёшли мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали координацион қобилиятини ривожлантириш-“Fan - sportga”, Чирчиқ, 2021/5. -Б. 32-34. [13.00.00 №16].

3. Мурадов Ф.М. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулотларини тузишда табақалаштирилган ёндашув механизми-“Fan - sportga”, Чирчиқ, 2022/4. -Б. 67-69. [13.00.00 №16].

4. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.

– 2022. – Т.27. – №3. – С. 705-713. – DOI: 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

5. Л Собирова, Ч Бердиева, Д Бахтиёров, З Сабирова ЎЗБЕКИСТОНДА ГОЛБОЛНИНГ ҲОЗИРГИ ҲОЛАТИ // Scientific progress. 2022. №10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-golbolning-ozirgi-olati (дата обращения: 25.10.2024)

6. Мурадов Ф.М. Технологии и методики подготовки в парастрельбе для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. 2024-yil 8-noyabr futbolda ilmiy-metodik ta'minlash ishlarini rivojlantirish yo'llari xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi https://doi.org/10.5281/zenodo.14393989

7. Мурадов Ф.М. Заиф кўрувчи мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулотлари орқали ҳаракат қобилиятини ривожлантириш. Fan – sportga • №6/2024 ilmiy maqola.



Докторант
У.А. МУХИДДИНОВА[1]
[1]Международная исламская академия Узбекистана
город Ташкент, Узбекистан

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Аннотация

В эпоху высокого уровня стресса и быстрых изменений в обществе развитие эффективных копинг-стратегий имеет важное значение для поддержания психического и эмоционального благополучия. Как динамичная и многогранная деятельность, спорт играет значительную роль в формировании адаптивных копинг-механизмов. В данной статье исследуется взаимосвязь между участием в спорте и формированием копинг-стратегий на основе исследований и теоретических рамок, подчеркивающих механизмы, лежащие в основе этой связи. Интегрируя мировые исследования и психологические подходы, статья подчеркивает универсальное значение спорта как инструмента для укрепления устойчивости и управления стрессом.

Ключевые слова: *спорт и копинг-стратегии, адаптивные копинг-механизмы, психическая устойчивость, управление стрессом, психологические преимущества спорта, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии спортсменов, командная работа и копинг, спорт и психическое здоровье, межкультурные аспекты спорта.*

Annotation

Стрессли вазиятларга бой ва тез ўзгараётган жамият шароитида, самарали копинг-стратегияларни ишлаб чиқиш психик ва ҳиссий саломатликни сақлаш учун жуда муҳимдир. Динамик ва кўп томонлама фаолият сифатида спорт, адаптив копинг механизмларни ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Мақолада назарий концепциялар ва замонавий тадқиқотларга асосланилиб, спорт билан шуғулланиш ва копинг-стратегиялар шаклланиши ўртасидаги муносабат ўрганилди. Глобал тадқиқотлар ва психологик қарашларни интеграция қилган ҳолда, мақолада спортнинг шахс барқарорлиги ва стрессни бошқариш воситаси сифатидаги аҳамияти таъкидланади.

Калит сўзлар: *спорт ва копинг-стратегиялар, адаптив копинг механизмлар, психик барқарорлик, стрессни бошқариш, спортнинг психологик фойдалари, эмоционал назорат, спортчиларнинг копинг-стратегиялари, жамоавий фаолият ва копинг, спорт ва психик саломатлик, спортнинг кросс-маданий жиҳатлари.*

In an era characterized by high levels of stress and rapid societal changes, the development of effective coping strategies is crucial for maintaining mental and emotional well-being. As a dynamic and multifaceted activity, sports play a significant role in fostering adaptive coping mechanisms. This article explores the relationship between sports participation and the formation of coping strategies, drawing on research and theoretical frameworks to highlight the mechanisms underlying this relationship. By integrating global studies and psychological insights, the article underscores the universal relevance of sports as a tool for resilience and stress management.

Key words: *sport and coping strategies, adaptive coping mechanisms, mental resilience, stress management, psychological benefits of sports, emotional regulation, athletes' coping strategies, teamwork and coping, sports and mental health, cross-cultural sports perspectives.*

Актуальность темы. Современный ритм жизни ставит перед людьми множество стрессоров, начиная от личных проблем и заканчивая профессиональными вызовами. Адаптивные копинг-стратегии необходимы для эффективного преодоления этих вызовов и поддержания психологической устойчивости. Среди различных факторов, влияющих на развитие таких стратегий, спорт выделяется как уникальный и значительный элемент.

Участие в спорте охватывает физические, психологические и социальные аспекты. Оно не только способствует физическому здоровью, но и укрепляет психическую устойчивость через структурированные испытания и командную работу. Согласно исследованию Райнера и соавторов (2013), регулярная физическая активность значительно снижает уровень стресса и улучшает эмоциональную стабильность [1]. Кроме того, спорт предоставляет контролируемую среду, в которой люди учатся управлять эмоциями, преодолевать трудности и повышать уверенность в себе, что делает его важной областью изучения в сфере психического здоровья.

Цель исследования. Основной целью данного исследования является изучение того, как участие в спорте способствует формированию адаптивных копинг-стратегий. Анализируя психологические, физиологические и социальные факторы, в статье предоставляется всестороннее понимание механизмов, через которые спорт влияет на копинг-поведение. Кроме того, исследование направлено на выявление практических рекомендаций по интеграции спорта в образовательные и терапевтические структуры.

Методы исследования. Для достижения целей исследования и анализа взаимосвязи между спортом и формированием адаптивных копинг-стратегий использовался комплексный подход. Основные методы включали:

- анализ литературы. Был проведен обзор научных статей и публикаций по теме влияния спорта на развитие копинг-стратегий. Особое внимание уделялось исследованиям, связанным с психологическими и социальными аспектами спорта, а




UZBEKISTAN







