



**TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA
IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH ASNOSIDA SPORTCHI
TALABALARNING AQLIY VA JISMONIY IMKONIYATLARI
SAMARADORLIGINI RIVOJLANTIRISH**

Zarmed universiteti

Ijtimoiy - iqtisodiyot va muhandislik fakulteti

Ijtimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Safarov Dilmurod Zoirovich

safarovdilmurodzairovich686993@gmail.com

+998505159393

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchi talabalarning (o'qish va sport faoliyatini parallel olib boruvchi yoshlarning) aqliy (kognitiv) hamda jismoniy (jismoniy tayyorgarlik, tiklanish va musobaqa barqarorligi) samaradorligini oshirishda pedagogik psixologiya imkoniyatlarining nazariy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy yondashuvlar doirasida ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, o'zini boshqarib o'qish (self-regulated learning) ko'nikmalarini rivojlantirish, stress va emotsional holatni boshqarish, diqqatni jamlash hamda psixologik chidamlilikni mustahkamlash mexanizmlari tizimlashtirildi. Tahlil natijalariga ko'ra, sportchi talabalarda akademik va sport yuklamalari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash uchun o'qituvchi–murabbiy–psixolog hamkorligiga tayangan integrativ qo'llab-quvvatlash modeli, formativ baholash, refleksiya protokollari, maqsad qo'yish va vaqtni boshqarish strategiyalarini joriy etish zarur. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida sportchi talabalarga mos psixologik-pedagogik amaliy tavsiyalar paketi ham taklif etiladi.



Kalit soʻzlar: sportchi talabalar, pedagogik psixologiya, oʻzini boshqarib oʻqish, ichki motivatsiya, stressni boshqarish, diqqat, psixologik chidamlilik, dual career, formativ baholash, refleksiya.

KIRISH

Oliy taʼlim tizimida sportchi talabalarning ulushi ortib borayotgani, ularning oʻqish bilan birga muntazam sport mashgʻulotlari va musobaqalarda ishtirok etishi taʼlim jarayoniga maxsus yondashuvni talab qilmoqda. Sportchi talaba uchun akademik natija va sport natijasi bir-birini inkor etmaydi; aksincha, toʻgʻri tashkil etilgan psixologik-pedagogik qoʻllab-quvvatlash sharoitida bu ikki yoʻnalish sinergiya hosil qiladi.

Biroq amaliyotda sportchi talaba koʻpincha vaqt tanqisligi, uyqu va tiklanish resurslarining kamayishi, musobaqa oldi xavotiri, akademik nazoratlar bilan sport tayyorgarligi toʻqnashuvi, motivatsiyaning pasayishi va prokrastinatsiya kabi muammolarga duch keladi. Natijada diqqatning barqarorligi susayishi, oʻqish samaradorligi pasayishi yoki jismoniy natijalar beqarorlashishi mumkin.

Pedagogik psixologiya aynan shunday murakkab sharoitda taʼlim jarayonini shaxsning rivojlanish qonuniyatlari va faoliyat psixologiyasi asosida optimallashtirishga xizmat qiladi. Maqolada sportchi talabalarning aqliy va jismoniy samaradorligini bir butun tizim sifatida koʻrib chiqish hamda ushbu tizimni boshqarishda zamonaviy psixologik nazariyalar (oʻzini belgilash, ijtimoiy-kognitiv yondashuv, oʻzini boshqarib oʻqish, “mindset”, chidamlilik)ning amaliy imkoniyatlari tahlil qilinadi.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Maqolaning maqsadi — taʼlim jarayonida pedagogik psixologiya vositalari orqali sportchi talabalarning aqliy va jismoniy imkoniyatlari samaradorligini oshirishning nazariy asoslarini yoritish hamda oliy taʼlim muassasalari uchun amaliy tavsiyalarni taklif etish.



Vazifalar:

- sportchi talabalarda samaradorlikni belgilovchi psixologik omillar (motivatsiya, oʻzini boshqarish, diqqat, emotsional regulatsiya, irodaviy sifatlar, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash)ni tizimlashtirish;
- oʻqish va sport faoliyati uygʻunligida (dual career) psixologik risklar hamda resurslarni nazariy asoslash;
- integrativ qoʻllab-quvvatlash modelini (oʻqituvchi–murabbiy–psixolog hamkorligi) konseptual jihatdan tavsiflash;
- amaliy trening va taʼlimiy intervensiyalar paketini (SRL, refleksiya, stress, maqsad, vaqtni boshqarish) ishlab chiqish yoʻnalishlarini koʻrsatish.

NAZARIY ASOSLAR VA ADABIYOTLAR SHARHI

Sportchi talabalarning samaradorligini izohlashda birinchi navbatda motivatsion mexanizmlar muhim oʻrin tutadi. Oʻzini belgilash nazariyasida (Self-Determination Theory) shaxsning ichki motivatsiyasi uch ehtiyoj — avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bogʻliqlik — qondirilganda kuchayishi taʼkidlanadi (Deci & Ryan, 2000). Taʼlim muhitida topshiriqlarning mazmunini anglatish, tanlov imkonini berish va muvaffaqiyatni “kompetentlik” sifatida koʻrsatish sportchi talabaning ham oʻqish, ham sportdagi barqarorligini oshiradi.

Ikkinchi muhim yoʻnalish — ijtimoiy-kognitiv yondashuv. Bandura (2001) agentlik konsepsiyasida shaxsning oʻziga ishonchi (self-efficacy) va oʻz xatti-harakatini boshqarish qobiliyati muvaffaqiyatning asosiy prediktori ekani koʻrsatiladi. Sportchi talabada “men uddalayman” degan ishonch kuchli boʻlsa, u vaqt va resurslarni toʻgʻri taqsimlash, qiyinchiliklarga chidash, muvaffaqiyatsizlikdan keyin tiklana olish (rebound) kabi xatti-harakatlarni koʻproq namoyon etadi.



Uchinchi yondashuv — o‘zini boshqarib o‘qish (self-regulated learning, SRL). Zimmerman (2000) SRLni rejalashtirish, monitoring, o‘zini baholash va refleksiya sikllari orqali tushuntiradi. Sport treningida ham xuddi shunday sikl mavjud: maqsad (normativ), mashg‘ulot rejasini tuzish, ijro jarayonida nazorat, natijani tahlil qilish va keyingi rejani korrekt qilish. Shu sabab SRL strategiyalarini sportchi talabalarga o‘rgatish akademik hamda sport samaradorligini bir vaqtda oshirishga xizmat qiladi.

Dweck (2006) tomonidan taklif etilgan “mindset” yondashuvi (o‘sis fikrlashi) sportchi talabalarda xatoni “rivojlanish signali” sifatida qabul qilish, sa’y-harakatni qadrlash, mashaqqatli mashg‘ulot va murakkab fanlarni davom ettirishga tayyorlikni kuchaytiradi. Bu yondashuv sportchi talabalarning irodaviy sifatlari va psixologik chidamliligini qo‘llab-quvvatlaydi.

Sport psixologiyasida chidamlilik (resilience) va “mental toughness” tushunchalari keng o‘rganilgan. Fletcher & Sarkar (2012) Olimpiya chempionlari misolida psixologik chidamlilik resurslari (maqsadga yo‘naltirilganlik, ijobiy qayta baholash, qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i)ni ajratadi. Gucciardi & Gordon (2011) esa “mental toughness”ni stressli vaziyatlarda diqqatni jamlash va barqaror ijro bilan bog‘laydi. Bu komponentlar sportchi talabalarning akademik imtihonlar, prezentatsiyalar, musobaqa oldi bosimi kabi vaziyatlarda ham muhimdir.

Ta’lim natijalarini oshirish bo‘yicha meta-tahlillar shuni ko‘rsatadiki, teskari aloqa, aniq mezonlar, formativ baholash va o‘quvchi refleksiya eng kuchli ta’sir omillari sifatida ko‘rinadi (Hattie, 2009). Sportchi talabalarda bu omillar vaqt resursini tejash va “nima ustida ishlash kerak?” savoliga aniqlik kiritish orqali samaradorlikni oshiradi.

Sportchi talabalarning “dual career” holati (o‘qish va sportni birga olib borish) bo‘yicha zamonaviy sharhlarda ham (Stambulova & Wylleman, 2019)



koordinatsiya, institutlararo hamkorlik, moslashuvchan ta'lim yo'li hamda psixologik xizmatning tizimli ishlashi asosiy shartlardan biri sifatida qayd etiladi.

Endurance (chidamlilik) natijalarida psixologik determinantlar haqida sharhlar sportchi organizmning jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda, idrok etilgan zo'riqish, diqqatni boshqarish, motivatsion resurslar va o'zini nazorat qilish mexanizmlari ham muhim ekanini ko'rsatadi (McCormick, Meijen & Marcora, 2015). Demak, ta'lim jarayonida psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish sport natijalariga ham bevosita yordam beradi.

METODOLOGIYA

Maqola ilmiy-uslubiy (nazariy) xarakterga ega bo'lib, mavjud ilmiy manbalar asosida konseptual tahlil va umumlashtirishga tayangan. Tadqiqot dizayni quyidagi bosqichlarni qamrab oladi: (1) pedagogik psixologiya va sport psixologiyasidagi zamonaviy nazariyalarni tanlash va tematik guruhlash; (2) sportchi talabalarga xos muammolar va resurslarni ajratish; (3) nazariy model va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Metodik jihatdan sistematik tematik tahlil, kontent-analiz, taqqoslash hamda konseptual modellashtirish usullaridan foydalanildi. Natijalar empirik o'lchovlar emas, balki nazariy dalillar va ilmiy adabiyotlarda takror uchraydigan umumiy qonuniyatlar asosida ishlab chiqildi.

Maqolaning amaliy qismi sifatida intervensiya paketi tavsiya qilindi: SRL moduli (reja–monitoring–refleksiya), motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi ta'lim dizayni, stressni boshqarish treningi, mental tayyorgarlik (mental rehearsal), tiklanish gigiyenasi, hamda o'qituvchi–murabbiy–psixolog koordinatsiyasi.

NATIJALAR

Nazariy tahlil sportchi talabalarda samaradorlikni oshirish pedagogik psixologiyaning besh asosiy yo'nalishi orqali ta'minlanishini ko'rsatdi: (1)



motivatsion qo'llab-quvvatlash; (2) o'zini boshqarish va SRL; (3) kognitiv barqarorlik (diqqat, metakognitsiya); (4) emotsional regulatsiya va chidamlilik; (5) ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va institutsional koordinatsiya.

1) Motivatsion qo'llab-quvvatlash: Deci & Ryan (2000) yondashuvi asosida sportchi talaba uchun ta'lim jarayonida avtonomiya (tanlov), kompetentlik (muvaqqiyat mezonlari), bog'liqlik (guruh, murabbiy-o'qituvchi munosabati)ni kuchaytirish lozim. Amaliy jihatdan bu — topshiriqlarning sport bilan bog'liq real misollar bilan boyitilishi, baholashda shaffof mezonlar va progresni ko'rsatish, talabani shaxsiy maqsadlarini tan olish, motivatsion teskari aloqa berishdir.

2) SRL va vaqtni boshqarish: Zimmerman (2000) SRL sikli sportchi talabalarga moslashtirilganda "haftalik reja" (o'qish bloklari + mashg'ulot bloklari), "kunlik monitoring" (2–3 daqiqalik check-list), va "yakuniy refleksiya" (nima yaxshi bo'ldi / nima qiyin bo'ldi / ertaga nima o'zgartiraman) protokollari ko'rinishida joriy etilishi mumkin. Bu usul akademik tayyorgarlikni "musobaqa rejalashtiruv"ga o'xshash mantiqda tashkil etadi.

3) Kognitiv barqarorlik: Diqqatni jamlash va chalg'ituvchi omillarga qarshi turish sportda ham, o'qishda ham muhim. Metakognitiv strategiyalar (o'qishdan oldin maqsadni aniqlash, o'qish paytida savol berish, o'qishdan so'ng qisqa konspekt) sportchi talabani qisqa vaqt ichida yuqori natija ko'rsatishiga yordam beradi. Hattie (2009) meta-tahlillarida aniq teskari aloqa va o'quvchi o'z-o'zini baholashi kuchli ta'sir omillari ekani qayd etilgan; sportchi talabada bu jarayonlarni qisqa va amaliy formatda yo'lga qo'yish samaradorlikni oshiradi.

4) Emotsional regulatsiya va chidamlilik: Fletcher & Sarkar (2012) keltirgan chidamlilik resurslarini (maqsadga yo'naltirilganlik, ijobiy qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) sportchi talaba kontekstiga ko'chirish mumkin. Masalan, musobaqa oldi xavotiri bilan akademik imtihon xavotiri o'xshash psixofiziologik mexanizmlarga ega bo'lib, nafas texnikalari, kognitiv qayta baholash, ijobiy ichki



dialog va mental tayyorgarlik yordamida boshqarilishi mumkin. Gucciardi & Gordon (2011) “mental toughness”ni e’tibor va barqaror ijro bilan bog’laydi; bu sifatlarni rivojlantirish uchun “bosim ostida mashq” (simulyatsiya) va refleksiya foydali.

5) Institutsional koordinatsiya: Stambulova & Wylleman (2019) dual career tizimida koordinatsiya va qo’llab-quvvatlashning markaziy rolini ta’kidlaydi. Oliy ta’lim muassasasida sportchi talaba uchun moslashuvchan jadval, oldindan kelishilgan nazorat muddatlari, konsultatsiya soatlari, psixologik xizmatga yo’naltirish hamda murabbiy bilan axborot almashish kanallari samaradorlikni oshiradi.

MUNOZARA

Olingan nazariy xulosalar sportchi talabalarning “aqliy samaradorligi” va “jismoniy samaradorligi”ni alohida, mustaqil ko’rsatkichlar sifatida emas, balki umumiy resurslar tizimi sifatida ko’rish zarurligini ko’rsatadi. Motivatsiya, o’ziga ishonch, diqqat va stressni boshqarish mexanizmlari bir vaqtning o’zida ikkala yo’nalishga xizmat qiladi.

Bandura (2001) agentlik yondashuvi nuqtai nazaridan sportchi talabaning o’zini “faol subyekt” sifatida ko’rishi muhim: u o’qishdagi qiyinchilikni “tashqi to’siq” deb emas, o’z strategiyasini optimallashtirish signali deb qabul qiladi. Bu esa Dweck (2006) o’sish fikrlashi bilan hamohang: qobiliyat “berilgan” emas, rivojlantiriladigan resurs sifatida talqin qilinadi.

Sportchi talaba kontekstida formativ baholash va teskari aloqa tizimining ahamiyati kuchli. Hattie (2009) ko’rsatganidek, o’quvchi aniq nimalarni bilishini va nimalarni takomillashtirishi kerakligini ko’rsa, o’qish samaradorligi oshadi. Sportda ham murabbiy tahlili (video-analiz, statistik ko’rsatkichlar) sportchining o’zini rivojlantirishida asosiy vosita. Demak, ta’limda ham “progress ko’rsatkichlari”ni



(rubrikalar, chek-listlar, mini-testlar) sportchi talabalarga moslashtirish maqsadga muvofiq.

Chidamlilik va “mental toughness” masalasida zamonaviy sport psixologiyasi shuni ko‘rsatadiki, yuqori natija nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki stressli vaziyatlarda e’tibor va ijroni barqaror saqlashga bog‘liq (Gucciardi & Gordon, 2011; Fletcher & Sarkar, 2012). Akademik muhitdagi stress (imtihon, deadline, jamoa oldida chiqish) ham o‘xshash mexanizmlarni faollashtiradi. Shu sabab sportchi talabalarda emotsional regulatsiya treninglari akademik natijaga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kutiladi.

Endurance natijalariga oid zamonaviy sharhlarda psixologik determinantlar (idrok etilgan zo‘riqish, motivatsiya, diqqat) jismoniy ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda natijani belgilashi ta’kidlanadi (McCormick et al., 2015). Bu esa ta’lim jarayonida psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirish sport natijasini ham qo‘llab-quvvatlashini nazariy asoslaydi.

Shuningdek, dual career tizimida institutsional hamkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega (Stambulova & Wylleman, 2019). Ko‘pincha sportchi talaba muammosi individual emas, tizimli: jadval, baholash, kommunikatsiya va psixologik xizmat o‘rtasidagi uzilishlar stressni oshiradi. Integrativ model bu uzilishlarni kamaytirishga qaratilgan.

AMALIY TAVSIYALAR

SRL moduli (4 hafta)

- 1-hafta: Maqsad qo‘yish va haftalik rejalashtirish (o‘qish+sport bloklari).
- 2-hafta: Monitoring: 2–3 daqiqalik kunlik check-list va “diqqat gigiyenasi” (telefon, bildirishnomalar).



- 3-hafta: Refleksiya: “3 savol” protokoli (nima o‘rgandim? nima qiyin bo‘ldi? nima o‘zgartiraman?).

- 4-hafta: O‘zini baholash va teskari aloqa: rubrika va mini-testlar orqali progressni ko‘rsatish.

Motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash

- Topshiriqlarni sport amaliyoti bilan bog‘lash (real vaziyatlar, case).
- Tanlov imkonini berish (mavzu, format, taqdimot turi).
- Kompetentlikni oshirish: kichik g‘alabalar va progresni ko‘rsatish.

Stress va tiklanish gigiyenasi

- Musobaqa/imtihon oldi nafas texnikalari va kognitiv qayta baholash mashqlari.
- Uyqu gigiyenasi, tiklanish rejasi, ortiqcha yuklamani erta aniqlash uchun signal indikatorlari.
- Mental rehearsal: murakkab vaziyatlarni oldindan “aqlan mashq qilish”.

Hamkorlik modeli

- O‘qituvchi–murabbiy–psixolog uchrashuvlari: semestr boshida reja va risklar xaritasi.
- Moslashuvchan jadval va konsultatsiya: musobaqa davrida individual yondashuv.
- Psixologik xizmatga yo‘naltirish: stress, motivatsiya pasayishi, kuyish belgilarida erta profilaktika.

XULOSA

Maqoladagi nazariy tahlil sportchi talabalarning aqliy va jismoniy imkoniyatlari samaradorligini oshirishda pedagogik psixologiya vositalari markaziy



o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Motivatsion qo‘llab-quvvatlash (Deci & Ryan, 2000), agentlik va o‘ziga ishonch (Bandura, 2001), o‘zini boshqarib o‘qish (Zimmerman, 2000), o‘shish fikrlashi (Dweck, 2006), chidamlilik va mental barqarorlik (Fletcher & Sarkar, 2012; Gucciardi & Gordon, 2011) konsepsiyalari sportchi talabaning “dual career” sharoitida muvozanatni saqlashiga yordam beradi.

Amaliy jihatdan SRL moduli, formativ baholash, refleksiya protokollari, stressni boshqarish va hamkorlik modeli sportchi talabaning akademik va sport natijalarida barqaror o‘shishni ta’minlashi mumkin. Kelgusida mazkur konseptual tavsiyalarni empirik tadqiqotlar (eksperiment, so‘rovnoma, uzunlamas kuzatish) orqali tekshirish, shuningdek O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari sharoitiga mos diagnostik mezonlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov F. A. Og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish metodikasi : pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq, 2024. 48 b
2. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. Киев : Олимпийская литература, 2000. 504 с.
3. Grandjean A. C., Campbell S. M. Hydration: Fluids for Life : A Monograph. Washington, DC : ILSI North America, 2004. 44 p.
4. McCartney D., Desbrow B., Irwin C. The Effect of Fluid Intake Following Dehydration on Subsequent Athletic and Cognitive Performance: a Systematic Review and Meta-analysis // Sports Medicine - Open. 2017. Vol. 3, № 1. P. 13. DOI: 10.1186/s40798-017-0079-y.



5.Serebryakov V.V. Xushvakov N.Yu. Sport fiziologiyasi darslik. - Chirchiq:
O‘zDJTSU, 2023 - 300 b

6.Zimmerman, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In
M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of Self-Regulation
(pp. 13–39). Academic Press.