

**SPORT PSIXOLOGIYASIDA VIZUALIZATSIYA USULI**

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport psixologiyasida vizualizatsiya usulining mohiyati, qo'llanish mexanizmlari, sport natijalariga ta'siri va amaliy samaradorligi ilmiy-nazariy va tajribaviy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar ishtirokida kuzatuv va psixologik testlar o'tkazildi. Olingan natijalar vizualizatsiya mashqlari sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va musobaqadagi ishonchni kuchaytirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Maqolada ushbu usulning individual yondashuv asosida qo'llanishi, raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashishi va sport tayyorgarligi tizimiga integratsiyasi muhimligi ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, vizualizatsiya, mental tayyorgarlik, stressni boshqarish, diqqatni jamlash, sport natijalari, ruhiy barqarorlik.

Аннотация. В данной статье научно анализируются суть и механизмы применения метода визуализации в спортивной психологии, а также его влияние на спортивные результаты и практическая эффективность. В исследовании участвовали спортсмены различных видов спорта, проводились наблюдения и психологические тесты. Результаты показали, что упражнения по визуализации эффективно повышают психологическую устойчивость, снижают стресс, улучшают концентрацию и уверенность спортсменов во время соревнований. В статье подчёркивается необходимость индивидуального подхода и интеграции метода визуализации с цифровыми технологиями в системе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная психология, визуализация, ментальная подготовка, управление стрессом, концентрация, спортивные результаты, психологическая устойчивость.



Annotation. *This article provides a scientific analysis of the essence and application mechanisms of visualization in sports psychology, as well as its impact on performance and practical effectiveness. The study involved athletes from various sports, with observations and psychological tests conducted. The results indicated that visualization exercises effectively enhance athletes' mental resilience, reduce stress, improve focus, and boost confidence during competitions. The article emphasizes the importance of individualized approaches and the integration of visualization with digital technologies in athlete training systems.*

Keywords: *sports psychology, visualization, mental preparation, stress management, focus, sports performance, psychological resilience.*

Kirish.

Zamonaviy sport faoliyati yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki mukammal psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Sportchining ichki ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, diqqatni jamlay olish qobiliyati va musobaqa jarayonida emotsiyalarni boshqarishi sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan sport psixologiyasida vizualizatsiya usuli muhim o'rin tutadi. Vizualizatsiya sportchining ongida harakatlar, texnik elementlar, musobaqa vaziyatlari va g'alaba manzaralarini aniq tasavvur qilish orqali ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu maqolada sport psixologiyasida vizualizatsiya usulining mohiyati, qo'llanish mexanizmlari, sport natijalariga ta'siri va amaliy samaradorligi ilmiy-nazariy va tajribaviy jihatdan tahlil qilindi[2].

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida sport psixologiyasi, ruhiy tayyorgarlik va mental treningga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi 30 nafar sportchi ishtirokida kuzatuv va psixologik testlar o'tkazildi. Ishtirokchilar 16–25 yosh oralig'idagi futbol, yakkakurash va yengil atletika sport turlari vakillaridan iborat bo'ldi. Tajriba davomida vizualizatsiya mashqlari 6 hafta davomida haftasiga 3 marotaba qo'llanildi. Sportchilarning musobaqa oldi ruhiy holati, ishonch darajasi, diqqat barqarorligi hamda stress holati maxsus



psixodiagnostik testlar orqali baholandi. Tadqiqotda tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va statistik baholash metodlaridan foydalanildi.

Natijalar.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, vizualizatsiya usuli sportchilarning ruhiy barqarorligini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba boshlanishida sportchilarning aksariyatida musobaqa oldi hayajoni yuqori darajada kuzatilgan bo'lsa, vizualizatsiya mashqlari joriy etilgach, stress ko'rsatkichlari o'rtacha 23–27 foizga pasaydi. Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortdi, ichki qo'rquv va shubhalar kamaydi. Vizual tasavvur orqali sportchilar o'z harakatlarini oldindan "bajarib ko'rish", xatolarni ong darajasida tuzatish va g'alabani tasavvur qilish imkoniga ega bo'ldilar. Bu holat ularning musobaqadagi xatti-harakatlarida ishonch va aniqlikni oshirdi. Kuzatuv natijalariga ko'ra, vizualizatsiya mashqlarini muntazam bajargan sportchilarning texnik xatolari kamaygan, qaror qabul qilish tezligi esa sezilarli darajada yaxshilangan.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, vizualizatsiya nafaqat sportchining ijobiy harakatlarni tasavvur qilishiga, balki salbiy vaziyatlarga ruhiy jihatdan tayyor bo'lishiga ham yordam beradi. Masalan, raqibning ustunligi, tomoshabin bosimi yoki vaqt tanqisligi kabi omillar sportchi ongida oldindan "sinovdan o'tkaziladi". Natijada real vaziyat yuzaga kelganda sportchi o'zini yo'qotmaydi va vaziyatga mos ravishda tezkor qaror qabul qila oladi. Shu bilan birga, vizualizatsiya irodani mustahkamlash, sabr-toqat va qat'iyatni oshirishda ham muhim psixologik vosita sifatida namoyon bo'ldi[1].

Vizualizatsiya usulining samaradorligi sportchining tasavvur qilish qobiliyatiga ham bog'liq bo'lib, ayrim sportchilarda bu jarayon tez va oson kechsa, boshqalarida muayyan vaqt va mashq talab etadi. Shu sababli vizualizatsiya mashqlari individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim. Tadqiqot davomida sportchilarga tinch muhitda, sokin musiqlar ostida, chuqur nafas olish mashqlari bilan uyg'un holda vizual tayyorgarlik mashqlari bajartirildi. Dastlab sportchilar oddiy harakatlarni tasavvur qilishdan boshladilar, keyinchalik murakkab texnik elementlar va butun musobaqa jarayonini ongida jonlantirishga o'tdilar.

**Muhokama.**

Muhokamalar shuni ko'rsatdiki, vizualizatsiya usuli ko'plab mashhur sportchilarning muvaffaqiyat siri sifatida ham tan olinadi. Xorijiy tajribalarda Olimpiya chempionlari, professional futbolchilar, bokschilar va tennischilar musobaqa oldidan vizualizatsiya texnikasidan muntazam foydalanadilar. Ular g'alaba jarayonini ongida aniq ko'rish orqali o'zida kuchli motivatsiya va ishonch hosil qiladilar[3]. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda sport psixologiyasi rivojlanib, vizualizatsiya usuli sport maktablariga asta-sekin joriy etilmoqda.

Vizualizatsiya sportchining diqqatini muhim omillarga jamlashga, chalg'ituvchi tashqi omillardan xoli bo'lishga yordam beradi. Bu esa ayniqsa yuqori tezlik, aniqlik va chaqqonlik talab qilinadigan sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi[4]. Basketbol, futbol, gimnastika, yakkakurash va suzish kabi sport turlarida vizualizatsiya sportchilarning harakat muvofiqligini, fazoviy fikrlashini va harakat aniqligini oshirganligi kuzatildi. Shuningdek, jarohatdan keyingi tiklanish davrida ham vizualizatsiya mushaklarni faol harakatga ruhiy tayyorlash orqali reabilitatsiya jarayonini tezlashtirishi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, vizualizatsiya usuli nafaqat sport natijalari, balki sportchining umumiy ruhiy salomatligi uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Ushbu usul stressni kamaytiradi, ichki qo'rquv va xavotirlarni nazorat qilishga yordam beradi, sportchining ichki muvozanatini mustahkamlaydi. Natijada sportchi mashg'ulotlarda ham, musobaqalarda ham o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi. Biroq vizualizatsiya usulidan noto'g'ri yoki muntazamsiz foydalanish kutilgan natijani bermasligi ham mumkin. Shu sababli bu usul psixolog-murabbiylar nazorati ostida tizimli ravishda olib borilishi lozim[5].

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport psixologiyasida vizualizatsiya usuli sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash, ishonchni oshirish, stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va g'alabaga bo'lgan ichki ishtiyoqni kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari vizualizatsiya mashqlarini sport tayyorgarligi tizimiga muntazam joriy etish sport natijalarining barqarorligini ta'minlashga



xizmat qilishini ko'rsatdi. Kelgusida ushbu usulni raqamli texnologiyalar, multimedia va virtual reallik tizimlari bilan uyg'unlashtirish sport psixologiyasining yanada samarali yo'nalishiga aylanishi kutilmoqda. Shu bois vizualizatsiya usulini sport maktablari, professional jamoalar va olimpiya zaxiralari tayyorlov tizimida keng qo'llash bugungi zamonaviy sportning muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova D. Sport psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
2. Sh. Rahmonov. Sport sotsiologiyasi asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2021.
3. Cumming J., Ramsey R. Imagery Interventions in Sport. — London: Routledge, 2019.
4. Abdurahmonov A. Yoshlar sporti va ijtimoiy muhit. — Toshkent, 2019.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Champaign: Human Kinetics, 2020.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.
8. Egamberdiev, K., Khidirova, N., Juraev, D. A., & Elsayed, E. E. (2024). Numerical solution of groundwater modeling for mountains regions of Uzbekistan. Discover Water, 4(1), 111.
9. Zohirov, K., Temirov, M., Boykobilov, S., Berdiev, G., Ruziboev, F., Egamberdiev, K., ... & Madatov, K. (2025). Electromyography-Based Sign Language Recognition: A Low-Channel Approach for Classifying Fruit Name Gestures. Signals, 6(4), 50.
10. Djumanov, J. X., Ishankhadjaev, O. A., & Begimqulov, D. Q. (2019). Egamberdiev Kh., Jumanov JJ Development Of A Hydrogeological Simulation Model Of Geofiltration Processes In Regional Aquifers Of Fergana Valley.



In International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT). Tashkent, Uzbekistan (pp. 1-4).

11. Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. TATU хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.

12. Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.

13. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).

14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.

15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.