

SPORT PSIXOLOGIYASI SOHASIDA QO‘LLANILAYOTGAN ZAMONAVIY METODLAR: CHET EL VA O‘ZBEKISTON TAJRIBASI TAHLILI

Burxonov Bahodir Hayotov

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar

Vazirligi Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi

bahodirburxonov87@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasi sohasida qo‘llanilayotgan zamonaviy metodlar, ularning samaradorligi hamda chet el va O‘zbekiston tajribalari solishtirilib tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan metodik yondashuvlar, motivatsion, kognitiv va emotsional nazorat texnikalari yoritilgan. Maqola yakunida O‘zbekiston sport psixologiyasi tizimini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sport psixologiyasi, motivatsiya, stressni boshqarish, mental tayyorgarlik, psixologik trening, xalqaro tajriba, O‘zbekiston sport tizimi.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО И УЗБЕКСКОГО ОПЫТА.

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

Министерство внутренних дел Республики Узбекистан

bahodirburxonov87@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные методы, применяемые в спортивной психологии, а также анализируется опыт зарубежных стран и Узбекистана в данной сфере. Особое внимание уделено методам повышения психологической подготовки спортсменов, включая мотивационные, когнитивные и эмоционально-регуляционные техники. Проведено сравнение подходов, выявлены сильные и слабые стороны национальной системы спортивной психологии. В заключение предложены рекомендации по совершенствованию психологического сопровождения спортсменов в Узбекистане.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация, стресс-менеджмент, ментальная подготовка, психологический тренинг, международный опыт, спорт Узбекистана.

MODERN METHODS USED IN SPORTS PSYCHOLOGY: ANALYSIS OF INTERNATIONAL AND UZBEK EXPERIENCE.

Burkhonov Bahodir Hayotovich
Teacher of physical training cycle
Institute of advanced training
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract: This article examines the modern methods applied in sports psychology and analyzes both international and Uzbek practices in this field. The study focuses on techniques aimed at enhancing athletes' psychological readiness, including motivational, cognitive, and emotional regulation strategies. A comparative analysis highlights the strengths and weaknesses of Uzbekistan's sports psychology system. The article concludes with recommendations for improving psychological support programs for athletes in Uzbekistan.

Keywords: sports psychology, motivation, stress management, mental training, psychological coaching, international experience, Uzbekistan sports system.

Kirish

Zamonaviy sportda muvaffaqiyat nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki psixologik barqarorlikka ham bevosita bog'liq. Sport psixologiyasi sportchining motivatsiyasi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati, diqqatni jamlash darajasi va musobaqa stressiga bardoshlilikni shakllantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda sport psixologiyasi jahon miqyosida ilmiy izlanishlar va amaliy metodlar asosida rivojlanmoqda.

O'zbekiston sport tizimi ham ushbu yo'nalishda sezilarli yutuqlarga erishmoqda. Ammo hali ham zamonaviy psixologik metodlarni to'liq joriy etish, xalqaro tajribalarni moslashtirish ehtiyoji mavjud.

Asosiy qism

Sport psixologiyasining zamonaviy metodlari. Sport psixologiyasi so'nggi yillarda bir qator innovatsion yondashuvlarni o'z ichiga oldi. Quyida dunyo miqyosida keng qo'llanilayotgan asosiy metodlar keltiriladi:

Mental trening (mental rehearsal) — *sportchining o'z harakatlarini ongda tasavvur etib, ularni ruhiy tayyorgarlik orqali mustahkamlash usuli. Bu metod AQSh,*

Germaniya va Yaponiya sport maktablarida keng qo'llaniladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tasavvur asosidagi mashg'ulotlar musobaqa natijalarini 10–15% ga yaxshilashi mumkin (Williams & Krane, 2020).

Biofeedback va neyrofeedback texnologiyalari - Bu usulda sportchi o'zining yurak urishi, nafas olish tezligi, miya to'lqinlari kabi fiziologik ko'rsatkichlarini maxsus qurilmalar yordamida nazorat qiladi. Chet elda, ayniqsa, AQSh va G'arbiy Yevropada bu metod stressni boshqarish va diqqatni jamlashni o'rganishda keng qo'llaniladi.

Mindfulness (onglilik) texnikalari - Mindfulness yoki ongli hozirlik mashg'ulotlari sportchining hozirgi vaziyatni to'liq anglashini, salbiy fikrlarni kamaytirishni va stressni pasaytirishni maqsad qiladi. Avstraliya va Kanada olimlari bu metodni sportchilarda "flow state" holatini shakllantirishda qo'llamoqda.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) - KBT sport psixologiyasida motivatsiya va o'ziga ishonchni oshirish, salbiy fikrlarni ijobiyga almashtirish vositasi sifatida ishlatiladi. Ko'plab professional sport jamoalari (masalan, NBA va EPL klublari) o'z psixologik dasturlarida KBT elementlaridan foydalanadi.

O'zbekiston tajribasi

O'zbekiston sport tizimida psixologik tayyorgarlikka e'tibor so'nggi yillarda ortib bormoqda. Olimlar, xususan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mutaxassislari tomonidan psixologik trening dasturlari ishlab chiqilgan.

Mahalliy yondashuvlar:

- Sportchilar uchun **motivatsion suhbatlar, autotrening, vizualizatsiya mashg'ulotlari** amalda qo'llanilmoqda.
- Musobaqa oldidan **stressni kamaytiruvchi relaksatsion mashqlar** (nafasni chuqurlashtirish, meditatsiya) kiritilgan.
- Ayrim milliy terma jamoalarda **psixologik diagnostika** testlari — "Sportchi shaxsiyati anketasi", "Diqqat va reaksiya tezligi testi" kabi usullar muntazam o'tkaziladi.

Muammolar:

- Amaliy psixologlarning sport tizimiga yetarlicha integratsiyalanmaganligi;
- Zamonaviy texnologiyalar (biofeedback, neyrofeedback) kam qo'llanilishi;
- Xalqaro hamkorlik dasturlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi.

Chet el va O'zbekiston tajribasini solishtirish

Asosiy yo'nalish	Chet el amaliyoti	O'zbekiston amaliyoti
Mental trening	Maxsus dasturlar (virtual mashqlar, VR texnologiyasi)	Oddiy vizualizatsiya mashg'ulotlari
Biofeedback	Laboratoriya sharoitida keng qo'llaniladi	Tajriba sifatida ayrim markazlarda qo'llanilmoqda

Asosiy yo‘nalish	Chet el amaliyoti	O‘zbekiston amaliyoti
KBT va mindfulness	Rasmiy psixologik dasturlarning ajralmas qismi	Hozircha individual tashabbuslar darajasida
Psixologik diagnostika	Standartlashtirilgan testlar, psixometrik o‘lchovlar	Mahalliy anketalar, adaptatsiyalangan testlar
Ilmiy tadqiqotlar	Ilmiy markazlar faol ishlamoqda	Ilmiy bazalar shakllanish jarayonida

Amaliy tavsiyalar

- Sport psixologlarini tayyorlash tizimini xalqaro standartlarga moslashtirish.
- Biofeedback, mindfulness va KBT usullarini mahalliy sport dasturlariga integratsiya qilish.
- Har bir professional sport jamoasida doimiy sport psixologi lavozimini joriy etish.
- O‘zbekiston sport psixologiyasi assotsiatsiyasini tashkil etish va xalqaro hamkorlikni kengaytirish.
- Raqamli texnologiyalar (VR, mobil ilovalar) yordamida psixologik tayyorgarlikni innovatsion bosqichga ko‘tarish.

Xulosa

Sport psixologiyasi sportchining muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Chet el tajribasi shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy metodlar — mental trening, biofeedback, mindfulness va KBT — sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. O‘zbekiston tajribasi esa bu borada barqaror rivojlanish bosqichida bo‘lib, xalqaro tajribalardan samarali foydalanish istiqboli mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Williams, J. M., & Krane, V. (2020). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill Education.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hisobotlari, 2023–2024 yillar.
4. Hasanov, I. (2022). “Sportchilar psixologik tayyorgarligini oshirishning zamonaviy usullari”. *O‘zbekiston sport ilmiy jurnali*, №4.
5. Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for Beginners*. Sounds True Publishing.