



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



VOL.1 № 1

2024

**“IJTIMOIY-GUMANITAR SOHADA
ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR”**
ilmiy-metodik jurnali

Bosh muharrir:

Boltaeva Mohichehra

Tahrir hay'ati:

07.00.00 - Tarix fanlari

- Ergasheva Yulduz — Tarix fanlari doktori, professor
- Zununova Gulchehra — Tarix fanlari doktori, professor
- Kurbonova Zemfira — Tarix fanlari doktori, professor
- Askar Jumashayev — Tarix fanlari doktori, professor
- Nurjanov Sabit Uzakbayevich — Tarix fanlari doktori, katta ilmiy xodim
- Xaydarov G'ayratbek Mirzapulatovich — Tarix fanlari doktori, dotsent
- Seydametova Gulnara Utarbayeva — Tarix fanlari falsafa doktori, dotsent
- Nasirov Bunyod — Tarix fanlari falsafa doktori, dotsent

09.00.00 - Falsafa fanlari

- Yaxshilikov Juraboy Yaxshilikovich — Falsafa fanlari doktori, professor
- Saitkasimov Akbar Isaxanovich — Falsafa fanlari doktori, professor
- Musaev Odil Raxmatovich — Falsafa fanlari doktori, professor
- Suvanov Ilxom Abduxalilovich — Falsafa fanlari doktori, katta ilmiy xodim
- Alima Berdimuratova — Falsafa fanlari doktori, professor
- Kabulniyazova Gulchehra Tashpulatovna — Falsafa fanlari doktori, professor
- Siddikov Ilyos — Falsafa fanlari doktori, dotsent

10.00.00 - Filologiya fanlari

- Zakirova Soxiba — Filologiya fanlari doktori, dotsent
- Ganiyeva Shodiya Azizovna — Filologiya fanlari doktori, dotsent
- Soatova Nodira — Filologiya fanlari doktori, professor
- Kobilova Zeboxon Bakirovna — Filologiya fanlari doktori, professor

13.00.00 - Pedagogika fanlari

- Jo'rayev Risbay Xaydarovich — Pedagogika fanlari doktori, akademik
- Turgunoy Egamberdiyeva — Pedagogika fanlari doktori, akademik
- Ibragimov Xolboy Ibragimovich — Pedagogika fanlari doktori, akademik
- Turakulov Olim Xolbutayevich — Pedagogika fanlari doktori, professor
- Abdullayeva Barno Sayfutdinovna — Pedagogika fanlari doktori, professor
- Ismoilov Temur Islamovich — Pedagogika fanlari doktori, professor
- Umid Negmatovich Xo'jamqulov — Pedagogika fanlari doktori, professor
- Isakulova Nilufar — Pedagogika fanlari doktori, professor
- Jumanəzova Muxayyo Tojiyevna — Pedagogika fanlari doktori, dotsent

19.00.00 - Psixologiya fanlari

- Abdullayeva Dilbar — Psixologiya fanlari doktori, professor
- Atabayeva Nargis Batirovna — Psixologiya fanlari doktori, dotsent,
- Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
- Umarov Baxriddin Mengboyevich — Psixologiya fanlari doktori, professor

- Shamshetova Anjima Karamaddinovna — Psixologiya fanlari doktori, dotsent
- Norbekova Barno — Psixologiya fanlari falsafa doktori, dotsent
- Abdumajidova Dildora — Psixologiya fanlari falsafa doktori, dotsent

23.00.00 - Siyosiy fanlar

- Jo'raqulov Furqat Norjigitovich — Siyosiy fanlar doktori, professor
- Axmedov Husnidin Alikulovich — Siyosiy fanlar doktori, professor
- Musaev Mansur Tursunpulatovich — Siyosiy fanlar doktori, katta ilmiy xodim Ravshanov
- Fazluddin Ravshanovich — Siyosiy fanlar doktori, dotsent

22.00.00 - Sotsiologiya fanlari

- Xolbekov Abdug'ani Jumanazarovich — Sotsiologiya fanlari doktori, professor
- Sodiqova Shoxida Marxaboyevna — Sotsiologiya fanlari doktori, professor
- Gabdrahmanova Gulnara Faatevna — Sh. Marjani nomidagi Tarix instituti, Tatariston Respublikasi Fanlar akademiyasi, Sotsiologiya fanlari doktori, professor
- Kamalova Xatira Sabirovna — Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent

"Ijtimoiy-gumanitar sohada ilmiy-innovatsion tadqiqotlar" - bu ilmiy-metodik jurnal bo'lib, O'zbekistonda 2024-yildan beri nashr etilmoqda. Jurnal har chorakda bir marta, yiliga 4 marta chop etiladi. Ushbu jarayonga talabga ko'ra muassislar va tahrir hayati bilan birgalikda kelishgan xolda o'zgartirish kiritish mumkin.

MUNDARIJA

07.00.00 - Tarix.....	5
OBRAZOVANIE KARAKALPAKSKOY AVTONOMNOY OBLASTI: STRANITSY ISTORIY.....	5
Djumashiev Askar Mambetovich.....	5
07.00.00 - Tarix.....	10
O'RTA ASRLAR YOZMA MANBALARIDAGI ETNIK NOMLAR.....	10
Abdullaev Ulug'bek Saydanovich.....	10
Shamshiddinov Baxriddin Sharobiddin o'g'li.....	10
09.00.00 - Falsafa.....	15
FALSAFIY ANTROPOLOGIYA MUSTAQIL BILIM SOHASI SIFATIDA.....	15
Qabulniyazova Gulchexra.....	15
09.00.00 - Falsafa.....	21
ISLOM FALSAFASIDA GNOSEOLOGIK FAOLIYATNI OLIB BORISHGA DOIR QARASHLARNING TARIXIY-FALSAFIY TAHLILI.....	21
Siddiqov Ilyosjon Baxromovich.....	21
13.00.00 - Pedagogika.....	33
RASSMOTRENIY TEORETICHESKIE OSNOVY PODGOTOVKI STUDENTOV SPEЦИАЛЬНОСТИ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" К УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	33
Мухаммадиев Комил Бурхонович.....	33
13.00.00 - Pedagogika.....	49
SO'ROVNOMAGA ASOSLANGAN TADQIQOTLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI.....	49
Isakulova Nilufar Janikulovna.....	49
10.00.00 - Filologiya.....	57
SHE'RIYATDA FALSAFIY MUSHOHADAKORLIK.....	57
Soatova Nodira Isomitdinovna.....	57
10.00.00 - Filologiya.....	65
DETEKTIV QISSA YARATISHDA USLUBIY O'ZIGA XOSLIK.....	65
Turopova Parizod Shavkat qizi.....	65
10.00.00 - Filologiya.....	71
XORAZM MATBUOTI TARIXIDAN.....	71
Iqboloy Adizova Istamovna.....	71
19.00.00 - Psixologiya.....	82
O'SMIRLIK DAVRIDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	82
O'tamurodov Samandar G'ulom o'g'li.....	82
19.00.00 - Psixologiya.....	87
OILADA OTA-ONA MUNOSABATLARINING BOLALARDA MILLIY FAZILATLARNI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI.....	87
Norbekova Barno Shavkatovna.....	87

19.00.00 - Psixologiya.....	92
SPORT PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING MUAMMOLARI: KONTENT TAHLILI.....	92
Abdullayev Akobr Shokir o‘g‘li.....	92

19.00.00 - Psixologiya

SPORT PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING MUAMMOLARI: KONTENT TAHLILI

Abdullayev Akobr Shokir o'g'li
Profi universiteti o'qituvchisi, PhD

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport psixologik tayyorgarlikning asosiy muammolari va ular bilan bog'liq psixologik omillar tahlil qilinadi. Sportchilarning motivatsiya, stress, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liq muammolari, shuningdek, ushbu muammolarni hal qilish uchun samarali yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Maqolada so'rovnoma natijalari va kuzatuvlarga asoslangan statistik ma'lumotlar va muallifning tahliliy yondashuvi taqdim etiladi. Yondashuvlar orasida sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilash uchun nazariy va amaliy usullar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, motivatsiya, stress, diqqatni jamlash, o'z-o'zini boshqarish, psixologik tayyorgarlik, psixologik trening

PROBLEMS OF SPORT PSYCHOLOGICAL PREPARATION: CONTENT ANALYSIS

Abdullayev Akobr Shokir ugli
Lecturer at Profi University, PhD

Abstract. This article analyzes the main problems of sport psychological preparation and the psychological factors associated with them. It discusses issues related to athletes' motivation, stress, attention concentration, and self-regulation, as well as effective approaches to solving these problems. The article presents statistical data and the author's analytical approach based on survey results and observations. Among the approaches, both theoretical and practical methods for improving athletes' psychological preparation are shown.

Keywords: Sport psychology, motivation, stress, attention concentration, self-regulation, psychological preparation, psychological training.

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Абдуллаев Акобир Шокир оглы
Преподаватель Профи университета, PhD

Аннотация. В статье анализируются основные проблемы спортивной психологической подготовки и связанные с ними психологические факторы. Рассмотрены проблемы, связанные с мотивацией, стрессом, концентрацией внимания и самоконтролем спортсменов, а также эффективные подходы к решению этих проблем. В статье представлены статистические данные и аналитический подход автора, основанные на результатах опросов и наблюдений. Среди подходов представлены теоретические и практические методы улучшения психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация, стресс, концентрация внимания, самоконтроль, психологическая подготовка, психологический тренинг.

Kirish. Sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida ular duch keladigan psixologik muammolar sportda muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Biroq, ko'plab sportchilar psixologik tayyorgarlikka etarlicha e'tibor bermaydilar, bu esa natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqola sportchilar psixologik tayyorgarligining asosiy muammolarini aniqlash va tahlil qilishga qaratilgan. Sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat olib borishlari uchun ularning motivatsiya, stressga qarshi kurash, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini yaxshilash zarurati muhim mavzular hisoblanadi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, sportchilar stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va o'zini boshqarish kabi qobiliyatlarini rivojlantira olmasliklari natijasida psixologik bosim ostida qolishadi [1]. Ayniqsa, yuqori darajali musobaqalar oldidan stress va xavotir darajasi ortib, sportchilarning muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [2].

Sportda muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy, balki psixologik omillarga ham bog'liqdir. Sportchilar uchun raqobat jarayonida aqliy barqarorlik, stressga qarshi chidamlilik va motivatsiyani saqlab qolish asosiy omillar hisoblanadi. Shu sababli, sportda psixologik tayyorgarlik yuksak natijalarga erishishning muhim jihatlaridan biri sifatida qaraladi. Ushbu ilmiy maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarligi nima uchun muhim ekani, qanday psixologik usullar sport natijalarini yaxshilashi va psixologik tayyorgarlikning jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda qanday ishlashi tahlil qilinadi.

Materiallar va usullar (Materials and Methods). Tadqiqot sport psixologik tayyorgarligi bo'yicha ilmiy adabiyotlar, sportchilarning intervyulari, kuzatuvlar va so'rovnomalar natijalari asosida amalga oshirildi. Maqolada sport psixologiyasi bilan bog'liq asosiy kontentlar nazariy va amaliy usullar orqali tahlil qilinib, mualliflik fikrlar bilan boyitilgan.

Statistik tahlil va ma'lumotlar manbalari:

O'zbekistonda sportchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatdiki, 68% sportchilar stressni boshqarish bo'yicha qiyinchiliklarga duch kelishadi va 52% sportchilar musobaqa oldidan motivatsiya darajasini pasayishini bildirgan [8].

Jahon miqyosidagi tadqiqotlarda stressning yuqori darajadagi sport natijalariga ta'siri 48% dan ortiq bo'lgan [6].

Natijalar (Results). Tadqiqot natijalari asosida quyidagi asosiy psixologik muammolar aniqlangan:

Motivatsiya: Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning katta qismi musobaqalar davomida ichki va tashqi motivatsiyani saqlashda qiyinchiliklarga duch kelishgan. Ko'pchilik sportchilar uzoq muddatli maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Misol uchun, G'ulomov A. sport motivatsiyasiga oid tadqiqotlarida sportchilarning ichki motivatsiyani rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratgan [5].

Stress va xavotir: Musobaqalardan oldin sportchilarning ko'pchiligi stress va xavotirni boshdan kechirishadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, hissiy boshqaruv darajasi past bo'lgan sportchilar stress tufayli o'z natijalarini sezilarli darajada yo'qotishadi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda qatnashgan sportchilarning 60-70 foizi stressga chidamlilikni oshirishga muhtoj [6].

Diqqatni jamlash: Ko'p hollarda diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar sportchilarning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilar, ayniqsa, muhim musobaqalar oldidan diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa natijalarga bevosita ta'sir qiladi.

O'z-o'zini boshqarish: O'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan sportchilar musobaqalar davomida hissiy barqarorlikni saqlay olmaydilar. Bu ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Shuningdek, musobaqalarda yuqori darajadagi natijalarga erishishda sportchilarning o'zini boshqarishi hal qiluvchi omil bo'ladi [7].

Sportchi ham avvalo inson ekanligini unutmagan holda, uning psixologik salomatligi quyidagi uchta komponentga bo'g'liq tarzda u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin deb o'ylaymiz:

- ijtimoiy-psixologik omillar;
- tibbiy-bilogik omillar;
- psixofiziologik omillar.

Tahlil va muhokama (Discussion)

Sport psixologik tayyorgarligida individual yondashuvlar katta ahamiyat kasb etadi. Sportchining individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik strategiyalari sportchilarga o'zlarining maksimal imkoniyatlarini ochishga yordam beradi. O'zbekistonlik sport psixologi G'. Usmonovning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik kabi yuqori darajada rivojlantirish sportchilarni kuchliroq qiladi [3].

Mualliflik tahlillari: Sportchilarning o'z ichki va tashqi motivatsiyalarini muvozanatlashtirishi, stressga qarshi kurashish strategiyalarini ishlab chiqishi va diqqatni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida individual yondashuvlardan foydalanish lozim. Ushbu jarayonlar davomida sport psixologlari tomonidan tuzilgan trening dasturlari juda muhimdir. O'zbekiston sportchilari orasida olib borilgan so'rovnomalarga ko'ra, psixologik mashg'ulotlarda ishtirok etgan sportchilarning 74% ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan [8].

Har qanday sportchining bosh maqsadi g'alaba sanaladi, lekin sportchining hayotida shunday vaziyatlar uchrashi ham mumkinki boshqalar ustidan g'alaba qozonaverish, lekin faqat o'ziga yengilish. So'ngi 15-20 yil oliy darajadagi professional sportchilar orasida psixologik salomatlikdagi muammolardan ochiqqlangan shikoyatlar oldingiga qaraganda sezilarli ko'paygan. COVID-19 pandemiyasidan keyin, butun dunyo og'ir stresslarni boshidan kechirgach tashkil etilgan Pekin olimpiadasida esa sportchilarda psixologik muammolar, sportchilarning psixik salomatlikdan shikoyatlari cho'qqiga chiqdi desa mubolag'a bo'lmaydi. Maykl Felps, Naomi Osaka, Simona Bayles va boshqa ko'plab ular kabi olimpiada fenomenlari depressiya va havotir sababli og'ir ruhiy kechinmalarni boshdan o'tkazgani, psixologlar bilan ishlash orqali o'zlarini tiklab ololgani haqida juda ko'plab ma'lumotlar internet olamida tarqaldi.

Alohida ta'kidlash kerakki, jahon va olimpiada darajasidagi sportchilar inson atalmush mavjudodning jismoniy imkoniyatlari chegaralarini buzib yuqori imkoniyat darajalarini namoyish etadilar. Bunday natijalar ortida esa katta mashaqqatlar, uzoq muddatli tanaga va asab tizimiga nisbatan ixtiyoriy bosimlar, ya'ni stresslar, yotadi. Misol uchun suzuvchilar kuniga 7-8 soatlab hayotini suvda o'tkazadi, huddi shunday shaxmatchilar 10 soatlar qimir etmay shaxmat taxtasi yonida kun o'tkazishi, o'quv-yig'in vaqtlari musobaqalarga ulanib ketgan vaqtda sportchilar 6 oydan, yillargacha normal hayot tazinini his etmasdan, oila, shaxsiy va insoniy munosabatlardan yiroq bo'lib sport qobig'ida yashaydilar. Tabiiyki yuqoridagi sanalgan holatlar sportchilarning psixologik holatida salbiy ta'sir etishi mumkinligini inobatga olish kerak.

Ta'kidlash joizki, sportchilardagi psixologik salomatlikdagi muammolar va psixik buzilishlarning quyidagi omillari ajratib ko'rsatiladi:

- Shaxsiy identifikatsiya bilan bog'liq muammolar – bunda sportchi o'zining hayotiy rollarini aniq anglamasligi yoki umuman o'zini anlay olmaslik bilan bog'liq fikriy tushunmovchiliklar;
- Mag'lubiyatlar sabab o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, o'z navbatida g'alabalar sabab maqsadsizlik holatining yuzaga kelishi oqibatidagi psixologik inqirozli vaziyatlar;

- Uzoq davom etgan charchoq sababli chuqur emotsional toliqish, tiklanish manbaalari va usullari yoʻqligi, psixologik resurslarning tugashi;
- Sportdan keying hayot haqidagi aniq tasavvurlarning yoʻqligi;
- Olingan jarohatlar va olinishi ehtimol boʻlgan jarohatlardan havotir;
- Yaqinlar yoki omma tomonidan berilgan yoki berilishi ehtimol boʻlgan tanqidlardan yuzaga keluvchi havotir;
- Psixologik zaiflikni his etish, lekin tan olmaslik, yordam soʻray olmaslik, nevrozlar, apatiyalar, depressiya.

Xulosa (Conclusion). Sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida duch keladigan psixologik muammolar ular uchun jiddiy toʻsiqlarni yaratishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilish uchun individual yondashuv va zamonaviy psixologik metodlar asosida maxsus trening dasturlarini joriy qilish zarur. Bunda diqqatni jamlash, stressni boshqarish va motivatsiyani saqlab qolishning ahamiyati katta. Sport psixologik tayyorgarligi nafaqat jismoniy faoliyatni, balki ruhiy barqarorlikni ham kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytadigan boʻlsak, sportchilar uchun psixologik salomatlik masalasi umumiy salomatlikdan past boʻlmagan darajadagi muhim professional zaruratdir. Agar uni mustahkamlash uchun harakatlar, usullar, shaxsiy qoida va tamoyillarga ega boʻlmas ekan, sportchi oʻziga xos “havf” ostida qoladi. Oqibatda esa sportchining natijalari pasayishi, umumiy natijalardagi barqarorlik buzilishi, sport karyerasiga putur yetishi ehtimoldan holi emas.

Aytish mumkinki, kamida oʻzining psixologik muammolari haqida ochiq ayta oladigan yaqinlari bilan yoki imkoniyat darajasida shaxsiy sport psixologi, psixoterapevti bilan gohida bu masalani muhokama qilib turishi maqsadga muvofiq. Bundan tashqari sportchilar ham faol dam olishni, faoliyatni almashlashni, sportdan boshqa sohalarga oida qiziqish hamda hobbilarga ega boʻlib, ularga ham vaqt sarflashni odat tuziga aylantirishi tavsiya etiladi. Shuningdek, sportchilar murakkab psixologik vaziyatlarda oʻzini qanday tutishi kerakligi yuzasidan samarali usul va psixologik qoidalarni oʻzlari uchun belgilab borishlari, oʻzining psixologik holati va salomatligiga oid maʼlumot hamda bilimlardan xabardor boʻlishi juda koʻplab potensial psixologik muammolarni oldini oladi.

Adabiyotlar

1. Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill Education, p. 178.
 2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, p. 235.
 3. Usmonov, G'. (2019). "O'zbek sportchilari orasida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati." *O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport jurnali*, №3, 23-25-betlar.
 4. Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetics, p. 89.
 5. G'ulomov, A. (2020). "Sportchilarning ichki motivatsiyani rivojlantirish omillari." *Milliy Psixologiya Jurnali*, №2, 12-15-betlar.
 6. Taylor, J. (1995). *Mental Preparation for Athletes*. Sport Science Review, p. 153.
 7. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, p. 194.
- O'zbekiston Respublikasi Sport bo'yicha ilmiy markazi (2021). "Sportchilar orasida psixologik tayyorgarlikni tahlil qilish natijalari." *Ilmiy hisobot*, <https://uzb-sport-research.uz/psixologik-tahlil>