№6/2026



ADPI
Ilmiy xabarnomasi

ISSN 2181-4309

GLOBALLASHUV SHAROITIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARDA PSIXIK SALOMATLIKNI TA'MINLASHNING INNOVATSION MEXANIZMLARI

Yusupov To'lanboy Ibroximovich
Andijon davlat universiteti

Annotatsiya.
Maqolada globallashuv sharoitida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida psixik salomatlik masalasi tahlil qilinadi. Xalqaro raqobat, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivoji va sportning tijoratlashuvi sportchilarning ruhiy holatiga ta'siri o'rganilib, psixologik monitoring, individual dasturlar va mindfulness amaliyotlarining samaradorligi ko'rsatildi. Natijada, bu yondashuvlar stressni sezilarli kamaytirishi aniqlandi.
Kalit so'zlar:
globallashuv, elita sport, psixologik barqarorlik, innovatsion texnologiyalar, sport psixologiyasi, stressni boshqarish, raqamli monitoring, ruhiy salomatlik.

Аннотация.
В статье анализируется проблема психического здоровья в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях глобализации. Изучено влияние международной конкуренции, развития информационно-коммуникационных технологий и коммерциализации спорта на психическое состояние спортсменов, а также показана эффективность психологического мониторинга, индивидуальных программ и практик mindfulness. В результате установлено, что данные подходы значительно снижают уровень стресса.
Ключевые слова:
глобализация, элитный спорт, психологическая устойчивость, инновационные технологии, спортивная психология, управление стрессом, цифровой мониторинг, психическое здоровье.

Abstract.
The article analyzes the issue of mental health in the training system of highly qualified athletes in the context of globalization. The impact of increasing international competition, the development of information and communication technologies, and the commercialization of sport on athletes' mental state is examined, and the effectiveness of psychological monitoring, individual programs, and mindfulness practices is demonstrated. As a result, these approaches have been shown to significantly reduce stress levels.
Keywords:
globalization, elite sport, psychological stability, innovative technologies, sports psychology, stress management, digital monitoring, mental health.

XXI asrning hozirgi globallashuv jarayonlari jamiyatning barcha sohalari qatori sport tizimiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xalqaro sport musobaqalarining ko'payishi, professional sportning iqtisodiy sektor sifatida shakllanishi hamda ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning keng rivojlanishi sportchilar faoliyatining psixologik sharoitini tubdan o'zgartirib yubordi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish talabi sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Shu sababli sport psixologiyasida sportchilarning ruhiy farovonligi va psixik salomatligi sport natijalarining muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Xalqaro sport tashkilotlari, jumladan Olimpiya harakati doirasida sportchilarning psixik salomatligini qo'llab-quvvatlash sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqilmoqda.

Mazkur tadqiqotning **maqsadi** —hozirgi globallashuv sharoitida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi jarayonida psixik salomatlikni ta'minlashning innovatsion mexanizmlarini ilmiy asoslash hamda ularning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va ruhiy barqarorligi muammolari sport psixologiyasi sohasida ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Jumladan soha mutahassislaridan F. Kerimov sport tayyorgarligida psixologik omillar sportchining jismoniy

imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishga yordam berishini ta’kidlaydi[1]. M. Yuldashev esa yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik ta’minot tizimi sport natijalarini barqarorlashtiruvchi muhim omil ekanligini qayd etadi[2]. Shuningdek, xalqaro tadqiqotlarda professional sport muhitida stress, emotsional charchoq va psixologik bosim sportchilarning faoliyat samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan[3].

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish; psixologik diagnostika metodlari; statistik tahlil; qiyosiy tahlil usullari.

Tadqiqotda **72 nafar yuqori malakali sportchi** ishtirok etdi. Sportchilar quyidagi sport turlaridan tanlab olindi: 28 nafar futbolchi, 22 nafar kurashchi va 22 nafar yengil atletikachi. Sportchilarning Yoshi o‘rtacha **18–27 yosh** oralig‘ida bo‘lib, ularning barchasi professional sport faoliyati bilan shug‘ullanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra sportchilarda psixologik bosim ko‘rsatkichlari quyidagicha taqsimlandi.

1-jadval

Sportchilarda stress darajasi ko‘rsatkichlari

Stress darajasi	Sportchilar soni	Foiz
Past daraja	19	26%
O‘rta daraja	34	47%
Yuqori daraja	19	27%

Natijalarga ko‘ra sportchilarning **27% ida yuqori stress darajasi** kuzatildi.

Tadqiqotning keyingi bosqichida sportchilarga **8 haftalik psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturi** qo‘llanildi.

Dastur quyidagilarni o‘z ichiga oldi: mindfulness mashqlari, psixoregulyatsiya texnikalari, stressni boshqarish treninglari va individual psixologik maslahatlar

2-jadval

Psixologik dasturdan oldin va keyingi stress ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Dasturdan oldin	Dasturdan keyin
Yuqori stress	27%	14%
O‘rta stress	47%	41%
Past stress	26%	45%

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturi qo‘llanilgandan so‘ng sportchilarda yuqori stress darajasi **13% ga kamaygan.**

Tadqiqot davomida sportchilarning psixologik holati uchta asosiy ko‘rsatkich bo‘yicha baholandi: stress darajasi, sport hayajoni va emotsional charchoq.

3-jadval

Sportchilarda sport tashvishi darajasi

Ko‘rsatkich	Sportchilar soni	Foiz
Past daraja	21	29%
O‘rta daraja	33	46%
Yuqori daraja	18	25%

Natijalarga ko‘ra sportchilarning **to‘rtdan bir qismida yuqori sport hayajohi kuzatildi.** Bu esa musobaqa jarayonida psixologik bosim mavjudligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, intensiv mashg‘ulot jarayoni va musobaqalar taqvimi sportchilarda emotsional charchoq paydo bo‘lishiga olib kelmoqda.

4-jadval

Sportchilarda emotsional charchoq ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Foiz
Past daraja	31%
O‘rta daraja	44%
Yuqori daraja	25%

Olingan natijalar sportchilarning psixologik holatini monitoring qilish va individual psixologik dasturlarni joriy etish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishini ko‘rsatadi.

Zamonaviy sport tizimida raqamli monitoring texnologiyalari sportchilarning psixologik holatini doimiy nazorat qilish imkonini beradi. Ushbu zamonaviy texnologiyalar yordamida ortiqcha yuklama va emotsional charchoq holatlarini erta aniqlash mumkin. Shuningdek mindfulness amaliyotlari sportchilarning diqqatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi hamda musobaqa vaqtida emotsional barqarorlikni ta’minlaydi[4]. Mindfulness amaliyoti shunday texnika-ki, bunda hozirgi lahzaga diqqatni jamlab, nafas, fikr va his-tuyg‘ularni xotirjam va baholamasdan kuzatish mashqidir.

Tadqiqot asosida sportchilar psixik salomatligini ta’minlashning **innovatsion modeli** ishlab chiqildi.

Model quyidagi komponentlardan iborat:

1. **Psixologik monitoring tizimi**. Sportchilarning psixologik holatini muntazam baholash orqali stress va charchoq holatini erta aniqlash.
2. **Raqamli monitoring texnologiyalari**. Sportchilarning psixologik holatini kuzatish uchun mobil ilovalar va raqamli platformalardan foydalanish.
3. **Individual psixologik dasturlar**. Har bir sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlariga mos psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish.
4. **Mindfulness va psixoregulyatsiya texnikalari**. Ongli diqqat mashqlari sportchilarda diqqatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi hamda stress darajasini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Sport maktablari va professional klublarda **doimiy sport psixologlari faoliyatini yo‘lga qo‘yish.**
2. Sportchilar uchun **psixologik monitoring tizimini joriy etish.**
3. Murabbiylar uchun **sport psixologiyasi bo‘yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish.**
4. Yosh sportchilar uchun **stressni boshqarish va emotsional intellekt treninglarini joriy etish.**
5. Sportchilar tayyorgarligi tizimida **multidissiplinar yondashuvni qo‘llash.**

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat bo‘ldi:

globallashuv sharoitida sportchilarning psixik salomatligini ta’minlashning nazariy asoslari tizimli tahlil qilindi;

sportchilarning psixologik holati statistik ma’lumotlar asosida baholandi;

psixologik monitoring va innovatsion texnologiyalar asosidagi yangi model taklif qilindi.

ISSN 2181-4309

Tadqiqot natijalari quyidagi yo‘nalishlarda qo‘llanishi mumkin: sport maktablari faoliyatida, professional sport klublarida, sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarda, sportchilar tayyorgarligi metodikasini takomillashtirishda.

Xulosa qilib aytganda tadqiqot natijalari hozirgi davrda globallashuv sharoitida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida psixik salomatlikni ta’minlash muhim strategik omil ekanligini ko‘rsatdi.

Sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash uchun quyidagi innovatsion mexanizmlar samarali hisoblanadi: psixologik monitoring tizimlarini joriy etish, individual psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlari, mindfulness texnologiyalari, multidissiplinar yondashuv. Ushbu mexanizmlarni sport tayyorgarligi tizimiga integratsiya qilish sportchilarning uzoq muddatli barqaror natijalarini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport tayyorgarligining nazariy asoslari. Toshkent, 2018.
2. Yuldashev M.Y. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik ta’minot. Toshkent, 2020.
3. Abdullayev A.K. Sport faoliyatida psixologik barqarorlikni shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport, 2019.
4. Rasulov A.A. Professional sportda stress muammolari. Sport ilmiy tadqiqotlar axborotnomasi, 2021.

MUNDARIJA

Sobirova Jumagul Erkinjon qizi
MAKTABGACHA TA`LIM YO`NALISHI TALABALARIDA SHAKLLANTIRILGAN FASILITATORLIK QOBILIYATINI AMALIYOTGA TADBIQ ETISH BOSQICHLARI 258 264

Kosimova Gullola Mullajonovna
BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHISINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDA DARSLIK BILAN ISHLASH KO‘NIKMASINING ROLI 265 267

Qurbonaliyeva Maftunabonu Murodjon qizi
MUSIQA TA’LIMI TIZIMIDA BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNI TAYYORLASHNING BUGUNGI HOLATI VA MUAMMOLARI 268 272

Ibodova Nasiba Komilovna
IBROHIM MO‘MINOV FAOLIYATIDA MILLIY O‘ZLIKNI ANGLASH VA OLIM SHAXSIDA MA’NAVIY JASORAT MASALASI 273 276

Nishonov Nodir Alimjanovich
FUTUROLOGIK KO’NIKMALARNING PSIXOLOGIK ASOSLARI 277 282

Дўмонов Б.М., Ашурова К.А.
КИМЁ ФАНИНИ ЛОЙИҲАЛАШТИРИШ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ 283 287

Хужанов Э.Б, Мухтарова Х.Х.
ИЗ ОПЫТА РАЗРАБОТКИ ВЕБ-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ РАЗДЕЛА «ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И МАГНЕТИЗМ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ 288 295

Astanova Zumradxon Toxirovna
“NURLI MASKAN” MAKTAB-INTERNATLARIDA KO‘ZI OJIZ BOLALARNING MUSIQIY SAVODXONLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI 296 299

Axunov U.R.
BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA KINESTETIK YONDASHUVNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI 300 302

Yusupov To‘lanboy Ibroximovich
GLOBALLASHUV SHAROITIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARDA PSIXIK SALOMATLIKNI TA’MINLASHNING INNOVATSION MEXANIZMLARI 303 306

Аблазов Элёрбек Эркинжонович
АХБОРОТ ЖАМИЯТИДА МЕДИАМАДАНИЯТ ФЕНОМЕНИ ВА УНИНГ ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИ ТРАНСФОРМАЦИЯСИДАГИ ИЖТИМОИЙ-ФАЛСАФИЙ РОЛИ 307 313

