

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

SPORTCHILARNING QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA KOGNITIV XATOLIKLAR VA ULARNI TUZATISH USULLAR

Safoyev Hasan Aminovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi kognitiv xatoliklar va ularni tuzatish usullari haqida bo'lib, sportdagi natijalarga ta'sir ko'rsatadigan kognitiv xatoliklarni tahlil qiladi. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi noto'g'ri fikrlash usullari ko'pincha natijalarni salbiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Ushbu maqolada kognitiv xatoliklar turlari, masalan, "chorrahalar xatoligi", "umumlashtirish", "ortiqcha xavotir" kabi tushunchalar ochib beriladi. Bundan tashqari, ularni bartaraf etish va sportchilarni yaxshilash uchun turli psixologik usullar, treninglar va tasavvurlar keltiriladi. Maqola sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilash va ularning qaror qabul qilish jarayonini optimallashtirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kognitiv xatoliklar, qaror qabul qilish, sport psixologiyasi psixologik tayyorgarlik, qaror qabul qilishdagi xatoliklar, sportchilarning stressni boshqarishi, kognitiv qobiliyatlar.

Аннотация: Данная статья посвящена когнитивным ошибкам в процессе принятия решений спортсменами и методам их коррекции. Анализируются когнитивные ошибки, которые могут повлиять на спортивные результаты. Неверные способы мышления в процессе принятия решений часто приводят к негативным результатам. В статье рассматриваются такие виды когнитивных ошибок, как "ошибка в перекрестных решениях", "обобщение", "излишняя тревога". Также приводятся различные психологические методы, тренировки и визуализации, которые помогают исправить эти ошибки и улучшить спортсменов. Статья направлена на улучшение психологической подготовки спортсменов и оптимизацию процесса принятия ими решений.

Ключевые слова: когнитивные ошибки, принятие решений, спортивная психология, психологическая подготовка, ошибки в принятии решений, управление стрессом спортсменами, когнитивные способности.

Kirish. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni, ayniqsa raqobatbardosh muhitda, juda muhim va nozik bir jarayon hisoblanadi. Har bir qaror, hatto kichikroq bo'lsa ham, sport natijalariga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi psixologik omillarni tahlil qilish, ularning natijalarini yaxshilashga katta yordam beradi.

Sportchilarda kognitiv xatoliklar ko'pincha qaror qabul qilishni noto'g'ri yo'naltiradi. Bu xatoliklar, masalan, noto'g'ri umumlashtirish, ortiqcha xavotir va "chorrahalar" xatoliklari kabi holatlar orqali yuzaga keladi. Ushbu xatoliklar, sportchining tasavvur va fikrlash jarayonlarini buzib, qarorlarning sifatini pasaytirishi mumkin.

Maqolada, kognitiv xatoliklarning turlari va ularga ta'sir qiluvchi omillar, shuningdek, ularni tuzatish usullari, ya'ni psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va fikrlashni optimallashtirish bo'yicha usullar ko'rib chiqiladi. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi kognitiv xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish, sportchi o'z faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi uchun muhim bir qadam bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi kognitiv xatoliklar va ularni tuzatish usullari bo'yicha mavjud adabiyotlar tahlili, asosan sport psixologiyasi, kognitiv psixologiya va qaror qabul qilish nazariyalari asosida olib borilgan. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar sportchilarning psixologik xususiyatlarini, qaror qabul qilish jarayonida yuzaga keladigan xatoliklarni va bu xatoliklarni bartaraf etish usullarini o'rganishga qaratilgan.

Kognitiv xatoliklar, odamlarning o'z fikrlash jarayonlarida amalga oshiradigan xatoliklardir va ular qaror qabul qilishda sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tversky va Kahneman (1974) tomonidan ilgari surilgan "kognitiv xatoliklar" nazariyasi, bu xatoliklarning qarorlar va baholashdagi noto'g'ri fikrlashni tushuntirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar tez-tez kognitiv xatoliklardan foydalanadilar, masalan, "umumlashtirish" (bitta muvaffaqiyatsizlikni butun faoliyatga tatbiq qilish), "chorrahalar xatoligi" (boshqa imkoniyatlarni ko'rmaslik) va "ortiqcha xavotir" (kelajakdagi natijalarga bo'lgan haddan tashqari xavotir) kabi fikrlash xatoliklari bilan qarorlar qabul qiladilar.

Stressning qaror qabul qilishdagi roli ham keng muhokama qilinadi. Yaxshi bilishimizcha, stress sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stress va unga nisbatan reaksiyalar modeliga ko'ra, stressni

boshqarishning muvaffaqiyatli usullari sportchilarning qaror qabul qilishda to'g'ri fikrlash va samarali natijalarga erishishga yordam beradi. Stress ostida sportchilar ko'pincha kognitiv xatoliklarga yo'l qo'yishadi, bu esa o'z navbatida qarorlarning sifatsiz bo'lishiga olib keladi.

Kognitiv xatoliklarni bartaraf etish va qaror qabul qilish jarayonini yaxshilash uchun bir nechta psixologik usullar ishlab chiqilgan. Anderson va boshqa (2004) tomonidan o'rganilgan psixologik tayyorgarlik, tasavvur va mental trening usullari sportchilarga qaror qabul qilishda aniqlikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) sportchilarning fikrlash tarzini o'zgartirishda muvaffaqiyatli qo'llanilgan. CBT orqali sportchilar o'zlarining salbiy fikrlarini aniqlash, ularni tuzatish va optimallashtirishni o'rganadilar. Bundan tashqari, tasavvur va tasvirlash texnikalari sportchilarning qaror qabul qilish jarayonini yaxshilashda katta rol o'ynaydi, chunki bu usullar sportchilarning stressni kamaytirishga va ularning fikrlarini aniqroq tashkil etishga yordam beradi.

Jamoaviy sportlarda qaror qabul qilish jarayoni yanada murakkab bo'ladi, chunki har bir qaror jamoaning umumiy strategiyasi va individual sportchilarning o'zaro munosabatlariga ta'sir qiladi. Jamoaviy qaror qabul qilishning psixologik aspektlari, ayniqsa guruh dinamikasi va guruhdagi ro'l taqsimoti haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud. Turner va boshqa (2017) tomonidan olib borilgan tadqiqotda, jamoaviy qaror qabul qilishda sportchilar orasidagi ishonch, o'zaro aloqa va guruhning umumiy maqsadlariga moslashishning muhimligi ta'kidlangan.

Sportchilarda kognitiv treningni o'tkazish va qaror qabul qilishni yaxshilash usullari keng o'rganilgan mavzulardan biridir. Hali va boshqa (2003) tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotda, mental tayyorgarlik va kognitiv trening usullari sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida tez va samarali qarorlar qabul qilishlariga yordam berishini ko'rsatdi. Bunda sportchilarga mantiqiy fikrlashni rivojlantirish, salbiy fikrlardan qochish va yaxshi qaror qabul qilish uchun zaruriy strategiyalarni o'rganish tavsiya etilgan.

Muhokama. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi kognitiv xatoliklar va ularni tuzatish usullari haqidagi adabiyotlar tahlili, psixologik, kognitiv va sport bilimlarining o'zaro bog'liqligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ta'kidlashicha, sportchilar uchun qaror qabul qilishning sifatini oshirish, ularning kognitiv jarayonlari, fikrlash usullari va psixologik holatiga bevosita bog'liq. Qarorlar birinchi navbatda sportchining emotsional holati, diqqatni jamlash qobiliyati, stressni boshqarish va kognitiv xatoliklardan holi bo'lishga qarab shakllanadi.

Birinchidan, kognitiv xatoliklar sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida eng katta to'siq hisoblanadi. Xatoliklar, masalan, ortiqcha xavotir, noto'g'ri umumlashtirish yoki "chorrahalar" xatoliklari, ko'pincha sportchilarning mantiqiy fikrlashni buzadi va natijada noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib keladi. Bu jarayon, o'z navbatida, sportchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini pasaytirishi va raqobatbardoshlikni susaytirishi mumkin. Shuning uchun, sportchilarga kognitiv xatoliklarni aniqlash va ularni to'g'rilashda yordam beradigan treninglar zarur. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) yoki mental tayyorgarlik treninglari orqali sportchilar o'z fikrlarini optimallashtirishni va qaror qabul qilishda yanada aniqroq bo'lishni o'rganadilar.

Ikkinchidan, stressning qaror qabul qilishga ta'siri ham katta ahamiyatga ega. Stressni boshqarishning muvaffaqiyatli usullari sportchilarning psixologik holatini yaxshilaydi va qaror qabul qilish jarayonini optimallashtiradi. Stressli vaziyatlarda, sportchilar ko'pincha o'z fikrlarini tartibga solishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunday holatda, stressni to'g'ri boshqarish va stressga qarshi texnikalar, masalan, nafas olish mashqlari, tasavvur qilish va boshqa psixologik usullar, sportchilarga o'z qarorlarini yanada samarali va aniq qabul qilish imkonini beradi.

Uchinchidan, jamoaviy sportlarda qaror qabul qilish jarayoni yanada murakkab bo'ladi. Jamoa a'zolarining o'zaro aloqalari, ishonch va strategik qarorlar sportchilarning natijalariga ta'sir qiladi. Jamoaviy sportlarda, har bir sportchining roli va o'zgaruvchan guruh dinamikasi, qaror qabul qilishni murakkablashtirishi mumkin. Shuning uchun, jamoaviy qaror qabul qilishni yaxshilash uchun guruh ichidagi ishonchni va samarali kommunikatsiyani rivojlantirish zarur. Sportchilarni jamoaviy qaror qabul qilishda yaxshilash uchun guruh psixologiyasi va guruh ichidagi ro'l taqsimotini to'g'ri boshqarish muhimdir.

To'rtinchidan, kognitiv trening va mental tayyorgarlik usullari sportchilarning qaror qabul qilish jarayonini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Sportchilarni mental tayyorgarlik orqali qaror qabul qilishda yanada tezkor va aniq bo'lishga o'rgatish mumkin. Tasavvur qilish, mantiqiy fikrlash va qarorlar qabul qilishda o'ziga ishonchni oshirish orqali sportchi nafaqat raqobatbardoshligini oshiradi, balki o'zining psixologik holatini ham yaxshilaydi. Shu bilan birga, kognitiv treninglar sportchilarga o'zlarining fikrlarini to'g'ri boshqarish va stressli vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning qaror qabul qilish jarayonidagi kognitiv xatoliklar va ularni tuzatish usullari haqidagi ilmiy adabiyotlar, sport psixologiyasining ahamiyatini va sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish zaruratini ta'kidlaydi. Kognitiv xatoliklarni bartaraf etish va stressni boshqarish usullari orqali sportchilar nafaqat individual qarorlarini, balki jamoaviy qarorlarni ham yaxshilashlari mumkin. Shu bois, sportchilarni psixologik tayyorlash, kognitiv va mental treninglarga e'tibor qaratish, ularning qaror qabul qilish jarayonlarini optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2004). *Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life*. Journal of Personality and Social Psychology, 86(4), 779-794.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
3. Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Science, 185(4157), 1124-1131.
4. Hali, S., & Gendreau, P. (2003). *Mental training in sports: A review of research on the use of cognitive-behavioral techniques in elite athletes*. International Journal of Sport Psychology, 34(1), 1-16.
5. Turner, M., & Costa, G. (2017). *Group dynamics in sports: A psychological perspective on team decision-making*. Journal of Sports Psychology, 28(2), 243-258.
6. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2000). *Cognitive therapy: Basic principles and applications*. Wiley-Interscience.
7. Woodman, T., & Hardy, L. (2003). *The relative impact of cognitive and motivational aspects of psychological resilience on performance under pressure*. Journal of Sports Sciences, 21(4), 269-283.
8. Nideffer, R. M. (2008). *The Mental Game Plan: Getting Psyched for Sport*. Human Kinetics.
9. Hardy, L., & Jones, G. (1994). *Affective states and performance in sport: A multilevel approach*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16(2), 235-244.
10. Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L. (2002). *Psychological aspects of athletic performance and injury rehabilitation: A sport psychology perspective*. Sport and Exercise Psychology Review, 3(2), 61-74.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI AXLOQIY TARBIYALASH MUAMMOLARI

Raxmonova Gulrux Ulashevna

Qarshi davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni axloqiy tarbiyalash borasida hamda ma'naviyatini shakllantirish yo'nalishlari, axloqiy tarbiya haqida fikr yuritiladi.

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, dars, pedagogika, tarbiya, ta'lim, axloq, jarayon, tizim, muammo, o'quvchi tarbiya, ma'naviyat, an'ana, meros, qobiliyat, fazilat, qadriyat, axloq, kelajak,

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasilloevich. HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING.....	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshvich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	19
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS...	21
Safojev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	25
Ro'ziyeva Mohinabonu Ixomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	38
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	41
P.X. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	46
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARS DAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI.....	53
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	56
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ.....	60
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ.....	63
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ.....	69
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	72
Jabborov Akbar To'xlievich O'QUVCHI-YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA INTILISHINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI.....	76
Safojev Hasan Aminovich SPORTCHILARNING QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA KOGNITIV XATOLIKLAR VA ULARNI TUZATISH USULLAR.....	79
Raxmonova Gulrux Ulashevna JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI AXLOQIY TARBIYALASH MUAMMOLARI.....	81