



1/812



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

“JAMIYAT IJTIMOIIY RIVOJLANISHIDA ZAMONAVIIY PSIXOLOGIYANING O‘RNI”

**RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN MATERIALLARI
(2025 yil 22-aprel)**

*“KAMOLOT” nashriyoti va “BUKHARA-HAMD PRIRT” nashriyoti tahririyati ostida
Buxoro – 2025*

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN



UO'K: 159.9:316(575.1)

KBK: 88.3 + 60.5

J26

"JAMIYAT IJTIMOIY RIVOJLANISHIDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING O'RNINI" mavzusidagi // respublika ilmiy-amaliy anjumani. Buxoro: "KAMOLOT" nashriyoti va "BUKHARA-HAMD PRIRT" nashriyoti tahririyati-Buxoro 2025-yil. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plamida Respublikamiz, Rossiya va Xitoy olimlari, soha mutaxassislari, ilmiy tadqiqodchilar, magistrilar, talabalar maqolalari o'rin olgan.

Ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plamida Respublikamiz, Rossiya va Xitoy olimlari, soha mutaxassislari, ilmiy tadqiqodchilar, magistrilar, talabalar maqolalari o'rin olgan.

Ilmiy anjumanning dasturiy qo'mitasi

1.	B.B.Ma'murov	–	Institute rektori, p.f.d., professor, rais;
2.	M..N.Murodov	-	Buxoro davlat pedagogika instituti ilmiy ishlar prorektori, f.f.f.d.(Phd), dotsent rais o'rinbosari;
3.	G.V.Akramova	–	BuxDPI ilmiy tadqiqotlar va innovatsiyalar bo'lim boshlig'i, p.f.d (DSc), professor rais o'rinbosari.
4.	N.Dj.Yadgarov	–	BuxDu professor, p.f.d (DSc), a'zo;
5.	E.M.Muxtorov	–	BuxDu dotsent, p.f.d (DSc), a'zo;
6.	G.T.Yadgarova	–	BuxDu dotsent, p.f.n. a'zo;
7.	N.A.Baxriyeva	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
8.	J.Sh.Ostonov	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
9.	J.Dj.Ramazonov	–	BuxDTI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
10.	Sh.I.Toyirova	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
11.	G.Z.Rajabova	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;

Mas'ul muharrir:

J.Sh.Ostonov, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

Taqrizchi:

F.F.Ganjiyev, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

N.A.Baxriyeva, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

G.Z.Rajabova, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

To'plovchi va nashga tayyorlovchi:

J.Dj.Ramazonov, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

"KAMOLOT" nashriyoti
"BUKHARA-HAMD PRIRT" nashriyoti

SPORTCHILAR QAROR QABUL QILISHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI

Safoyev Hasan Aminovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilarning qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Sport muhitida tezkor va samarali qarorlar qabul qilish sportchining natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Diqqat, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, motivatsiya va reflektiv tafakkur kabi psixologik xususiyatlar sportchining holatini belgilab beradi. Maqolada qaror qabul qilish jarayonida bu omillarning o'zaro bog'liqligi va har birining alohida roli yoritib beriladi. Bundan tashqari, qaror qabul qilishni mustahkamlashga qaratilgan psixologik treninglar va amaliy yondashuvlar haqida ham so'z yuritiladi. Ushbu tahlillar sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning o'rnini naqadar muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: qaror qabul qilish, sportchi psixologiyasi, motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, psixologik trening, refleksiya

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на процесс принятия решений у спортсменов. В спортивной среде быстрые и эффективные решения напрямую влияют на результативность спортсмена. Такие



психологические качества, как внимание, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, мотивация и рефлексивное мышление, определяют общее состояние спортсмена. В статье освещается взаимосвязь этих факторов и их индивидуальная роль в процессе принятия решений. Также рассматриваются психологические тренировки и практические подходы, направленные на развитие навыков принятия решений. Проведённый анализ подчёркивает важность психологической подготовки в повышении конкурентоспособности спортсменов.

Ключевые слова: принятие решений, психология спортсмена, мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, психологический тренинг, рефлексия

Abstract: This article analyzes the psychological factors that influence the decision-making process in athletes. In the sports environment, quick and effective decisions have a direct impact on an athlete's performance. Psychological characteristics such as attention, emotional stability, stress tolerance, motivation, and reflective thinking shape the athlete's overall condition. The article highlights the interrelation of these factors and the specific role each plays in decision-making. In addition, it discusses psychological training and practical approaches aimed at strengthening decision-making abilities. The analysis demonstrates the vital importance of psychological preparation in enhancing athletes' competitiveness.

Keywords: decision-making, sports psychology, motivation, stress tolerance, emotional stability, psychological training, reflection

Kirish. Sport faoliyati yuqori ruhiy va jismoniy zo'riqishni talab qiladigan murakkab jarayonlardan iborat bo'lib, unda qaror qabul qilish sportchining muvaffaqiyat darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, raqobat sharoitida vaqt cheklangan holatlarda tezkor va samarali qaror chiqarish sportchidan nafaqat kuchli jismoniy tayyorgarlikni, balki barqaror psixologik holatni ham talab etadi. Qaror qabul qilish jarayoni ichki va tashqi omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi va sportchining individual xususiyatlariga bevosita bog'liq bo'ladi. Diqqatni jamlay olish, stressga qarshi turish, motivatsiyaning darajasi, emotsional barqarorlik va refleksiya kabi psixologik ko'rsatkichlar bu borada muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, sport psixologiyasi doirasida qaror qabul qilishga ta'sir etuvchi omillarni chuqur tahlil qilish ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb sanaladi. Mazkur maqolada aynan shu omillar tahlil qilinib, sportchilarning samarali qaror chiqarish malakalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar yoritib beriladi.

Zamonaviy sport faoliyati faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik ko'nikmalar bilan cheklanib qolmaydi. Bugungi kunda sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish, yuqori natijalarga erishish va bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati psixologik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, qaror qabul qilish tezligi va aniqligi sport musobaqalarida g'alaba qozonish yoki yutqazish orasidagi farqni belgilab beradi. Shu sababli, sportchilarning psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, ularning psixik resurslarini aniqlash, stress omillarini boshqarish va emotsional muvozanatni ta'minlash sport psixologiyasi fanining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Bundan tashqari, qaror qabul qilish jarayonida sportchilarning individual farqlari, ya'ni temperament, xarakter xususiyatlari, o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy omillarning ta'siri tobora ko'proq ilmiy e'tiborni tortmoqda. Ayniqsa, stressli vaziyatlarda o'z holatini tahlil qila olish, tez fikrlash, hissiy holatni boshqara olish kabi kompetensiyalar sportchining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada sportchilarning qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi, mavjud adabiyotlar asosida muhokama yuritiladi va samarali yechimlar taklif etiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonlari zamonaviy sport psixologiyasida keng o'rganilayotgan muhim yo'nalishlardan biridir. Mazkur jarayon individual psixik xususiyatlar, emotsional holat, tajriba, stressga chidamlilik va vaziyatni tezda tahlil qilish kabi ko'plab omillar bilan uzviy bog'liqdir. Psixologik nazariyalar shuni ko'rsatadiki, har qanday



qaror qabul qilish harakati ongli tanlov, o'ziga ishonch va motivatsion tayyorgarlik kabi komponentlarni o'z ichiga oladi.

Ilmiy manbalar ta'kidlashicha, sportchilarda qaror qabul qilish samaradorligi diqqat va emotsional barqarorlik darajasi bilan bevosita bog'liq. Masalan, yuqori darajadagi emotsional muvozanatga ega bo'lgan sportchilar raqobat sharoitida muhim qarorlarni tezroq va aniqroq qabul qilishga qodir bo'ladilar. Shu bilan birga, stressga chidamlilik ham sportchilar faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Ayrim tadqiqotchilar bu omilni qaror qabul qilishning tezligi va to'g'riligi bilan bog'lab o'rganib, stressga chidamli sportchilarning ko'rsatkichlari yuqori bo'lishini aniqlaganlar.

Adabiyotlarda, shuningdek, motivatsiya va reflektiv tafakkurning ahamiyati ham alohida ko'rsatiladi. Ichki motivatsiyaga ega bo'lgan sportchilar o'z qarorlarini mustaqil va ongli ravishda qabul qilishadi, bu esa ularning o'ziga ishonchini oshiradi. Refleksiya esa sportchiga avvalgi tajribalarni tahlil qilish, xatolardan saboq olish va qaror qabul qilish jarayonini mukammallashtirish imkonini beradi.

Bundan tashqari, ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus psixologik treninglar, imitatsion mashg'ulotlar va murabbiylar bilan individual ish olib borish samarali natija beradi. Bu esa sport psixologiyasida amaliy yondashuvlarning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Muhokama. Sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni ularning psixologik holatiga, shaxsiy xususiyatlariga va tashqi omillarga bog'liq murakkab jarayon sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu jarayon faqatgina sportchining jismoniy tayyorgarligiga emas, balki uning emotsional barqarorligiga, stressga nisbatan munosabatiga va diqqatni jamlay olish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Qaror qabul qilishda ayniqsa bosim ostidagi sharoitlar, masalan, musobaqa paytidagi keskin vaziyatlar, sportchining aqliy tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi.

Mavjud nazariy manbalar va amaliy kuzatuvlar shuni tasdiqlaydiki, ichki motivatsiya, o'ziga ishonch, avvalgi tajriba va reflektiv tafakkur sportchining tez va aniq qaror qabul qilishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, emotsional intellekt yuqori bo'lgan sportchilar o'z holatini nazorat qilish, muvozanatda bo'lish va muhim pallalarda to'g'ri tanlov qilishga moyil bo'ladilar.

Sportchilarning qaror qabul qilish strategiyasini shakllantirishda murabbiylarning roli ham muhim ahamiyatga ega. Ular tomonidan berilgan ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi, bu esa o'z navbatida to'g'ri qaror qabul qilish imkonini oshiradi. Shu bilan birga, psixologik treninglar, imitatsion mashg'ulotlar va stressni boshqarish bo'yicha o'rgatuvchi dasturlar sportchining raqobatbardoshligini mustahkamlashda samarali vosita bo'lmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, sportchilarda qaror qabul qilish jarayonini chuqur tahlil qilish va unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchining umumiy psixik farovonligini ta'minlashda ham muhim o'rin tutadi. Shu bois, mazkur sohadagi izlanishlar davom ettirilishi va amaliyotga yo'naltirilgan yondashuvlar ishlab chiqilishi zarurdir.

Sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni nafaqat aqliy, balki emotsional va ijtimoiy omillar bilan ham bog'liq bo'lib, bu murakkab psixologik mexanizmning shakllanishi individual yondashuvni talab qiladi. Sportchilar ko'pincha yuqori bosim ostida, qisqa vaqt ichida muhim qarorlar qabul qilishga majbur bo'ladilar, bu esa ularning emotsional barqarorligi va stressga chidamliligiga bevosita bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyati ularning psixologik tayyorgarlik darajasi, motivatsion holati, diqqatni jamlash darajasi va o'ziga bo'lgan ishonch bilan bevosita aloqador.

Shuningdek, psixologik omillar ichida reflektiv tafakkur – ya'ni o'z xatti-harakatlarini tahlil qila olish va natijalardan xulosa chiqarish qobiliyati – sportchilarning qarorlarini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Bu esa murabbiy va sport psixologlari tomonidan amalga oshiriladigan maxsus mashg'ulotlar va treninglar yordamida rivojlantiriladi. Tajribali



sportchilar, odatda, qaror qabul qilishda tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtira oladi, bu esa ularning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Muhokamadan kelib chiqqan holda, shuni aytish mumkinki, sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik jismoniy mashg'ulotlar qadar muhimdir. Qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish va mustahkamlash uchun individual psixologik tahlil, stressni boshqarish bo'yicha metodlar, emotsional muvozanatni saqlash va refleksiv yondashuvlar zarur bo'ladi. Shuningdek, psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish – bu faqat sport natijalariga emas, balki sportchining umuman hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Bizning xulosamizcha, sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida psixologik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, bu omillar sportchining umumiy samaradorligi va raqobatbardoshligini belgilaydi. Diqqatni jamlay olish, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, motivatsiya va refleksiv tafakkur – bularning barchasi sport faoliyatida muvaffaqiyatli qarorlar qabul qilishni ta'minlaydi. Ayniqsa, murakkab va tezkor vaziyatlarda sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va psixologik tayyorgarligi uning raqiblar oldidagi ustunligini belgilovchi omil sifatida maydonga chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
- Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing Company, 1999. – 320 p.
- Baumeister R.F., Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Press, 2011. – 336 p.
- Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer, 1985. – 372 p.
- Mischel W. The Marshmallow Test: Mastering Self-Control. New York: Little, Brown and Company, 2014. – 336 p.
- Duckworth A.L. Grit: The Power of Passion and Perseverance. New York: Scribner, 2016. – 352 p.
- Zimmerman B.J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41, No. 2. – P. 64–70.
- Qodirov U.T. Sportchilar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 180 b.
- Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2010. – 220 b.
- Rasulova Z. Sportchilarning emotsional holatini tahlil qilishda psixologik yondashuvlar // Pedagogik ta'lim jurnali. – 2021. – №3. – B. 112–116.
- Yakubova M.R. Sportda qaror qabul qilish va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi // Zamonaviy psixologiya va ta'lim. – 2022. – №2. – B. 89–93.



BO'LAJAK TARBIYA FANI O'QITUVCHILARING PEDAGOGIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.....	651
<i>Qurbonova O'lmasoy Usmonovna</i>	651
<i>Ro'zimboyeva Ozoda G'olib qizi</i>	651
BO'LAJAK OFITSERLARDA KASBIY MOTIVATSIYANING.....	655
MUHIM JIHATLARI	655
<i>Durmenov Shuxratjon Nurmamatovich</i>	655
O'QUVCHI YOSHLARNI TARBIYALASH JARAYONIDA IJTIMOY OMILLARNING TA'SIRI.....	658
<i>Ismatova Sayyora Sobirovna</i>	658
OILADAGI ZO'RAVONLIK HOLATLARIDA JABRLANUVCHI AYOLLAR XATTI-HARAKATLARINI TADQIQ ETISHNING IJTIMOY MOHIYATI.....	660
<i>Isroilova Saida Erkinovna</i>	660
MIRZO ULUG'BEK ILM-FAN RAHNAME.....	663
<i>Rajabov San'atjon Sunatovich</i>	663
SPORTCHILAR QAROR QABUL QILISHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI	665
<i>Safoyev Hasan Aminovich</i>	665
TALABALARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMINING SHAKILANISHIDAGI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLAR	668
<i>Shodiyev Ilyos Ilhom o'g'li</i>	668
BO'LAJAK TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA MUTAFAKKIRLAR MEROSIDAN FOYDALANISHNING DOLZARB MASALALARI.....	671
<i>Islonova Dilyayra Isroil qizi</i>	671
O'QITUVCHI FAOLIYATIDA MULOQOT MADANIYATI VA PSIXOLOGIYASI.	673
<i>Nurulloev Laziz Latipovich</i>	673
<i>Aliyev Fidavs Farruxovich</i>	673
TA'LIMDA METAKOGNITIV METODLARNI QO'LLASH ORQALI YOSHLARNI TA'LIMGA TAYYORLASHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	676
<i>Ostonov Jasur Shopirjonovich</i>	676
<i>Ashurova Aziza Anvarovna</i>	676
O'SMIR SHAXSI RIVOJLANISHIDA OILA IJTIMOYLAHV INSTITUTI SIFATIDA..	678
<i>Radjabova Zarina Narzulloyevna</i>	678
RAQAMLI JAMIYATDA BOLANI TRANSFORMASINING NATIJASIDAGI KLIP FIKRLASH HODISASI.....	680
<i>M.M.Nigmatova</i>	680
<i>Murotova Umidabonu Oybek qizi</i>	680
RAQAMLI DUNYODA INSON PSIXOLOGIYASI VA OILAVIY MUNOSABATLAR: SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARI YORDAMIDA XULQ-ATVOR O'ZGARISHLARINI BOSHQARISH VA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNI TAKOMILLASHTIRISH	683