



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

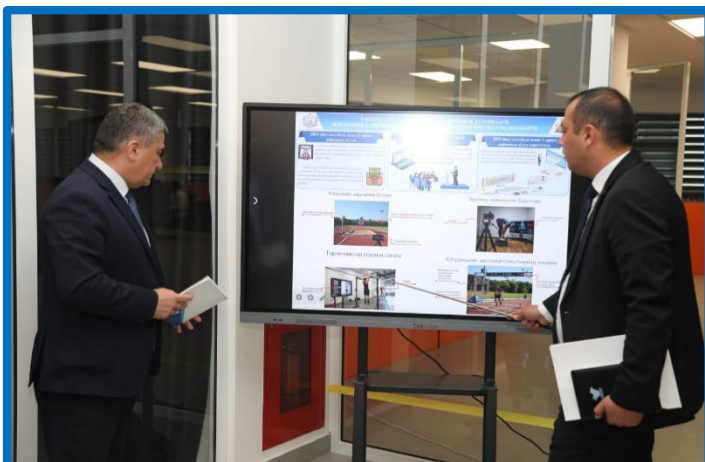


I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Muxammadiev - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschiarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: zokir-rzp@mail.ru

Tel: +998 93-571-06-95

O'zbekiston davlat sport akademiyasi Ilmiy ishlar va
Inovatsiyalar bo'yicha prorektor

Z.P.Rasulov

Toshkent, O'zbekiston

BO'LAJAK SPORT PSIXOLOGLARI KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Аннотация

В данной статье рассматривается роль педагогических и психологических детерминант в формировании и развитии профессиональной компетентности будущих специалистов в области спортивной психологии. Анализируются современные психолого-педагогические подходы, этапы профессионального развития, личностные особенности и внешние факторы. Кроме того, на основе зарубежного опыта рассматриваются эффективные методы развития компетентности и актуальные проблемы в системе образования Узбекистана.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, спортивная психология, педагогические детерминанты, психологические детерминанты, профессиональная подготовка, личностное развитие, методология

Annotation

Ushbu maqolada sport psixologiyasi sohasi bo'yicha tahsil olayotgan bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirishda pedagogik hamda psixologik determinantlarning o'rni yoritilgan. Unda zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuvlar, kasbiy rivojlanish bosqichlari, shaxsiy xususiyatlar va tashqi omillarning o'zaro ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, xorijiy tajribalar asosida kompetensiyani rivojlantirishning samarali metodlari va O'zbekiston ta'lim tizimidagi dolzarb muammolar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetentlik, sport psixologiyasi, pedagogik determinant, psixologik determinant, kasbiy tayyorgarlik, shaxsiy rivojlanish, metodologiya

This article explores the role of pedagogical and psychological determinants in shaping and developing the professional competence of future specialists in the field of sports psychology. It analyzes modern psychological-pedagogical approaches, stages of professional development, personal traits, and external factors. The study also examines effective methods of developing competence based on international experience and highlights current issues within Uzbekistan's education system.

Keywords: professional competence, sports psychology, pedagogical determinants, psychological determinants, professional training, personal development, methodology

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida inson omilining psixologik jihatlariga e'tibor tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, sportchilarning ruhiy holatini boshqarish, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar va motivatsiya darajasini aniqlash sport psixologlarining zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Shu bois, bo'lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biridir. Kompetentlik tushunchasi faqat bilim va ko'nikmalarni emas, balki mustaqil fikrlash, professional vaziyatlarni tahlil qilish, psixologik muammolarga amaliy yechim topish kabi kasbiy faoliyat uchun muhim bo'lgan xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada bo'lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirishda pedagogik-psixologik determinantlarning o'rni, ahamiyati va o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqotda shuningdek, kompetentlikni rivojlantirishga oid xorijiy tajribalar, o'quv dasturlarining zamonaviy talablarga mosligi, shaxsiy va tashqi omillar ta'siri hamda ta'lim muassasalari faoliyatining roli ko'rib chiqiladi. Bo'lajak sport psixologlarida kasbiy kompetentlik bo'lishi muhim hisoblanadi. Kasbiy kompetentlik tushunchasi o'qitish jarayonida shakllanadigan nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, kasbga oid shaxsiy sifatlar, hamda muayyan ijtimoiy va professional vazifalarni hal etish layoqatining yaxlit tizimini anglatadi. Bo'lajak sport psixologlari uchun bu kompetentlik o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, unda sport psixologiyasi, sportchilar bilan ishlash metodikasi, ijtimoiy psixologik muhitni boshqarish va psixologik yordam ko'rsatish ko'nikmalari

ustuvor ahamiyat kasb etadi. Kompetentlik modeli ko'pincha kognitiv (bilim), affektiv (munosabat), va psixomotor (amalga oshirish) komponentlar asosida belgilanadi. Shu bilan birga, zamonaviy yondashuvlarda reflektiv yondashuvlar (o'z-o'zini tahlil qilish, baholash) ham ajralib turadi. Bu esa sport psixologlarini tayyorlashda nafaqat nazariy bilim, balki amaliy faoliyatga tayyorlikni shakllantirishni taqozo etadi. Sport psixologlarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirish sport psixologlari tayyorlashdagi psixologik determinantlarni shakllantirishga bog'liq. Psixologik determinantlar — bu kasbiy kompetentlikka bevosita ta'sir qiluvchi shaxsiy psixologik omillar bo'lib, ularga shaxsiy motivatsiya, empatiya darajasi, stressga chidamlilik, kommunikativlik, hamda moslashuvchanlik kiradi. Bo'lajak sport psixologlarida ushbu sifatlarining rivojlanishi ularning professional faoliyatga tayyorlik darajasini aniqlovchi asosiy ko'rsatkichlardandir. O'quv jarayonida psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun maxsus mashg'ulotlar, treninglar, rolli o'yinlar, va psixodiagnostik testlardan foydalaniladi. Bu metodlar shaxsiy o'z-o'zini anglashni chuqurlashtirish, kasbiy muammolarni konstruktiv hal qilish, hamda o'z ustida ishlash motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori darajadagi ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikka ega bo'lgan talaba-psixologlar professional faoliyatda samaraliroq natijalarga erishadi.

Bo'lajak sport psixologlarini tayyorlashda pedagogik determinantlar o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etish, o'qituvchining metodik



yondashuvi, ta'lim texnologiyalari va muhit bilan bevosita bog'liqdir. Pedagogik determinantlar o'qituvchining kasbiy mahorati, shaxsga yo'naltirilgan o'qitish, interaktiv metodlar, mustaqil fikrlash va refleksiya asosida bilim berish kabi elementlarni qamrab oladi. Bugungi kunda sport psixologlari uchun ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuv, trening texnologiyalari, muammoli ta'lim asosida o'qitish, hamda virtual ta'lim platformalaridan foydalanish keng qo'llanilmoqda. Jumladan, muammoli vaziyatlar asosida psixologik yechim topishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar, keis-stadi va simulyatsiyalar

Amaliyotga yo'naltirilgan ta'lim	real sport klublarida amaliy mashg'ulot musobaqalarda psixologik kuzatuv murabbiylar bilan qo'shma sessiyalar
Interfaol metodlar	keys-stadi (voqea asosida yechim) treninglar va psixotexnik mashg'ulotlar rol o'yinlari ("sportchilar bilan suhbatni modellashtirish") "krisis vaziyatini boshqarish" simulyatsiyasi
Tadqiqot va innovatsiyalar	sportchilarning holatini monitoring qilish psixodiagnostik testlarni tanlash va moslashtirish sport psixologiyasida IT (biofeedback, wearables, AI

Bu quyidagi birlikni talab qiladi: bilim + ko'nikma + malaka + munosabat, real kontekstda muammo hal qilish, sportchilarning psixologik holatini boshqarish amaliyoti. Kompetensiyaviy yondashuv sport psixologlari tayyorlashni: "bilim berishdan malaka shakllantirishga professional-

bo'lajak mutaxassislarning amaliy faoliyatga tayyorligini oshiradi.

Ushbu metodlar orqali talabalar nazariy bilimlarini amaliy holatlarda sinab ko'rish imkoniga ega bo'ladi.

1. Kompetensiyaviy yondashuvning mazmuni — bilimni shunchaki egallash emas, u bilimni real sport muhitida qo'llay olish qobiliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan zamonaviy ta'lim strategiyasidir.

Kompetensiyaviy yondashuvning qo'llanishi quyidagi shakllarda samara beradi: (4 – jadval).

likka" yo'naltiradi. Bu yondashuvdagi maqsad: sport psixologini amaliyotga tayyor, mustaqil fikrlaydigan, zamonaviy texnologiyalardan foydalana oladigan mutaxassis sifatida shakllantirishdir. (2 – jadval)

SPORT PSIXOLOGLARI UCHUN ASOSIY KOMPETENSIYALAR			
Kasbiy (professional) kompetensiyalar	Amaliy kompetensiyalar	Kommunikativ kompetensiyalar	Shaxsiy-refleksiv kompetensiyalar
Sport psixologining kasbiy vazifalarini bajarish uchun zarur bilim, ko'nikma va malakalar: psixologik diagnostika (testlar, suhbatlar, kuzatish) sportchi shaxsini va jamoani tahlil qilish stress, trevoga, charchoq sindromi bilan ishlash motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish texnikalari travma davrida psixologik reabilitatsiya	Sport muhiti bilan bevosita ishlash: mashg'ulot va musobaqa jarayoniga kirishish sport murabbiyi bilan hamkorlik jamoada ichidagi muloqotni boshqarish psixotexnik mashqlarni tanlash va qo'llash krisis vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish	sportchilar, ota-onalar, trenerlar bilan samarali muloqot jtimoiy-psixologik muammolarni yumshoq tarzda yechish gender va yosh xususiyatlariga mos yondashuv konfliktologiya va mediatsiya	o'z shtatini baholay bilish professional burnoutning oldini olish uzluksiz o'zini rivojlantirish axloqiy-professional me'yorlarga rioya qilish

Kompetensiyaviy yondashuv asosida tayyorlangan sport psixologi — sportchining ruhiy holatini barqarorlashtira oladi, murabbiy bilan hamkorlik qiladi, musobaqa oldi stressni boshqaradi, jamoa iqlimini optimallashtiradi, individual motivatsion strategiya ishlab chiqadi, professional muammolarni real sharoitda hal qila oladi.

2. Trening texnologiyalari - bu sport psixologini real faoliyatga tayyorlovchi interfaol, amaliyotga yo'naltirilgan ta'lim shakli bo'lib, asosiy maqsadi — nazariy bilimni real vaziyatda qo'llashni o'rgatishdir. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi: amaliy mashg'ulotlar, psixotexnik usullar, simulyatsiya, rolli o'yinlar, guruhli mashqlar orqali kompetensiya shakllantirish tizimidir.



Sport psixologiyasi ta'limida talabalarga: psixodiagnostika treninglari sifatida - psixometrik testlarni tanlash va qo'llash, kuzatish va suhbat metodlari, test natijalarini talqin qilish, sportchi profili (psixologik pasport) tuzishni o'rgatish; psixokorreksiya va psixoterapiya treninglari sifatida - sportchidagi uyat-sekinlik, mag'lubiyatdan keyingi tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarni korreksiya qilishni o'rgatish maqsadga muvofiq. Bunda autogen mashg'ulotlar, relaksatsiya (nafas texnikalari, Jacobson bo'shashtirish), kognitiv qayta qurish, vizualizatsiya (musobaqa oldi tasavvurlash) kabi mashq shakllaridan foydalanish; motivatsion-trening texnologiyalari sifatida — sport psixologi ichki motivlar bilan ishlash, shaxsiy maqsad qo'yish, g'alabaga yo'naltiruvchi o'z-o'zini boshqarish strategiyalari kabi jihatlarni mashq qildirish; kommunikativ-komandaviy treninglar sifatida — sport psixologi jamoa bilan ishlashini hisobga olib, trener bilan dialog qurish, konfliktlarni boshqarish, psixolog-murabbiy-

sportchi uchburchagi samaradorligini rol o'yinlari (trener – sportchi suhbatini modellashtirish), mediatsiya mashqlari, ijtimoiy va jamoaviy dinamika treninglari orqali o'rgatish; stressni boshqarish va psixoregulyatsiya treninglari sifatida — musobaqa oldi holat uchun nihoyatda muhim hisoblangan biofeedback simulyatsiya, meditatsiya protokollari, sport psiho-fitness, “start sindromi”ni bartaraf etish, musobaqa davomida kognitiv monitoring kabi mashqlarni o'rgatish; krizis vaziyatlarni modellashtirish treninglari sifatida — sport psixologining professionalligini namoyon etishga qaratilgan kutilmagan holatlarni boshqarish, mag'lubiyat oqibatlarida ishlash, travmadan keyingi psixologik tiklanishga yordam beruvchi “Sportchi jarohat oldi va keyingi davr” rolli ssenariy, “Murabbiy jamoani jazolamoqda — psixolog qanday kirishadi?”, “Finaldagi mag'lubiyat: hissiy zarbani neytrallash” kabi treninglar orqali o'rgatish tavsiya etiladi. (3 – jadval)

Trening texnologiyalarining o'qitish shakllari

Trening shakli	Mazmuni	Kutiladigan natija
Amaliy laboratoriya	Diagnostika, test o'tkazish	Didaktikdan amaliyga o'tish
Guruh treninglari	Rolli o'yin, drammatik mashqlar	Jamoaviy iqlimni tushunish
Individual trening	Sportchi bilan 1:1 ishlash	Moslashtirilgan yondashuv
Simulyatsiya	Sport vaziyati modellashtirish	Vaziyatga qaror tezligi
Master-class	Murabbiy amaliy darsi	Real muhitga moslashish
Stajirovka	Klub, federatsiya, yig'inda ishtirok	Amaliy professional tajriba

Sport psixologlarini tayyorlashda trening texnologiyalarining ustunliklari quyidagicha: real professional vazifalarga tayyorlaydi shaxsiy tajribani boyitadi jamoaviy va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantiradi tezkor moslashuv va stressga chidamlilikni oshiradi. “bilimdan amaliyotga kompetensiyaga” o'tishni ta'minlaydi.

Sport psixologlari uchun ta'limda trening texnologiyalari nazariyani amaliyotga bog'laydi, sport muhitiga integratsiyani tezlashtiradi, psixologning real vaziyatlarda ishlash qobiliyatini shakllantiradi, natijada stressga bardoshli, kommunikativ, diagnostik va korreksion mahoratga ega amaliy sport psixologlari yetishib chiqadi.

3. Muammoli ta'limning mazmuni — talabalarga tayyor bilim berish emas, muammo holatini berish va uni mustaqil hal qilishga undovchi o'qitish modelidir. Sport muhitida: vaziyatlar tez o'zgaradi, muammo har kuni uchraydi, standart yechimlar har doim ishlamaydi, shu bois ham muammoli ta'lim aynan sport psixologlar uchun mos hisoblanadi. Muammoli ta'lim sport psixologini mustaqil fikrlaydigan mutaxassis sifatida shakllantiradi, unga

moslashuvchan qaror qabul qilishni o'rgatadi, real sport muhitiga ko'nikma ko'chiradi. Natijada talaba: sportchi psixikasidagi muammolarni aniqlaydi; to'g'ri diagnostika tanlaydi; mos psixokorreksion texnikani belgilaydi; trener va sportchi bilan samarali muloqot qiladi. Muammoli ta'lim markazida — savol qo'yish, vaziyat yaratish, tahlil qilish, yechim ishlab chiqish, xulosaga kelish kabi kognitiv faoliyat turadi.

Sport psixologlari uchun bu yondashuv ayniqsa muhim, chunki ularni real sport muammolarini hal qilishga tayyorlaydi.

Muammoli ta'lim sport psixologlari ta'lim tizimida: passiv bilim olishni faol muammo hal qilishga tayyor javoblarni mustaqil yechim topishga nazariy bilimni amaliy kompetensiyaga o'zgartiradi. Bu yondashuv orqali sport psixologlari real sport arenasidagi stress, motivatsiya, konflikt, tiklanish, ijtimoiy jarayonlar bilan ishlashga tayyor bo'lib chiqadi.

4. Virtual ta'lim platformalarining mazmuni — bu ta'limni onlayn platformalar, interaktiv dasturlar, raqamli resurslar orqali amalga oshirish bo'lib, sport psixologlarini tayyorlashda nazariya va amaliyotni birlashtiruvchi innovatsion o'qitish



shaklidir. U vaqt va makonga bog'liq bo'lmagan bilim olish, tajriba almashish, amaliy ko'nikmalarni mustahkamlash imkonini beradi. Virtual ta'lim sport psixologlari kompetensiyasiga quyidagicha ta'sir etadi: diagnostika ko'nikmalarini tezlashtiradi; sportchilarning masofaviy psixologik qo'llab-quvvatlanish jarayonini o'rgatadi; raqamli savodxonlikni oshiradi; real sport tahlili uchun video-analiz imkonini beradi; global sport psixologiyasi bilan integratsiya yaratadi. Natijada sport psixologi — sportchi bilan onlayn ishlay oladi, masofadan monitoring yuritadi, innovatsion usullarni qo'llaydi hamda virtual maslahat tizimiga moslashadi. Virtual ta'lim platformalaridan foydalanish sport psixologlari tayyorlashda — nazariyani diversifikatsiya qiladi, amaliyotga raqamli vositalarni olib kiradi, real sport jarayonini onlayn boshqarishga o'rgatadi, sport psixologini zamonaviy kompetensiyalar bilan qurollantiradi.

Bugungi sport industriyasi talablariga javob bera oladigan, moslashuvchan, texnologik savodli va kreativ fikrlovchi sport psixolog-mutaxassis yetishadi. Sport psixologlari tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlar — trening texnologiyalari, muammoli ta'lim va virtual ta'lim platformalarining integratsiyalashgan qo'llanilishi mutaxassisni real sport muhitiga tayyorlashda hal qiluvchi o'rinni egallaydi. Trening texnologiyalari talabalarda nazariy bilimni amaliy vaziyatlarga qo'llay bilish, sportchi va murabbiy bilan muloqotga kirishish, stressni boshqarish, psixodiagnostika va korreksiya usullarini qo'llash kabi professional kompetensiyalarni shakllantiradi. Muammoli ta'lim esa turli real sport holatlarini modelashtirish orqali tanqidiy fikrlash, muammo aniqlash, diagnostika tanlash, qaror qabul qilish hamda kreativ yechim ishlab chiqish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Talaba tayyor bilimni egallashdan tashqari, sport psixologiga xos vaziyatlarda mustaqil fikrlashga o'rganadi. Bularni to'ldiruvchi virtual ta'lim platformalari sport psixologiyasi bo'yicha bilimlarni multimediya, masofaviy mashg'ulotlar, onlayn trening, simulyatsiya va biofeedback texnologiyalari orqali o'zlashtirish imkonini beradi. Onlayn diagnostika, masofadan muloqot, psixoregulyatsiya mashg'ulotlari va xalqaro tajriba almashinuvi imkoniyatlari talabning global sport psixologiyasi maydoniga moslashuvini tezlashtiradi. Shu tariqa an'anaviy auditoriya ta'limi bilan birgalikda virtual vositalar amaliy tajribani kengaytiradi, shaxsiylashtirilgan

o'qitish imkonini beradi va sportchilar bilan masofaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Uchala yondashuv uyg'unligi "bilim → ko'nikma → malaka → kompetensiya" zanjirini to'liq ta'minlaydi, talabning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini jadallashtiradi hamda uni murakkab psixologik vaziyatlarda samarali ishlay oladigan, kommunikativ, moslashuvchan, innovatsion fikrlovchi amaliy sport psixologi sifatida shakllantiradi. Xalqaro amaliyotda sport psixologlarini tayyorlashda kompetentlik asosida o'qitish keng tarqalgan. AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya, Germaniya kabi davlatlarda sport psixologiyasi bo'yicha professional tayyorgarlik dasturlari kuchli nazariy va amaliy asosga ega.

Germaniyada sport psixologiyasiga oid kurslar o'quvchilarning mustaqil tadqiqot olib borish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Skandinaviya davlatlarida esa guruhli terapiya va interaktiv o'yin texnologiyalari orqali sport psixologlarining kommunikativ kompetentligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Ushbu tajribalar shuni ko'rsatadiki, kompetentlikni shakllantirishda nafaqat bilim va tajriba, balki moslashuvchan, ijtimoiy faol va psixologik barqaror shaxsni tayyorlash ustuvor yo'nalish sanaladi. O'zbekistonda sport psixologlarini tayyorlash sohasi bo'yicha ijobiy siljishlar mavjud bo'lsa-da, hali ham bir qator dolzarb muammolar mavjud:

Kasbiy o'quv dasturlari zamonaviy kompetensiya talablariga to'liq mos emas; Psixologik amaliy mashg'ulotlar soni yetarli emas; Akademik va amaliy bilimlar o'rtasida nomutanosiblik mavjud; Mutaxassislar tayyorlovchi o'qituvchilarning aksariyati amaliy tajribaga ega emas. Kasbiy o'quv dasturlarning zamonaviy talablarga mos emasligi natijasida, bo'lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishga salbiy ta'sir etmoqda. O'zbekiston sport psixologlarini tayyorlashda amal qilinayotgan o'quv dasturlar ko'plab muammolarni o'z ichiga olmoqda: Nazariyaga ortiqcha urg'u, amaliyot chetda qolmoqda. Xalqaro standartlarga mos baholash tizimi yetishmaydi. Kompetensiyaviy yondashuv to'liq integratsiya qilinmagan. Innovatsion vositalar (VR, biofeedback, simulyatsiyalar) dars jarayoniga kiritilmagan. Talabalar real sport muhitida ishlashga tayyor emas. Amaldagi va zamonaviy o'quv dasturlarni taqqoslaydigan bo'lsak farqlar mavjudligi ko'zga tashlanadi (4 – jadval).



Ko'rsatkichlar	Amaldagi dasturlar (O'zbekistonda)	Zamonaviy talablar (Xalqaro)
Asosiy yondashuv	An'anaviy, ma'ruzalar ustun	Kompetensiyaviy, faol ishtirokli
Fanlar mazmuni	Psixologiya asoslari, umumiy fanlar	Sportga ixtisoslashgan psixologiya, klinik psixologiya, sport etikasiga oid fanlar
Amaliyot muddati	1 semestr yoki qisqa muddat	2-3 bosqichli keng ko'lamli amaliyot (sport maktablari, jamoalar, musobaqalar)
Baholash tizimi	An'anaviy ball va test	Portfolio, case-study, loyihaviy ishlanmalar
Texnologiyalar	PowerPoint, testlar	VR, biofeedback, sport dasturlar, AI asosidagi ilovalar
O'qituvchi malakasi	Asosan nazariy mutaxassislar	Ilmiy va amaliy tajribaga ega o'qituvchilar (praktik psixologlar)

Rivojlangan va rivojlanayotgan tizimlar o'rtasidagi tafovutni ko'rib chiqadigan bo'lsak quyidagicha holat qayd etiladi. (5 – jadval)

Kompetensiyalar qamrovi (foiz hisobida)

Kompetensiya turi	O'zbekiston (%)	Xalqaro o'rtacha (%)
Psixologik diagnostika	40%	80%
Emotsional-intellektual tayyorgarlik	25%	75%
Sportchilarga motivatsion yondashuv	30%	85%
Jamoa bilan ishlash ko'nikmalari	35%	90%
Innovatsion texnologiyalarni qo'llash	10%	70%

Bu farq, o'zbek sport psixologiyasi o'quv dasturlarida amaliy kompetensiyalar, innovatsiyalar va refleksiv yondashuvlarning yetarlicha yoritilmasligini ko'rsatadi.

Takliflar. O'quv dasturlarini xorijiy kompetensiyaviy model asosida qayta ishlash; Psixologik treninglar va amaliyot bazasini kengaytirish; Ilg'or chet el tajribalarini integratsiyalash; Sport federatsiyalari bilan hamkorlikda "real holatlarda" stajirovka tizimini yo'lga qo'yish; O'quvchi-psixologlarda refleksiv fikrlash va stressga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirish.

Tavsiyalar. Kasbiy o'quv dasturlarga quyidagilarni kiritish lozim: "Sportchilar bilan psixologik ish metodlari" maxsus moduli "Stresni boshqarish va sportda emotsional muvozanat" fani Case-study asosidagi real sport holatlari bilan ishlash Mahalliy va xorijiy mutaxassislar bilan virtual treninglar Psixologik monitoring va feedback baholash moduli

Xulosa. Bo'lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ushbu jarayonda pedagogik va psixologik determinantlarning roli nihoyatda muhim bo'lib, ular shaxsiy sifatlar, ta'lim mazmuni, amaliyotga yo'naltirilgan o'qitish metodlari va tashqi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Chet el tajribalari shuni ko'rsatadiki, kompetentlikka asoslangan ta'lim strategiyalari orqali sport psixologlarini samarali tayyorlash mumkin. O'zbekistonda mavjud o'quv dasturlarining takomillashuviga ehtiyoj katta. Kompetensiyaviy yondashuv, refleksiv o'qitish metodlari va real sharoitlarda amaliy mashg'ulotlarning ko'paytirilishi bo'lajak mutaxassislarning raqobatbardoshligini oshiradi.

Shuningdek, ta'lim jarayoniga zamonaviy texnologiyalar, psixologik treninglar, interaktiv metodlar va ilmiy-tadqiqot faoliyatini integratsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu asosda sport psixologlari uchun mo'ljallangan kasbiy o'quv dasturlarini qayta ko'rib chiqish, xorijiy ilg'or tajribalarni lokalizatsiyalash hamda kasbiy refleksiya va shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydigan pedagogik tizimni joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva Sh.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2021.
2. Hasanov B.X. Pedagogik kompetensiya asoslari. – Toshkent: TDPU, 2020.
3. Salomov R.S. Kasbiy tayyorgarlikning psixologik asoslari. – Samarqand: Zarafshon, 2019.
4. Weinberg, R.S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
5. Martens, R. Successful Coaching. – Human Kinetics, 2012.
6. Zakirov U.M., & Allamuratov Sh.I. Ta'lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv. – Andijon: IIO, 2022.
7. Petitpas, A.J., & Van Raalte, J.L. Sport Psychology: Core Concepts and Applications. – Routledge, 2020.
8. National Association for Sport and Physical Education. Coaching Standards. – NASPE Publications, 2017.
9. Norboeva D.M. Psixologiyada innovatsion metodlar. – Qarshi: QarDU, 2021.
10. UEFA Coach Education Framework. – UEFA, 2020.

