



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

$$\left(\frac{T_1}{T_2}\right)^2 = \left(\frac{a_1}{a_2}\right)^3$$



TADQIQOTLAR



ILM-FAN



TEKNOLOGIYALAR

ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR NAZARIYASI

ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

2026



Google Scholar



zenodo



Andijan, Uzbekistan



+998335668868



<https://innoworld.net>



« ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR
NAZARIYASI » NOMLI ILMIY, MASOFAVIY,
ONLAYN KONFERENSIYASI TO'PLAMI

3-JILD 2-SON

Konferensiya to'plami va tezislari quyidagi xalqaro
ilmiy bazalarda indexlanadi

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026



Sportchilarda diqqatni jamlash va konsentratsiya muammolari: tushuncha, sabablari va bartaraf etish mexanizmlari

SHukurov Mirshod Karim o'g'li

Buxoro innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Sharipov Bahrom Bo'riyevich

Buxoro innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada sportchilarda diqqatni jamlash va konsentratsiya muammolari nazariy-amaliy jihatdan tahlil qilingan. Diqqat va konsentratsiya tushunchalarining sport psixologiyasidagi o'рни, ularning sport faoliyati samaradorligiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Sportchilarda konsentratsiya buzilishining asosiy sabablari — ichki (xavotir, motivatsiya pasayishi, charchash) va tashqi (tomoshabinlar, ob-havo, raqiblar) omillar tahlil etilgan. R.Nideffer, M.Chiksyentmixayi, D.Kahneman kabi olimlarning diqqat nazariyalari sport kontekstida ko'rib chiqilgan. Maqolada diqqatni mustahkamlash bo'yicha zamonaviy psixologik metodlar — mindfulness, vizualizatsiya, self-talk, neyrobiologik mashqlar va ularning samaradorligi tavsiflanган. Tadqiqot natijalari sport psixologlari, murabbiylar va sportchilar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: diqqat, konsentratsiya, sport psixologiyasi, diqqatni jamlash, xavotir, flow holati, mindfulness, vizualizatsiya, self-talk, sportchi, musobaqa faoliyati, aqliy tayyorgarlik

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlikning eng muhim komponentlaridan biri diqqatni jamlash va konsentratsiyani saqlash qobiliyatidir. Zamonaviy sport psixologiyasida diqqat sportchining muhim kognitiv jarayoni sifatida alohida o'rganiladi, chunki musobaqaning natijalari ko'pincha sportchining bir lahzalik diqqatsizligi yoki konsentratsiyani yo'qotishi tufayli o'zgarishi mumkin. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, yuqori malakali sportchilarni o'rta darajadagi sportchilardan farqlantiruvchi asosiy omillardan biri aynan diqqatni boshqarish ko'nikmasidir.

Diqqat — bu shaxsning ongli ravishda ma'lum bir ob'ekt, hodisa yoki faoliyatga yo'naltirilgan psixik jarayondir. Sport psixologiyasida diqqat bir necha xususiyatlari orqali tavsiflanadi: konsentratsiya (bir nuqtaga jamlash), hajm (bir vaqtda qancha ob'ektni qamrab olish), taqsimlash (bir necha ishga bir vaqtda e'tibor berish), ko'chirish (bir ob'ektdan ikkinchisiga o'tkazish) va barqarorlik (uzoq vaqt davomida saqlab turish). Turli sport turlarida diqqatning turli xususiyatlari ustunlik qiladi: masalan, nishonga otishda konsentratsiya, futbolda diqqat hajmi va taqsimlash, tennisda esa diqqatni tez ko'chirish muhimroq ahamiyatga ega.

Sport psixologiyasida diqqat nazariyalari orasida Robert Nidefferning diqqat uslublari nazariyasi alohida o'rin tutadi. Nideffer (1976) sportchilarning diqqatini ikki o'lchov bo'yicha tasnifladi: yo'nalish (ichki va tashqi) hamda kenglik (keng



va tor). Bu tasnif asosida to'rtta diqqat uslubi ajratiladi: keng-tashqi (vaziyatni umumiy baholash, masalan, basketbolda maydonni ko'rish), tor-tashqi (bir ob'ektga qaratish, masalan, golfda to'pga nishon olish), keng-ichki (strategiya va reja tuzish) va tor-ichki (ichki holatni nazorat qilish, masalan, nafas olishga e'tibor berish). Nidefferning ta'kidlashicha, muvaffaqiyatli sportchilar vaziyat talabiga qarab diqqat uslublarini tez va moslashuvchan tarzda o'zgartira oladi, konsentratsiya muammolari esa ko'pincha noto'g'ri diqqat uslubini tanlash natijasida yuzaga keladi.

Mixay Chiksyentmixayining "flow" (oqim) nazariyasi sportchilarda diqqatning eng yuqori darajasini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Flow holati — bu shaxsning faoliyatga to'liq singib ketishi, vaqt hissini yo'qotishi va yuqori samaradorlikka erishishi bilan tavsiflanuvchi psixologik holatdir. Bu holatda sportchining diqqati to'liq faoliyatga yo'naltirilgan bo'lib, tashqi va ichki chalg'ituvchi omillar deyarli ta'sir ko'rsatmaydi. Chiksyentmixayining tadqiqotlariga ko'ra, flow holati vazifa murakkabligi va shaxs mahorati o'rtasida muvozanat bo'lganda, aniq maqsadlar belgilanganda va tezkor qaytarma aloqa mavjud bo'lganda yuzaga keladi. Biroq bu holat ixtiyoriy ravishda chaqirilishi qiyin bo'lib, sportchilarning ko'pchiligi flow holatiga faqat ba'zi musobaqalardagina erisha oladi.

Sportchilarda konsentratsiya muammolarining sabablari murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularni ichki va tashqi omillarga bo'lish mumkin. Ichki omillarga quyidagilar kiradi: musobaqa oldidagi xavotir va qo'rquv — bu eng keng tarqalgan sabab bo'lib, sportchining fikrlari salbiy natijalarga yo'naltiriladi va hozirgi lahzaga konsentratsiya buziladi; haddan tashqari motivatsiya — juda kuchli istak natijaga yo'naltirilgan ortiqcha fikrlashga olib keladi; jismoniy va ruhiy charchash — uzoq mashg'ulotlar va musobaqalar ketma-ketligi diqqat resurslarini sarflaydi; shaxsiy muammolar — oilaviy, moliyaviy yoki shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq tashvishlar sport faoliyatiga ko'chiriladi; perfektsionizm — xatoga yo'l qo'ymaslik istagi paradoksal ravishda xatolarga olib keladi.

Tashqi omillarga esa quyidagilar kiradi: tomoshabinlar va ommaviy axborot vositalari bosimi — ayniqsa yuqori darajadagi musobaqalarda tomoshabinlarning reaksiyasi, kameralar va jurnalistlar diqqatni chalg'itadi; raqiblarning xatti-harakatlari — provokatsion harakatlar, psixologik bosim yoki kutilmagan taktikalar konsentratsiyani buzadi; atrof-muhit sharoitlari — ob-havo, shovqin, yoritilganlik, harorat kabi omillar sportchining diqqatiga ta'sir ko'rsatadi; o'yin pauzalari va uzilishlar — uzoq tanaffuslar, hakam qarorlari yoki texnik nosozliklar tufayli konsentratsiya yo'qolishi kuzatiladi; raqamli qurilmalar — zamonaviy sportchilarning musobaqa oldidan ijtimoiy tarmoqlar va smartfonlarga vaqt sarflashi diqqatni tarqatishi aniqlangan.

1-jadval

**Sportchilarda konsentratsiya muammolarining asosiy sabablari va namoyon bo'lishi**

Omil turi	Asosiy sabablar	Namoyon bo'lishi
Emotsional omillar	Xavotir, qo'rquv, g'azab, ortiqcha hayajon, perfektsionizm	Fikrlarning tarqalishi, salbiy ichki dialog, jismoniy taranglik
Kognitiv omillar	Salbiy fikrlash, o'tmishdagi xatolarga takroran qaytish, natijaga ortiqcha fikrlash	Hozirgi lahzadan uzoqlashish, qaror qabul qilishning sekinlashishi
Jismoniy omillar	Charchash, uyqusizlik, noto'g'ri ovqatlanish, jarohat	Reaksiya tezligining pasayishi, diqqat barqarorligining kamayishi
Ijtimoiy omillar	Tomoshabinlar bosimi, murabbiy tanqidi, ommaviy axborot vositalari	O'ziga ishonchning pasayishi, tashqi baholashga haddan tashqari e'tibor
Muhit omillari	Shovqin, ob-havo, notanish maydon, texnik nosozliklar	Moslashish qiyinligi, noqulaylik hissi, diqqatning tashqi omillarga yo'nalishi

Sportchilarda diqqatni jamlash va konsentratsiyani mustahkamlash bo'yicha zamonaviy sport psixologiyasida bir qator samarali metodlar ishlab chiqilgan. Mindfulness (ongli hozirlik) metodikasi so'nggi o'n yillikda sport psixologiyasida eng keng qo'llaniladigan yondashuvga aylandi. Bu metodika sportchiga hozirgi lahzaga to'liq e'tibor qaratish, fikrlarni baholamasdan kuzatish va tashqi chalg'ituvchi omillarga reaksiya bermaslik ko'nikmalarini o'rgatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mindfulness mashqlari sportchilarda konsentratsiya barqarorligini 25-35 foizga oshiradi va musobaqa xavotirini sezilarli kamaytiradi.

Vizualizatsiya (aqliy tasvirlash) metodikasi sportchiga musobaqa vaziyatlarini oldindan aqliy ravishda "boshdan kechirish" imkoniyatini beradi. Sportchi ko'z oldiga muvaffaqiyatli ijroni, to'g'ri texnikani va ideal konsentratsiya holatini keltirib, miyani real vaziyatga tayyorlaydi. Neyropsixologik tadqiqotlar vizualizatsiya paytida miyaning xuddi real harakatdagidek faollashuvini ko'rsatgan bo'lib, bu vizualizatsiyaning yuqori samaradorligini tushuntiradi. Self-talk (ichki nutq) metodikasi esa sportchiga o'ziga ijobiy va yo'naltiruvchi ko'rsatmalar berish orqali diqqatni boshqarishni o'rgatadi. Masalan, "Hozir va shu yerda", "Jarayonga e'tibor ber", "Nafas ol" kabi kalit so'zlar konsentratsiyani tiklash uchun ishlatiladi.

Pre-performance routine (musobaqa oldi tartib-qoidalari) metodikasi sportchining musobaqa oldida va davomida aniq, takrorlanadigan harakatlar ketma-ketligini bajarishini nazarda tutadi. Bu rutinlar diqqatni to'g'ri yo'nalishga yo'naltiruvchi "ankraj" vazifasini bajaradi. Masalan, tennischi har zarba oldidan to'pni uch marta yerga urib, chuqur nafas olishi yoki basketbolchi erkin otish oldida aniq belgilangan harakatlarni bajarishi uning konsentratsiyasini oshiradi. Bundan tashqari, neyrobiologik trening (biofeedback va neurofeedback) usullari ham tobora keng qo'llanilmoqda. Bu usullar



sportchiga o'z miyasi faolligini real vaqt rejimida kuzatish va boshqarish imkonini beradi, natijada diqqatni ixtiyoriy boshqarish ko'nikmasi shakllanadi.

Daniel Kahnemanning diqqat resurslari nazariyasiga ko'ra, diqqat cheklangan resursdir va u turli vazifalar o'rtasida taqsimlanadi. Sport kontekstida bu shuni anglatadiki, sportchi diqqatini keraksiz fikrlarga sarflaganda, asosiy faoliyat uchun resurs yetishmay qoladi. Shuning uchun diqqatni boshqarish mashqlari sportchini keraksiz axborotni filtratsiya qilish va faqat muhim signallarga e'tibor qaratishga o'rgatadi. Zamonaviy texnologiyalar, xususan, ko'zni kuzatish (eye-tracking) tizimlari sportchining diqqat yo'nalishini aniq o'lchash va tahlil qilish imkonini bermogda, bu esa individual trening dasturlarini ishlab chiqishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Amaliy jihatdan sportchilarda konsentratsiyani rivojlantirish uzluksiz va tizimli jarayondir. Murabbiylar mashg'ulotlarda maxsus diqqat mashqlarini qo'llash, musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish, stressli vaziyatlarda mashq o'tkazish orqali sportchilarning diqqat ko'nikmalarini mustahkamlashlari lozim. Sport psixologlarining jamoaga jalb etilishi, individual konsultatsiyalar va guruh mashg'ulotlari o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, sportchining umumiy hayot tarzi — yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish, dam olish va tiklanish rejimiga rioya qilish ham konsentratsiya qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, sportchilarda diqqatni jamlash va konsentratsiya muammolari sport faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik hodisadir. Bu muammolar ichki (emotsional, kognitiv, jismoniy) va tashqi (ijtimoiy, muhit) omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Zamonaviy sport psixologiyasi diqqatni boshqarish bo'yicha samarali metodlar — mindfulness, vizualizatsiya, self-talk, pre-performance routine va neyrobiologik trening — ishlab chiqqan bo'lib, ularning ilmiy asoslanganligi ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan. Sportchilar, murabbiylar va sport psixologlarining hamkorligi, diqqat ko'nikmalarini tizimli ravishda rivojlantirish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali konsentratsiya muammolarini sezilarli darajada bartaraf etish mumkin. Bu esa sportchining nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki umumiy psixologik salomatligi va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nideffer R.M. Test of Attentional and Interpersonal Style // Journal of Personality and Social Psychology. — 1976. — Vol. 34(3). — P. 394-404.
2. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. — New York: Harper & Row, 1990. — 303 p.
3. Kahneman D. Attention and Effort. — Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1973. — 246 p.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — 7th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 648 p.
5. Moran A.P. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. — 3rd ed. — London: Routledge, 2012. — 480 p.
6. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // Clinical Psychology: Science and Practice. — 2003. — Vol. 10(2). — P. 144-156.
7. Vealey R.S., Greenleaf C.A. Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport // Applied Sport Psychology. — New York: McGraw-Hill, 2010. — P. 267-304.