

PSIXOLOG-TRENERNING KASBIY KO'NIKMALAR HAQIDA UMUMIY
MA'LUMOTLAR

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Saparniyazova Dilafruz Nuratdinovna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Tajimuratova Aynura Nametullaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15232134>

Annotatsiya. Ushbu tezisdá psixolog-trener kasbining zamonaviy sport tizimidagi o'rni, uning kasbiy ko'nikmalari va ularni shakllantirish jarayonidagi asosiy omillar yoritiladi. Psixolog-trener nafaqat sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlovchi mutaxassis, balki ularning ichki motivatsiyasini uyg'otuvchi, stress holatlarini nazorat qiluvchi va musobaqaviy bosimni yengishda yordam beruvchi muhim subyektdir. Tezisdá samarali sport psixologi bo'lish uchun zarur bo'lgan kasbiy fazilatlar, kommunikativ kompetensiyalar, diagnostik tahlil ko'nikmalari, muloqot va empatiya texnikalari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixolog-trenerlar tayyorlov tizimi, amaliyotdagi yondashuvlar va trening metodikalari ko'rib chiqilib, takomillashtirish bo'yicha takliflar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: psixolog-trener, sport psixologiyasi, kasbiy kompetensiya, diagnostik ko'nikma, empatiya, kommunikativ yondashuv.

GENERAL INFORMATION ABOUT THE PROFESSIONAL SKILLS OF A
PSYCHOLOGIST-TRAINER

Abstract. This thesis highlights the role of the psychologist-coach profession in the modern sports system, its professional skills and the main factors in the process of their formation. A psychologist-coach is not only a specialist who strengthens the mental stability of athletes, but also an important subject who awakens their internal motivation, controls stress situations and helps them overcome competitive pressure. The thesis analyzes the professional qualities, communicative competencies, diagnostic analysis skills, communication and empathy techniques necessary to become an effective sports psychologist. Also, the training system, approaches in practice and training methodologies for psychologist-coaches are considered and proposals for improvement are put forward.

Keywords: *psychologist-trainer, sports psychology, professional competence, diagnostic skills, empathy, communicative approach.*

KIRISH

Zamonaviy sport jarayonida sportchining jismoniy holatidan tashqari uning ruhiy barqarorligi, emotsional tayyorgarligi va ichki motivatsiyasi natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli psixolog-trener kasbi sport jamoalarida ajralmas bo'g'inga aylanmoqda. Psixolog-trener shunchaki maslahat beruvchi emas, balki sportchining ruhiy barqarorlik, maqsadga yo'naltirish, musobaqaviy stressni boshqarish kabi holatlarida faol hamkorlik qiluvchi mutaxassis hisoblanadi.

Ushbu tezisda aynan psixolog-trenerning kasbiy ko'nikmalari — ya'ni uning sportchiga yaqinlashish uslubi, muloqotdagi sezgirlik, tezkor tahlil qobiliyati, o'zini tutish madaniyati va metodik salohiyati tahlil qilinadi. Soha mutaxassislari tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlar, xalqaro amaliy tajribalar hamda amaliy sport psixologiyasi doirasidagi metodikalar asosida psixolog-trener kasbining muvaffaqiyat omillari aniqlanadi. Bundan tashqari, ushbu kasbda doimiy refleksiya, o'z-o'zini baholash va kasbiy rivojlanishning uzluksizligi ham dolzarb muammo sifatida ko'rib chiqiladi.

ASOSIY QISM

Psixolog-trener kasbi sport psixologiyasi va murabbiylik psixodiagnostikasi kesishgan nuqtasida joylashgan bo'lib, u ko'p qirrali bilim, ko'nikma va munosabatlar tizimini o'z ichiga oladi. Bu soha bo'yicha xalqaro tajribalarda sport psixologining asosiy vazifalari ichki motivatsiyani rag'batlantirish, ruhiy bosimni kamaytirish, musobaqaviy stressni boshqarish va sportchining psixoemotsional holatini muvozanatlashtirish sifatida belgilangan.

O'zbekistonda bu soha nisbatan yangilik bo'lib, mavjud amaliyotda sport psixologlari ko'proq maslahat beruvchi, test o'tkazuvchi rolda ishtirok etmoqda. Holbuki, rivojlangan sport tizimlarida psixolog-trener sportchining individual psixotipiga mos rejalashtirilgan ruhiy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqadi. Kasbiy ko'nikmalar jumlasiga quyidagilar kiradi: faol tinglash, empatiya, emotsional muvozanatni saqlash, stress diagnostikasi, motivatsion suhbat yuritish, guruh psixodinamikasini tahlil qilish.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida sifatli yondashuv asosida quyidagi usullar qo'llanildi:

- psixolog-trenerlar va sportchilar bilan yarim strukturaviy intervyular,
- kuzatuv asosida amaliy faoliyat tahlili,

- professional ko‘nikmalarni aniqlashga qaratilgan diagnostik testlar (Professional Reflexivity Scale, Empathy Index),
- so‘rovnomalar yordamida umumiy tahlil.

Tanlov sifatida 10 nafar amaliy sport psixologi (oliy sport ta’limi bo‘yicha malakaga ega), 15 nafar faol murabbiy va 20 nafar sportchi ishtirok etgan. Tahlillar davomida psixolog-trenerlar tomonidan eng muhim deb topilgan ko‘nikmalar qaysilar ekani aniqlanib, ularning real faoliyatdagi aks ettirish usullari o‘rganildi. Kuzatuvlar ko‘rsatadiki, kasbiy kompetensiyalar samaradorlik bilan chambarchas bog‘liq: yuqori empatiya darajasi, tezkor tahliliy fikrlash, stress holatlarini oldindan sezish qobiliyati muvaffaqiyatli sportchi-psixolog tandemi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Metodik asos sifatida xalqaro tajribadagi trening formatlari (biofeedback texnologiyalari, vizualizatsiya, relaksatsiya mashqlari) o‘rganildi va o‘zbek sport tizimiga moslashtirish imkoniyatlari baholandi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, samarali psixolog-trener faoliyati uchun zarur bo‘lgan asosiy kasbiy ko‘nikmalar quyidagilardan iborat: sportchining ruhiy holatini tezda aniqlash, emotsional muvozanatni baholay olish, motivatsion yondashuvlarni qo‘llash, faol tinglash va empatik aloqa o‘rnatish. Intervyular davomida so‘ralgan 10 nafar psixolog-trenerdan 9 nafari faol tinglash va individual psixotipga moslashishni eng muhim omillar sifatida e’tirof etgan.

Kuzatuvlar natijalariga ko‘ra, yuqori darajadagi empatiyaga ega bo‘lgan psixolog-trenerlar bilan ishlagan sportchilar stressga nisbatan chidamliroq bo‘lgan, musobaqaviy bosim ostida o‘z holatini nazorat qila olgan. Shuningdek, sportchining individual rejalashtirilgan ruhiy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda diagnostik ko‘nikmalarning muhimligi yaqqol namoyon bo‘ldi.

Masalan, Professional Reflexivity Scale asosida o‘tkazilgan baholash natijalariga ko‘ra, yuqori kasbiy refleksiya darajasi psixologik muloqot sifatiga bevosita ta’sir qilgani aniqlangan.

XULOSA VA MUNOZARA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixolog-trener sport tizimining ajralmas va zaruriy bo‘g‘ini bo‘lib, uning kasbiy ko‘nikmalari sportchining ruhiy holati, musobaqaga tayyorgarligi va natijalari bilan bevosita bog‘liq. Ayniqsa, faol tinglash, empatiya, psixologik diagnostika, motivatsion yondashuv va refleksiya qobiliyati bu kasbning asosiy ustunliklaridir.

Amaliy kuzatuvlar asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Psixolog-trenerlarning kasbiy tayyorgarlik dasturlariga kommunikativ yondashuv, stressni boshqarish va motivatsion texnologiyalarni chuqur integratsiya qilish maqsadga muvofiq.

Har bir sportchi uchun individual psixologik profil tuzish va shu asosida ruhiy tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Oliy sport ta'limi muassasalarida sport psixologiyasi yo'nalishida amaliy treninglar, biofeedback texnologiyalar va simulyatsion usullar asosida o'qitish yo'lga qo'yilishi kerak.

REFERENCES

1. Turemuratova, Aziza, and Kamola Yoldasheva. "PSYCHOLOGICAL CONFIDENTIALITY OF THE FORMATION OF STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN EDUCATION." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 262-269.
2. Turemuratova, Aziza, Shahlo Matmuratova, and Nargisa Tajieva. "THE DEPENDENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES ON PEDAGOGICAL METHODS AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 50-55.
3. Turemuratova, Aziza, and Marhabo Kenjayeva. "KO'P VEKTORLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK TRENING USLUBI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 252-261.
4. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafruz Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 104-109.
5. Turemuratova, Aziza, Maftuna Masharipova, and Ma'mura Atabayeva. "RESEARCH ON IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PSYCHOLOGICAL TRAINING APPROACHES." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 90-97.
6. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
7. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 6.02 (2025): 30-33.

8. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION." *European International Journal of Pedagogics* 4.06 (2024): 26-33.
9. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
10. Turemuratova, Aziza. "TRADITIONS OF FORMING THE SPIRITUAL AND MORAL WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN PEDAGOGY." *Евразийский журнал академических исследований* 3.7 (2023): 225-229.