

INNOVATION IQTISODIYOT

Ilmiy-amaliy elektron jurnal

ИННОВАЦИОННАЯ ЭКОНОМИКА

Научно-практический электронный журнал

THE INNOVATION ECONOMY

Electronic Scientific and Practical Journal



2025 / 3



@QMI_Instituti



Qarshi shahri,
Mustaqillik ko'chasi 225 - uy



www.kstu.uz
www.ojs.qmii.uz

INNOVATION IQTISODIYOT

ILMIY-AMALIY ELEKTRON
JURNAL

3-jild
3-son
iyun, 2025

June 2025
Volume 3
Number 3

ИННОВАЦИОННАЯ ЭКОНОМИКА
Научно-практический
электронный журнал

THE INNOVATION ECONOMY
Electronic Scientific and Practical
Journal

INNOVATSION IQTISODIYOT

ILMIY-AMALIY ELEKTRON JURNAL

ISSN: 3030-315X

ojs.qmii.uz

Muassis:

Qarshi davlat texnika universiteti

Tahririyat Kengashi raisi:

R.X.Ergashev, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Qarshi davlat texnika universiteti

Tahririyat Kengashi raisi o'rinbosari:

S.N.Xamrayeva, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Qarshi davlat texnika universiteti

Mas'ul muharrir:

N.A.Ochilova, PhD, dotsent

Qarshi davlat texnika universiteti

Texnik muharrir:

F.F.Haqqulov, PhD

Qarshi davlat texnika universiteti

Jurnal har oyda bir marotaba elektron shaklda jurnalning rasmiy sayti orqali nashr etiladi.

Tahririyat manzili:

180100, Qarshi shahri, Mustaqillik ko'chasi 225-uy

Tel.: +998 (75) 221 09 23

+998 (93) 902 72 63

Faks: +998 (75) 221 1395

E-mail: innoeconomic@qmii.uz

“Innovatsion iqtisodiyot” ilmiy - amaliy elektron jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi **Oliy attestatsiya komissiyasi rayosatining 2025-yil 5-apreldagi 369-sonli qarori** bilan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan

Jurnalda quyidagi ruknlar asosida maqolalar nashr etiladi:

1. Nazariya va metodologiya
2. Raqamli iqtisodiyot
3. Mintaqa va tarmoqlar iqtisodiyoti
4. Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik
5. Inson kapitali iqtisodiyoti
6. Menejment va marketing
7. Buxgalteriya hisobi, iqtisodiy tahlil va audit
8. Moliya, kredit va investitsiya
9. Ekonometrika va statistika
10. Xizmat ko'rsatish va turizm sohasi

TAHRIRIYAT KENGASHI:

Tahririyat Kengashining xalqaro a'zolari:

Овчиников Виктор Николаевич – i.f.d., professor, akademik (Janubiy Federal Universitet, Rossiya)

Солодовников Сергей Юревич – i.f.d., professor (Belorussiya milliy texnika universiteti)

Сидиров Виктор Александрович - i.f.d., professor, (Kuban davlat universiteti)

Шевченко Игорь Викторович - i.f.d., professor (Kuban davlat universiteti, Rossiya)

Kusainov Xalel Xaymullayevich - i.f.d., professor (Qozog'iston davlat texnologiya universiteti)

Samandarzoda Iskandar Hakim - i.f.d., i.f.d., professor (SH.Shotemur nomidagi Tojikiston agrar universiteti)

Гибадуллин Артур Артурович Национальный исследовательский университет Московский энергетический институт

Войнаш Сергей Александрович Казанский приволжский (федеральный) университет

Пуляева Валентина Николаевна Финансовый университет при Правительстве РФ

Морковкин Дмитрий Евгеньевич Финансовый университет при Правительстве РФ

Садриддинов Манучехр Исломиiddинович Международный университет туризма и предпринимательства Таджикистана, Душанбе

Перская Виктория Вадимовна директор Института исследований международных экономических отношений, Финансовый университет при Правительстве РФ

Молчанов Игорь Николаевич Профессор экономического факультета. Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Басова Мария Михайловна Заместитель декана факультета налогов, аудита и бизнес-анализа Финансовый университет при Правительстве РФ

Чупин Александр Леонидович Заместитель декана экономического факультета Российский университет дружбы народов имени П.Лумумбы

Незамайкин Валерий Николаевич Профессор кафедры финансов и кредита Российский государственный гуманитарный университет

Никонорова Алла Владимировна Доцент кафедры экономической теории Финансовый университет при Правительстве РФ

Дмитриева Ольга Александровна Доцент кафедры налогов и налогового администрирования факультета налогов, аудита и бизнес-анализа Финансовый университет при Правительстве РФ

Швец Юрий Юрьевич Лаборатория управления инновациями, Институт проблем управления Российской академии наук

Колосова Елена Валерьевна Лаборатория управления инновациями, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Tahririyat Kengashi a'zolari:

Gulyamov Saidaxror Saidaxmedovich - i.f.d., professor, akademik

Bozorov Orifjon Shodiyevich – t.f.n., dotsent

Pardayev Mamayunus Qarshiboyevich - i.f.d., professor

Vaxabov Abduraxim Vasikovich – i.f.d., professor

Hakimov Obidjon Arzikulovich – i.f.d., professor

Navruz-zoda Baxtiyor Negmatovich - i.f.d., professor

Xatamov Ochildi Qurbonovich- i.f.d., professor

Fayziyeva Shirin Shodmonovna- i.f.n., professor

Jumayeva Gulrux Jo'raqulovna - i.f.n., professor

Egamberdiyeva Salima Raimovna - i.f.n., dotsent

Erkayeva Gulbahor Panjiyevna - i.f.n., professor

Amirqulov Shuhrat Olimovich - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Samiyeva Gulnoza Toxirovna-i.f.f.d., (PhD), dotsent

Aliqulov Azamat Tuyg'unovich -i.f.f.d., (PhD), dotsent

Aminov Fazliddin Baxadirovich- i.f.n., dotsent

Xo'jaqulova Nigora Rustamovna - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Turobov Sherzod Alisherovich - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Alimova Munisa Yulchiyevna - i.f.f.d. (PhD) dotsent

Ergasheva Nasiba Raxmatullayevna - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Boboqulov Sanjar Baxromkulovich - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Djalilov Raxmonkul Hamidovich - i.f.f.d., (PhD), dotsent

Nomazov Baxrom Bobomurodovich - i.f.f.d. (PhD) dotsent

Alimxanova Nigora Alimxanovna - i.f.f.d. (PhD) dotsent

June 2025

Volume 3

Number 3

INNOVATION IQTISODIYOT

ILMIY-AMALIY ELEKTRON
JURNAL

O'spirin futbolchilarda frustratsion vaziyatlarni bartaraf etishning psixologik asoslari

Egamberdiyev Farxod To'xtayevich

Психологические основы устранения ситуаций фрустрации у футболистов юношеского возраста

Эгамбердиев Фарход Тухтаевич

Psychological basis of eliminating frustration situations in adolescent football players

Egamberdiev Farkhod Tokhtaevich

Received: June 12, 2025 Revised: June 14, 2025 ■ Accepted: June 20, 2025 ■ Published Online: June 30, 2025

- **Annotatsiya.** Maqolada o'spirin yoshidagi futbolchilarning frustratsion holatlarga duch kelish sabablari, bu holatlarning psixologik ta'siri, shuningdek, ularni bartaraf etishning samarali psixologik yondashuvlari tahlil qilinadi. Muallif frustratsiyani yengishda kognitiv-behavioral, emotsional nazorat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining rolini asoslab beradi. Maqola natijalari sport psixologiyasi amaliyotida, ayniqsa, o'spirinlar bilan ishlashda muhim ahamiyat kasb etadi.
- **Kalit so'zlar:** frustratsiya, o'spirin futbolchilar, emotsional barqarorlik, psixologik yondashuv, motivatsiya, stress, sport psixologiyasi
- **Аннотация.** В статье анализируются причины возникновения у подростков-футболистов фрустрирующих ситуаций, психологическое воздействие этих ситуаций, а также эффективные психологические подходы к их устранению. Автор обосновывает роль когнитивно-поведенческой, эмоциональной систем контроля и социальной поддержки в преодолении фрустрации. Результаты статьи имеют большое значение в практике спортивной психологии, особенно в работе с подростками.
- **Ключевые слова:** фрустрация, подростки-футболисты, эмоциональная устойчивость, психологический подход, мотивация, стресс, спортивная психология
- **Abstract.** The article analyzes the reasons why adolescent football players encounter frustrating situations, the psychological impact of these situations, as well as effective psychological approaches to their elimination. The author substantiates the role of cognitive-behavioral, emotional control and social support systems in overcoming frustration. The results of the article are of great importance in the practice of sports psychology, especially in working with adolescents.
- **Keywords:** frustration, adolescent football players, emotional stability, psychological approach, motivation, stress, sports psychology

KIRISH

Zamonaviy sport psixologiyasi individual sportchi psixikasini chuqur tahlil qilishni talab etadi. Ayniqsa, o'spirin yoshidagi futbolchilarda frustratsion holatlarning yuzaga kelishi – bu jismoniy mashg'ulotlar yoki texnik tayyorgarlikdan ko'ra muhimroq bo'lgan psixologik muammolar sirasiga kiradi. Frustratsion holatlarni o'z vaqtida aniqlash va to'g'ri boshqarish sportchilarning o'sishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va o'yin samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu maqolada o'spirin futbolchilarda uchraydigan frustratsion vaziyatlar va ularni yengib o'tishning zamonaviy psixologik mexanizmlari chuqur tahlil qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Frustratsiya tushunchasi dastlab psixoanalitik va ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarda o'rganilgan. Bu atama S.

Rosenzweig tomonidan 1930-yillarda tavsiflangan bo'lib, shaxsning ichki ehtiyojlari ma'lum to'siqlarga duch kelganda yuzaga keladigan emotsional-psixik javob holati sifatida ta'riflanadi. Sportchilarda, ayniqsa o'spirinlar orasida, bu holat ko'proq uchraydi, chunki ular hali emotsional jihatdan to'liq shakllanmagan bo'lishadi (Weinberg & Gould, 2018).

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O'zbek sport psixologiyasida ham bu muammo dolzarbliqcha qolmoqda. A.A. Orlov (2006) ta'kidlashicha, sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning musobaqaviy holatlardagi barqarorligi bilan bevosita bog'liq.

O'spirin futbolchilarning psixologik xususiyatlari O'spirinlik davri – bu shaxsiylik shakllanishi, mustaqil fikrlash, o'zini jamiyatda namoyon qilishga bo'lgan kuchli intilish davridir. Bu davrda sportchi quyidagi psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi:

1-jadval

Frustratsion holatlarning turlari va sabablari

O'spirin futbolchilarda frustratsiya quyidagi holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

№	Frustratsion holat turi	Tavsifi
1	Yutqazish	O'yinda mag'lubiyatga uchrash psixologik tushkunlikni keltirib chiqaradi
2	Murabbiy tanqidi	O'zini baholay olmaslik va ishonch yo'qolishiga olib keladi
3	Zaxirada qolish	E'tiborga sazovor bo'lmaganlik hissi
4	Travma yoki salomatlik muammolari	Faoliyatdan vaqtinchalik cheklanish
5	Ota-onalar bosimi	Haddan tashqari natija kutish stressi

a) Emotsional barqarorlikning yetishmasligi
b) Tanqidga sezuvchanlik
c) Yetuklarga (murabbiy, ota-ona) psixologik qaramlik
d) Ijtimoiy bahoga (yutuq, maqtov) ehtiyojning kuchayishi
Bu xususiyatlar sportchilarning frustratsion holatlarga tushish ehtimolini oshiradi.

mumkin:

a) Sport faoliyatidan voz kechish
b) Ijtimoiy chetlab qolish
c) O'z-o'zini ayblash, o'zini past baholash
d) Tajovuzkorlik yoki emotsional portlash
e) Jamoaviy muhitda ziddiyatlar

TAHLIL VA NATIJALAR

Frustratsiyaning salbiy oqibatlari. Frustratsion vaziyatlar o'z vaqtida bartaraf etilmasa, quyidagi holatlarga olib kelishi

Frustratsiyaning bartaraf etishning psixologik yondashuvlari. Kognitiv-behavioral terapiya. Sportchilar o'z fikrlarini ijobiy tarzda boshqarishga o'rgatiladi. Masalan:

“Men bu holatdan saboq olaman”

“Xatolar – o'rganish jarayonining bir qismidir”

Kognitiv-behavioral terapiya texnikalari orqali salbiy fikrlar

konstruktiv qarorlar bilan almashtiriladi.

Emotsional boshqaruv mashqlari.

Nafas olish texnikalari: stressni kamaytiradi

Vizualizatsiya: musobaqa oldidan o'zini g'alaba qozonayotgan holatda tasavvur qilish

Autotrening: "men tinchman, men tayyorman" kabi takroriy iboralar

Motivatsiyani oshirish

a) Erishiladigan maqsadlarni belgilash (masalan, har bir o'yinda 3 ta to'g'ri pas)

b) Ichki motivatsiyani shakllantirish: "Men o'zim uchun o'ynayapman"

c) Yutuqlarni e'tirof etish va mukofotlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

a) Murabbiy va sportchi o'rtasida ishonchli muloqot

b) Ota-onalarni psixologik savodxonlikka o'rgatish

c) Jamoa ichida psixologik iqlim yaratish

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. Har bir futbolchi uchun shaxsiy psixologik portret tuzish

2. Frustratsion holatdan keyin tiklovchi mashg'ulotlar o'tkazish

3. Musobaqadan oldin va keyin psixologik monitoring

4. Sport psixologlari ishtirokini muntazam ta'minlash

O'spirin futbolchilarda frustratsion holatlarni bartaraf etish – bu murabbiy, ota-ona va psixologlar hamkorligida amalga oshirilishi lozim bo'lgan kompleks jarayondir. Psixologik yondashuvlar orqali sportchilarning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi, ularning o'yinga bo'lgan ishtiyoqi va motivatsiyasi ortadi. Shu orqali nafaqat sportdagi, balki hayotdagi muammolarni ham yengib o'tishga qodir, yetuk shaxs shakllanadi. , quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

a) Sport faoliyatidan voz kechish

b) Ijtimoiy chetlab qolish

c) O'z-o'zini ayblash, o'zini past baholash

d) Tajovuzkorlik yoki emotsional portlash

e) Jamoaviy muhitda ziddiyatlar

Frustratsiyani bartaraf etishning psixologik yondashuvlari.

Kognitiv-behavioral terapiya. Sportchilar o'z fikrlarini ijobiy tarzda boshqarishga o'rgatiladi. Masalan:

"Men bu holatdan saboq olaman"

"Xatolar – o'rganish jarayonining bir qismidir"

Kognitiv-behavioral terapiya texnikalari orqali salbiy fikrlar konstruktiv qarorlar bilan almashtiriladi.

Emotsional boshqaruv mashqlari.

Nafas olish texnikalari: stressni kamaytiradi

Vizualizatsiya: musobaqa oldidan o'zini g'alaba qozonayotgan

holatda tasavvur qilish

Autotrening: "men tinchman, men tayyorman" kabi takroriy iboralar

Motivatsiyani oshirish

a) Erishiladigan maqsadlarni belgilash (masalan, har bir o'yinda 3 ta to'g'ri pas)

b) Ichki motivatsiyani shakllantirish: "Men o'zim uchun o'ynayapman"

c) Yutuqlarni e'tirof etish va mukofotlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

a) Murabbiy va sportchi o'rtasida ishonchli muloqot

b) Ota-onalarni psixologik savodxonlikka o'rgatish

c) Jamoa ichida psixologik iqlim yaratish

Muallif haqida / Сведения об авторе / Author details

1. **Egamberdiyev Farhod Tuxtayevich Axborot texnologiyalari va menejment universiteti "Tarix" kafedrasida psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsenti v.b. / Эгамбердиев Фарход Тухтаевич доктор философии (PhD) по психологии, доцент кафедры истории Университета информационных технологий и управления и др./ Egamberdiev Farkhod Tukhtayevich Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of History, University of Information Technologies and Management, etc.**

► egamberdiyevfarkhod@gmail.com

■ <https://orcid.org/0009-0002-8261-6257>

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1]. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
- [2]. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology.
- [3]. Orlov, A. A. (2006). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi.
- [4]. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. Oxford University Press.
- [5]. Kazantseva, L.V. (2012). Psixologiya sporta. Moskva: Prosves
- [6]. EGAMBERDIYEV, Farhod. "O' SMIR BASKETBOLCHILARDA IRODAVIY SIFATLAR SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." «АКТА NUUZ» 1.1.3 (2024): 248-252.
- [7]. Эгамбердиев, Ф. Т. "ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК У СПОРТСМЕНОВ." 302.