

YOSH SPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA PSIXOLOGIK REZONANSNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK- PEDAGOGIK MEKANIZMLARI

Sattorov Mirshod Erkinovich

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti, p.f.f.d PhD

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisdagi yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonida psixologik rezonansni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik-pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Sport psixologiyasida "psixologik rezonans" mustaqil standartlashtirilgan diagnostik konstrukt sifatida yetarli darajada shakllanmaganligi sababli, tadqiqotda mazkur tushuncha sportchi, murabbiy va jamoa a'zolari o'rtasidagi emotsional, motivatsion, kognitiv va xulq-atvoriy uyg'unlashuvning integrativ holati sifatida talqin etildi. Psixologik rezonansning asosiy tarkibiy qismlari sifatida emotsional sinxronlashuv, o'zaro ishonch, psixologik xavfsizlik, maqsadlar uyg'unligi, kommunikativ muvofiqlik, jamoaviy kohezija hamda mashg'ulotga psixologik jalb etilganlik ajratib ko'rsatildi. Zamonaviy xalqaro tadqiqotlar tahlili murabbiy-sportchi munosabatlarining sifati, qo'llab-quvvatlovchi motivatsion muhit va jamoaviy munosabatlar yosh sportchilarning motivatsiyasi, mashg'ulotga jalb etilishi va psixologik barqarorligi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Tezisdagi yosh sportchilar bilan ishlash uchun sakkiz haftalik psixologik rezonansni rivojlantirish modeli, uning bosqichlari, mashqlari hamda baholash indikatorlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: yosh sportchi, psixologik rezonans, sport psixologiyasi, murabbiy-sportchi munosabati, emotsional sinxronlashuv, psixologik xavfsizlik, motivatsion iqlim, jamoaviy kohezija, sport motivatsiyasi.

Abstract: The paper examines psychological and pedagogical mechanisms for developing psychological resonance during the training of young athletes. Since psychological resonance has not yet been established as a standardized independent construct in sport psychology, it is conceptualized as an integrative state of emotional, motivational, cognitive and behavioral alignment among athletes, coaches and team members. Its principal components include emotional synchrony, interpersonal trust, psychological safety, shared goals, effective communication, team cohesion and athlete engagement. Based on a review of contemporary international studies, an eight-week applied model integrating emotional self-regulation, coach-athlete feedback, shared goal setting, cooperative exercises, psychological safety and reflection is proposed.

Keywords: young athletes, psychological resonance, sport psychology, coach-athlete relationship, emotional synchrony, psychological safety, team cohesion.

KIRISH

Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanmaydi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida mashg'ulot samaradorligi sportchining psixologik holati, murabbiy bilan munosabati, tengdoshlari bilan o'zaro ta'siri, o'z qobiliyatiga ishonishi va jamoada o'zini qanchalik xavfsiz his qilishi bilan bevosita bog'liq. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik omillarni mashg'ulotning ajralmas qismi sifatida ko'rish zarur.

Yoshlar sporti bo'yicha zamonaviy xalqaro tadqiqotlar motivatsion iqlimning sportchi rivojlanishiga barqaror ta'sirini ko'rsatmoqda. 177 ta tadqiqot va 334 ta mustaqil effekt hajmini qamrab olgan meta-tahlilda motivatsion iqlim bilan yosh sportchilarning rivojlanish natijalari o'rtasida umumiy $r=0,31$ bog'lanish qayd etilgan; motivatsion-kognitiv ko'rsatkichlarda bu bog'lanish $r=0,42$ gacha yetgan [3]. Bu sport natijasi avvalo psixologik jarayonlar, keyinchalik esa mashg'ulotdagi xulq va faoliyat orqali shakllanishi mumkinligini ko'rsatadi.

O'smirlik davrida shaxslararo baholashga sezgirlik, guruhga mansublik ehtiyoji, emotsional ta'sirchanlik va mustaqillikka intilish kuchayadi. Murabbiyning keskin tanqidi, doimiy taqqoslash yoki jamoada kamsitish sportchining motivatsiyasi va o'ziga ishonchini pasaytirishi mumkin. Aksincha, o'zaro ishonch, qo'llab-quvvatlash, hamkorlik va umumiy maqsad sportchining salohiyatini to'laroq namoyon qilishga xizmat qiladi.

Mazkur ishda "psixologik rezonans" yosh sportchi, murabbiy va jamoa a'zolari o'rtasida emotsional holatlar, maqsadlar, motivatsiya, e'tibor va o'zaro xatti-harakatlarning konstruktiv uyg'unlashuvi natijasida yuzaga keladigan dinamik psixologik holat sifatida talqin qilinadi. Bu tushuncha sport psixologiyasidagi emotsional contagion, interpersonal koordinatsiya, murabbiy–sportchi munosabati, psixologik xavfsizlik va jamoaviy koheziya bilan mazmunan tutashadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA METODLARI

Tadqiqotning maqsadi — yosh sportchilar mashg'ulotlarida psixologik rezonansni rivojlantirishga ta'sir etuvchi psixologik-pedagogik omillarni aniqlash hamda mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash mumkin bo'lgan amaliy modelni ishlab chiqish. Ushbu maqsad doirasida psixologik rezonansning mazmuni nazariy jihatdan asoslandi, murabbiy–sportchi munosabati, emotsional sinxronlashuv, motivatsion iqlim va jamoaviy koheziya o'rtasidagi aloqalar tizimlashtirildi, shuningdek, amaliy rivojlantirish va baholash mexanizmlari taklif etildi.

Tadqiqotda ilmiy manbalarni nazariy va qiyosiy tahlil qilish, kontent-tahlil, umumlashtirish, konseptual modellashtirish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi. Asosiy e'tibor murabbiy–sportchi munosabati, motivatsion iqlim, psixologik xavfsizlik, emotsional contagion, jamoaviy koheziya va interpersonal koordinatsiya bo'yicha zamonaviy xalqaro tadqiqotlarga qaratildi.

PSIXOLOGIK REZONANSNING TARKIBIY TUZILISHI

Yosh sportchi mashg'ulotida psixologik rezonans bitta psixologik sifat bilan emas, balki bir nechta o'zaro bog'langan komponentlar orqali namoyon bo'ladi. Ular mashg'ulot muhitida bir-birini kuchaytiruvchi yoki, aksincha, susaytiruvchi tizimni hosil qiladi.

1-jadval. Yosh sportchilarda psixologik rezonansning asosiy komponentlari

Komponent	Psixologik mazmuni	Mashg'ulotdagi ko'rinishi	Kutiladigan natija
Emotsional uyg'unlashuv	Boshqalarning emotsional holatini tushunish va moslashish	O'zaro qo'llab-quvvatlash	Emotsional barqarorlik
Murabbiy–sportchi ishonchi	Hurmat, ochiqlik va ishonch	Savol berish va xatoni tan olish imkoniyati	O'ziga ishonch
Maqsadlar uyg'unligi	Individual va jamoaviy maqsadlarning muvofiqligi	Vazifaning ma'nosi tushunarli	Ichki motivatsiya
Psixologik xavfsizlik	Fikr bildirish va xato qilishdan haddan tashqari qo'rqmaslik	Muammoni yashirmaslik	Ochiq kommunikatsiya
Kommunikativ rezonans	Axborotni aniq va maqbul uzatish	Qayta aloqaning to'g'ri qabul qilinishi	Mashg'ulot samaradorligi
Jamoaviy koheziya	Mansublik va umumiy mas'uliyat hissi	Hamkorlik	Jamoaviy barqarorlik
Faoliyatga jalb etilganlik	Energiya, diqqat va tashabbus	Topshiriqlarda faol ishtirok	Barqaror sport motivatsiyasi

1-jadvaldan ko'rinadiki, psixologik rezonansning markazida ishonch, xavfsizlik, umumiy maqsad, kommunikatsiya, hamkorlik va jalb etilganlik o'rtasidagi o'zaro bog'lanish turadi. Ushbu zanjirning bir bo'g'inidagi jiddiy buzilish boshqa komponentlarga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan, murabbiyning tahdid va kamsitishga asoslangan kommunikatsiyasi psixologik xavfsizlikni pasaytirib, keyinchalik sportchining tashabbusi va mashg'ulotga jalb etilganligini susaytiradi.

MURABBIY–SPORTCHI MUNOSABATI PSIXOLOGIK REZONANSNING MARKAZIY OMILI SIFATIDA

Murabbiy yosh sportchi uchun faqat texnika va taktika o'rgatuvchi mutaxassis emas, balki kuchli ijtimoiy-psixologik ta'sir manbaidir. Murabbiyning nutqi, yuz ifodasi, baholash usuli, xatoga munosabati va adolat tamoyili sportchining mashg'ulotni qanday his qilishiga bevosita ta'sir etadi.

16–18 yoshdagi 128 nafar basketbolchi ishtirokidagi tadqiqotda murabbiy–sportchi munosabati sifati mashg'ulotga jalb etilganlik bilan $r=0,52$, sport ko'nikmalarining yaxshilanishi bilan esa $r=0,38$ darajasida ijobiy bog'langan;

murabbiy–sportchi munosabati mashg‘ulotga jalb etilganlikning muhim prediktori bo‘lgan ($\beta=0,48$; $p<0,001$) [5]. Bu psixologik rezonansning asosiy kanallaridan biri murabbiy bilan o‘zaro munosabat ekanini ko‘rsatadi.

Murabbiy tomonidan faqat natijaga yo‘naltirilgan muloqot o‘rniga rivojlanishga yo‘naltirilgan muloqot qo‘llanilishi maqsadga muvofiq. “Nega yana xato qilding?” kabi ibora sportchida himoyalanih reaksiyasini kuchaytirishi mumkin. “Bu harakatning qaysi bosqichida qiyinchilik sezildi?” tarzidagi savol esa sportchini tahlil va yechim izlash jarayoniga jalb qiladi.

295 nafar jamoaviy sport vakillari ishtirokidagi tadqiqot qo‘llab-quvvatlovchi murabbiy xulqi va murabbiy–sportchi munosabati sifati sportchilarning jamoada psixologik xavfsizlikni his qilishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan [8]. Demak, rezonans shakllanishi uchun murabbiy faqat nazorat qiluvchi shaxs emas, balki yo‘nalish beruvchi, sportchining fikrini eshituvchi va mas‘uliyatni bosqichma-bosqich rivojlantiruvchi lider sifatida namoyon bo‘lishi kerak.

EMOTSIONAL SINXRONLASHUV VA SPORT FAOLIYATI

Sport jamoalarida hissiyotlar individual doirada qolib ketmaydi. Bir sportchining emotsional holati boshqalarning ruhiy holati, qaror qabul qilishi va faoliyat sur‘atiga ta’sir qilishi mumkin. Professional sport jamoalarida o‘tkazilgan tadqiqotlar jamoa a’zolarining kayfiyati individual sportchining kayfiyati va subyektiv faoliyat ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatgan [10].

Futboldagi penaltilar seriyasi tahlil qilingan tadqiqotda muvaffaqiyatdan keyingi emotsional xatti-harakatlar jamoadoshlar va raqiblarning keyingi faoliyati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Ushbu hodisa “emotional contagion”, ya’ni hissiy holatlarning shaxslararo tarqalishi nuqtai nazaridan izohlanadi [6]. Murabbiyning hissiy signallari ham yosh sportchilar affektiga o‘tishi mumkin [2].

Biroq emotsional rezonans faqat ijobiy hissiyotlarning tarqalishidan iborat emas. Salbiy kayfiyat, norozilik, vahima yoki kuyish holati ham guruh ichida kuchayishi mumkin. Jamoadoshlarning burnout holatiga duch kelish boshqa sportchilardagi keyingi burnout alomatlarini bilan bog‘lanishi mumkinligi qayd etilgan [7]. Shu bois murabbiyning vazifasi sun’iy ijobiylikni saqlash emas, balki hissiy holatlarni tan olish, tartibga solish va destruktiv emotsional contagionning oldini olishdir.

2-jadval. Xalqaro tadqiqotlarda psixologik rezonansga yaqin hodisalar

Tadqiqot	Ishtirokchilar	Asosiy natija	Ahamiyati
Luo va boshq., 2025	128 basketbolchi, 16–18 yosh	Murabbiy–sportchi munosabati va jalb etilganlik: $r=0,52$	Ishonchli munosabat rezonans kanali
Şenel va boshq., 2024/2025	295 jamoaviy sportchi	Murabbiy xulqi psixologik xavfsizlik bilan bog‘liq	Xavfsiz muhit ochiq muloqotni kuchaytiradi

Gu & Cheng, 2026	177 tadqiqot, 334 effekt	Motivatsion iqlim va natijalar: $r=0,31$	Ijtimoiy muhit tizimli ta'sir qiladi
Decarli va boshq., 2024	Yosh sinxron figurali uchuvchilar	Murabbiy yuz ifodasi sportchilar affektiga ta'sir qilgan	Hissiy signallar uzatiladi
Pacewicz va boshq., 2025	Sport jamoalari	Jamoadosh burnouti keyingi burnout bilan bog'langan	Rezonans destruktiv ham bo'lishi mumkin

Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, "psixologik rezonans" yagona termin ostida keng o'rganilmagan bo'lsa-da, uning alohida mexanizmlari sport psixologiyasida mustaqil yo'nalishlarda chuqur tadqiq etilgan. Shu sababli uni emotsional contagion, interpersonal koordinatsiya, murabbiy-sportchi munosabati, psixologik xavfsizlik va motivatsion iqlimni birlashtiruvchi integrativ model sifatida ko'rish ilmiy jihatdan asosli.

JAMOAVIY MUVOFIQLIK VA INTERPERSONAL KOORDINATSIYA

Jamoaviy sportlarda psixologik rezonansning yana bir ko'rinishi sportchilarning bir-birining harakatlarini tez anglash va oldindan sezish qobiliyatidir. Bu faqat texnik mashqning natijasi emas; umumiy vaziyat modeli, sherikning niyatini tushunish, verbal va noverbal signallarni o'qish hamda o'z harakatini jamoa harakatiga moslashtirish ham muhimdir.

Interaktiv jamoaviy sport bo'yicha nazariy tadqiqotlarda interpersonal koordinatsiya jamoa samaradorligining muhim omillaridan biri sifatida ko'rsatiladi [9]. Sportchilar doimiy o'zgaruvchi vaziyatda sheriklarining xatti-harakati, fazodagi joylashuvi va umumiy o'yin vazifasiga mos ravishda qaror qabul qiladilar. Muntazam hamkorlik faqat jismoniy koordinatsiya emas, balki o'zaro "tushunish tizimi"ni ham rivojlantiradi.

Demak, psixologik rezonansni rivojlantirish uchun mashg'ulotni faqat individual topshiriqlar ketma-ketligiga aylantirmaslik zarur. Sportchilar umumiy muammoni hal qiladigan, sherikning harakatiga moslashadigan, rollar almashadigan va vazifani hamkorlikda bajaradigan mashqlar muntazam tashkil etilishi kerak.

YOSH SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK REZONANSNI RIVOJLANTIRISH MODEL

Nazariy tahlil asosida mashg'ulot jarayoniga alohida psixologik dars sifatida emas, balki oddiy sport mashg'ulotlariga integratsiyalash mumkin bo'lgan sakkiz haftalik psixologik rezonansni rivojlantirish modeli taklif etiladi. Modelning asosiy vazifasi sportchi va murabbiy o'rtasidagi ishonchni oshirish, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, umumiy maqsadlarni aniqlashtirish hamda jamoaviy hamkorlikni mustahkamlashdan iborat.

3-jadval. Psixologik rezonansni rivojlantirishning 8 haftalik amaliy modeli

Hafta	Yo'nalish	Mashg'ulotga kiritiladigan usul	Vaqt	Kutiladigan natija
1	Psixologik xavfsizlik	“Jamoq qoidalari”ni birgalikda ishlab chiqish	15–20 daq.	Ishonch va ochiqlik
2	Emotsiyalarni anglash	Mashg'ulot oldi 1–10 holat shkalasi va refleksiya	3–5 daq.	O'z holatini anglash
3	Murabbiy–sportchi aloqasi	“Savol–fikir–yechim” qayta aloqa texnikasi	5–7 daq.	Konstruktiv kommunikatsiya
4	Maqsadlar uyg'unligi	Individual va jamoaviy haftalik maqsadlar	10 daq.	Ichki motivatsiya
5	Hamkorlik	Juftlik va kichik guruhlarda o'zaro bog'liq topshiriqlar	15–20 daq.	Kooperatsiya
6	Emotsional boshqaruv	Nafas, diqqatni qayta yo'naltirish, “reset”	5–8 daq.	Stressni boshqarish
7	Musobaqa rezonansi	Bosim ostida kommunikativ signallar va rutin	15 daq.	Barqarorlik
8	Integratsiya	Jamoaviy refleksiya va rivojlanish xaritasi	20 daq.	O'zini baholash

Model sport mashg'ulotining asosiy qismini psixologik trening bilan almashtirmaydi. Qisqa psixologik mikrointervensiyalar mavjud mashg'ulot tuzilishiga qo'shiladi. Masalan, mashg'ulot boshidagi uch daqiqalik emotsional monitoring murabbiyga sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorligini anglash imkonini beradi. Birinchi haftalarda xavfsizlik va ishonchga, o'rta bosqichda kommunikatsiya va umumiy maqsadlarga, yakuniy bosqichda esa musobaqa bosimi sharoitida rezonansni saqlashga e'tibor qaratiladi.

Amaliy vositalardan biri “psixologik reset” texnikasidir. Sportchi xato qilganidan keyin salbiy emotsional reaksiyaning davom etishi keyingi harakat sifatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli 10–20 soniyalik algoritm taklif qilinadi: xatoni anglash → nafasni me'yorlashtirish → qisqa kalit ibora → diqqatni navbatdagi vazifaga qaytarish. Murabbiy bu jarayonni uzoq tanbeh bilan buzmasligi, qayta aloqani qisqa va vazifaga yo'naltirilgan shaklda berishi maqsadga muvofiq.

PSIXOLOGIK REZONANSNI BAHOLASH MEZONLARI

Psixologik rezonansni bitta anketa orqali o'lchash ilmiy jihatdan yetarli emas. Uning dinamikasini murabbiy–sportchi munosabati, psixologik xavfsizlik, jamoaviy kohezija, mashg'ulotga jalb etilganlik, emotsional holat va sport natijalarini birgalikda baholash orqali kuzatish maqsadga muvofiq.

4-jadval. Psixologik rezonans dinamikasini baholash mezonlari

Ko'rsatkich	Nima baholanadi?	Baholash usuli	Davriyligi
Murabbiy–sportchi munosabati	Ishonch, yaqinlik, hamkorlik	CART-Q kabi metodikalar	Dastlab/yakunida
Psixologik xavfsizlik	Xato qilish va fikr bildirishga munosabat	Anketa va suhbat	Har 4 haftada
Mashg'ulotga jalb etilganlik	Energiya, fidoyilik, diqqat	Sport engagement shkalalari	Har 4 haftada
Jamoaviy koheziya	Mansublik va vazifa birligi	Guruh muhiti metodikalari	Dastlab/yakunida
Emotsional holat	Mashg'ulot oldi va keyingi holat	1–10 tezkor shkala	Har mashg'ulotda
Kommunikatsiya	Qo'llab-quvvatlovchi/destruktiv muloqot	Strukturali kuzatish	Haftada 1 marta
Sport natijasi	Texnik va taktik progress	Sport turiga xos testlar	Reja asosida

Sport natijasining qisqa muddat ichida oshmasligi psixologik dastur samarasizligini anglatmaydi. Yosh sportchining mashg'ulotga jalb etilganligi, murabbiy bilan ochiq muloqoti, xatodan keyingi tiklanish tezligi va jamoaga mansublik hissi yaxshilanishi keyingi sport rivojlanishi uchun muhim psixologik resurs bo'lishi mumkin.

MUHOKAMA

O'tkazilgan nazariy tahlil yosh sportchilar bilan ishlashda an'anaviy "talab – bajarish – baholash" modelining o'zi yetarli emasligini ko'rsatadi. Sportchi mashg'ulot vazifasining maqsadini tushunishi, jarayondagi o'z rolini his qilishi va murabbiy bilan psixologik xavfsiz aloqaga ega bo'lishi zarur. Motivatsion iqlim bo'yicha meta-tahlillar ham psixologik muhitning eng kuchli ta'siri avvalo motivatsiya va kognitiv jarayonlarda namoyon bo'lishini ko'rsatadi [3].

Psixologik rezonansni sport natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi yagona omil sifatida talqin qilish to'g'ri emas. Uni "psixologik holat → mashg'ulotdagi xulq → uzoq muddatli rivojlanish" zanjirida faoliyat yurituvchi tizimli mexanizm sifatida tushunish maqsadga muvofiq. Rezonans konstruktiv ham, destruktiv ham bo'lishi mumkin. Jamoada vahima, norozilik, o'zaro ayblash yoki burnout alomatlar ham emotsional va xulqiy contagion orqali kuchayadi.

Shu sababli maqsad shunchaki rezonansni kuchaytirish emas, balki konstruktiv psixologik rezonansni rivojlantirishdir. Buning uchun sportchining shaxsiy qadri sport natijasiga tenglashtirilmasligi, murabbiy qayta aloqada shaxsni emas, harakatni baholashi, xato o'rganishning tabiiy qismi sifatida qabul qilinishi, raqobat jamoaviy

hamkorlikni yo'q qilmasligi va sportchining emotsional holati muntazam kuzatilishi zarur.

AMALIY TAVSIYALAR

1. har bir mashg'ulot oldidan 2–3 daqiqalik psixologik “check-in” o'tkazish;
2. sportchining xatosiga javoban shaxsiyatga qaratilgan tanqiddan voz kechish;
3. har hafta kamida bitta individual rivojlanish maqsadini belgilash;
4. sportchilarni faqat natija emas, harakat sifati va taraqqiyot bo'yicha ham rag'batlantirish;
5. juftlik va kichik guruhlarda hamkorlikka asoslangan mashqlarni tashkil etish;
6. musobaqa oldidan umumiy kommunikativ signallar va emotsional rutinlarni ishlab chiqish;
7. jamoadagi salbiy hissiy contagion belgilari paydo bo'lganda vaziyatni erta boshqarish;
8. murabbiy–sportchi individual suhbatlarini faqat muammo yuz berganda emas, muntazam o'tkazish;
9. yosh sportchining avtonomiyasini yoshiga mos ravishda bosqichma-bosqich kengaytirish.

XULOSA

Yosh sportchilar mashg'ulotlarida psixologik rezonansni rivojlantirish sport psixologiyasi va murabbiylik amaliyotining istiqbolli yo'nalishlaridan biridir. Psixologik rezonansni emotsional sinxronlashuvning o'zigagina tenglashtirish mumkin emas. U murabbiy–sportchi ishonchi, psixologik xavfsizlik, maqsadlar uyg'unligi, kommunikativ muvofiqlik, jamoaviy koheziya, o'zaro qo'llab-quvvatlash va mashg'ulotga jalb etilganlik kabi komponentlarning o'zaro ta'siridan shakllanadi.

Xalqaro tadqiqotlar murabbiy–sportchi munosabatining yuqori sifati sportchilarning mashg'ulotga jalb etilishi, psixologik xavfsizlik va sport ko'nikmalari rivojlanishi bilan bog'liqligini ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, sport jamoalarida salbiy hissiy holatlar ham tarqalishi mumkin. Demak, psixologik rezonans boshqariladigan va konstruktiv yo'nalishga solinadigan jarayon bo'lishi kerak.

Taklif etilgan sakkiz haftalik model psixologik rezonansni sport mashg'ulotidan ajratilgan alohida tadbir emas, balki uning kundalik tarkibiy qismi sifatida rivojlantirishni nazarda tutadi. Psixologik xavfsizlik, emotsional o'zini boshqarish, konstruktiv qayta aloqa, umumiy maqsad, hamkorlik va refleksiya asosida tashkil etilgan muhit yosh sportchilarning nafaqat qisqa muddatli natijalariga, balki uzoq muddatli psixologik barqarorligi va sportga sodiqligiga ham xizmat qilishi mumkin.

Kelajakdagi empirik tadqiqotlarda “psixologik rezonans” konstruktining alohida diagnostik modelini ishlab chiqish, uning faktor tuzilishini tekshirish va murabbiy–sportchi munosabati, psixologik xavfsizlik, jamoaviy koheziya, emotsional contagion

hamda sport natijalari bilan aloqalarini longitudinal va eksperimental dizaynlarda o'rganish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Chung K., Cabral M., Ntoumanis N., Vazou S. A systematic scoping review of peer motivational climate in youth sports and physical activity: a bi-decennial update // *Frontiers in Psychology*. – 2026. – Vol. 17. – DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1635666.
2. Decarli G., Vitali F., Zasso S., Franchin L. The power of coaches' emotions: A case study on how coaches' facial expressions impact performance of young female synchronized ice-skaters // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2024. – Vol. 73. – 102651. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102651.
3. Gu Y., Cheng L. A systematic review and meta-analysis of motivational climate and youth sport outcomes: examining a hierarchical effects model // *Frontiers in Psychology*. – 2026. – DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1716745.
4. Liu R., Wang S., Li J. How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1500867.
5. Luo Y., Li S., Cao Y., Luo Z. The predictive role of coach-athlete relationship quality in training engagement and skill development among adolescent basketball players // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1648082.
6. Moll T., Jordet G., Pepping G.-J. Emotional contagion in soccer penalty shootouts: celebration of individual success is associated with ultimate team success // *Journal of Sports Sciences*. – 2010. – Vol. 28(9). – P. 983–992. DOI: 10.1080/02640414.2010.484068.
7. Pacewicz C.E., Smith A.L., Frank K. Teammate communication, loneliness, and contagion of athlete burnout // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2025. – Vol. 78. – 102807. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102807.
8. Şenel E., Jowett S., Adiloğulları İ., Kerr-Cumbo R. Investigating the impact of coach behaviours and coach-athlete relationships on psychological safety // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2025. – Vol. 23(7). – P. 1051–1065. DOI: 10.1080/1612197X.2024.2369717.
9. Steiner S., Macquet A.-C., Seiler R. An integrative perspective on interpersonal coordination in interactive team sports // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – Vol. 8. – Article 1440. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01440.
10. Totterdell P. Catching moods and hitting runs: mood linkage and subjective performance in professional sport teams // *Journal of Applied Psychology*. – 2000. – Vol. 85(6). – P. 848–859. DOI: 10.1037/0021-9010.85.6.848.
11. Zhu J., Wang M., Bautista Cruz A., Kim H.-D. Systematic review and meta-analysis of Chinese coach leadership and athlete satisfaction and cohesion // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1385178.
12. West D.B., Readdy T., Bejar M.P., Raabe J. Coaching in the “alternate universe” of U.S. Figure skating: A developmental perspective of need-supportive behavior in the coach-athlete relationship // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2025. – Vol. 37(2). – P. 248–272. DOI: 10.1080/10413200.2024.2402709.