

ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ШАХСИ ХАРАКТЕРИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Абдурасулов Р.А.-Жиззах ДПИ, Умумий психология
кафедраси профессори в.б.

Эргашева Мохина, Педагогика ва психология
йўналиши 2-босқич талабаси

Аннотация. Мазкур мақолада спортчи шахси характерининг ўзига хос хусусиятлари борасидаги назарий қарашларнинг илмий таҳлили баён қилинган.

Калит сўз. Психология, спорт, спортчи шахси, характер.

Авваламбор, спортчиларнинг шахси тўғрисида сўз юритишдан олдин уларнинг фаолияти ҳақида тўхталиб ўтишни лозим топдик.

Фаолият-бу онг билан бошқарилиб туриладиган инсоннинг ички ва ташқи фаоллиги бўлиб, у эҳтиёж натижасида юзага келади (Л.Б.Ительсон). Фаолият асосида интеллектуал ва ҳаракатлантирувчи таъсир тизими ётади (асосан иккаласи бир вақтда). Фаолиятнинг муваффақиятли бажарилиши кўникмаларнинг йиғиндиси (яъни ҳаракат, фикрлаш, сенсор ва хулқ-атвор кўникмалари) билан аниқланади. Инсон фаолияти онгли равишда қўйилган мақсадга эришишга йўналтирилган бўлиб, у нафақат эҳтиёжни қондириш билан боғлиқ, балки жамият томонидан унга қўйиладиган талаблар билан ҳам боғлиқдир [95].

Агар инсон фаолияти ҳақида мавҳум гап айтадиган бўлсак, уни қўйидаги ташкил қиладиган жараёнлар билан характерлаш мумкин: ҳаракат (эришиш лозим бўлган натижа ҳақидаги тушунчага бўйсунган жараён), операциялар (ҳаракатни амалга оширувчи усуллар), психофизиологик функциялар ва шу функцияларнинг бўлимлари. Агарда аниқ бир индивид фаолияти ҳақида гапирадиган бўлсак, уни авваламбор жамиятга бўлган муносабатининг умумийлиги билан таърифлаш мумкин, яъни фаолиятда қўлланиладиган муносабатнинг табиатига кўра умумийлиги билан характерланади [93]. Худди шундай жамият муносабати бирлигини фаолиятида қўллайдиган онгли индивид шахс ҳисобланади. У жамиятда маълум ўринга эга бўлади ва аниқ жамоатчилик вазифасини бажаради.

Энди эса шахс тузилмаси ҳақида фикр юритиш мумкин. Айтиш жоизки, бу масалада олимларнинг фикрлари турлича бўлиб, улар шахс тузилишига турли компонентларни киритадилар. В.С.Мерлин индивидуалликнинг учта иерархик даражасини ажратиб кўрсатади: нейродинамик, психодинамик ва шахсий. А.Г. Ковалев эса шахс тузилишини унинг йўналганлик, қобилияти, характер ва бошқариш тизими (ўз-ўзини бошқариш) ажратади.

А.Г.Ковалёвнинг бу борадаги фикрига асосан спортчи шахси тузилиши компонентлари орасидан йўналганлик, темперамент ва характер, қобилиятлар ва ўз-ўзини бошқаришларни ажратиш лозим.

Биринчи компонент-шахснинг йўналганлиги ёки инсоннинг реал воқеаларга муносабати бўлиб, спортда шахснинг йўналганлиги кўпинча юқори ютуққа эришиш мотивацияси билан белгиланади. Спортчи ҳаддан ортиқ жисмоний кучга зўр бериш, кучли психик кескинлик ҳолати кечинмаси рақибини енгишга бўлган эҳтиёжни вужудга келтиради, энг асосийси, юқори спорт натижасини кўрсатиш эҳтиёжини қондиришга ҳаракат қилади. Шу сабабли ҳам спортчиларда ўз устида ишлаш, ўз маҳоратини оширишга бўлган эҳтиёж кучли бўлади. Бу эса спортда фалсафий нуқтаи назардан қараганда субъект ва объектнинг бирлигини ҳосил қилади.

Спорт психологларининг турли спорт турлари вакиллари мотивация хусусиятларини ўрганиш натижалари шуни кўрсатадики, чидамлилиқни талаб қиладиган даврий характерга эга спорт турлари вакилларида мотив кучи юқори даражага эга экан. Яккакураш ва шу каби ўйин турларида спортчида ютуққа эришиш мотивацияси жуда кучли намоён бўлмайди, унинг маҳорати ошиши натижасида фаолият шароитларига мослаша боради. Шу билан бирга, у жуда мураккаб ва шахснинг турли хислатлари билан боғлиқдир.

Спортнинг бокс ва қиличбозлик каби турлари вакилларида ютуққа эришишлари ва бошқа хислатларини махсус текшириш натижалари асосида айтиш мумкинки, бу спорт турларида спортчининг муваффақиятга эришиш мотиви устунлик қилиши уларнинг таваккалчилик, кўркувни ҳис қилмаслик каби шахсий омиллари билан боғлиқ экан. Муваффақиятга эришиш эҳтиёжи кучли бўлган боксчилар ва қиличбозлар рақобатга майли бор, хавфли вазиятларда жасурлиги билан ажралиб турадилар, қийинчиликларни енгишда фаол бўладилар. Улар кундалиқ ҳаётда ҳам, ўқиш ва ишда ҳам обрўларини сақлашга ва фикрларини ҳимоя қилишга ҳаракат қиладилар. Буларнинг барчаси бокс ва қиличбозлик учун хос бўлган муваффақият мотивацияси механизмлари натижаси ҳисобланади.

Яккакураш тури вакилларида натижага эришиш мотивацияси аҳамиятли тарзда муваффақиятни ҳам белгилиб беради. В.Гошек ва Е.А. Калининларнинг кузатишлари натижасида боксчи ва қиличбозлар муваффақиятга эришиш эҳтиёжи устунлигида фаолиятнинг ҳужумкор усулларини афзал кўришлари маълум бўлади ва уларда муваффақиятсизликдан қочиш эҳтиёжи устун бўлган спортчиларга нисбатан ҳужумкор ҳаракатлар сони анча юқори бўлади, чунки муваффақиятсизликдан қочиш эҳтиёжи кучли бўлган спортчилар кўпроқ ҳимоя усулини танлайдилар ва кўпинча қарши ҳужум усулида ҳаракат қиладилар. Бундай ҳолат нафақат бокс ва қиличбозлик тури билан шуғулланаётган спортчилар учун характерлидир, балки буни бошқа спорт турлари билан шуғулланаётган спортчиларда ҳам кузатишимиз мумкин.

Бир қатор тадқиқотларда спортчининг муваффақиятга эришиш мотивацияси ва унинг “хавотирлик” хислати ўртасидаги боғлиқликлар аниқланган. Хавотирлик деганда шахснинг хатарли вазиятларда кўркув ёки хавотирлик каби ҳиссий ҳолатлар билан жавоб қайтаришга мойиллигининг устунлигини тушуниш мумкин. Хавотирланишни икки турга ажратишимиз мумкин: ижти-

мой хавотирланиш (шахс хислати) ва психодинамик хавотирланиш (темпераментлилик хислати). Фаолиятни самарали яқунлашга интилиш тезлиги (мотив кучи) хавотирланиш ҳолатини белгилайди. Маълум вазиятларда спортчи онгига ўрнашиб олган бу ҳолат хавотирлиликнинг ривожланишига ёрдам беради. Мотив кучи қанча юқори бўлса, спортчида хавотирланиш шунча кучли бўлади. Шу билан биргаликда хавотирлилик кам ифодаланган спортчиларда муваффақиятга эришиш мотивацияси устунлик қилса, муваффақиятсизликка учрашдан қўрқиш мотиви устун бўлган спортчиларда хавотирлилик кўпроқ ифодаланган бўлади [10].

Шахс тузилишининг иккинчи компоненти-характер хислатлари бўлиб, бу компонентга спортчилардаги қуйидаги хислатлар мос келади: ҳиссий барқарорлик, етакчиликка интилиш, хатарга мойиллик, режалилик, ихтирочилик, ўзини-ўзи назорат қилиш, мулоқотлилик ва ҳоказо. Шахснинг динамик йўналишларида, унинг темпераментлигини акс эттирувчи индивидуал хусусиятлари аҳамиятли рол ўйнайди. Спортчининг темпераментлилик хислатларини ўрганиш бир қанча натижаларни вужудга келтиради.

Интроверсия-экстраверсия хусусиятлари шахснинг ўз кечинмаларини “ўз ички оламига ютиш” ёки уларни ташқарига чиқариш каби хусусиятларга мойиллиги ҳисобланади. Бир қатор олимларнинг (В.С.Мерлин, В.Г.Норакидзе ва бошқалар) тадқиқот натижалари таҳлили шахснинг бир қанча интроверсия-экстраверсия хусусиятларини аниқлаб берди, бу хусусиятлар қуйидагилардан иборат:

-интровертлар экстравертларга нисбатан ўзларини қуршаб олган жамият ҳодисаларини субъектив равишда қабул қиладилар;

-интровертларда жамиятга мослашиш кўпроқ ақлий фаолиятнинг фаоллигида кўринса, экстравертларда эса ўзини тутиш фаолиятининг фаоллигидан иборат бўлади;

-интровертларда экстравертларга қараганда ўзини назорат қилиш даражаси ва ўз ҳолатини бошқариш қобилияти аҳамиятли даражада юқори бўлади.

Шахснинг бундай хислатлари спорт курашининг турли вазиятларда характер фаолиятини белгилайди. Ю.Ю.Палайманинг спорт ўйинлари тури вакиллари билан ўтказган тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, экстравертлар ўйиннинг қийин вазиятида ва ғалаба қилиш ҳолатларида юқори иродавий фаолликни намоён қилсалар, интровертлар эса мағлубият вазиятида юқори иродавий фаолликни кўрсатадилар.

Спортчиларнинг фаолиятини сенсомотор таъсир шароитида ўрганган Г.Биро қизиқ натижаларга эришади. Ўз хатолари ҳақида маълумот олган экстравертлар фаолиятларининг самарадорлиги бирдан пасайиб кетган. Г.Биро бу ҳолатни уларнинг субъектив ишончларини паст даражаси билан изоҳлайди.

Ҳиссий таъсирчанлик. Спортчида спорт мусобақаси жараёнида унинг талабларига индивидуал мослашиш имкониятлари шаклланади. Бунда диалектик алоқа юзага чиқади ва фақат қобилият ва хулқ-атвори юқори даража-

даги хилма-хиллик натижасида ўзгарувчан шароитга мослаша оладиган спортчи мусобақанинг стресс ҳолати таъсирига чидамли бўлади. Бу эса спортчида ҳиссий таъсирчанлик билан бир қаторда кучсиз таъсирга ҳам етарли даражадаги тезликда ҳиссий сезгирликни вужудга келишини талаб қилади.

Хавотирлилик. Кучли босими билан ажралиб турувчи даврий характерга эга бўлган спорт турларида юқори малакали спортчиларда паст малакали спортчиларга нисбатан хавотирлик даражаси паст бўлиши аниқланган. Спорт ўйинлари ва яккакураш турларида кўпроқ малакали спортчилар ўзларидаги тахмин қилиш қобилиятларини яхши ривожланганлиги боис тез-тез хавотирга тушадилар, чунки уларни мусобақада нималар кутаётганлигини аниқ тахмин қиладилар. Юқори хавотирлилик субъектив жиҳатдан ёқимсиз бўлсада, муваффақиятли фаолиятга ҳар доим ҳам халақит беравермайди.

Асабийлик. Бу ҳиссиёт шахснинг ҳатти-ҳаракатидаги ҳиссий беқарорлик, ҳиссий жиҳатдан ташқи таъсирга жавоб бериш қобилияти, кўпроқ “хавотирни кутиш” ва қаршилиқ кўрсатиш реакцияси сифатида аниқланади. Қаршилиқ кўрсатиш реакцияси спортчини мураббий ёки шерикларининг бирорта ҳам фикр-мулоҳазаларини қабул қилишни истамаслик ва ҳисоблашмасликда намоён бўлади. Кўпгина тадқиқотчилар юқори асабийлик даражасидаги спортчилар мусобақаларда ўзларини тута олмайдилар ва уларнинг натижалари барқарор бўлмайди, деб ҳисоблайдилар.

Шуниси равшанки, спорт фаолиятининг муваффақияти спортчилардаги қандайдир бир хислат билан эмас, балки кўпгина хислатлар билан белгиланади. Бу эса Ю.Ю. Палаймага куйидаги хулосани чиқаришга имкон беради. Унинг фикрича, юқори экстраверсия ва асабийликка мойиллиги бўлган баскетболчилар жамоаси қарама-қарши психик хусусиятларга эга бўлган жамоага қараганда кўпроқ шиддатли ўйин кўрсатишлари лозим, бироқ улар ҳам стресс ҳолатида бундай ўйинларни кўрсата олмайдилар [12].

Фаолиятни психик жиҳатдан бошқариб турадиган яна бир хусусиятлардан бири, бу хулқ-атворнинг қайишқоқлиги (пластиклиги) ҳисобланади.

Спорт учрашувларининг низоли вазиятларида унинг қатнашчилари одатдаги ҳаракатларидан воз кечишлари лозимлигини, бу ҳолат муваффақият келтирмаслигини билишлари зарур. А.Ц.Пунининг фикрларига қараганда, турли хилдаги тактик кўникмалардан уддабуронлик билан фойдалана олиш спортчи фаолиятининг энг муҳим томонларидан бири сифатида қаралиши лозим. Жуда зарур бўлганда ҳаракат характерини ўзгартира олмаслик инсоннинг қийин ҳолатдан чиқа олиш қобилияти йўқлигидан далолат беради.

Фаолиятни ҳар хил турларида шахснинг турли хислатларини шаклланиши учун шароитлар яратилади. Шу билан биргаликда яна саралаб олиш омилларини (табiiй ва махсус ташкил этилган) ҳам ҳисобга олиш зарур.

Спорт ўйинлари ва яккакураш турларида спорт фаолияти тезкор вазифаларни ҳал қилишни ифодалайди ва натижада ўйин табiiй шароитда ўтади. Бундай вазиятларда спортчи шахсининг маълум хусусиятларидан фойдаланиши лозим бўладигани, унда спортчи рақиби билан жангда энг қулай ҳатти-

ҳаракатларни танлай билиши ва ундан унумли фойдаланиши учун имконият топиши лозим.

В.С.Мерлин томонидан ўтказилган тадқиқот иши материаллари шуни тасдиқлайдики, темперамент-бу бир хислатни бошқаси томонидан ўзаро тўлдирилишининг кенг имконияти билан боғлиқ мураккаб тизимдир. Хислатларнинг айнан бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги спортчини экстремал вазиятларга таъсир кўрсатишини аниқлаб беради. Темперамент спортчининг индивидуал усуллари шаклланишига бевосита таъсир қилади ва бир қатор тадқиқотларда кўрсатилганидек, спортчи темпераментининг турли хислатлари индивидуал услуби ҳисобига бир хилда юқори натижаларга эришишини таъминлаши мумкин.

Шу нуқтаи назардан келиб чиқиб, ўтказилган тадқиқотларга юқори малакали боксчилар жалб этилиб, улар икки гуруҳга ажратилган. Биринчи гуруҳга юқори малакали спортчилар, иккинчи гуруҳга эса 1-разрядли ва спорт усталари киритилган. Тадқиқотда тестлардан ташқари яна бошқа методикалар ҳам қўлланилган. Унда хислатнинг қуйидаги кўрсаткичлари аниқланган: экстраверсия-интроверсия, қайишқоқлик-кескинлик, ҳиссий таъсирчанлик.

Биринчидан, экстраверсия-интроверсия кўрсаткичлари ўзаро бир-бири билан боғлиқ, яъни темпераментнинг бу хислати уларда бир хилда намоён бўлади. Иккинчидан, ўрта малакали боксчиларда қайишқоқлик-кескинлик кўрсаткичлари экстраверсия-интроверсия билан боғлиқ бўлиб, бу нарса эса юқори малакали боксчиларда кузатилмаган. Улардаги турли хислатларнинг бир-бирига қўшилганлигини кўриш мумкин. Юқори малакали боксчиларда аҳамияти жиҳатдан бир-бирига қарама-қарши бўлган турлича темпераментлилик хислатларини учратиш мумкин. Демак, темпераментлиликнинг алоҳида хислатлари турли даражага эга бўлган боксчилар ўртасида кўринадиган фарқларни белгилаб бермас экан. Фақатгина у ҳиссий таъсирчанлик бўйича ишончлилик фарқи бўлиб, бу кўрсаткич юқори малакали боксчиларда унча юқори эмас [10-16]. Бизнинг фикримизча, яккакураш фаолияти талабларига темпераментлиликнинг қайишқоқлик ва юқори бўлмаган ҳиссий таъсирчанлик каби хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги кўпроқ мос келади.

Яккакураш турларидаги каби спорт ўйинларида ҳам шахс хислатларининг фаолият жараёнига унинг таъсир кўрсатиши аниқланган. Шу билан биргаликда бу борада спорт ўйинларининг ҳам ўзига хослигини инобатга олиш керак. Асабийликнинг экстраверсия билан бирлиги кўплаб ўйинларда ўзаро ҳаракатларни ташкил қилишда кўплаб хатоликларга олиб келади. Бу эса кўпинча аффектив таъсир кўринишида фаолиятдан узилиб қолиш, вазиятлардан бош тортиш билан бирга шартлашилган ҳолатда юзага чиқади. В.И. Румянцеванинг маълумотиغا кўра, асабийликни экстравертлик билан бирлиги асосан жамоада етакчилик вазифасини бажараётган спортчига салбий таъсир кўрсатади. Бундай ўйинчиларда рақибига кўпол ҳужум қилиш, кўполлиги учун майдондан четлатилиши, аффектив узилишлар кўпинча ғалабага умид кам бўлган кескин ўйинларда юзага келади. Шу билан биргаликда,

бундай спортчилар агар ўйин муваффақиятли кечаётган бўлса фаол, шиддат билан ҳаракат қилишга мойил бўладилар.

Шахс тузилишини учинчи компоненти эса унинг спорт фаолияти муваффақиятини таъминлаб берувчи қобилиятлар тизимига киради ва имкониятларини ҳам белгилаб беради. Қобилиятларнинг ривожланиши шахсни йўналганлиги ва унинг психодинамик хислатларига боғлиқ.

Шахс тузилишини тўртинчи компоненти спортчининг ўз “Мен”и ва бошқарув тизими ҳисобланади. Ушбу компонент шахснинг ўзини ўзи англашига тааллуқли бўлиб, унинг фаолияти ва хулқ-атворини бошқаришни амалга оширади ва назорат қилади. Лекин юқоридаги индивидуал хусусиятлардан ташқари яна типик хусусият ҳам мавжуд бўлиб, у биринчидан, типнинг ўзига хослигини (асаб тизимининг типи, темпераментлилик типи) аниқласа, иккинчидан, маълум спорт бўйича мутахассислигини ҳам белгилаб беради.

Шу билан биргаликда, фақат спортчиларга хос бўлган шахсни умумий хусусиятлари ҳам мавжуд. Шахс хислатлари учун кўпроқ характерли бўлган хусусиятлар қуйидагилар ҳисобланади:

1. Мотивация тузилишида ахлоқий ва жамоавий интилишнинг индивидуал характердаги интилишдан устунлиги.

2. Юзага келадиган тўсиқлар ва қийинчиликларни енгишда сафарбар қилинган иродавий сифатларнинг хавотирлилик ва ўз-ўзига ишончсизлик хусусиятларидан устунлиги.

3. Психик барқарорлик ва ўзини ўзи назорат қилишнинг ҳиссий таъсирчанликдан устунлиги.

Спортчиларда етакчи бўлган шундай шахсга хос бўлган хислатлари уларни юқори натижаларга эришишлари билан биргаликда ҳар қандай экстремал вазиятларда ҳам намунавий хулқ-атворни намойиш этишлари учун имкон берадики, бу ҳолатни бошқа соҳа вакилларида камдан-кам учратиш мумкин [10-19]. Хулоса қилиб айтиш жоизки, юқорида таъкидлаб ўтилган фикрлар спортчи шахсининг хусусиятлари билан боғлиқ турли-туман муаммоларнинг тугаганлигини билдирмайди. Бунда билдирилган фикрлар спортчининг спортда муваффақиятга эришиш мотивацияси ва темпераментлилик хислатларининг намоён бўлишига алоқадор бўлган масалаларга тааллуқлидир. Лекин спортчининг иродавий сифатлари шаклланиши ва ахлоқий сифатларининг ривожланиши ҳақида кўплаб спорт психологлари илмий фикрларини келтиришимиз мумкин.

Адабиётлар рўйхати

1. Abdurasulov R.A. Interests and motivations of students in oriental wrestling and boxing. Progressive Academic Publishing EJPR. Vol.4 No.2, 2017. European Journal of Psychological Research (EJPR): Accepted Papers. -Б.11-18.

2. Abdurasulov R.A., R.Egamberdiev. The individuals of the uzbek wrestling educator psychological transmission for facility. European Journal of Research and

Reflection in Educational Sciences. Vol. 6 No.3, 2018 ISSN 2056-5852. Accepted Papers. -Б.1-6.

3. Abdurasulov R.A. Interests and motivations of students in oriental wrestling and boxing. Progressive Academic Publishing EJPR. Vol.4 No.2, 2017. European Journal of Psychological Research (EJPR): Accepted Papers. -Б.11-18.

4. Абдурасулов Р.А. Ўқувчилар характерининг баъзи бир чизгилари ва типологик хусусиятлари. // Мактаб ва ҳаёт. 2003. 2. -Б.24-25.

5. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал ва шахсий хусусиятлари. // Мактаб ва ҳаёт. 2003. 3. -Б.17-18.

6. Абдурасулов Р.А. Интересы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара. 2008. -С.46-48.

7. Абдурасулов Р.А. Мотивы учащихся-спортсменов в спортивной деятельности. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара. 2008. -С.226-229.

8. Дюсембаев А.Р. Типы психической деятельности и интеллектуальные склонности. // Одаренные дети Узбекистана. Тезисы выступлений в научно-практической конференции. –Термиз. 1992. -С.29-30.

9. Ильеков Э.В. Что же такое личность? // В кн.: С чего начинается личность: -М.: Политиздат. 1979. -С.124-132.

10. Мерлин В.С. Экспериментальное исследование личности и темперамента. -Пермь.: 1971. 68с.

11. Норакидзе В.Г. Экспериментальные данные исследования некоторых особенностей личности спортсмена. // В кн. П.А. Рудика и др. “Психология и современный спорт”. - М.: ФиС. 1973. -С.239-244.

12. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки спортсменов. // В кн. П.А. Рудика и др. “ Психология и современный спорт”. -М.: ФИС. 1973. -С.86.

13. Majidov, J. (2021). СПОРТДАГИ МУЛОҚОТ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ҲОДИСА СИФАТИДА. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 1(1)*. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/723>

14. Majidov, J. (2021). ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР КЕЧИШИНИНГ АЙРИМ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 1(1)*. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/724>

15. Majidov, J. (2021). ВОПРОСЫ ГАРМОНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ. *Журнал Педагогика и психологии в современном*

образовани, 1(1).

извлечено

от

<https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1369>

16. Majidov, J. B. (2020). Some characteristics of relationships in football teams. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1981-1988.

17. Majidov, J. (2021). ШАХСГА ТИЗИМЛИ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (3). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/4325>

18. Ж.Мажидов. ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА “ТРЕНЕР – СПОРТЧИ” ТИЗИМИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ <https://scienceweb.uz/publication/865>