

SPORT PSIXOLOGIYASINING SPORTCHILAR FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI.

Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo’nalishi
101-guruh talabasi Voxidova Begoyim Ilhomjon qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19410454>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalar orasida keng tarqalgan sport psixologiyasi muammosi va uni kamaytirishda turli ko’nikmalar va foydalanishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, sport psixologiyasining kelib chiqish omillari, uning o’quv jarayoniga ta’siri hamda zamonaviy sport psixologiyasi yordamida ushbu muammoni bartaraf etish yo’llari hamda ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirish, vaqtni samarali boshqarish ko’nikmalarini shakllantirish va mustaqil ta’limni rivojlantirishda sport psixologiyasining ahamiyati yoritiladi.

Kalit so’zlar: Sport, psixologiya, fan, jamoa, murabbiy, inqiroz, ruhiyat.

Аннотация. В данной статье анализируется широко распространенная среди студентов проблема спортивной психологии и педагогические и психологические возможности использования различных навыков и техник для ее решения. Также рассматриваются факторы, вызывающие спортивную психологию, ее влияние на образовательный процесс и способы устранения этой проблемы с помощью современной спортивной психологии, а также важность спортивной психологии в повышении мотивации в учебном процессе, развитии эффективных навыков управления временем и формировании навыков самостоятельного обучения.

Ключевые слова: Спорт, психология, наука, команда, тренер, кризис, психика.

Abstract. Here, the problem of sports psychology, which is widespread among students, and the analysis of pedagogical and psychological tools for identifying various problems in its creation are discussed. The origin and modern power of sports psychology, its impact on the educational process and the possibility of engaging in sports.

Keywords: Sports, psychology, science, team, coach. process, spirit.

KIRISH

Zamonaviy sport raqobat sharoitlari kuchaygan bir davrda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy barqarorlik, diqqatni boshqarish, stressga bardoshlilik va motivatsiya darajasi ham muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bois, sport psixologiyasi sportchilar, murabbiylar va jamoalar faoliyatida muhim o’rin egallaydi.

Fan sportchining shaxsiy rivojlanishi, musobaqaga tayyorgarlik strategiyalari, ommaviy chiqishlar oldidagi qo’rquvni yengish, jamoa ichidagi muloqot va liderlik kabi masalalarni ham qamrab oladi. Sport psixologi esa sportchini ruhiy jihatdan tayyorlash, o’ziga ishonchini oshirish va bosim ostida samarali harakat qilishga yordam beruvchi mutaxassisdir.

ASOSIY QISM

“Biomexanika” va “Harakat fiziologiyasi” fanlari bo’yicha maxsus kurslar o’tildi. XX asr 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo’llanila boshlandi, jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritildi. 60-yillarning boshlariga kelib, «Sport psixologiyasi» faniga bo’lgan qiziqish o’sdi. Jahon miqyosida sport bo’yicha yangi axborotlarning paydo bo’lishi natijasida «Sport psixologiyasi» fani tez rivojlandi: darsliklar, o’quv qo’llanmalari, ilmiy adabiyotlar ingliz va rus tillarida chop etila boshlanganligi bois, sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari yo’lga qo’yildi. AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur

Sleyter Xemmellar mazkur fan bo‘yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqa o‘rnatildi. 60-yillarda Amerikada «Sport psixologiyasi» fani bo‘yicha olimlar yetarli bo‘lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko‘pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi bo‘yicha olib boriladigan ilmiy izlanishlar sportchilarning yutuqlarini oshirish, sog‘lom raqobat muhitini yaratish va sportni ommalashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli, mazkur fan o‘quvchi va talabalar uchun ham nazariy, ham amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Sport psixologiyasi — bu psixologiyaning bir sohasi bo‘lib, u sportchi shaxsining ruhiy holatini, motivatsiyasini, hissiyotlarini, e‘tibor va iroda jarayonlarini o‘rganadi hamda ularni sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun boshqarish yo‘llarini ishlab chiqadi. Sport psixologiyasi - psixologiya sohasi; sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruh munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi. Sport psixologiyasi 20-asrning 60—70y.laridan rivojlana boshladi. Sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta’sir o‘tkazuvchi muhim shartsharoitlarni yaratib berishdir. Bundan tashqari, Sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko‘rsatish bilan ham shug‘ullanadi. Murabbiy bilan shogird munosabatlari, o‘zaro ta’sir, guruh moslik, o‘zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o‘zini o‘zi boshqarish muammolari ham tadqiq etiladi. Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo‘lyo‘riqlari, hissiy zo‘riqishlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish uning tadqiqot predmetiga kiradi.

«Sport psixologiyasi» fani Rossiya Federatsiyasi olimlari tomonidan o‘rganildi, xolos. Bu borada 1925—26-yillarda P.A. Rudik tomonidan Moskva jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.S. Puni Leningrad jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasiga doir ilmiy izlanishlar olib bordi. Gruziya, Armaniston, Latviyada va boshqa respublikalarda, jumladan, 1960-yillarda O‘zbekiston jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasi kafedralari tashkil qilindi. 1946-yilda Lesgaft nomidagi Leningrad jismoniy tarbiya instituti kafedrasida A.I. Puni rahbarligida sport psixologiyasi bo‘yicha aspirantura ochildi. 1952-yilda A.I. Puni birinchi bo‘lib, «Sport psixologiyasi» fanidan doktorlik dissertatsiyasini himoya qildi. Undan keyin birin-ketin mazkur fan bo‘yicha monografiyalar chiqa boshladi.

Hozirgi kunda O‘zbekistonda ham «Sport psixologiyasi» faniga katta e‘tibor berilmoqda, ko‘plab ilmiy ishlar chop qilinmoqda, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari yozilib, himoya qilinmoqda. Mazkur ilmiy tadqiqotlar sportchi ruhiyatining turli qirralarini o‘rganishga, tadqiq etishga qaratilgan bo‘lib, inson ruhiyatining xilma-xil jihatlariga tavsif beradi. Binobarin, sportchi faoliyatining har bir sohasi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu faoliyat turlari sportchi ruhiyatiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi, uni rivojlantiradi, shaxs sifatida kamolga yetkazadi.

Ma’naviy his mustaqil jamiyat qurayotgan, tinchlik uchun kurashchi bo‘lgan O‘zbekiston fuqarosining shon va sharaf hissidir. Barcha ma’naviy hislar kabi sport faoliyatida namoyon bo‘ladigan ijobiy hislar ham iroda bilan chambarchas bo‘lmagan bo‘lib, talaba va sportchilarning ma’naviy xislatlarini belgilab beradi. «Sport psixologiyasi» fanini o‘qitishda sportchilarda shakllangan axloqiy talablar, o‘zaro munosabatda namoyon bo‘lgan asosiy ma’naviy hislarni kamol toptirishga alohida e‘tibor berish talab qilinadi. Chunki, ma’naviy his har bir sportchining o‘z qadr-qimmatini hurmat qilishida ifodalanadi. Hozirgi kunda do‘stlik, o‘rtoqlik va birodarlik, bir-birlarini hurmat qilish, bir-biriga tanqidiy munosabatda bo‘lish kabi yuksak axloqiy sifatlar sportchilarning turmushiga singib bormoqda. Sportchi qalbida kechadigan, tug‘yon urgan ma’naviy hislar nuqul individual tuyg‘ular, ya’ni sportchining shaxsiy (o‘z) xatti-harakatiga

bog‘liq bo‘lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma’naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning xatti-harakati axloqiy me’yorlarga muvofiq bo‘lgan taqdirda u xursand bo‘ladi, bu xatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo‘lganda g‘azablanadi.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, sport psixologiyasi bugungi kunda nafaqat professional sportchilar, balki keng jamoatchilik uchun ham dolzarb bo‘lgan ilmiy-amaliy sohaga aylangan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning natijalarida muhim rol o‘ynaydi. Ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, motivatsiya va e’tiborni boshqarish qobiliyatlari yuqori bo‘lgan sportchilar musobaqalarda barqaror va muvaffaqiyatli chiqishadi. Shuningdek, sport psixologiyasi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy muhitda ijobiy munosabatlar va o‘zini anglash darajasini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Bu soha orqali yoshlar orasida ijobiy xarakter, irodaviy sifatlar va ruhiy bardoshlilikni tarbiyalash mumkin. Maqolada tahlil qilingan ilmiy manbalar sport psixologiyasining nazariy va amaliy asoslarini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Shu boisdan sport psixologiyasini chuqurlashtirish, uni o‘quv dasturlariga joriy etish va amaliyotga keng tatbiq etish zamonaviy jamiyatda muhim strategik vazifa bo‘lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Y.Masharipov. (2010) Sport psixologiyasi “O‘zbekiston sharoitida tayyorlangan o‘quv qo‘llanma; sportchilarga, murabbiylar, jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari uchun mo‘ljallangan”. 143-144. [https://n.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/psixologiya/Sport%20psixologiyasi%20\(Y.Masharipov\).pdf](https://n.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/psixologiya/Sport%20psixologiyasi%20(Y.Masharipov).pdf)
2. Y.Masharipov. (2017) Psixologiya va sport psixologiyasi “Fan nazariyasi va psixologiyaning umumiy mavzularidan tortib, sport psixologiyasigacha bo‘lgan mavzularni o‘z ichiga oladi”.327-328. [https://ru.scribd.com/document/928473399/ Psichologiya-Va-Sportpsichologiyasi](https://ru.scribd.com/document/928473399/Psichologiya-Va-Sportpsichologiyasi)
3. Sayfullokh Kozimov (2024). Concept of stress in psychology and its positive aspects. Scientific Approach to The Modern Education System, 3(26), 345-348. <https://interoncof.com/index.php/france/article/view/1862>