



ARTICLE INFO

Received: 13th December 2022

Accepted: 21th December 2022

Online: 22th December 2022

KEY WORDS

Sport psixologiyasi, psixik, yosh psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya.

Sport psixologiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zahirida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirish, shuningdek, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim bo'lgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda fanning rivojlanib borayotgan bir sohasiga aylanib, endi unga nafaqat psixologlar, balki, u yoki bu jihatdan sport bilan aloqador bo'lgan barcha insonlar - sportchilar, sport murabbiylari, ma'muriy-tashkiliy soha va boshqaruv xodimlari ham katta qiziqish bildirmoqdalar.

Psixologiya fanlari ichida sport psixologiyasining predmeti, tarixiy nuqtai nazardan olib qaraganda nisbatan yaqinda, ya'ni XX asrning o'rtalarida paydo bo'ldi. Uning dunyoga kelishiga zamonaviy sport turlarining keskin rivojlanishi, sport yutuqlarining izchil tarzda yuqorilab, o'sib borishi hamda sportning jamiyat hayotiga tobora jadallik bilan keng miqyosda singib

SPORT PSIXOLOGIYASI

Rayxonov Abror Muxammadiyevich

o'qituvchi

Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrası

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7471495>

ABSTRACT

Ushbu maqolada sport psixologiyasi, psixologiyaning predmeti, sohaning keskin rivojlanishi, sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshishi va eng asosiysi sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohalari bilan chambarchas bog'liqligi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

borishi sabab bo'ldi. Sportchining psixikasi jiddiy o'rganilmasdan, zamonaviy sport yutuqlarini har tomonlama rivojlantirish imkoniyati yo'qligi barchaga ma'lum bo'lib qoldi. Sport murabbiysi sportchining psixik funksiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, uning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas. Sportda yuksak yutuqlarni qo'lga kiritish uchun murabbiy sportchini har tomonlama mukammal bilishi kerak.

Har qanday fan kabi sport psixologiyasi ham o'z o'rganish predmetiga, ya'ni sohasiga egadir. Sport psixologiyasi o'rganadigan asosiy obyektlar bu - sportchi, sport murabbiysi (trener) hamda sport hakami (arbitr)dir. Yuqorida bayon etilganlardan sport psixologiyasining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendensiyalari shakllanishini, shu bilan birga sport murabbiysi va arbitrning psixologiyasini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati sharoitlarida inson psixikasi evolyutsiyasi qonuniyatlarini ochib beradi va bir-



birlaridan farqlanuvchi ko'plab sport turlarining o'ziga xos psixologik xususiyatlarini o'rganadi.

Sport psixologiyasining quyidagi asosiy oltita vazifasini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish.

Ushbu vazifaning ahamiyati ijtimoiy sport psixologiyasining paydo bo'lishi hamda uning o'z nazariy bazasiga, fenomenologiyasiga, uslublariga ega maxsus sohaga aylanishi bilan izohlanadi.

Umumiy tarzda aytganda, bu sportchi xatti-harakatlarini uni qurshab turgan ijtimoiy muhit bilan aloqadorlikda o'rganishdan iboratdir.

2. Sportchi, sport murabbiysi, sport hakami shaxsini shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xos jihatlarini tadqiq etish.

Sportdagi shaxs psixologiyasi tushunchasi bilan inson xatti-harakatlarining betakrorligini, individual va o'ziga xosligini o'rganish va ikkinchi tarafdin aynan shunga o'xshash holatlarda yuz beradigan psixik holatlar asosida yotuvchi farqlarni o'rganish o'zaro bog'liqdir.

3. Harakat malakalarini va sifatlarini takomillashtirishning psixologik asoslarini o'rganish.

Ko'pincha sportda muvaffaqiyat qozonishning asosi sifatida - doimiy takomillashuvchi maxsus harakatlar va harakat sifatleri namoyon bo'ladi.

Harakat malakalarini shakllantirish, ularni avtomatlashtirish zaruriyati, shuningdek, jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lishi azal-azaldan ham sport psixologlarining e'tibor markazida bo'lib kelgan.

4. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillarni o'rganish.

Sport musobaqalari - sport faoliyatining avj nuqtasi va hal qiluvchi omilidir, zero ular sportchilar psixikasiga yuqori talablarni

qo'yadi. Shu sababli ham musobaqa sharoitlarida psixikaning namoyon bo'lishi va rivojlantirilishini nazoratga olish va o'rganish lozim.

5. Sport faoliyatini psixologik ta'minlashning asoslarini o'rganish.

Sport psixologlari tadqiqotlarining aksariyati amaliy vazifalarini hal etish bilan bog'liqdir. Ya'ni ular o'z ilmiy ishlarida sportda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ishlanmalarni sport murabbiylari va amaliy psixologlar uchun qoniqaril darajaga yetkazishga intiladilar.

6. Fanlar tizimiga sport psixologiyasining integratsiyalashuvi yo'llarini o'rganish va uning yutuqlarini sport faoliyati amaliyotida qo'llash.

Ushbu vazifaning bajarilishiga sport psixologiyasi taraqqiyoti istiqbollarini o'zida aks ettiruvchi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning keng miqyoslari javob berishi mumkin.

Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida dunyoga keldi. Mazkur kafedraning mudiri dotsent L.Ye.Lebedyanskaya bo'lib, u ushbu lavozimda 1962-yildan 1972 yilga qadar samarali faoliyat yuritdi. Ana shu yillar mobaynida u "Sport psixologiyasi"ning metodologik asosini ish lab chiqdi, aynan shu muallif tomonidan o'sha paytlarda institut talabalariga mazkur kurs bo'yicha beriladigan darslarning barcha o'quv hujjatlarini ish lab chiqildi. Sport psixologiyasining fan sifatida oyoqqa turishida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasini bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasini o'rtasidagi aloqalari juda katta ta'sir ko'rsatdi. O'sha paytlarda mazkur institutni



jismoniy tarbiya Oliy O'quv yurtlarida sport psixologiyasini o'quv predmeti sifatida o'qitilishining asoschisi, professor P.A.Rudik boshqarar edi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida umumiy va sport psixologiyasini o'qitishning farqli tomoni shunda ediki, bu yerda ma'ruzaviy mashg'ulotlardan so'ng seminar mashg'ulotlari emas, balki laboratoriya mashg'ulotlari o'tkazilar edi. Ushbu mashg'ulotlarda talabalarning ma'ruzalardan olgan bilimlari talabalarning o'zlarida tajribalar o'tkazish yo'li bilan mustahkamlanardi. Tadqiqotlarning natijalari yo'riqnomalar bo'yicha ishlab chiqilar, so'ngra xulosalar chiqarilardi va talabalar tajriba yo'li bilan qo'lga kiritilgan ma'lumotlar asosida o'zlari mustaqil xulosalarga kelardilar (o'quv mashg'ulotini shu tarzda tashkii etish an'anasi hozirgacha saqlanib kelmoqda).

Sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sohalar yosh psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va har bir alohida sport turiga oid bo'lgan, o'ziga xos jihatlar hamda sanoqsiz muammolarga bog'liq bo'lgan pedagogik psixologiya, mehnat psixologiyasi va san'at psixologiyasidan iboratdir.

Shuni ham ta'kidlash joizki, bu aloqadorlik ikki tomonlamadir. Masalan, sohaning pedagogik psixologiya bilan aloqadorligini olaylik. Tarbiya jarayoni va sportdagi mashg'ulotlarning har ikkisi ham ta'lim, ham tarbiya jarayonlaridir. Bu jarayonlar insonning jismoniy va psixik kamol topishiga, uning shaxsini shakllantirishga qaratilgan. Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqadorligi shundaki, sportda ham xuddi mehnatdagi kabi maxsus qobiliyatlarni o'rganish va rivojlantirish, ularning turiarini aniqlash

muammosi mavjud. San'at psixologiyasi bilan aloqadorligi haqida gapirilganda, sportning barcha turiarida ham ijodkorlik talab etilishining o'zi kifoya. Ayrim sport turlarida (badiiy gimnastika, sinxron suzish va hokazolarda) badiiy ijodkorliksiz deyarh hech qanday natijalarni qo'lga kiritib bo'lmaydi.

Sport psixologiyasi insonni ayni shunday, o'ziga xos shal tsharoitlarda tadqiq etuvchi boshqa fanlar bilan ham bog'liqdir. Birinchi galda uning pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sotsiologiyasi, sport mashg'ulotlarini o'tkazish nazariyasi va uslubiyati bilan aloqadorligini ta'kidlash mumkin. Bu aloqadorlik shunda ko'rinadiki, sport psixologiyasi sportchi shaxsiyatining namoyon bo'lishi hamda psixikasining rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganar ekan, u mazkur fanlarning yanada takomillashtirilishi uchun asos beradi. Shuningdek, u jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslublarining takomillashtirilishiga ko'maklashadi. Masalan, bu fikrlarni jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonlarida shaxsni shakllantirishi nazariyasiga, psixikpsixomotor sifatiarni rivojlantirishga, sportchilarni ma'naviy-axloqiy, irodaviy tarbiyalash, ularni sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish, musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rish, kundalik hayot va turmush tarzi tartiblarini tashkil qiiish va hokazolarga tatbiq etish mumkin. Biroq, ikkinchi tomondan, sport psixologiyasining o'zi ham jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sotsiologiyasi va boshqa sportga oid fanlar erishgan yutuqlardan o'zi ning psixologiyaga oid masalalariui yanada samarali va ilg'or tarzda ishlab chiqish uchun foydalanadi.



Sport psixologiyasi fiziologiya, ayniqsa oliy nerv faoliyati fiziologiyasi, analizatorlar fiziologiyasi, hamda neyrofiziologiya bilan chambarchas bog'liqdir. Bu avvalo sportchilar temperamentining asoslarini

o'rganish zaruriyati bilal, shuningdek ularni mashq qildirish, harakatlarini tasavvur etishni rivojlantirish va hokazolar bilan bog'liqdir.

References:

1. faH.11,a B.K. 3axapoB B.fl. IlCHXOJIOrWreCKoe TeCTl-lpOBaHl1e, (YQe6HOe noco6He) - n.: 113.Ll-BO nfY, 1982.
2. J1aaK 51. flCHXO.LlHarHOcTHKa: Ilpo6JleMbl CO.Llep)KaHHH H MeTO.Llbl. - BopoHe)K: HlIO "MO)l3K", 1996.
3. MapHmYK B.J1., nJIY.LlOB IO.M., flJlaXTheHKO B.A., CepoBa J1.A. MeTO.Llbl nCWxO.LlWarHOcTHKH B cnopTe. 2 - e H3.LlaHHe, M.: IlpocBemeHwe, 1990.
4. POMaHoB E.C. flcwxo.LlWarHOcTtwKa. - flI1TEP, 2006.
5. CorlOB B.<l>. flCHXHl[eCKHe COCT05lHWH B Hanp5l)KeHHOH nno<:pecCHOHaJl)BH .Lle5lTeJl)BOCTH. - M.: TpwKcTa, 2005.
6. llanapB B.n. flpaKTlflecKa51 nCHXOJIOfHH. I1HcTPYMeHTapHH. 3-e H3.LlaHHe, POCTOB - Ha -)lOHY: <l>eHwKc, 2005.