

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA PSIXOLOGLARNING O'RNI VA VAZIFALARI

Uzoqova Dilrabo Tursunovna

**Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti Psixologiya
yo'nalishi 24/1 guruh talabasi**

Matlibova Nilufar Xamid qizi

Ilmiy rahbari: Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14715764>

Annotatsiya: Ushbu maqola yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonlarni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatishga, mehnatsevarlik, kamtarlik, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish, ham jismonan ham ma'naviy barkamol inson bo'lib voyaga yetishida psixologlarning o'rni haqida.

Kalit so'zlar: muvaffaqiyat, natija, texnika, stress, motivatsiya, jamoa, ishonch, qobiliyat, ichki kechinma, psixologik yordam, travma, trening, rag'batlantirish.

Kirish

Mamlakatimizda o'nlab sport federatsiyalari, assotsiatsiyalari, davlat qo'mitalari faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Ularning barchasida psixologik xizmat tizimi joriy qilinmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori bilan O'zbekiston Respublikasi Olimpiya qo'mitasi qoshida sport psixologiyasi bo'limi ochilgan bo'lib, ushbu bo'limda har bir sportchiga alohida psixologik xizmat ko'rsatish amaliy tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan va bu tadbirlar jismoniy tarbiya tizimida psixologik xizmat amaliyotini yanada rivojlantirishga xizmat qilmoqda.

Futbol, xokkey, voleybol, boks, tennis, shaxmat, chang'ida uchish, sharq yakka kurashlarida inson omili yetakchi rol o'ynaydi, chunki sportchining jangovarligi kayfiyati, irodasi, hotirjamligi, o'zini-o'zi iroda qila olishligi g'alaba keltiradi, uning aks holati esa mag'lubiyat manbaidir. G'oliblik shoxsupasiga ko'tarilish vatanparvarlik tuyg'usining amaliy ifodasi. Vatan shuhratini jaxonga tanitish vositasi sanaladi. Ona yurt bayrog'i, ramzi, madhiyasining o'zga mamlakatlar osmonida mavj urishi vatan tuyg'usining oshkora namoyon bo'lishidir. Sport tashkilotlarida psixologik xizmatni zamon talabi darajasida tashkil etish g'alabalar kafolatidir. Jismoniy tarbiya va sport tizimida psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

1. Sport maktablariga "Paxtakor", "Dinamo", "Armiya sport klubi" va boshqa sport jamoalariga o'quvchilar tanlashga psixodiagnostika metodlari bilan ishtirok etish.
2. Sport jamoalarida shaxslararo munosabatlar maromini aniqlash va o'ziga xos xususiyatlarini maxsus metodikalar yordami bilan empirik materiallarga asoslangan holda o'rganish.
3. Jamoalarda liderlarni topish va ularni muayyan toifalarga aloqadorligini belgilash hamda ular bilan individual ishlash rejasini tuzish.
4. Rahbar, trener va sportchilar o'rtasidagi munosabatni aniqlash hamda ular o'rtasida iliq psixologik muhitni yaratishga intilish.
5. Sportchilar bilan turli xususiyatli treninglar yordamida hamkorlik qilish tadbirlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tadbiriq etish.

6. Sportchilar bilan musobaqadan oldin va undan keyin psixologik ta'sir o'tkazish maqsadida individual va guruhviy suhbat o'tkazish, o'ziga ishonch, jasorat, jangovarlik tuyg'ularini jonlantirish.
7. Emotsional zo'riqish holatlarini kamaytirish maqsadida psixologik barqarorlikni vujudga kelishiga puxta ma'naviy negiz hozirlash.
8. Sportchilarning sport qurollari va anjomlariga moslashtirish davrlarini tekshirish va muayyan tavsiyalar, yo'llanmalar tayyorlash.
9. Musobaqalar davridagi tanaffuslar qisqa muddatli trening, ta'sir o'tkazuvchi metodlarni operativ tarzda qo'llash.
10. Ot sportida "Inson-jonivor" munosabatini to'g'ri yo'lga qo'yish, harakatlar muvofiqligi, fazoviy chamalash imkoniyatlari yuzasidan aniq ma'lumotlar to'lash.
11. Jamoa a'zolari o'rtasida o'zaro moslik, o'zaro tushunish, o'zaro yordam va hamkorlik faoliyatini tashkil etish.
12. Start, kulminatsiya, finish to'g'risidagi nisbatlarini to'g'ri idrok qilishga har bir sportchini ko'nikishga o'rgatish, frustratsiyaning yengil shakli bilan cheklanish vaziyatini vujudga keltirish.
13. Professiogramma talablariga javob beradigan jismoniy va ruhiy holatlarni saqlash uchun o'zini-o'zi boshqarish uslublari bilan sportchilarni qurollantirish.
14. Psixolog xonasida har bir sportchi shaxsi va muayyan guruhlar bilan uzluksiz ravishda mashg'ulotlar olib boorish.
15. Jarohat olgan sportchilar bilan uzluksiz muloqot o'rnatib turish ularning tezkor jangovorligini tiklash omili ekanligini qat'iy dalillash.
16. Sportchilarga oid radio va televideniya eshittirish hamda ko'rsatuvlar uyushtirish, shuningdek, mahalliy matbuot sahifalarida chiqishlarni amalga oshirish.
17. Sportchilarda paydo bo'ladigan psixologik inqiroz asoratlarni davolash va batamom bartaraf qilish imkoniyati mavjudligi va ularning amaliy ifodasini qaror toptirish.
18. Sportchilarni o'zini-o'zi boshqarishga o'rgatishga quyidagilarni tavsiya qilish (Autogen mashqlar):
 - a) muskullarni ruhiy mashqlantirish;
 - b) muskulni harakatlarini dinamik rivojlantirish;
 - c) autogen holatiga sho'ng'ish, berilish.
19. Sport kasb ekanligini, professional darajaga o'sib o'tish mumkinligini uzluksiz ravishda qat'iy uqtirish.
20. Yutuqlardan esankirab qolmaslik, ushbu darajaga erishish ko'pchilikning mehnat maxsuli ekanligini doim ta'kidlab turish.
21. Mehnatsevarlik, kamtarlik, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish ham jismonan ham ma'naviy barkamol inson bo'lib voyaga yetishga yo'naltirish.

Xulosa

Jismoniy tarbiya va sport sohasida psixologlarning o'rni va vazifalari Kundan kunga ahamiyatga ega bo'lib bormoqda, bu kelajakda yanada mustahkamlanadi. Psixologlar sportchilarning ruhiy va jismoniy holatlarini yaxshilash, ularning ishonchi va motivatsiyasini oshirish, stressva mag'lubiyatga psixologik yondashuvni ta'minlash bilan sportning yuqori

natijalarga erishishini ta'mihlaydilar. Salbiy emotsional holatlarni yengib o'tishga ularga qarshi kurashish va irodaviy boshqarishga o'rgatish samarali hisoblanadi, hamda sportchi odatdagi ma'lum xarakteristikalarini tasavvur qiladi. Shunday ekan sport sohasiga malakali mutaxassis psixologlarni jalb qilish va ular bilan hamkorlikda ishlash maqsadga muvofiqdir.

References:

1. Piter M. "Psixologiya sport"
2. A.Abdullayev. Sh.X.Xonkeldiyev "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi"
3. Y.V.Verxoshanskiy "Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari"
4. F.A.Kerimov "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar"
5. Z.X.Fayziyev "Sportchilar faoliyatida emotsiya va ichki kechinmalar vujudga kelishining nazariy asoslari"
6. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
7. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.
8. Eshnayevo Nortojo Jumayevich, & Madgapilova Nargiza Talipjanovna. (2023). CHARACTERISTICS OF IMPLEMENTING THE CLUSTER APPROACH IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. International Journal of Pedagogics, 3(02), 44–47. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume03Issue02-09>
9. Dustnazar Omonovich Ximmataliyev, Sayyora Rustamovna Mirzaeva, Kibriyo Ergashevna Buriyeva, Mutabar Sayfullayevna Meyliyeva, Aliya Burxonovna Burteshova, Shohida Absalomovna Umarova, & Marat Normadovich Tojiboyev. (2024). Psychological Foundations of Career Guidance in the Family and Children of the Orphanage. Journal of Computational Analysis and Applications (JoCAAA), 33(07), 547–551. Retrieved from <http://eudoxuspress.com/index.php/pub/article/view/1096>
10. Sh.Umarova 2024. Psychological Features Of Workers And Factors Affecting Them. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*. 2, 9 (Sep. 2024), 52–63.
11. X.Raximova 2024. Current Role And Requirements Of Digital Pedagogy. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*. 2, 9 (Sep. 2024), 38–51.
12. 2024. Psychological Features Of Workers And Factors Affecting Them. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*. 2, 9 (Sep. 2024), 52–63.
13. 2024. Current Role And Requirements Of Digital Pedagogy. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*. 2, 9 (Sep. 2024), 38–51.
14. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(10), 113–115. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/iclt/article/view/1778>