

SPORT -PSIXOLOGIYASI

*Denov tadbirkorlik va pedagogika
Instituti Jismoniy tarbiya yo'nalishi
1-bosqich talabasi*

Xolboyev Murodjon Mamayusuf o'g'li

Qulmatov Zafar Zoir o'g'li

Qurbonnazarov Jahongir Najmiddin o'g'li

Annotatsiya .

Ushbu maqolada **Sport psixologiyasi** - psixologiya sohasi; sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhiy munosabatlarning psixologik qonuniyatlari xaqida batafsil yoritib berilgan .

Kalit so'zlar:Jismoniy kamolot , Sport – psixologiyasi , ruhiy xolat , faoliyat , jismoniy tarbiya , sportchi,sportchi mahorati , taraqqiyot bosqichi .

Kirish. Ilm taraqqiy etishi uchun sarflangan investitsiyalar ortig'i bilan qoplanishiga shubxa yo'q.

SH.M.Mirziyoyev .

Hozirgi kunda ta'lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy madaniyat va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanib o'qitishdir. «Sport psixologiyasi» fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlashda, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etishda; talaba, o'quvchilar va sportchilarda ma'naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun bu masalaga chuqur ilmiy-uslubiy va metodologik nuqtayi nazar an yondashishga to'g'ri keladi. Chunki har bir millat taraqqiyotida; xalqning, jamiyatning, davlatning kuch-qudratini ta'minlashda jismoniy madaniyat va sport muhim o'rin tutadi. Shu bois O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2002-yil 24-oktabrda respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilgan «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylari oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ydi. Bu ham bo'lsa, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan mamlakatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. Buning uchun milliy istiqloq g'oyalari talablari asosida sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish; ularda faollik, mehnatsevarlik, irodalilik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epcchilik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish muhim o'rin tutadi. Bu hayotiy vazifani bajarish uchun sportchilarda o'z faoliyat turlariga oid bilim, malaka va ko'nikmalarni yanada rivojlantirishga mo'ljallangan sport psixologiyasi mexanizmlari

ishlab chiqilgan darslik va turli o'quv adabiyotlarining ahamiyati katta. Bu o'rinda shuni ta'kidlash joizki, keyingi yillarda sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlash va chiniqtirishning nazariy, pedagogik va psixologik asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tatbiq etayotgan, «Sport psixologiyasi» fanini rivojlantirishga katta hissa qo'shib kelayotgan olimlarimizning soni yil sayin o'sib bormoqda. O'zbekiston davlat jism oniy tarbiya instituti professori Z.G. Gapparov rahbarligida R.D. Xolmuhammedov, F.K. Turdiyev, A.A. Shabanov, D.R. Rapidjonova va boshqalar bokschi va alpinistlarning psixologik xususiyatlarini va ularning maxsus malakalarini takomillashtirish bo'yicha olib borayotgan ilmiy izlanishlari, chop ettirgan ilmiy maqolalari sportchilarni sport musobaqalariga psixologik tayyorlashda alohida o'rinni tutadi. Fakultetining H. Rafiyev, J. Eshnazarov kabi professorlari; dotsent Y. Masharipov, T. Hayitov, B. Haydarov, U. D o'sanov, F. Qosimov kabi o'qituvchilari ham sportchilarni sport musobaqalariga psixologik va jismoniy tayyorlashda milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalanish muammolari bilan jiddiy shug'ullanib kelmoqdalar. Universitetda shu muam molar bo'yicha Respublika ilmiy-amaliy anjum anlari ham o'tkazildi, mazkur anjumanlar materiallari bir necha marta kitob holida chop etildi. O'zbekiston mustaqillikka erishgach, «Sport psixologiyasi» fani ham fanlar tizim ida o'ziga xos munosib o'rinlardan birini egalladi. Hozirgi kunda respublikamiz sport jam oalari va jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatish ishlariga alohida e'tibor berilmoqda. Davr talabiga ko'ra O'zbekiston davlat jism oniy tarbiya institutida 2009 — 2010-o'quv yilidan boshlab jam oa psixologi tayyorlash guruhiga talabalar qabul qilindi. Kelajakda bu kadrlar sportchilarni jamoada, guruhda va jamoada psixologik jihatdan tayyorlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori, psixologiya fanlari nomzodi Z.G. G apparovva O'z M U psixologiya kafedrası dotsenti I.M. Mamatovlar 1999 va 2000-yillarda «Sport psixologiyasi kursi» bo'yicha m a'ruza matnlari chop ettirdilar. Bu m a'ruzalar m atnlaridan sohaga oid oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida asosiy adabiyotlar sifatida foydalanib kelinmoqda. Professor G ' . Shavqarov rahbarligida SamDU psixologiya kafedrasining mudiri, dotsent Sh. Fayzullayev; dotsentlar — Y. Masharipov, S. Musinov, A. Abduahadov va boshqalar Samarqand shahar kollejlari da psixolog vazifasini bajaruvchi shaxslar bilan birgalikda Samarqand shahrida o'tkazilgan «Universiada — 2004» musobaqalarida psixologik xizmat ko'rsatish respublikada birinchi bor tajribadan o'tkazildi. Buning uchun «Universiada — 2004» boshlanmasdan oldin ikki hafta davomida maxsus seminar darslari tashkil etildi. Bu tajriba «Umid nihollari», «Barkamol avlod» musobaqalarida ham tashkil etilsa va o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Chunki bu tadbirning sport jam oalari va jam oalaridagi psixologik m uhit, sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar va boshqa ijtimoiy psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi «Universiada — 2004» m usobaqalarida yaqqol namoyon bo'ldi. Bu vazifani bajarish uchun ayni vaqtda respublikamizda mavjud ilmiy salohiyat yetarli.

«Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati q o n u n i y atlarin in g m ex anizm ini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan cham barchas bog'liqdir. Chunonchi, «Sport psixologiyasi» fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va psixologik tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, «Sport psixologiyasi» fani sportchilarga o'z jam oa a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. «Sport psixologiyasi» fani har bir sport turini alohida o'rganadi. «Sport psixologiyasi» fani 60-yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq Ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tom onidan yozilar va boshqa respublika o lim lari o 'z ona tiliga tarjim a qilib o 'rg a n a r edi. O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilida «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanm a yozilgan emas. Sport psixologiyasi Kinesiologiya va jismoniy tarbiya bo'limlari ichida ma'lum bir soha sifatida tan olingan bo'lsa-da, bu psixologiya oliy o'quv dasturlari tomonidan taqdim etilgan an'anaviy amaliyot sohalaridan biri emas. Misol uchun, bolalarga konsentratsiyali yoki modda bilan suiiste'mol qilish bilan bitiruvchi psixologiya darajasini olish mumkin bo'lsa-da, sport psixologiyasi haqida gapirish mumkin emas. Ko'pgina psixologiya bo'limi sport psixologiyasida yagona kurslarni taklif qilsa-da, magistr darajalari uchun imkoniyatlar juda oz va juda ko'p. Sport psixologiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zamirida 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. Buning ajablanarli joyi yo'q, binobarin, sport amaliyoti sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishlarida, ularning sport mahoratlarini oshirish uchun ichki imkoniyatlaridan

foydalanishda, hamda musobaqalarda g'alabalarni qo'lga kiritish borasida psixologik omilning ahamiyati tobora oshib borayotganligini tasdiqlaydi. 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 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 birlaridan farqlanuvchi ko'plab sport turlarining o'ziga xos psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish mustaqil O'zbekistonning eng muhim davlat dasturi — sog'lom avlodni tarbiyalash dasturining ajralmas qismiga aylandi. O'z sohasi bo'yicha bilimli, yangi pedagogik texnologiyalar bilan qurollangan pedagog kadrlar tayyorlash bugungi kunning eng muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularni har tomonlama kamol toptirish va tarbiyalashning, jumladan, jismoniy tarbiya fanining ilmiy uslublarini asoslashda psixologik xizmat muhim ahamiyat kasb etadi. Bugun davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar oldiga yanada murakkab vazifalar qo'yilmoqda. Bu sportchilar mentalitetining o'zgarishi, o'zbek sportining jahonning eng rivojlangan sport turlari qatoriga ko'tarilishi, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasining shakllanishi, sobiq totalitarizm davridagi psixologik tushunchalarga barham berishdir. ongdagi tizim. Sportchilarda mehnatsevarlik, iroda kuchi, o'zini tuta bilish, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonat, shuningdek, o'z harakatlariga mas'uliyat hissini, tafakkur kengligini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab,chiqish-zarur. Kishining mehnat yoki jismoniy mashq va sport mashg'uloti jarayonida sarf qilgan kuchini qayta tiklash va organizmning yaxshi hordiq chiqarishi uchun miriqib, davomli uxlash juda foydali ekanligiga hozirgi zamon tibbiyot fani ham alohida ahamiyat beradi. Ibn Sino ham bu masalani juda to'g'ri tushungan va, asosan, u kechki. chuqur, davomli uyquning fazilatini yuqori baholagan. Ibn Sino bolaning ruhiy va jismoniy jihatdan taraqqiy

etishida, uni emizuvchi, boquvchi ayolning roli katta ekanligini ta’kidlab, ularning oldiga qator talablar qo’yadi. Bu talablardan biri shuki, bolani emizuvchi, boquvchi, tarbiyalovchi ona mehribon, yumshoq tabiatli, muloyim so’z bo’lishi kerak. U g’azablanish, achchiqlanish, qo’rqish kabi salbiy ruhiy hissiyotlarga tez berilib ketadigan bo’lmasligi kerak. Aks holda, bunday salbiy xislatlar bolani emizuvchi onaning mijozini buzadi, bu esa bolaning fe’l-atvori buzilishiga sabab bo’ladi. Ibn Sino onaning mo’tadil sifatlariga ega bo’lishini, jismoniy baquwat va ruhiy sog’lom bo’lishini maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. Olimning ruhiy jihatdan kasal bo’lgan xotinlarga bolani emizishni taqiqlash kerak, degan fikri ham diqqatga sazovor. Haqiqatan ham, bunday talab bolaning har tomonlama kamol topishida juda katta ahamiyatga egadir. Ibn Sino shaxs kamolotida jismoniy madaniyatning beqiyos ahamiyatga molik ekanligini ta’kidlar ekan, faqat jismoniy mashqqa ta’rif beribgina qolmasdan, uning har xil turlari borligini va ulardan qanday foydalanish kerakligini ham ko’rsatib o’tadi. U jismoniy mashg’ulotning kishi organizmi uchun foydasi katta ekanligini, mashg’ulotlarga shaxsning ish jarayonida bajaradigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari ham kirishini uqtirib o’tadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish mustaqil O‘zbekistonning eng muhim davlat dasturi — sog’lom avlodni tarbiyalash dasturining ajralmas qismiga aylandi. O‘z sohasi bo‘yicha bilimli, yangi pedagogik texnologiyalar bilan qurollangan pedagog kadrlar tayyorlash bugungi kunning eng muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularni har tomonlama kamol toptirish va tarbiyalashning, jumladan, jismoniy tarbiya fanining ilmiy uslublarini asoslashda psixologik xizmat muhim ahamiyat kasb-etadi.

Adabiyotlar-ro‘yxati.

1. Mirziyoyev SH.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent, O‘zbekiston, 2016.-56 b.
2. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib – intozom va shaxsiy javobgarlik – har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak. Toshkent, O‘zbekiston, 2017.-104 b.
3. Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligini garovi. Toshkent, O‘zbekiston, 2017.-48 b.
4. Mirziyoyev SH.M. O‘zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. T., O‘zbekiston, 2017. «Gazeta.uz».