

**SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALRI****Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchisi

u.shomurotov@dtpi.uz

+998915107420

Javharov Xidirbek Xuramovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 9/23-guruh talabasi

Yo'ldoshov Ozodbek Zoyir o'gli

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 9/23-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasining mazmuni maqsadi va sportchilar uchun eng muhim bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar keltirib o'tilgan. Bundan tashqari sportning ruhiy holati va psixologik xususiyatlari haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'z: ruxiyat, barqarorlashtirish, asab, maqsad, xususiyat, ehtiyoj, psixik bilish jarayonlari.



Абстракт: В данной статье описаны цель содержания спортивной психологии и важнейшие задачи, стоящие перед спортсменами. Кроме того, даны сведения о психическом состоянии и психологических особенностях занятий спортом.

Ключевые слова: настроение, стабилизация, нерв, цель, характеристика, потребность, психические познавательные процессы.

Abstract: This article describes the purpose of the content of sports psychology and the most important tasks for athletes. In addition, information about the mental state and psychological characteristics of sports is given.

Key words: mood, stabilization, nerve, purpose, characteristic, need, mental cognitive processes.

«Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunki, «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 jamoa 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 tomonidan yozilar va boshqa respublikalarning olimlari o'z onatiligini tarjima qilib o'rganar edi. O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilida «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qollanma yozilgan emas.

«Sport psixologiyasi» fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqadi. «Sport psixologiyasi» fani sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topish uchun quyidagi vazifalarni to'g'ri hal etishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi:

Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish.
- Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish:



- sportchi organizm ining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini oʻstirish yoʻllarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilari oʻrganiladi;

- sport mashgʻuloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan taʼminlash.

1. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini oʻrganish. Sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklam (mashgʻulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori koʻrsatkichlarni qoʻlga kiritishga erishadi. Shu oʻrinda taʼkidlash joizki, sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida eʼtibor berish kerak:

a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni oʻstirish uslublaridan foydalanish;

b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini oʻrganish;

d) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish tomonlarini izlab topish;

e) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga oʻrgatish.

2. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi; ruhiy toliqish, zoʻriqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, oʻz navbatida, sportchilarning



garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun

« Sport psixologiyasi» fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish;
- d) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarining boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

- a) sport jamoasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish;
- b) sport jamoalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;
- d) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish;

sportchining muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minlash uchun murabbiy va boshqa shaxslarning unga ta'sirini o'rganish.

Sport faoliyatining g'oyaviyligi. Sportchi birorta jamoa yoki jamoaning a'zosi hisoblanib, jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchining quyidagi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash jarayonini yanada takomillashtirish lozim: a) sportchini jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to'g'ri



hal etish; b) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini ta'ribiyalashtirish; d) O'zбекiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok etishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida obyekt va subyekt sifatida qatnashadi. Masalan, jamoa, murabbiy, rahbar, shifokor va boshqa tarbiya beradigan kishilar (subyektlar) ga nisbatan sportchi obyekt hisoblanadi. Ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi subyekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi uning sportdagi mahoratini takomillashtirish imkoniyatini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi: 1) sport mashqlari; 2) sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

Sportfaoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, inson ichki sifatlarining aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir. Motivlar har xil bo'ladi:

- 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- 2) axloqiylik, intizomlilik (burch, vatanparvarlik) motivlari;
- 3) ishontirish motivlari;
- 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari;
- 5) murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar;
- 6) musobaqalashish motivlari;
- 7) tozalik motivlari;

8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, u qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, talaba nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. Bular faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi davrda «Sportpsixologiyasi» fani sportchilar va murabbiylarga sport faoliyatini tashkil etish va boshqarish uchun zarur bo'lgan fanlar qatoridan



ustahkam o'rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada murabbiylar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzida tashkil etildi, "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

Jismoniy madaniyat psixologiyasi quyidagilarni o'rganadi:

- 1) har tomonlama kamol topgan shaxsning sog'lig'ini mustahkamlash;
- 2) yoshlarni ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash hamda O'zbekiston fuqarolarini jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga odatlantirish;
- 3) sport musobaqasiga ishtirok etish majburiy bo'Imasclan, jismoniy madaniyat darsini shaxsni jismoniy va ruhiy rivojlantiruvchi omil sifatida qarash;
- 4) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarda yuqori darajada jismoniy va psixologik kuchlanish bilan mashq qilish odatini, ko'nikmasini va malakalarini tarkib toptirish;
- 5) o'rta va oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darsi majburiy hisoblanadi, lekin ommaviy sport bilan har bir odam o'z xohishi bilan shug'ullanadi.

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda «Sport psixologiyasi» fanining asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirishlari zarur. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tumandan uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, talaba ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qoraladi. Psixologiya



fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha uslublardan foydalaniladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ahmatov M. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport so'g'Momlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish- ning dolzarb muammolari. - Samarqand: Sam DU, 2004, 5—9-betlar.
2. Gapparov Z.G., Xolmuhammedov R.D. Boks murabbiyining individual dars olib borishdagi maxsus malakalarini takomillashtirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. - Buxoro: 2002, 79-82-betlar.
3. Ibrohimov O'., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. — Termiz: 2003, 100-101- betlar.
4. M asharipov Y. T a'lim jarayonida talabalarning ruhiy holatini boshqarish muammolari. Pedagogikaning dolzarb muammolari. 11 qism. —Sam arqand: Sam DU, 1996. 39—41 -betlar.
5. M asharipov Y. Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. — Samarqand: Sam DU, 2004, 72—74-betlar.
6. Masharipov Y. Oliy ta 'lim tizimida «Sport psixologiyasi» fanini o'qitishning samaradorligini oshirish. Oliy va o'rta maxsus ta'limda sifat va samaradorlikni oshirish muammolari. - Samarqand: Sam DU, 2004, 97-98-betlar.
7. M asharipov Y. Sportni rivojlantirishda pedagogik axborot texnologiyasining o'rni. Uzluksiz ta'limda yangi pedagogik va informatsion texnologiyalar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. II qism. Samarqand: Sam DU, 2003, 71 —



72-betlar.

8. Masharipov Y. Sportchilarda tajovuz va do‘q-po‘pisa holatining psixologik sabablarini o‘rganish. Psixologiyaning ba’zi masalalari. - Samarqand: Sam DU, 1995, 52-58-betlar.
9. Masharipov Y., Ibrohimov O’. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammo- lari. -T erm iz: 2003, 100-102-betlar.
10. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNING PSIXIK RIVOJLANISHIGA O ‘YINCHOQLARNING TA’SIRI. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 172-179.
11. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
12. Melikboboyevich, S. U., & Annamuhimmat o‘g‘li, S. A. (2024). Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 165-171.
13. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
14. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
15. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN



16. PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
17. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS'MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.