

SPORT KARYERASINING SHAKLLANISH BOSQICHLARI

Haqiqatbekov Zafar Shavkatbek o'g'li

Namangan olimpiya zahiralari kolleji sport psixologi

Annotatsiya: *Maqolada bugungi kun sport karerasi bosqichlari hamda ularning faoliyat davomidagi xarakteristikasi nazariy jihatdan tahlili qilingan.*

Kalit so'zlar: *sport, karera, kasb, psixolog, murabbiy, shifokor, o'qituvchi.*

Sport faoliyati juda murakkab va raqobatbardosh xarakterdagi ekstremal sharoitlarda amalga oshiriladi. Sport faoliyatini o'zlashtirish butun sport karyerasi davomida sodir bo'ladi. Bu uzoq va ko'p bosqichli jarayon. Sport karyerasining psixologik xususiyatlarini yaxshiroq tushunish uchun uni psixologik hodisalarni o'rganishga analitik yondashuv deb ataladigan bir qator bosqichlar shaklida taqdim etish kerak. Har bir sportchining sport karyerasida o'ziga xos bosqichlari bo'lishi mumkin, bu uning shaxsiy yo'lining bosqichlarini belgilaydi. Bugungi kunda har qanday sportchi o'tishi kerak bo'lgan sport karyerasining umumiy bosqichlari haqida ko'proq yoki kamroq barqaror g'oyalar mavjud.

Sport faoliyati insonning hayot yo'lining faqat bitta jihatidir. Ushbu faoliyatning davomiyligi hayotning muhim qismini qamrab olishi mumkin, shuning uchun u shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga, uning taqdiriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirning xususiyatlari va insonning sportdagi hayoti sport karerasi psixologiyasi tomonidan o'rganiladi. Biroq, insonning sport faoliyatining mazmunini tushunish uchun uni hayot yo'li psixologiyasi, inson rivojlanishining umumiy qonuniyatlari kontekstida ko'rib chiqish kerak.

Inson faoliyatining barcha turlarini ikkita katta guruhga bo'lish mumkin: umumiy va shaxsiy. Umumiy faoliyat - o'yin, o'rganish, mehnat, muloqot, bilish esa - ko'p yoki kamroq darajada barcha insonlarga xosdir. Shaxsiy faoliyatga - insonlarning ma'lum guruhlariga xos bo'lgan kasbiy mehnatning o'ziga xos turlari, san'at, sport va boshqalar taalluqlidir.

Sport karerasi muammosiga bag'ishlangan nashr etilgan ilmiy maqolalarning aksariyati professional sport duch keladigan muammolar yoki sportchining o'z faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishi uchun zarur bo'lgan maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish haqida gapiradi. Biroq, bizning fikrimizcha, sportchi shaxsni ijtimoiylashtirish muammolariga, kasbiylashtirish bosqichlarini belgilashga, sportda professionallashtirish bosqichlarini psixologik ta'minlashning o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflashga etarlicha e'tibor berilmayapti¹. Bu esa sportda muhim rol o'ynaydigan jihatdir.

Inson faoliyatining barcha turlarini ikkita katta guruhga bo'lish mumkin: umumiy va shaxsiy. Umumiy faoliyat - o'yin, o'rganish, mehnat, muloqot, bilish esa - ko'p yoki kamroq darajada barcha insonlarga xosdir. Shaxsiy faoliyatga - insonlarning ma'lum guruhlariga xos bo'lgan kasbiy mehnatning o'ziga xos turlari, san'at, sport va boshqalar taalluqlidir. Bunday

¹ Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2011. С. 483-487.

faoliyatda bosib o'tiladigan yo'l kar'era deb ataladi. Har qanday karyeraning 3 ta belgisi mavjud.

Karyera belgilari:

- 1) bu insonning o'zi uchun tanlagan uzoq muddatli faoliyati;
- 2) bunday faoliyatning maqsadi yuqori yutuqlar, muvaffaqiyatlar;
- 3) bunday faoliyatni amalga oshirish jarayonida sub'ektning tanlangan sohada o'zini o'zi takomillashtirish nazarda tutiladi.

Shunday qilib, sport karyerasi yuqori yutuqlarga erishishga qaratilgan va sportchining bir yoki bir nechta sport turi bo'yicha doimiy ravishda o'zini o'zi takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli sport faoliyati sifatida belgilanishi mumkin. sport karyerasi psixologiyasi sport psixologiyasining bugungi kundagi asosiy muammolaridan biri bo'lib, u sport faoliyati sharoitida inson psixikasining namoyon bo'lishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganadi va tahlil qiladi.

Olib borilgan tahlillar ko'ra sport karyerasi bosqichlarida "tayyorgarlik" bosqichining erta boshlanishi, sport karyerasining nisbatan erta boshlanishi va muayyan sport turini tanlash, sport karyerasining nisbatan erta avj pallasini, sport karyerasining avj pallasini va tugash vaqtlaridagi gender farqlari, kasbiy karyeraga nisbatan qayta boshlash tomon siljish, sport karyerasi rivojlanishda sakrash obrazidagi xarakter ifodalanishi kabi xususiyatlar namoyon bo'lar ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2011. С. 483-487.

2. Ананьев Б.Р. Психология и проблемы человекознания: избр. психол. тр. / под ред. А.А. Бодалева. М.; Воронеж, 2005. 432 с.

3. Спортчиларни психологик тайёрлаш жараёнида ирода кучини намоён бўлишининг темпераментал хусусиятлари. Н.Ш. Умарова - Фан-Спортга, 2020.

4. Ёшларда профессионал усишга интилишни ривожлантиришнинг назарий-амалий асослари (шажаралар негизи мисолида). О Хайитов, Н Умарова - Т.: TURON-IQBOL, 2001.