

## SPORT PSIXOLOGIYASINING MUHIM VAZIFALARI VA VUJUDGA KELISH TARIXI

*Mayor Abdumutalov Shoxruxjon Shuxratjon o'g'li*

*Chirchiq Oliy Tank Qo'mondonlik Muhandislik Bilim Yurti Jismoniy  
tayyorgarlik va Sport kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** «Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas 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.

**Tanyach so'z va iboralar:** Umumiy psixologiya, sport psixologiyasi, faoliyat, jismoniy tarbiya, sportchi, musobaqa, sportchi mahorati, taraqqiyot bosqichi, sportchi psixologiyasi

### KIRISH

«Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas 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 ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, «Sport psixologiyasi» fani sportchilarga o'z komanda 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 (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, otish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

«Sport psixologiyasi» 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 respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi.

O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilida «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanma yozilgan emas.

«Sport psixologiyasi» fani paydo bo'lishining birinchi bosqichida asosan jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'sir masalalari (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin sportchining boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatleri, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarni avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda «Sport psixologiyasi» fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi: sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; sportchilarning irodaviy sifatlerini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada, sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi, ya'ni muhim ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi, sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, ruhiy va taktik tayyorgarligini; sportchi shaxsini tarbiyalash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi. Hozirgi kunda «Sport psixologiyasi» fani sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilar faoliyatini ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fanga aylandi.

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

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:

a) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);

b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

d) jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini

tajriba yordamida shakllantirish.

II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish:

a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan

ta'minlash;

b) sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish

yo'llarini topish;

v) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

III. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishdi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish; b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; v) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; g) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shartsharoitlarni vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi; ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, o'z 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; v) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

V. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarining boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish: a) sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish; b) sport komandalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish; v) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish; g) sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minlash uchun murabbiy va boshqa shaxslarning unda ta'sirini o'rganish.

VI. Sport faoliyatining g'oyaviyligi. Sportchi birorta jamoa yoki komandaning 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) sportchining jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to'g'ri hal etish; b) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash; v) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob'yekt va sub'yekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, murabbiy, rahbar, shifokor va boshqa tarbiya beradigan kishilarga nisbatan sportchi ob'yekt hisoblanadi. Ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'yekt 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.

VII. Sport faoliyatining 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 motivlari (burch, vatanparvarlik); 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, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi 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.

„Sport psixologiyasi“ning muhim vazifalaridan yana biri murabbiy-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga, sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Ba'zan «Murabbiy psixolog bo'la oladimi?», «Murabbiy sportning ijtimoiyligini, sportchining jismoniy qobiliyati yoki komandadagi o'zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlarini biladimi?» kabi savollar tug'iladi. Bu savollarga aniq javob berish juda qiyin. Masalan, murabbiyning 7 va 8 yoshdagi bolalar bilan olib boradigan ishlari hamda yuqori malakali sportchilar bilan ishlashi o'rtasida farq katta. Sport faoliyatida murabbiyning asosiy maqsadi shogirdining g'alaba qilishiga erishishdir.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsionallik va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qay darajadagi faollik bilan tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlar, raqibi, aqliy faoliyat turlari, kabilarga ta'siri, shuningdek, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining qat'iy izchilligi, silliqli va unga qarama-qarshi sifat hisoblangan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik osonlik va tezkorlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri qat'iy, izchil, silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki o'ta og'ir, qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi turlicha bo'lgan; vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliqi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xil xarakterli sportchilar bo'lmaydi. Birgalikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida ularning xarakter sifatleri o'zaro ta'sir natijasida boyib borishi mumkin, biroq har qanday sharoitda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatlarini to'la takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi; ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli,



oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi. Shunga qaramay, har bir faoliyat turi ruhiy jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni qo'yadi. Sport komandasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini boshqara bilishni talab qiladi. Baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga nisbatan sportchidan o'z vaqtida zudlik bilan chora topa bilishni talab etadi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular ob'yektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liqdir.

Barqaror va o'zgarmas xarakterga ega bo'lgan sportchi har qanday sharoitda ham o'z sport faoliyatining yo'nalishini ma'lum kasb talablariga, ma'lum sport turi va murabbiyning talablariga moslashtira oladi. Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan yana biri shuki, sportchi o'zining xarakteriga mos keladigan sport turini tanlay bilishi kerak. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari yordamida sportchining ishchanligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda xarakterning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi.

Qandaydir bir professional sport faoliyatidagi aynan bir vazifa va talablar har xil usullar va yo'llar bilan bir xil muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Biz sportchining individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli, jozibali va muvaffaqiyatli natijaga erishishida maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining o'ziga xos alohida xususiyatlarini tushunamiz.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchining xarakter-xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatli bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakatli usullar va yo'llar ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda ta'sir qilish shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq usullar va harakatlar tizimi tarkib topadi.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida o'z-o'zini nazorat qiladi, o'z-o'zini kuzatadi va o'z-o'ziga baho berib boradi. O'z-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'z-o'ziga to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy

qoniqish hissini tarbiyalaydi va o'z qadr-qimmatini anglash hissini kamol toptiradi.

«Sport psixologiyasi» o'z predmetini o'rganish jarayonida jismoniy tarbiya va sport faoliyatining quyidagi fanni o'qitishning amaliy ahamiyatini o'zida ifoda etgan jihatlariga alohida e'tibor beradi:

1. Insonning o'zi predmet faoliyati sifatida, ya'ni faqat sub'yekt emas, balki ob'yekt sifatida ham qatnashadi. Demak, faqat boshqa kishilar (jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy, sudya va sport raqibi sifatida) emas, o'zi uchun ham tadqiqot ob'yekti hisoblanadi.

2. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining maqsadi tarbiya masalasi bilan shug'ullanish, ya'ni yoshlarga, talabalarga, sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berish ekanligini hisobga olish.

3. Jismoniy tarbiya va sport insondan jismoniy hamda psixologik kuchlanishni talab qiladigan mehnat sohasi ekanligini hisobga olish.

4. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashkil etadi.

5. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya turlari tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishiga yordam beradi.

6. «Sport psixologiyasi» fani sport nazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Bu fan nazariy bilim berish bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo'naltirilgan.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". T. "O'qituvchi". 2010 y.
2. Gapparov Z.G. "Sportivnaya psixologiya". Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturi MV i SSO ruz.-T.:000 "Mexridare", 2009 yil.
3. Gapparov Z.G. "Spor psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011 yil.
4. P.A.Rudika Psixologiya uchebnik dlya studentov IFK.M., FiS, 1974 y.