

O'SMIR-SPORTCHILARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH AMALIYOTINI
TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-AMALIY MEXANIZMLARI

Daniyarov Nokisbay Polatovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir-sportchilarga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyotini takomillashtirishning ilmiy-amaliy mexanizmlari, shuningdek sportchilarni psixologik tayyorlashning nazariy asoslari nhaqida so'z boradi.

Kalif so'zlar: O'smir, motivatsion-ehtiyojlar, individual psixologik xususiyatlar, psixologik xizmat, psixologik muxofaza, korrelatsiya, kognitiv omillar, suhbat, kuzatish, anketa, kontent-taxlil.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-практические механизмы совершенствования практики психологического обслуживания спортсменов-подростков, а также теоретические основы психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: подросток, мотивационно-потребности, индивидуально-психологические особенности, психологическая служба, психологическая защита, корреляция, когнитивные факторы, беседа, наблюдение, анкета, контент-анализ.

Annotation: this article will talk about the scientific and practical mechanisms for improving the practice of psychological services for adolescents-athletes, as well as the theoretical basis for the psychological training of athletes.

Key words: adolescent, motivational-needs, individual psychological characteristics, psychological service, psychological dissonance, correlation, cognitive factors, conversation, observation, questionnaire, content analysis.

Kirish. Jahonda sport inson hayoti uchun jismonan, psixologik, ijtimoiy ahamiyatli eng ommalashgan faoliyat sifatida tan olingan bo'lib, yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash, ularga psixologik xizmat ko'rsatish dolzarb ahamiyatli masalalardandir. Sportning barcha yo'nalishlari o'zining muxlislari tomonidan e'tirof etilib, sport bilan shug'ullanishga intilish tendensiyasi kuchayib bormoqda.

O'zbekistonda psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish muammosi umumiy psixologik tamoyillar bilan bog'liq uzoq tarixiy ildizlarga borib taqaladi. Qolaversa, psixologik xizmat jarayoni dastlabki psixologik

tushunchalarning paydo bo'lish va rivojlanish davrlari bilan bevosita bog'liqdir.

Mavzu bo'yicha abiyotlar tahlili. O'zbekistonda psixologik xizmat va uni sport sohasida tashkil etish, qo'llash hamda psixologik mexanizmlarning metodologik tamoyillarini takomillashtirishga oid muammolar psixolog olimlardan R.A.Abdurasulov, F.A.Akramova, Sh.R.Baratov, D.SH.Barotova, F.E.Gaziyeva, Z.G.Gapparov, M.G.Davletshin, V.M.Karimova, Z.T.Nishanova, M.Mamatov, Y.Masharipov, Z.T.Nishanova, Dj.SH.Nosirov, R.S.Samarov, N.A.Sog'inov, Z.Fayziyev, G'.B.Shoumarov, B.R.Qodirov, U.D.Qodirov va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi psixolog olimlaridan V.V.Andreyev, A.B.Alekseyev, L.S.Vigotskiy, I.P.Volkov, R.M.Zagaynov, YE.P.Ilin, M.A.Kotik, V.N.Lebedev, D.A.Leontyev, V.L.Marishuk, V.I.Medvedev, A.B.Petrovskiy, L.R.Pravdina, A.S.Puni, C.L.Rubinshteyn, P.A.Rudik, N.B.Stambulova, V.F.Sopov, A.M.Stolyarenko, V.N.Tomalinsev, Y.L.Xanin va boshqalarning ilmiy tadqiqotlarida sportning pedagogik-psixologik tamoyillari hamda ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatish masalalari ilmiy tadqiq etilgan.

Amerikalik psixologlar Bardon va Bennet sportchilarda psixologik xizmatning quyidagi funksional darajalarini belgilab beradilar:

- ❖ Shaxsning turli xil guruhlarga bo'lib, muayyan maqsadga yo'naltirilgan testlardan o'tkazish;
- ❖ Xulq-atvoridagi nuqsonlarni korreksiya qilish;
- ❖ Psixik rivojlanishni to'laqonli nazorat qilish bo'yicha psixologik yordam ko'rsatish.

Albatta, ushbu darajalarni belgilash orqali Bardon va Bennetlar psixologning professional funksiyalarini asoslab berishga harakat qiladilar. Amerikadagi psixologik xizmat amaliyotining istiqbolli yo'nalishlari K.R.Reynolds va T.B.Gutkinlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham o'z ifodasini topgan. Mualliflar rahbarligida Amerikada quyidagi psixologik xizmat yo'nalishlari amalga oshiriladi:

Bolalar va o'smirlarning maktab ta'limiga layoqatini aynan psixologik va pedagogik talablar asosida aniqlash;

Bolalarning kognitiv, affektiv (emotsional) va sotsial rivojlanishini ta'minlashda psixologning faol aralashuvini ta'minlash;

Kasbiy va shaxsiy psixologik muammolarni yechishda professional psixologlar rolini oshirish.

Mazkur yo'nalishlar Amerika maktablarida bugungi kunda ham alohida ahamiyat kasb etib tobora rivojlanib bormoqda.

Ko'pchilik Sharqiy Yevropa mamlakatlarida sportchilarga psixologik xizmat ko'rsatish tizimi tuman yoki viloyat psixologik markazlari shaklida tashkil etilgan. Masalan, 1980-yilda Chexoslovakiyada tarbiya masalalari bo'yicha alohida hujjatlar maktab to'g'risidagi qonunga kiritildi. Sportchilarga psixologik xizmatning asosiy mazmuni – sog'lom shaxsning o'sishini taminlash, shaxs rivojlanishidagi turli qiyinchiliklarni korreksiya qilish, sport musoboqalarida sportchilarning emotsional muammolari bilan hamohang tarzda amalga oshiriladi.

Chexoslovakiyadagi psixolog maslahatchining asosiy vazifasi shaxsning psixodiagnostik faoliyatni to'g'ri yo'lga qo'yish bilan belgilanadi va baholanadi.

Keyingi yillarda Chexoslovakiyada ham sportchilarda psixologik xizmat ko'rsatishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu davlatda ayniqsa psixodiagnostik va psixokorreksion ishlarga alohida e'tibor qaratiladi. Hozirgi kunda mazkur davlatda 1000 dan ortiq psixologlar faoliyat yuritadi.

Fransiya davlatida sportchilarda psixologik xizmat tajribasi ham o'zining qator ilmiy-amaliy hamda eksperimental tajribalari bilan butun dunyoda alohida o'rin tutadi. Jumladan, fransuz maktab psixologiyasining yirik namoyondasi Alfred Bine hisoblanadi. U bu sohada 1894-yildan ish boshlagan. 1905-yilda Fransiya ta'lim vazirligi Binega umumiy dastur bo'yicha o'qiy olmaydigan bolalarni tekshirish muammosi bilan murojaat qiladi va shu tariqa aqliy taraqqiyotdan orqada qolgan bolalar uchun Bine-Simon testi yaratilgan edi.

1947-yilda tashkil etilgan Fransiyada psixologik-pedagogik yordam guruhlari sportchilarga psixologik xizmatning asosiy qismini tashkil etadi. Bunday guruhlar sport psixologiyasi va psixomotor rivojlanish bo'yicha alohida mutaxassislarni o'z ichiga oladi. 1985-yilda Fransiya davlat departamenti tomonidan Ta'lim tizimida xizmat yurituvchi psixologlarning alohida vazifalari aniqlab berildi. Shuningdek, Fransiyada bir qancha psixologiya maktablari mavjud bo'lib, bu maktablar nafaqat ta'lim tizimida, balki barcha xizmat tarmoqlarida ham muvaffaqiyatli faoliyat olib borayotganligini alohida ta'kidlash joiz.

Xitoyda sportchilarga psixologik xizmat amaliyoti asosan yigirmanchi asrning 80-yillaridan boshlab rivojlana boshladi. Unda dastlab, shaxsning psixologik jihatdan sog'lomligiga asosiy urg'u berildi. Shuningdek, bugungi kunda Xitoyda sportchilarda psixologik xizmat, asosan, ikkita konsepsiya asosida amalga oshirilmoqda. Birinchi konsepsiya – shaxsga psixologik yordam berish sifatida psixoterapevtik imkoniyatlar ko'lamidan foydalanish (shifokorlar bilan birga) bo'lsa, ikkinchi konsepsiya, bu axloqiy, estetik, xulqiy

jihatdan muayyan me'yorlarga amal qilgan holda psixologik yordam ko'rsatishni o'z ichiga oladi. Demak, bugungi kunda Xitoy sportchilarda psixologik xizmat amaliyoti keng ko'lamda hayotga kirib kelayotganligi bilan ahamiyatlidir. Xitoyda ta'lim muassasalariga psixologik xizmat ko'rsatish muammosi bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini 2002-yilda yozgan olim Lusaomin bo'lib, u o'zining tadqiqot ishida Xitoydagi sportchilarga psixologik xizmatning tashkil etilish tarixi, bugungi holati va kelajakdagi istiqbollarini nazariy-ilmiy va amaliy-tatbiqiy jihatdan batafsil asoslab beradi.

Vengriyalik psixologlar Balint va R. Ovcharovning tadqiqotlarida sportchilarga psixologik xizmat vazifasini aniqlashga qaratilgan shaxslarning o'z ishidan qoniqishini ta'minlash va o'z ishidan (ya'ni o'z faoliyatidan) qoniqmaslik holatini bartaraf etish yo'llari ko'rsatiladi.

Sportchilarga psixologik xizmat metodologiyasi uchun individual psixologik farqlanish nazariyasining yaratilishini va bu borada o'nlab yirik tadqiqotlarning mavjudligini muhim manbalardan biri sifatida, hech mubolag'asiz, e'tirof etish mumkin. Differensial psixologiyaning mahsuli bo'lgan bu yo'nalish, dastavval, nemis psixologi V.Shtern nomi bilan bevosita bog'liqdir, u o'zining 1901-yilda yozgan "Individual farqlanish psixologiyasi haqida" nomli asarida har bir individning o'ziga xos psixologik olami mavjudligini eksperimental tarzda tadqiq qiladi.

F. Galton, A. Bine, A.F. Lazurskiy, kabi olimlar bu sohada yangi bir yo'nalishni kashf qildilar. Shundan so'ng, differensial psixologiya har bir individ yoki guruhdagi qiziqishlar, ustanovkalar, hissiy qo'zg'alishlarni farqlash obykti sifatida maydonga chiqdi va uning bugungi psixologik xizmat metodologiyasi uchun ahamiyatli tomoni shundaki, har bir individ yoki shaxsning o'zigagina xos psixologik imkoniyatlarini aniqlash va tegishli ilmiy mulohaza yurita olishga xizmat qiluvchi kompleks testlar, usullar va metodikalar majmuasi yaratildi. Binobarin, chet el ilg'or psixologiyasida sportchilarga psixologik xizmat metodologiyasi uchun muhim o'rin tutuvchi yo'nalishlarga asos solindi.

B.M. Teplov, V.S. Merlin, V.D. Nebilitsin, B.R. Qodirov va ularning shogirdlari tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar mazmuni ijtimoiy psixologiya va sportchilarda psixologik xizmat uchun muhim bo'lgan har bir shaxsning (individning) tabiiy va tug'ma sifatlarini, oliy asab faoliyatining o'ziga xos qobiliyat elementlarini va unga ta'sir etuvchi ta'lim-tarbiya, tashqi muhit va faoliyatning nechog'lik tashkil etilish jarayonini mukammal o'rganish va uni ijtimoiy maqsadlar asosida rivojlantirish yo'llarini belgilash uchun katta imkoniyat yaratdi. Mazkur imkoniyatlar insondagi u yoki bu faoliyatni bajarishga bo'lgan iqtidor kurtaklarini o'rganishni va shu asosda

shaxs faolligini kamol toptirish uchun asos sifatida xizmat qilishi mumkin. Shunga muvofiq maxsus tadqiqotlar shuni tasdiqlayaptiki, faoliyatning muvaffaqiyatli tashkil etilishi, avvalo, individual xususiyatlar, ayniqsa, har bir shaxs temperamenti va individual uslubiga ham bog'liq. Ayni paytda, sport mashg'ulotlari jarayonida ushbu holatni kuzatish, tahlil qilish va rivojlantirish bilan bog'liq usullar majmuasining ishlab chiqilishi sportchilarga psixologik xizmat ko'rsatishning muhim vazifasi ekanligidan dalolatdir.

Shaxs faoliyatiga individual yondashuv yo'nalishi bilan bog'liq sportchilarga psixologik xizmat ko'rsatishning metodologik tamoyillarini ilmiy-tatbiqiy jihatdan asoslab beruvchi olim N.S.Leytes ma'lumotlariga qaraganda, asab tizimi nisbatan kuchsiz bo'lgan kishilarda, ko'pincha, bir xildagi ishning bajarilishida afzalliklar borligi aniqlangan bo'lib, ularning yuqori sezgirligi ta'sirchanlik muvaffaqiyatini ta'minlaydi, lekin u yoki bu faoliyat jarayonidagi favqulodda va kuchli qo'zg'aluvchilar asosida namoyon bo'luvchi vaziyatlarda kuchsiz tipdagi kishilar aynan o'zlarining fiziologik xususiyatlariga ko'ra ishni uddalay olmay qolishlari mumkin.

Chunonchi, asab tizimi tipi ancha kuchli bo'lgan kishilar bir xil, ancha sust tipdagi kishilar esa boshqa xil vazifalarni bir muncha oson hal qiladilar. Asab tizimining kuchi bo'yicha farqlanadigan kishilar bir xildagi vazifani hal etishga, ko'pincha har xil yo'llar bilan borishlari kerakligini N.S.Leytes o'z asarlarida har tomonlama asoslab berdiki, bu psixologik xizmatda hisobga olinishi mumkin bo'lgan muhim jarayondir. Zero, faoliyat unumdorligi insonning o'z psixologik salohiyati imkoniyatlari ko'lamidan oqilona foydalanishning mahsulidir. G.Y. Ayzenk, YE.A. Klimov, V.S Merlin, V.M. Rusalov, B.M. Teplov tadqiqotlarida ham shaxs temperamenti asosida uning mashg'ul bo'lgan u yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishdagi individual uslubning belgilanishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi ma'lumotlar bor. Jumladan, Klimovning empirik ma'lumotlari bir necha stanokda ishlashda asab tizimidagi "harakatchan tip"dagi ham, "harakatsiz tip" dagi xodimlar ham birdek yuqori darajadagi ishlab chiqarish muvaffaqiyatlariga erishishi mumkinligini tasdiqlaydi. Buning asosiy sababi esa, bir xil mehnat vaziyatida turlicha harakat yo'nalishini tanlay bilish va amalga oshirishdir.

Xulosa

Sportchi o'smirlarda psixologik xizmatning pedagogik psixologik muammo sifatida o'rganilishi O'zbekistonda muayyan darajadagi psixologik bilimlarning bevosita amaliyotda ko'llanilishi va shaxsning o'ziga xos psixologik istiqbollari ochib berishda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, insonni bilish va uning tashqi (real) hamda ichki (ideal) olamiga adekvat ta'sir ko'rsatish va shu ta'sirlar orqali uni boshqarish mumkinligi aniq bo'lsada,

bu darajada turli xil ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy va individual psixologik manfaatlar mushtarakligiga ham alohida e'tibor berishga to'g'ri keladi. Ayni paytda har bir insonning shakllanishi unga hizmat ko'rsatuvchi tizimlarning to'laqonli ilmiy-amaliy salohiyatiga bevosita bog'liqdir. Shu ma'noda psixologik xizmat metodologiyasi o'zining shakllanishi va tuzilishiga ko'ra faqat insonga va uning betakror shaxs sifatidagi ijtimoiy-psixologik taraqqiyotiga bevosita hizmat qilishi bilan ahamiyatlidir. Shu boisdan psixologik hizmatga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib muayyan darajadagi dolzarblik kasb etmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Samarqand-2012. 24-31 betlar.
2. Kruteykiy. «Pedagogik psixologiya asoslari». Toshkent, «O'qituvchi» nashriyoti. 2003.
3. Lesgaff P.F. Vozrastkak psixologiya. Sankt-Peterburg. 1991.
4. Lesgaff P.F. Psixologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte. «Fizkultura i sport» Maskva-1969.
5. Puni A.S. O sostoyanii psixicheskoy gotovnosti sportsmena K. Sorevnovaniyu. «Teor. Iprakt.fizich.kult.», 1990.
6. Puni A.S. Voprosy psixologicheskoy podgotovki k sorevnovaniyam. Sankt-Peterburg-1997.

Internet saytlar:

[www.psixologiya .uz](http://www.psixologiya.uz)

www.google.uz