



SPORT FAOLIYATINING SPORTCHILAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRINI O'RGANISH ZARURIYATI

Eshnazarova Farida Jo'raqulovna

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish zaruriyati masalasi bayon etilgan. Shuningdek, sportchining musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi, musobaqaga ishtirok etish imkoniyatlari, musobaqa jarayoniga tayyorlashning e'tiborli jihatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: sport, sportchi, musobaqa, psixologik tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЮ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье обсуждается необходимость изучения влияния спортивной деятельности на психологию спортсменов. Также освещены общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, возможности участия в соревнованиях, важные аспекты подготовки к соревновательному процессу.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, специальная подготовка, результат, мотивация.

THE NEED TO STUDY THE IMPACT OF SPORTS ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGY OF ATHLETES

Abstract: This article discusses the need to study the impact of sports activities on the psychology of athletes. Also, the athlete's general psychological preparation for the competition, opportunities to participate in the competition, important aspects of preparation for the competition process are highlighted.

Key words: sport, athlete, competition, psychological preparation, special preparation, result, motivation.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini joriy qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasiga zarur sharoitlar yaratish hamda xalqaro sport maydonlarida mamlakatimiz

sportchilarining munosib ishtiroklarini ta‘minlashning zarur huquqiy-me‘yoriy asoslari yaratildi. Mustaqillik, erkin fikr yuritish, adolat va teng huquqlik yurtdoshlarimizga yangi baxt-saodat keltirdi. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati ham o‘zining haqli ravishdagi milliy maqomiga erishdi. Respublikaning iqtisodiy, siyosiy, madaniy va ijtimoiy salohiyatida jismoniy madaniyat va sport ham o‘z o‘mi hamda mavqeiga ega bo‘ldi. [1, 355].

Mazkur jarayonda sportchilarning mahoratini shakllantirish, musobaqalarda qatnashish imkoniyatini vujudga keltirish va kengaytirish, musobaqalarga ruhan tayyorlash uslublarini ishlab chiqishda faol ishtirok etishga e‘tibor berilmoqda. Shuningdek, sportchilarni musobaqa jarayonida yuzaga keladigan emotsional holatini nazorat qilish hamda ular ruhiyatida ro‘y berayotgan psixologik o‘zgarishlarni baholashga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Psixologik o‘zgarishlar sportchi chidamkorligining oshishi yoki pasayishiga, ruhiy holatdan barqarorlik yoki zo‘riqishiga, ish qobiliyatining oshishi yoki pasayishiga olib keladi bu esa sportchilarning muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari darajasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bugungi kunda sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta‘sirini o‘rganish zarur masalalardan biri sanaladi.

Bunda:

- 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;

- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

- sport mashg‘ulotlarini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko‘rsatmalar berish;

- sport mashg‘uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta‘minlash;

- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini, faolligini o‘stirish yo‘llarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o‘rganiladi. Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko‘rsatkichlarni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘ladi.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixologik jihatlariga alohida e‘tibor berish kerak:

- yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o‘stirish uslublaridan foydalanish;

- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o‘rganish;

- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yollarini izlab topish;

- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish. va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.

Yana shu masalaga e‘tibor berish zarurki insonparvarlashtirish. Ta’kidlash kerakki, agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo‘riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo‘ladi. Bu masalalarni to‘g‘ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to‘g‘ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o‘zaro munosabatlari qonuniyatlarini o‘rganish;

- sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o‘rganish;

- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o‘rganish.

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

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o‘rganish (his etish, qadriyatlar),

- boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;

- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o‘zaro munosabatlarini o‘rganish;

- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o‘rganish;

- sport musoboqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta’sirini o‘rganish.

Sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Sportchilar uchun psixologik holat ularning natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada sport faoliyatining psixologik jihatlari, sportchilarning ruhiy holati va ularning natijalariga ta’siri haqida so‘z yuritiladi.

Sport faoliyati davomida sportchilar turli xil psixologik holatlarga duch keladi. Bu holatlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Stress va bosim: Musobaqalar paytida sportchilar ko‘pincha katta bosim ostida bo‘lishadi. Bu stress ularning natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stressni boshqarish yo‘llarini o‘rganish, sportchilarga o‘zlarini yaxshi his qilishlariga yordam beradi.

2. Motivatsiya: Motivatsiya sportchilarning muvaffaqiyatga erishishidagi eng muhim omillardan biridir. Yuqori motivatsiya sportchilarni ko‘proq shug‘ullanib, o‘z maqsadlariga erishishga undaydi.

3. O‘z-o‘zini nazorat qilish: Sportchilar o‘z hissiyotlarini va fikrlarini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak. O‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati musobaqalar davomida muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarga qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

4. Jamoaviy ruh: Jamoa sportlarida, jamoaviy ruh va hamkorlik sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi. Jamoa a‘zolari o‘rtasidagi ishonch va qo‘llab-quvvatlash, umumiy maqsadga erishishda muhimdir.

Sportchilarning psixologik holatini o‘rganish psixologik tayyorgarlik natijalarni yaxshilashga yordam beradi. Sportchilar o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Psixologik stress va qo‘rquv jarohatlarga olib kelishi mumkin. Sportchilar o‘z psixologik holatini yaxshilash orqali jarohat olish xavfini kamaytiradi. Sport faoliyati davomida ruhiy salomatlikni saqlash ham juda muhimdir. Psixologik muammolar, masalan, depressiya yoki tashvish, sportchilarning faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning professional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular o‘z maqsadlariga erishishda yanada samarali bo‘lishlari uchun psixologik bilimlarga ega bo‘lishlari kerak.

Xulosa. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta‘sirini o‘rganish zaruriyati bugungi kunda yanada oshib bormoqda. Psixologik omillar sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi va ularni boshqarish, natijalarni yaxshilash va ruhiy salomatlikni saqlash uchun zarurdir. Shuning uchun sport tashkilotlari va murabbiylar sportchilarning psixologik holatini e‘tiborga olishlari va ularni qo‘llab-quvvatlashlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
2. Hayitov O.E. Po‘latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi. O‘quv-uslubiy majmua. - T.: - 2021. 156 bet.
3. Y.M.Masharipov, F.J.Eshnazarova. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo‘llanma. (to‘ldirilgan ikkinchi nashr) - Samarqand: 2020. -105 b.
4. <https://www.sports.ru/>
5. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.—T.: -O‘qituvchi, 2000.
6. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). -T.: -Yangi asr avlodil, 2008. – 28 b.
7. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev. -T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyatil nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
8. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: - Umid Design, 2021. – 135 b