

## SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

**JO'RAYEV SHAMSHODBEK JAVLONBEK O'G'LI  
QO'SHOQOV UMIDBEKNAVRUZOVICH**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi*

*1-bosqich 111-guruh talabalari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari va unga aloxida e'tibor berilishi, sportchining sportga bo'lgan munosabatlari, sportchining sportga psixologik tayyorgarlik ko'rishlariga talab qilinadigan texnik va taktik jixatdan etibor berilishini yoritilgan.

**Kalit so'z:** Psixologiya, taktika, texnika, gimnastika, yengil va og'ir atletika, suzish, sport o'yinlari, hayajon, agressiya, g'azab, idrok, sezgi, ruhiy holat.

**Аннотация:** В данной статье описано отношение спортсмена к спорту, особенности занятий спортом и особое внимание к ним, а также психологическая подготовка спортсмена к занятиям спортом с технико-тактического аспекта.

**Ключевые слова:** Психология, тактика, техника, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, спортивные игры, возбуждение, агрессия, гнев, восприятие, интуиция, психическое состояние.

**Annotation:** This article describes the relationship of the athlete to sports, the specific characteristics of sports and their special attention, as well as the psychological preparation of the athlete for sports from the technical and tactical aspects.

**Key words:** Psychology, tactics, technique, gymnastics, athletics and weightlifting, swimming, sports games, excitement, aggression, anger, perception, intuition, mental state.

Sport inson faoliyati turlaridan biridir. Psixologiyaga oid adabiyotlarda faoliyat - insonning ehtiyoji tufayli paydo bo'ladigan va aqli-shuuri, ongi tomonidan boshqariladigan ichki va tashqi faolligi sifatida ta'riflanadi. Sport - bu nafaqat alohida shaxslarning, balki, butun boshli jamoalarning, shu jumladan davlatning ham obro'si oshishishiga ko'maklashadigan ijtimoiy hodisadir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov bu borada "Mamlakat butun dunyoda nafaqat o'zining siyosati, iqtisodiyotidagi yutuqlari bilan mashhur bo'ladi, balki sport anjumanlaridagi yutuqlari tufayli ham mashhur bo'ladi", - deya ta'kidlaydi. (I.A.Karimov, Asarlar to'plami, 5-jild, 48-bet.)

Zamonaviy sport uch toifaga bo'linadi, bular: ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga egadir. Masalan, ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan

maqsad - shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iboratdir. Yuqori ko'rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonlarning eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va taqqoslash muhim vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou - tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar ...

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bora-bora inson faoliyatining alohida bir turiga - sport faoliyatiga aylanib, ushbu sohaning boshqa sohalardan ajralib turuvchi muhim jihatlari ham paydo bo'ldi.

Sport azal-azaldan musobaqaviy faoliyatdir. Musobaqa bo'lmagan joyda, sportning bo'lishi ham mumkin emas, zero, u o'z mohiyatiga ko'ra sportchilarning malakasi darajasidan qat'iy nazar, eng yuqori natijalarni qo'lga kiritishga qaratilgandir.

Sportchining shaxs va individ sifatida o'zgarishi, uningjamiyatda e'tirof etilishiga sabab bo'luvchi sport yutuqlari sport faoliyatining mahsuli bo'lib xizmat qiladi.

Taniqli sport psixologi A.Y.Rodionov yuqori ko'rsatkichli sportdagi faoliyatni ekstremal faoliyat turi sifatida baholaydi.

Ekstremal faoliyat deyilganda, nima tushuniladi?

Ekstremal faoliyat - bu muayyan vaqt ichida muayyan inson uchun bajarilmas faoliyat turi bo'lib, bu hoI uning tanasidagi psixofizik kuchlarning nihoyatda kuchli zo'riqish ostida qolishi va (yoki) ushbu faoliyatni davom ettirishga "e'tiroz" bildiruvchi tuyg'uning shakllanishi bilan bog'liq bo'ladi. Muayyan odam uchun psixofiziologik zo'riqishning individual va odatiy "yo'lagi" mavjud bo'lib, uning doirasida yuz bergan zo'riqishning salbiy oqibatlarini ko'tara oladi.

Sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra ekstremaldir. Birinchidan sportda, hamisha real va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boksdan raqibdan og'ir zarba olishning real xavfi hor. Lekin, bundan tashqari yana bir ramziy xavf bo'lib, bu - yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida, shu jumladan shaxmat va shashkada ham mavjuddir.

Sportchining faoliyati ob'ektiv ekstremal (masalan, parashyutdan sakrash yoki jangovor yakkakurash) yoki sub'ektiv ekstremal (masalan, qilichbozlik yoki "noqulay" raqibga qarshi o'yin) bo'lishi mumkin. Yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan odam uchun o'z hissiyotlarini haddan tashqari katta zo'riqish ostida kechiradigan har qanday faoliyat ekstremal bo'lishi mumkin. Zaruriy tayyorgarlikka ega kishi uchun bunday faoliyatdagi psixofiziologik zo'riqish darajasi ekstremal bo'lmasligi mumkin.

Shunday qilib sportni, ayniqsa yuqori natijalar darajasidagi sportni umuman, shartli ekstremal yoki para-ekstremal faoliyat turi deb baholash mumkin. Shartli -

ekstremal (para - ekstremal) sport faoliyatining belgilaridan biri, unda haddan ziyod kuchli psixologik zo'riqishdan tashqari o'ziga xos xatar ham mavjudligidadir (masalan, qilichbozlik jangida hal qiluvchi zarbani o'tkazib yuborish xavfi). Ekstremal faoliyatning bosh belgisi (avtosport, velosport va hokazolarda) - real xavf xatardir. Ekstremal vaziyatlar barcha sport turlariga xos bo'lsada, ularning barini ekstremal sport turlari, deb atash mumkin emas.

Sport faoliyatining quyidagi shart-sharoitlari ekstremallikni keltirib chiqaradi:

- "tabiat" tomonidan ko'ndalang qo'yilgan, yaratilgan shart sharoitlar (masalan, sportning "chidamlilikka" asoslangan turlarida nihoyatda katta charchoqni yengib o'tishning zaruriyati);

- sportchiga qarama-qarshi maqsadlar bilan harakat qilayotgan raqib kuchlar tomonidan yaratiladigan shart-sharoitlar (masalan, sport o'yinlarida va yakkakurashlarda) - bu yerdagi faoliyat real raqib bilan kurashdan iborat bo'lib, u raqibning hamda o'zining his-tuyg'ularida kechayotgan salbiy holatlarni yengish bilan bog'liq bo'lgan psixik jarayonlarda tezkor, irodaviy qarorlar qabul qilishda namoyon bo'ladi.

Sportda vaziyatlarning ekstremalligi ob'ektiv omillar bilan izohlanadi (katta jismoniy va psixik yuklamalar, mashq qilish rejimiga xos bo'lgan cheklashlar, xavfli sharoitlar, albatta bunday sharoitlar barcha sport turlarida ham uchramaydi, jamoaga hamda musobaqadan oldingi tayyorgarlikka tanlashdagi nihoyatda qiyin shartlar, kuchli raqobat).

Sport faoliyati odatda quyidagilar bilan chambarchas bog'liq:

1) maxsus jismoniy mashqlarni bajarish chog'ida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chin iqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi;

2) sportchi tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikaga ega bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, ular jarayonida sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shuningdek ushbu sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik) va xarakterdagi irodaviy fazilatlarga (jasurlik, qat'iyyatlilik, tashabbuskorlik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo) ega bo'ladi;

3) o'zi tanlagan sport turini takomillashtirib borishga intilish muayyan jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

4) sportchida jismoniy kuchlarini maksimal zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy kechinmalarining chuqurligi, barcha psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga ko'mak beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari davrida nihoyatda keskin tus oluvchi sport kurashi bilan bog'liq;

5) jismoniy va ma'naviy kuchlarni, maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor- harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu sababli sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'ladi, va bu.gungi kunda o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi;

6) ongli ravishda bajarilishi bilan ajralib turuvchi juda katta mas'uliyat hissi, hamda eng yuqori va samarali natijalarini qo'lga kiritish istagi, ushbu harakatni bajarishda rekord natijalarini qo'lga kiritish istagi bilan mavjud. Sport faoliyati axborot va uni qayta ishlash jarayonlariga sportchining xotirasi va diqqatiga, uning irodaviy xatti - harakatlari va emotsional holatiga nisbatan juda katta talablarni qo'yadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. – Samarqand: SamDU, 2003, -128 bet.
2. 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.
3. Masharipov Y. Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 72-74-betlar.
4. Shirinov T. Maqsadimiz – sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. –Samarqand: SamDU, 2004.
5. Melikboboyevich, S. U., Xudayar o'g'li, M. A., & Dilshod Abdimo'min o'g, M. (2024). SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI, 1(2), 72-84.
6. Melikboboyevich, S. U., & Elmurod o'g, N. M. D. (2024). SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 252-261.
7. Melikboboyevich, S. U., Davrbek o'g'li, M. D., & Azamat Jo'rakul o'g, X. (2024). SHAXSDA SALBIY TUZILMALARNING PAYDO BO'LISHI. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 218-228.
8. Melikboboyevich, S. U., Xuramovich, J. X., & Zoyir o'gli, Y. L. O. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALRI. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 229-238.