

SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Hayitboyev Shohrux O'ktamjon og'li
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

1-bosqich 110-guruh talabasi

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya: Bu tezisdagi biz sportchilarning irodaviy va individual xususiyatlari hamda sport psixologiyasi haqida atroflicha to'xtalamiz. Sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruh munosabatlarning psixologiyasi haqida.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, motivatsiya, psixologik tasvir, murabbiy va sportchi munosabatlari, psixik o'z-o'zini tarbiyalash, psixogigiena, psixofarmakologiya.

Аннотация: В данной дипломной работе мы подробно обсудим волю и индивидуальные особенности спортсменов и спортивную психологию. О состоянии психики человека во время спортивных соревнований и упражнений, психологии групповых отношений.

Ключевые слова: Спортивная психология, мотивация, психологический образ, отношения тренер-спортсмен, психическое самовоспитание, психогигиена, психофармакология.

Abstract: In this thesis, we will discuss in detail the will and individual characteristics of athletes and sports psychology. About the state of the human psyche during sports competitions and exercises, the psychology of group relations.

Key words: Sports psychology, motivation, psychological image, coach-athlete relationship, mental self-education, psychohygiene, psychopharmacology.

Kirish: Sport psixologiyasi --- psixologiya sohasi; sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruh munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi. Sport psixologiyasi 20-asrning 60—70y.laridan rivojlana boshladi. Sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta'sir o'tkazuvchi muhim shartsharoitlarni yaratib berishdir. Bundan tashqari, Sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko'rsatish bilan ham shug'ullanadi. Murabbiy bilan

shogird munosabatlari, o'zaro ta'sir, guruhiy moslik, o'zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o'zini o'zi boshqarish muammolari ham tadqiq etiladi. Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo'l-yo'riqlari, hissiy zo'riqlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish uning tadqiqot predmetiga kiradi.

Asosiy qism: Sportchining psixikasi jiddiy o'rganilmasdan, zamonaviy sport yutuqlarini har tomonlama rivojlantirish imkoniyati yo'qligi barchaga ma'lum bo'lib qoldi. Sport murabbiysi sportchining psixik funksiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, uning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas. Sportda yuksak yutuqlarni qo'lga kiritish uchun murabbiy sportchini har tomonlama mukammal bilishi kerak. Har qanday fan kabi sport psixologiyasi ham o'z o'rganish predmetiga, ya'ni sohasiga egadir. Sport psixologiyasi o'rganadigan asosiy obyektlar bu - sportchi, sport murabbiysi (trener) hamda sport hakami (arbitr)dir. Yuqorida bayon etilganlardan sport psixologiyasining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendensiyalari shakllanishini, shu bilan birga sport murabbiysi va arbitrning psixologiyasini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati sharoitlarida inson psixikasi evolyutsiyasi qonuniyatlarini ochib beradi va bir-birlaridan farqlanuvchi ko'plab sport turlarining o'ziga xos psixologik xususiyatlarini o'rganadi.

Psixologik iqlim ommaviy ijtimoiy psixologik hodisalar toifasiga kirib, u nisbatan barqaror bo'ladi va guruhga a'zo sportchining shaxsi uchun o'ziga xos "ekologik muhit" rolini o'ynaydi. Shuning uchun ham murabbiydan sportchilar bilan o'zaro munosabatlarda alohida odob, hurmat bilan munosabatda bo'lish, sportchilar xarakteridagi samarali boshqarish imkoniyatini beruvchi motivatsion torlarni topa bilish talab etiladi. Murabbiy, jamoa shifokori, psixolog va sportchilar bilan ish olib boruvchi boshqa mutaxassislar guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni diqqat bilan kuzatishlari va yuzaga keladigan nizolarni o'z vaqtida bartaraf etib borishlari zarur. Jamoa sportchilari o'rtasidagi teng munosabatlar mayda manfaatlar asosida yuzaga keladigan kichik guruhlarining shakllanishiga yo'l qo'ymaydi, bu esa jamoadagi psixologik iqlimning sog'lom bo'lishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Sportda erishgan yutuqlarga urg'u bermasdan, sportchining shaxs sifatida rag'batlantirilishi - sog'lom jamoaning harakterli xususiyatidir. Sport jamoasidagi psixologik iqlim nihoyatda murakkab hodisa bo'lib u sport jamoasi faoliyati ishonchligining sotsial psixologik komponenti toifasiga kiradi. Biroq aynan ijtimoiy stress (salbiy psixologik iqlim) psixosomatik o'zgarishlar va sportchilardagi boshqa kasalliklarning kelib chiqishiga ko'proq sabab bo'ladi. Psixologik iqlimni samarali boshqarish uchun murabbiylik tajribasi, pedagogik tayyorgarlik, ustozlik, tarbiyachilik, psixologik mahorati zarur bo'ladi. Psixologiyana - murabbiylik ishining muhim tarkibiy qismidir.

Alohida sportchining va jamoaning psixik salomatligini muhofaza qilmasdan turib yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

Psixik holatlarni tartiblash Sport faoliyatida quyidagilar psixogigiyenik maqsadlarda keng qo'llaniladi: tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullari va uslublari. Bu usullar ro'yxatini quyidagi tartibda tasniflash mumkin. Sportda psixogigiyena va psixik tartiblash:

1. Sportchiga ko'rsatadigan ta'sir uslubiga ko'ra;
2. O'z-o'zini tartiblash usullari;
3. Tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullarini qo'llash vaqtiga ko'ra;

Psixoprofilaktika va psixogigiyena maqsadlarida sportda turli psixofarmakologik vositalar qo'llanilishi mumkin. Ularni qo'llashning maqsadga muvofiqi, bir tomondan ushbu preparatning asosiy psixotrop (sedativ, rag'batlantiruvchi va hokazo) ta'siri murabbiylar va sportchilarda yuzaga keladigan turli-tuman noxush psixovegetativ reaksiyalarni normallashtirishga yordam bersa; ikkinchi tomondan - ular kishilling jismliliy va aqliy ishchalligilli oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport tibbiyotida qo'llaniladigan psixofarmakologik vositalar 5 guruhga bo'linadi va bular: trankvilizatorlar, antidepressantlar, psixostimulyatorlar, nootropalar va adaptogenlardir. So'nggi paytlarda ular qatoriga biologik ozuqa qo'shimchalari ham kiritildi.

1. Trankvilizatorlar - sedativ, ya'ni kishiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, psixik zo'riqishlarni, qo'rquv va vahimalilikni pasaytiradi, kishi psixik holatilli llormallashtirib, vegetativ asabiylashish holatini kamaytiradi.

2. Antidepressantlar - kayfiyatni yaxshilaydi. Ular orasida ikkita kichik guruh ajratadilar: ba'zilari kishini tinchlaltirib, kayfiyatini ko'tarsa, boshqalari esa psixomotor faollikni kuchaytiradi.

3. Psixostimulyatorlar kishiga tetiklashtiruvchi, quvvat bag'ishlovchi ta'sir ko'rsatadi va yutuqlarga intilishdagi motivatsiyani rag'batlantiradi.

4. Nootropalar - kishilling "ollgiga" ta'sir ko'rsatib, uning oliy psixik funksiyalari faoliyatini yaxshilaydi. Nootroplardan kishi aqliy faoliyati samaradorligini kuchaytirish va uzoq davom etadigan jismoniy zo'riqishlarga chidamni oshirish maqsadida foydalaniladi.

5. Adaptogenlar (asosan o'simliklardan tayyorlanadigan preparatlar) - tilardan ko'plab mamlakatlarning xalq tabobatida juda keng qo'llanilib kelinadi. Adaptogenlarning kishiga ta'sir ko'rsatish mexanizimi hozirgacha u qadar chuqur va batafsil o'rganilmagan. Adaptogenlarning ham ikkita kichik guruhini ajratadilar. Ularning bir toifasida adaptogen va kuch-quvvatni iqtisod qilish xususiyatlari ko'proq bo'lsa (jenshendan, eleuterokokdan, oltin ildizdan .Sportda psixogigiyena va psixik tartiblash tayyorlangan preparatlar), boshqalarida (xitoy limon o'tining, levzeining, rododendron va boshqa bir qator o'simliklarning preparatlarida)-o'rtacha me'yorda bo'lsa-da

rag'batlantiruvchi xususiyatlar ko'zga tashlanadi. Ushbu guruhga kiruvchi "Laojan" nomli xitoy preparati ayniqsa e'tiborga molikdir.

6. Biologik faol qo'shimchalar va psixik o'zini-o'zi tartiblash. Psixik o'zini-o'zi tartiblashni o'zlashtirish texnologiyasi u qadar jo'n va oddiy emas va bu ish muayyan vaqtni, izchil hamda doimiy mashg'ulotlarni taqozo etadi.

Xulosa: Sport psixologiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zahirida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirish, shuningdek, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim bo'lgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda fanning rivojlanib borayotgan bir sohasiga aylanib, endi unga nafaqat psixologlar, balki, u yoki bu jihatdan sport bilan aloqador bo'lgan barcha insonlar - sportchilar, sport murabbiylari, ma'muriy-tashkiliy soha va boshqaruv xodimlari ham katta qiziqish bildirmoqdalar. Buning ajablanarli joyi yo'q, binobarin, sport amaliyoti sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishlarida, ularning sport mahoratlarini oshirish uchun ichki imkoniyatlaridan foydalanishda, hamda musobaqalarda g'alabalarni qo'lga kiritish borasida psixologik omilning ahamiyati tobora oshib borayotganligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gapparov Zaxid Gapparovich " Sport psixologiyasi " kitobi
2. Ergash G'oziyev O'zbekiston Respublikasi ensklopediyasi (2005)
3. Алексеев А.В. Преодолеть себя . – М.: 2003.
4. Гисен Л.Д. Время стрессов. – М.: ДАР, 1995.
5. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
6. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
7. Abdulkarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
8. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
9. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.