



**SPORT SOHASIDA PSIXOLOGIK XIZMAT VA
PSIXOKORREKTSIYANI TIZIMLI TARZDA AMALGA OSHIRISH
ZARURLIGI**

Abdimurodova Sabrina Bahodir qizi

*Termez Davlat Pedagogika instituti Pedagogika va ijtimoiy fanlar
fakulteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: sport sohasida psixologik xizmat va psixokorreksiya tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi mavzusida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning ruhiy holatini muntazam qo'llab-quvvatlash jismoniy tayyorgarlik natijalarini oshiradi, yaralanishdan qayta tiklanishni tezlashtiradi va sportdagi samaradorlik hamda barqarorlikni mustahkamlaydi. Tizimli psixologik xizmat jamoaviy va yakka tartibdagi treninglar, individual maslahat, stress va barkamollikni boshqarish, motivatsiya va maqsad qo'yishni o'z ichiga oladi. Psixokorreksiya esa xulq-atvor va kognitiv buzilishlarni tuzatish, fokus va konsentratsiyani oshirish, qo'rquv va bosimni kamaytirishga qaratilgan usullar to'plamidir.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, psixologik xizmat, psixokorreksiya, tizimli yondashuv, individual maslahat, guruh treningi, stress boshqarish.

“Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar ilk marotaba bugungi olimpiya o'yinlarining asoschisi Per de Kubertenning maqolalarida, 1900 yilda paydo bo'lgan. O'shanda u “Sport psixologiyasi” nomli maqola e'lon qilgan bo'lib, mazkur ish asosan falsafiy xarakterga ega edi. 1913 yilda Lozanna shahrida Per de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongress chaqirildi va shu tariqa ushbu soha “dunyoga keldi” hamda o'z maqomiga ega bo'ldi. Biroq, u paytlarda hali sport psixologiyasi muammolarining haqiqiy ma'nodagi ilmiy ishlanmalari deyarli yo'q edi. Qolaversa, olimlar sport psixologiyasini hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmagan edi. Bu avvalo, sport o'sha davrlarda hali yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog'liq edi. Sport psixologiyasining muammolari faqatgina ayrim jamoat arboblari va olimlarning qiziqishlari manbai edi, xolos. SHunday bo'lishiga qaramasdan, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasi muammolarini o'rganishda ma'lum darajadagi turtki bo'ldi. Natijada XX asrning 20-yillaridan keyin bu masalalar bo'yicha Fransiya, Germaniya, AQSH, Rossiya va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi. Masalan, Fransiyada sportchining ijtimoiy psixologiyasi sohasida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Mazkur ishlarning mualliflari Yu. Karrara, M.



Bernard va M. Buellar hisoblanashida. YU. Segal esa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o'rgangan. Psixolog Riu rahbarligi ostida "Sport psixopedagogikasi" nomli to'plam e'lon qilingan. Germaniyada bu borada olib borilgan ishlarni Nyumannning "Sport va shaxs" (1957), "Sportda motivatsiya" (1971) kabi asarlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflash mumkin. Sport psixologiyasining paydo bo'lishining birinchi bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning psixik jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sportchining harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatleri, startdan oldingi psixik holati, malakalarining avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasi shakllantirildi, sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlari ishlab chiqildi. Natijada sportda psixodiagnostika sohasi paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi. Psixologiya yunon tilidan tarjima qilinganda – ta'limot, jon bilim to'g'risida ("psyche" – jon, ruh va "logos" – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi.

Bu fan eng avvalo inson va insonlarning turli xil ijtimoiy guruhlarining psixik hayoti hamda faoliyati qonuniyatlari to'g'risidagi fandir. Psixologiya fan sifatida psixikaning qonuniyatlarini va mexanizmini, dalillarini o'rganadi.

Psixika – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks etishimizni, ya'ni bilishimiz, anglashimizni ta'minlaydi. Psixologiyaning predmeti aniq bir shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turli ichki kechinmalari, xulq-atvori va faoliyatlarining o'ziga xos tarzda ong tomonidan aks ettirilishidir, deb ta'riflash mumkin. Psixologiyaning ob'ekti bo'lib nafaqat odamlar, insonlar, balki oliy rivojlanishga ega hayvonlar ham xizmat qiladi, ularning psixik hayotini psixologiyaning tarmoqlaridan zoopsixologiya o'rganadi. Biroq an'anaviy ravishda psixologiyaning asosiy ob'ekti shaxsdir. Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarga namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada takomillashtirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashqil etish uslublarini ishlab chiqishda ishtirok etadi. Sport psixologiyasi sportda paydo bo'ladigan muammoli vazifalarni to'g'ri hal etish uchun quyidagilarni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish:



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

- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashqilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

2. Sport mashg'ulotini sifatli tashqil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashqil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;

- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish.

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. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, muntazam psixologik qo'llab-quvvatlash sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, uchrashuv va musobaqa vaziyatlariga moslashuvni tezlashtiradi. Psixologik aralashuvlar jarohatlardan keyingi tiklanishni tezlashtiradi, qayta jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda reabilitatsiya jarayoniga psixologik barqarorlik qo'shadi. Jamoaviy sport turlari uchun psixologik treninglar jamoa ichidagi ishonch, kommunikatsiya va rol qabul qilishni mustahkamlaydi, individual sportchilarda esa o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani oshiradi. Tizimli psixologik xizmatning tarkibiy elementlari. Monitoring va baholash: sportchining psixologik holatini doimiy kuzatish, testlar va intervyular orqali individual xususiyatlarni aniqlash. Individual maslahat: shaxsiy maqsadlar, stress va motivatsiya muammolarini hal qilishga yo'naltirilgan individual sessiyalar.

Guruh treninglari: jamoaviy kommunikatsiya, strategik fikrlash va ishonchni oshirish bo'yicha mashg'ulotlar. Stress va barkamollikni boshqarish texnikalari: nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, relaksatsiya va kognitiv qayta tuzlash. Motivatsiya va maqsad qo'yish: qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, ichki va tashqi motivatorlarni aniqlash. Psixokorreksiya: xulq-atvor va kognitiv buzilishlarni tuzatish, performansni oshirish uchun maxsus terapiya va mashqlar. Psixokorreksiya usullari va



ularning samarasi. Kognitiv-xulq terapiyasi: salbiy fikrlarni aniqlash va ijobiyroq, realistik fikrlarga almashtirish orqali stress va qoʻrquvni kamaytiradi.

Biofeedback va diqqatni boshqarish mashqlari: fokus va konsentratsiyani oshirib, sport jarayonida xatoliklarni kamaytiradi. Vizualizatsiya va idrok mashqlari: takomillashtirilgan texnika va taktikani mental tarzda qayta ishlash orqali amaliy koʻrsatkichlarni yaxshilaydi. Guruh psixoterapiyasi va kommunikatsion treninglar: jamoaviy konfliktlarni hal qilish va oʻzaro ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Amaliy yoʻnalishlar va integratsiya.

- Jamoa va murabbiylar bilan hamkorlik: psixolog murabbiylar bilan muntazam ishlashi, birgalikda reja ishlab chiqishi va oʻyin strategiyasiga psixologik komponentlarni kiritishi muhim.

- Reabilitatsiya jarayoniga kiritish: jarohat davrida psixologik qoʻllab-quvvatlash sportchining qaytish imkoniyatini oshiradi.

- Doimiy monitoring va baholash tizimi: intervallar bilan testlar oʻtkazish va aralashuv samaradorligini oʻlchash orqali xizmatni takomillashtirish.

- Profilaktika: stress boshqaruvi va ruhiy barqarorlik boʻyicha oldindan mashgʻulotlar natijada psixologik muammolarni kamaytiradi.

Qonuniy va tashkiliy jihatlar.

- Sport tashkilotlari va chempionatlar darajasida psixologik xizmatlarni rasmiylashtirish, malakali kadrlarni jalb etish va moliyalashtirish talab etiladi.

- Etik meʼyorlar: individual maxfiylik, ixtiyoriylik va sportchining manfaatlarini himoya qilish birinchi oʻrinda turadi.

Sport sohasida psixologik xizmat va psixokorreksiyaning tizimli tarzda joriy etish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik natijalarini oshiradi, jarohatlardan tiklanishni tezlashtiradi va sportdagi barqarorlik hamda samaradorlikni mustahkamlaydi. Buning uchun monitoring, individual maslahatlar, guruh treninglari, stress va motivatsiya boshqaruvi kabi elementlarni oʻz ichiga olgan integratsiyalashgan tizim zarur. Sport tashkilotlari ushbu xizmatlarni rasmiylashtirib, malakali kadrlarga eʼtibor qaratishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOT VA HAVOLALAR

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida” gi PF-4947-son farmoni.
2. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева Психотехнологии в спорте : учеб.пособие;науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург.
3. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. -T.: Mehridaryo, 2011. 346 b.



5. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. - Самара, 2004. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 527-534.
6. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." Физическое воспитание, спорт и здоровье 5.5 (2021).
7. <http://lib.sportedu.uz/files/pedagogika%20metodist/3.4.%20SPORT%20PSIXOLOGIYAS.pdf>