

SPORT PSIXOLOGIYASINING PREDMETI VA VAZIFALARI: SPORT PSIXOLOGIYASINING VUJUDGA KELISHI VA TARIXIY TARAQQIYOTI

Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Sport psixologi

Djabbarova Gulnoza Ğafurdjanovna

Annotatsiya: «Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, «Sport psixologiyasi» fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar.

Tanyach soʻz va iboralar:Umumiy psixologiya, sport psixologiyasi, faoliyat, jismoniy tarbiya, sportchi, musobaqa, sportchi mahorati, taraqqiyot bosqichi, sportchi psixologiyasi

«Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, «Sport psixologiyasi» fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, «Sport psixologiyasi» fani sportchilarga o'z komanda a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. «Sport psixologiyasi» fani har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, otish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

«Sport psixologiyasi» fani 60-yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilar va boshqa respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi.

O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilida «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanma yozilgan emas.

«Sport psixologiyasi» fani paydo bo'lishining birinchi bosqichida asosan jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'sir masalalari (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin sportchining boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarni avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda «Sport psixologiyasi» fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi: sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada, sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi, ya'ni muhim ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi, sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, ruhiy va taktik tayyorgarligini; sportchi shaxsini tarbiyalash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi. Hozirgi kunda «Sport psixologiyasi» fani sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilar faoliyatini ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fanga aylandi.

«Sport psixologiyasi» fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqadi. «Sport psixologiyasi» fani sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topish uchun quyidagi vazifalarni to'g'ri hal etishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi:

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:

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

b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

d) jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish.

II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish:

a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;

b) sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

v) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

III. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishdi. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish; b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; v) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; g) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi; ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun «Sport psixologiyasi» fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi: a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish; b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish; v) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

V. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarining boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish: a) sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish; b) sport komandalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish; v) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish; g) sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minlash uchun murabbiy va boshqa shaxslarning unda ta'sirini o'rganish.

VI. Sport faoliyatining g'oyaviyligi. Sportchi birorta jamoa yoki komandaning a'zosi hisoblanib, jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchining quyidagi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash jarayonini yanada takomillashtirish lozim: a) sportchining jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to'g'ri hal etish; b) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash; v) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob'yekt va sub'yekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, murabbiy, rahbar, shifokor va boshqa tarbiya beradigan kishilarga nisbatan sportchi ob'yekt hisoblanadi. Ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'yekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi uning sportdagi mahoratini takomillashtirish imkoniyatini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi: 1) sport mashqlari; 2) sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

VII. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, inson ichki sifatlarining aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir. Motivlar har xil bo'ladi: 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari; 2) axloqiylik, intizomlilik motivlari (burch, vatanparvarlik); 3) ishontirish motivlari; 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari; 5) murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar; 6) musobaqalashish motivlari; 7) tozalik motivlari; 8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. Bular faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi davrda «Sport psixologiyasi» fani sportchilar va murabbiylarga sport faoliyatini tashkil etish va boshqarish uchun zarur bo'lgan fanlar qatoridan mustahkam o'rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada murabbiylar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzida tashkil etildi, "Biomexanika" va "Harakat fiziologiyasi" fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'tildi. 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlandi, jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritildi. 60-yillarning boshlariga kelib, «Sport psixologiyasi» faniga bo'lgan qiziqish o'sdi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida «Sport psixologiyasi» fani tez rivojlandi: darsliklar, o'quv qo'llanmalari, ilmiy kitoblar ingliz va rus tillarida chop etila boshlanganligi bois, sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari yo'lga qo'yildi.

AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemmellar mazkur fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqa o'rnatildi. 60-yillarda Amerikada «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko'pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarda musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo bo'ladigan emotsional holatlar bilan bog'liq vaziyat, harakat va holatlarni ham ilmiy tatbiq etishga kirishdilar.

So'nggi yillarda «Sport psixologiyasi» fani mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqadan tashqari, sport

musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi.

«Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan yana biri murabbiy-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga, sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Ba'zan «Murabbiy psixolog bo'la oladimi?», «Murabbiy sportning ijtimoiyligini, sportchining jismoniy qobiliyati yoki komandadagi o'zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlarini biladimi?» kabi savollar tug'iladi. Bu savollarga aniq javob berish juda qiyin. Masalan, murabbiyning 7 va 8 yoshdagi bolalar bilan olib boradigan ishlari hamda yuqori malakali sportchilar bilan ishlashi o'rtasida farq katta. Sport faoliyatida murabbiyning asosiy maqsadi shogirdining g'alaba qilishiga erishishdir.

Murabbiy o'zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar murabbiy ijtimoiy fanlarni va «Sport psixologiyasi» fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar o'tkazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Murabbiy sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning o'y-xayollari his-tuyg'ulari va kechinmalari bo'yicha suhbatlar o'tkazib borsa, sport jarayonini to'g'ri tahlil qila bilsa, sportchilar haqida ko'proq ma'lumot to'plashga, sport faoliyati jarayonida ulardan oqilona foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Komandada «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifasi: a) sportchilar bilan ularda musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan emotsional bezovtalanish, tashvishlanish to'g'risida suhbatlar olib borish hamda maslahatlar berish; b) sportchiga vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini ko'rsatish. Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni kuchaytiradi. Sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi ham hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Shuning uchun tez hayajonlanadigan, vahimaga beriladigan sportchilarning bu sport turlarida yuqori muvaffaqiyatlarga erishishi juda qiyin bo'ladi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlarida har bir harakat jonli va artistik mahorat bilan bajarilishi talab etiladi. Bu sport turlarida sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi; sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'lqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish kabi turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu

xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsionallik va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qay darajadagi faollik bilan tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlar, raqibi, aqliy faoliyat turlari, kabilarga ta'siri, shuningdek, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining qat'iy izchilligi, silliqliqi va unga qarama-qarshi sifat hisoblangan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik osonlik va tezkorlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri qat'iy, izchil, silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki o'ta og'ir, qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi turlicha bo'lgan; vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliqi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xil xarakterli sportchilar bo'lmaydi. Birgalikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida ularning xarakter sifatleri o'zaro ta'sir natijasida boyib borishi mumkin, biroq har qanday sharoitda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatlarini to'la takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi; ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi. Shunga qaramay, har bir faoliyat turi ruhiy jarayonlar dinamikasiga ma'lum talabalarni qo'yadi. Sport komandasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini boshqara bilishni talab qiladi. Baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga nisbatan sportchidan o'z vaqtida zudlik bilan chora topa bilishni talab etadi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular ob'yektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liqdir.

Barqaror va o'zgarmas xarakterga ega bo'lgan sportchi har qanday sharoitda ham o'z sport faoliyatining yo'nalishini ma'lum kasb talablariga, ma'lum sport turi va murabbiyning talablariga moslashtira oladi. Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan yana biri shuki, sportchi o'zining xarakteriga mos keladigan sport turini tanlay bilishi kerak. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari yordamida sportchining ishchanligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda xarakterning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi.

Qandaydir bir professional sport faoliyatidagi aynan bir vazifa va talablar har xil usullar va yo'llar bilan bir xil muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Biz sportchining individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli, jozibali va muvaffaqiyatli natijaga erishishida maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining o'ziga xos alohida xususiyatlarini tushunamiz.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchining xarakter-xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatli bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakatli usullar va yo'llar ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda ta'sir qilish shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq usullar va harakatlar tizimi tarkib topadi.

Sportchi individual uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishiga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirs va buning uchun uzluksiz ravishda tanlangan mashqlar ustida ishlasa, unda individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub mohir sportchilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Demak, individual uslub sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi, balki u ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi.

Jismoniy madaniyat psixologiyasi asoslarini bilish har bir jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun juda zarurdir. Jismoniy madaniyat psixologiyasi bo'yicha o'rganiladigan mavzular quyidagilardan iborat deb o'ylaymiz: «Jismoniy madaniyat faoliyatiga psixologik xarakteristika», «Psixik faollik bo'yicha o'zbek olimlarining qarashlari», «Tana va psixika», «Jismoniy madaniyatning boshqa fanlar bilan aloqasi», «Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslari» kabilar. Shuningdek, bu masalalar doirasiga professional faoliyat jarayonida va turmushda ixtisoslanish; malaka oshirish va ijtimoiy hayotning har bir bo'g'inidagi jismoniy madaniyat hamda sohaning barcha bo'g'inlaridagi xodimlarning o'zaro munosabatlar psixologiyasi ham kiradi.

Jismoniy madaniyat psixologiyasi quyidagilarni o'rganadi: 1) har tomonlama kamol topgan shaxsning sog'ligini mustahkamlash; 2) yoshlarni ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash hamda O'zbekiston fuqarolarini jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga odatlantirish; 3) sport musobaqasiga ishtirok etish majburiy bo'lmasdan, jismoniy madaniyat darsini shaxsni jismoniy va ruhiy rivojlantiruvchi omil sifatida qarash; 4) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarda yuqori darajada jismoniy va psixologik kuchlanish bilan mashq qilish odatini, ko'nikmasini va malakalarini tarkib toptirish; 5) o'rta va oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darsi majburiy hisoblanadi, lekin ommaviy sport bilan har bir odam o'z xohishi bilan shug'ullanadi.

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda «Sport psixologiyasi» fanining asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirishlari zarur. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har

tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, o'quvchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi. Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha uslublardan foydalaniladi.

Sportchini ob'yektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qadam-baqadam qayd qilib borish uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida ishonchli material to'plashga imkon beradi. Jumladan, turli xil muammolarning paydo bo'lishi, uni hal qilish imkoniyatlari to'g'risida o'ylash (gepotiza yaratish); qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo'llari va usullarini tanlash; jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish; sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish, sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, test kabi uslublar keng ko'lamda qo'llaniladi. sportchini chuqurroq, ob'yektiv ravishda tadqiq etish uchun navbati bilan quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunida ta'lim oluvchilarni yuksak ma'naviy-axloqiy tarbiyasi va ma'rifiy ishlarning samarali shakllari va psixologik uslublarini ishlab chiqish hamda yuqori malakali kadrlar tayyorlash bugungi kunning asosiy vazifalaridan biri ekanligi ta'kidlanadi.

Oliy ta'lim tizimida ham talabalarga pedagogik va psixologik bilimlarni o'rgatishda ularda ma'naviy, axloqiy sifatlarini tarkib toptirish zarur. Jumladan, psixologiya darslarida har bir talabaga kelajakda yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash borasidagi ishlar o'zlarining ma'naviy burchi ekanligini anglab, bu vazifani zavq-shavq va mamnuniyat bilan bajarishga odatlanish zarurligini uqtirish lozim. Zero, yuksak madaniyatli, adolatli, talabchan, intizomli, shirinso'z sport xodimlari va sportchilarni tayyorlash, talabalarni mustaqil oilaviy va ijtimoiy hayotga yo'llash shu kunning asosiy talablaridan biridir.

Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida o'zlari yashab turgan jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari ma'naviy his-tuyg'ularini shakllantirish asosida amalga oshiriladi. Bu jarayonda sportchining murakkab, sermazmun, kuchli hislari: o'rtoqlik va do'stlik hislari; muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari; insonparvarlik va vatanparvarlik hislari; ishchanlik munosabatlari huquq va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanishi lozim. Shuningdek, sportchilar shaxsiy munosabatlarda psixologik sabablarning o'zaro bir-biriga bog'liq tomonlariga, jumladan, yoqtirish, hamjihatlik, shaxsiy manfaatlarga asoslanmasligi, o'z vazifalarini bajarayotganlarida xudbinlik bilan biror g'arazli maqsadni ko'zlamasligi lozim. Ma'naviy his-tuyg'ulari kamol topgan sportchilar jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib-toshadi, buni o'zlari uchun baxt deb bilishadi. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yana-

da yaqqolroq, yorqinroq namoyon bo'ladi. Shu narsa yaxshi ma'lumki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash katta ma'naviy mas'uliyatni talab qiladi. Mas'uliyat hissi talaba-sportchilarni o'z burchini anglashga undaydi. O'z burchini anglashning o'ziyoq sportchida tetiklik, mamnunlik va xursandlik hissini, o'z kuchiga ishonch hissini, yuksak optimizm hissini tug'diradi.

Sportchidagi optimizm real go'zallik va xursandlik hissidir. Ma'naviy his mustaqil jamiyat qurayotgan, tinchlik uchun kurashchi bo'lgan O'zbekiston fuqarosining shon va sharaf hissidir. Barcha ma'naviy hislar kabi sport faoliyatida namoyon bo'layotgan hislar ham iroda bilan chambarchas bog'langan bo'lib, talaba va sportchilarning ma'naviy xislatlarini belgilab beradi.

Universitetda «Sport psixologiyasi» fanini o'qitishda talabalarda shakllanayotgan axloqiy prinsiplar, o'zaro munosabatda namoyon bo'layotgan asosiy ma'naviy hislarni kamol toptirishga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Chunki ma'naviy his har bir talabaning o'z qadr-qimmatini hurmat qilishda ifodalanadi. Hozirgi kunda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik, bir-birlarini hurmat qilish, bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish kabi yuksak axloqiy sifatlar sportchilarning turmushiga singib bormoqda.

Sportchi qalbida kechadigan, tug'yon urfan ma'naviy hislar nuqul individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy (o'z) xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning xatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lgan taqdirda u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'zlarida idrok qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi: kishilarga xayrxohlik ko'rsatib, ularning xursandligiga ham, g'am-g'ussasiga ham sherik bo'ladi. Do'stlarining dushmaniga dushman; nafratiga, xursanchiligiga sherik bo'ladi. Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, universitetda, guruhda va shu kabilarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Hozirgi kunda talabalar jamoasining «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada» kabi yangi shakllari paydo bo'lib, turli xil sport musobaqalari keng o'tkazilmoqda. Bu jamoalar a'zolari o'qishda yoki boshqa turli faoliyat turlaruda o'zaro mas'uliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir sportchining muvaffaqiyatlari to'g'risida g'amxo'rlik qilishda, jamoa oldida turgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda o'zlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda.

«Sport psixologiyasi» fani bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarga har bir sport turi bo'yicha psixologik ta'lim berishda hamda fizkultura harakatlarini tashkil etishning tashkiliy va tarkibiy tizimlarini ishlab chiqishda yordam beradi. Bu fan jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash fakultetlarida, jismoniy madaniyat bilim yurtlarida majburiy ta'lim hisoblanadi. «Sport psixologiyasi» fani psixologiyaning yangi sohasi bo'lib bu soha 1913 yilda Pe'rde Kubertening Olimpiada qo'mitasi tashkil qilinishi munosabati bilan shakllana boshladi. 1920–40-yillarda Germaniya, Amerika va boshqa davlatlarda «Sport psixologiyasi» fani ommaviylashdi. Umuman olganda, ikkinchi jahon urushidan

keyin «Sport psixologiyasi» fani tez rivojlandi. Jahon rekordlarining o'sishi bu fanining rivojlanishiga asos bo'ldi. Jahon birinchiligi, olimpiada o'yinlarda kuzatilgan natijalar sportchining psixologik tayyorgarligi ularning yaxshi ko'rsatkichlarga erishishida asosiy omillardan biri ekanligi qayta-qayta isbotlandi.

1965-yil Rimda birinchi sport psixologiyasi kongressi o'tkazildi. Bunda doimiy rahbarlik organi va jamiyat prezidenti saylandi. Sport psixologiyasi bo'yicha keyingi kongresslar 1973-yil Madridda, 1977-yil Pragada, 1986-yil Vashingtonda o'tkazildi. Madriddagi kongressda chexoslavakiyalik professor Miroslav Vanek jamiyat prezidenti etib saylandi. 1970-yildan boshlab maxsus xalqaro sport psixologiya jurnali chiqarila boshlandi. 1967-yilda Shimoliy Amerikada, 1969 yilda Yevropa davlatlarida sport psixologiyasi tashkilotlari tuzildi.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida o'z-o'zini nazorat qiladi, o'z-o'zini kuzatadi va o'z-o'ziga baho berib boradi. O'z-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'z-o'ziga to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy qoniqish hissini tarbiyalaydi va o'z qadr-qimmatini anglash hissini kamol toptiradi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning emotsiya va hislarini hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarish sabablari tashqi ta'sir bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini va ularni yechish uslublarini bilish, sportchi xulq-atvorini, axloqiyligini ta'minlabgina qolmay, uni turli qiyin va munozarali vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi va shu bilan bir qatorda, o'z ruhiy sog'ligini saqlab qolishga ham imkon yaratadi. «Sport psixologiyasi» fani sobiq Ittifoqda biror bir respublikada, shu jumladan, O'zbekistonda ham bir tekisda rivojlanmadi. Rus tili davlat tili bo'lgani sababli, o'zbek olimlari «Sport psixologiyasi» fanini o'zlashtirishda ancha qiyinchiliklarga uchradilar sobiq Ittifoq rahbarlari milliy respublika vakillarini bu fanni jahon miqyosida ham nazariy, ham amaliy jihatda o'zlashtirib olishlari uchun chet davlatlarga malaka oshirishga yoki tajriba almashishga yubormas edilar. O'sha davrlarda «Sport psixologiyasi» fani Rossiya federasiyasi olimlari tomonidan o'rganildi, xolos. Bu borada 1925–26-yillarda P.A.Rudik tomonidan Moskva Jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.S.Puni Leninigrad Jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasiga doir ilmiy izlanishlar olib bordi. Gruziya, Armaniston, Latviyada va boshqa respublikalarda, jumladan, 1960-yillarda O'zbekiston jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasi kafedralari tashkil qilindi. 1946-yilda Lesgaft nomidagi Leningrad Jismoniy tarbiya instituti kafedrasida A.I.Puni rahbarligida sport psixologiyasi bo'yicha aspirantura ochildi. 1952-

yilda A.I.Puni birinchi bo'lib, «Sport psixologiyasi» fanidan doktorlik dissertatsiyasini himoya qildi. Undan keyin birin-ketin mazkur fan bo'yicha monografiyalari chiqarildi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda ham «Sport psixologiyasi» faniga katta e'tibor berilmoqda, ko'plab ilmiy ishlar chop qilinmoqda, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari yozilib, himoya qilinmoqda. Mazkur ilmiy tadqiqotlar sportchi ruhiyatining turli qirralarini o'rganishga, tadqiq etishga qaratilgan bo'lib, inson ruhiyatining xilma-xil jihatlariga tavsif beradi. Binobarin sportchi faoliyatining har bir sohasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu faoliyat turlari sportchi ruhiyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, uni rivojlantirildi, shaxs sifatida kamolga etkazadi.

«Sport psixologiyasi» fani o'z predmetini o'rganish jarayonida jismoniy tarbiya va sport faoliyatining quyidagi fanni o'qitishning amaliy ahamiyatini o'zida ifoda etgan jihatlariga alohida e'tibor beradi:

1. Insonning o'zi predmet faoliyati sifatida, ya'ni faqat sub'yekt emas, balki ob'yekt sifatida ham qatnashadi. Demak, faqat boshqa kishilar (jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy, sudya va sport raqibi sifatida) emas, o'zi uchun ham tadqiqot ob'yekti hisoblanadi.

2. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining maqsadi tarbiya masalasi bilan shug'ullanish, ya'ni yoshlarga, talabalarga, sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berish ekanligini hisobga olish.

3. Jismoniy tarbiya va sport insondan jismoniy hamda psixologik kuchlanishni talab qiladigan mehnat sohasi ekanligini hisobga olish.

4. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashkil etadi.

5. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya turlari tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishiga yordam beradi.

6. «Sport psixologiyasi» fani sport nazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Bu fan nazariy bilim berish bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo'naltirilgan.

TAVSIYA ETILAYOTGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". T. "O'qituvchi". 2010 y.
2. Gapparov Z.G. "Sportivnaya psixologiya". Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturiy MV i SSO ruz.-T.:000 "Mexridare", 2009 yil.
3. Gapparov Z.G. "Spor psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011 yil.
4. P.A.Rudika Psixologiya uchebnik dlya studentov IFK.M., FiS, 1974 y.