

SPORT PSIXOLOGIYASI VA UNING BUGUNGI ISTIQBOLLARI**Ummatqulova Mohigul Umarqul qizi***Osiyo Xalqaro universiteti magistranti**Ilmiy rahbar: O.R.Avezov*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport psixologiyasi va uning bugungi istiqbollari, sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish uslublari, sport musobaqalarida ishtirok etish uchun, sportchilarda texnikaviy elementlarni to'g'ri bajarish, shuning bilan birga yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchi psixologik jihatdan xat mukammal tayyorgarlikga ega bo'lishi zarurligi aytib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Sport psixologiyasi, sportchi ruhiyati, qonuniyat, mexanizm, g'alaba, start, ruhiy vahima, mashq, ehtiyoj.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается спортивная психология и ее современные перспективы, методы формирования у спортсменов народно-мировоззренческих знаний и умений, позволяющих участвовать в спортивных соревнованиях, правильно выполнять у спортсменов технические элементы и, следовательно, показывать высокие результаты. спортсмен должен быть совершенным с психологической точки зрения, упоминается, что ему необходимо тренироваться.*

Ключевые слова: *Спортивная психология, менталитет спортсмена, закон, механизм, победа, старт, душевная паника, упражнение, потребность.*

Annotation: *In this article, sports psychology and its current perspectives, methods of formation of national ideological knowledge and skills in athletes, in order to participate in sports competitions, in order to correctly perform technical elements in athletes, and therefore to show good results, the athlete must be perfect from the psychological point of view. it is mentioned that it is necessary to have training.*

Key words: *Sports psychology, athlete mentality, law, mechanism, victory, start, mental panic, exercise, need.*

KIRISH

Hozirgi kunda O'zbekiston hududida yashagan xalqlar o'zining tarixiy taraqqiyotida og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tgan. Jumladan, bu xalqlar hayotidan mustaqil o'rin olgan jismoniy madaniyat va sport ham qonli voqealar bo'ronida, tashqi dushmanlarning juda ko'p madaniy boyliklarni yakson etuvchi o'zaro urushlar va qirg'inlar, mehnatkashlarning ajnabiylar zulmiga va mahalliy ekspluatatorlarga qarshi kurashlar alangalarida toblangan. Hukmdorlarning biri kelib biri ketgan. Xalq esa qolavergan: xalqning Boburga o'xshagan eng yaxshi farzandlari o'z o'tmish an'alarini davom ettirgan, yangidan yangi, moddiy va madaniy boyliklarni yarata berganlar, harbiy san'atini, jismoniy madaniyatini taraqqiyoti uchun qayg'urgan. Boburning ko'p

qirrali faoliyatidagi ijobiy tomonlarini uchun ota-bobolarimiz doim qadrlab kelganlar. Biz ham uni insoniyat madaniyatining ma'naviy sohalarigagina emas, jismoniy madaniyatiga ham teran ko'z bilan qaragan inson sifatida himisha qadrlaymiz. Zero, O'zbekistonda mustaqqilikdan so'ng taraqqiy etayotgan kurash, futbol, chavandozlik, merganlik, chimli xokkey kabi sport o'yinlari tarixini Bobur shaxsi, uning davridan ajratib qarab bo'lmaydi.

ASOSIY QISM

Bugungi sportimiz o'zining qadimiy ildizlariga ega ekanligi yuqoridagi misollardan yaqqol ko'rinib turibdi. Xullas, O'zbekiston hududida yashagan xalqlarning jismoniy madaniyati hamda sport mashqlari tarixi bu xalqlar tarixi singari o'zining olis, mashaqqatli va yorqin o'tmishiga ega. O'zbekiston mustaqilligini jahondagi ko'p davlatlar tan oldi, ko'p davlatlar o'zlarining diplomatik munosabatini o'rnatdi va shu davr ichida davlatimiz jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida muhim ishlar amalga oshirildi. 1992 yil fevralda Respublika Oliy Kengashida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunning qabul qilinishi, 1995 yil 2 sentyabrda Toshkentda birinchi Markaziy Osiyo o'yinlarining ochilishi, 1999 yil 1 mayda Toshkentda kurash bo'yicha jahon birinchiligining o'tkazilishi O'zbekistonda demokratik va huquqiy jamiyat qurishda, yoshlar va sportchilar tafakkurini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini yanada Sport psixologiyasi 28 oshirdi. Hozirgi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, o'ziga xos milliy g'urur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida Respublikamizda juda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida ta'lim va tarbiya tizimini tubdan o'zgartirish, uni yangi zamon talab darajasiga ko'tarish, barkamol avlodni tarbiyalash yo'nalishlari belgilab berildi. Bu bizning bugungi kunda oldimizga qo'ygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning yangilanishnishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli uchun amalga oshirayotgan islohotlarimizga, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan chambarchas bog'liqdir. Istiqloq sharofati bilan O'zbekiston sportchilarida ma'naviy yuksalish ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Jahon miqiyosida o'tkazilgan musobaqalarda, xususan, 2000 yil Sidneyda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarimizda vakillarimizdan Muhammadqodir Abdullaevning ishtirok etishi va Olimpiada chempioni bo'lishi muhim voqea bo'ldi. Keyingi yillarda O'zbekistondan juda ko'p mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu albatta, o'z – o'zidan bo'lgan emas. Buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy tarqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, paxlavonlari va go'zal an'analarning ta'siri bor.. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fanining vazifasi, maqsadi qisqacha quyidagilardan iborat: ∞ Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi faninig o'ziga xos xususiyati tarixiy ong, falsafiy psixologik tafakkur madaniyma'rifiy, ijtimoiy siyosiy, mafkuraviy harakatlarga, g'oyalarga boy ekanligini to'laligicha ro'yobga chiqarish. ∞ Talabalar ongiga o'tmishdagi ota-bobolar ruxini moddiy madaniyatga bo'lgan mehr, hurmat va qadr -

qimmat, his – tuyg‘ularini singdirish. ♂ Jismoniy madaniyat va sportda o‘zligini anglash va milliy uyg‘onish, mafkuraviy hissiyotni rivojlantirish va shu asosda insonparvarlik, vatanparvarlik ruhini kuchayotirish. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlari olib borishi uchun barcha Sport psixologiyasi 29 imkoniyatlar mavjud. Hozirga qadar jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani bo‘yicha o‘zbek tilida birorta ham darslik va o‘quv qo‘llanma yozilmagan edi. Bu fan sportchilardagi sport mahoratini oshirishda, ularni musobaqaga psixologik tayyorlashda ahamiyati katta. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani sportchilarning psixik xususiyatlari, temperamenti, xarakteri, qobiliyati va ruhiy jarayonlarning barqaror hususiyatlarini, e‘tiqodi, bilimi, sportchilarga xos jangovorlik holati, startdan oldingi va musobaqadan keyingi holati. Keyingi holati, ko‘nikmasi, malakasi hamda sportchiga xos xulq-atvorni va odatlarni o‘rganadi. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya va falsafani tashkil etuvchi fanlar sirasiga mansub bo‘lib, bu fan pedegogika va tibbiyot fanlari bilan nihoyatda yaqindir. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining ushbu fanlarga yaqinligi hatto ko‘pgina muammolarni birgalikda hal etishi bu fanni mustaqqilikdan mahrum qila olmaydi. Tadqiqot predmeti nazariy talablari hamda bu predmetni o‘rganish uchun o‘zining uslublarini saqlab qoladi. Psixologiyadagi barcha muammolarning markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining ijtimoiy taraqqiyotidagi roli oshib borgan sayin, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi fanining fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi fanining asosiy maqsadi: A) jamiyat manfaatlariga mos keladigan faoliyat yo‘nalishini tashkil etish; B) yuqori malakali sportchilarni Osiyo, Jahon va Olimpiada chempionlarini psixologik jihatdan tayyorlash; V) mutaxassislarining sportga oid bilim va malakalarini o‘stirish; G) ilmiy tadqiqot ishlari olib borish uchun materiallar to‘plash kabilardir. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi shunchalik ko‘p materiallar to‘pladiki, bu materiallar sportchi faoliyatining psixologik mohiyatini o‘rganishga yordam beradi. Faoliyatning eng asosiy turi sport bo‘lib, uning psixologik asosini sport mashg‘ulotlari tashkil etadi. Bu fan sportchiga jismoniy ta‘lim va sport bo‘yicha bilim beradi, sportchining bilimlarini Sport psixologiyasi 30 o‘zlashtirishlari, ko‘nikmalari, malakalari va mahoratlari shakllanishining umumiy qonuniyatlarini ochib beradi. Hozirgi kunda davlatimiz, jismoniy madaniyat o‘qituvchilari va trenirlar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo‘ymoqda. Bu ham bo‘lsa, sportchilarning ruhiyatini o‘zgartirish, o‘zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko‘tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasini shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o‘rnashib qolgan sobiq totalitar tizim davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy tarbiya va Sport psixologiyasi ning muhim elementlari bo‘lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o‘zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o‘z xatti-harakati uchun

javobgarlik hissini o‘stirish, keng darajada fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarur.

XULOSA

Respublikamizda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy yangilanishlar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi sport psixologiyasi sohasiga ham taalluqlidir. «Bugun biz qanday davlat quryapmiz», «Uning siyosiy va ijtimoiy negizi, qiyofasi qanday bo‘lishi kerak», «Yangi demokratik davlat shakllanishiga jismoniy tarbiya va sportning ta’siri qanday bo‘ladi» kabi savollarga javob topish, bu xususida fikr yuritish fursati yetdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gapparov G.Z. Sport psixologiyasi. T. “Mexridaryo” 2011.
2. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. Magistrlar uchun darslik. – T.: “Navro‘z” nashriyoti, 2018. – 344 b.
3. Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017-172 с.
4. Davletshin M.G., Abdurahmonov F.R. Qadimgi Sharq mamlakatlarida psixologik fikr taraqqiyoti. – T., 1995. – B. 23.
5. Deyl Karnegi. Muomala sirlari. Tuzuvchilar: Safoyev N.S., Gafforov B.T. – T.: Navro‘z, 1992. – B. 46.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Universitet va pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabarlari uchun darslik. – T.: O‘qituvchi, 1994. – B. 85
7. Александровский, Ю. А. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский. М. : Медицина, 1991.- 124 с.
8. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды. / Под ред. А. А. Бадалева, Акад. пед. и соц. наук; Моск. психол. Соц. ин-т, М., Ин-т практической психологии, Воронеж, НПО «МОДЭК», 1996. 383 с.
9. Ананьев, В. А. Общая валеология: конспект лекций / В. А. Ананьев и др.; Балт. пед. акад. СПб. : Балт. пед. акад., 2000. - 162 с.
10. O.R.Avezov. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH 3 (No. 1), 546-550
11. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko‘rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT 3 (No. 13), 145-150
12. O.R.Avezov. Ekstrennaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. Vestnik integrativnoy psixologii 4 (No. 21), 34-37.
13. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya 3 (No. 23), 94-98



14. O.R.Avezov. Ekstremal va favqulotda vaziyatlar to'g'risida zamonaviy tushunchalar. Pedagogik mahorat 4 (No. 24), 106-109