

SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING METODLARI

Nurulloyev Toxir Nutfulloyevich

Renessans ta'lim universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15836491>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning psixologik holatlarini o'rganish va korrektsiyalashning mashg'ulotlarga ta'siri, hamda natijadorligi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, psixika, murabbiy, ob'ektiv, sub'ektiv, emotsional holat, ruhiy holat, metod.

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik va murabbiylik faoliyati jarayonida hamda 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, talaba ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi. Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, sport psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha uslublardan foydalaniladi. Sportchini ob'ektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qayd qilib borish va uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida ishonchli ma'lumotlar 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, yanada ko'proq o'rganish uchun o'rni bilan quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: Kuzatish uslubi. Bu uslub sport musobaqasi va mashg'ulotlari jarayonida sportchi ruhiy sifatlarini kuzatib borish bilan birga, sportchi psixikasini xarakterlovchi zaruriy materiallarni ko'proq yig'ishdan iborat. Psixologiya fanida kuzatish uslubi: ob'ektiv (tashqi) hamda sub'ektiv (ichki) kuzatishdan iborat ikki qismga ajratilib o'rganiladi. Kuzatish davomida quyidagi jarayonlar o'rganiladi:

- 1) umumiy maqsad va vazifalarni belgilash;
- 2) kuzatish ob'ektini tanlash;
- 3) sportchining qaysi tomonlarini kuzatish haqida maqsad va vazifalarni belgilash;
- 4) sportchining mashq va musobaqa jarayonida qaysi tomonlarini kuzatish ob'ektini tanlash;
- 5) kuzatish sub'ekti (sinaluvchi sportchi)ni aniqlash;
- 6) kuzatish muddati (vaqti)ni belgilash;
- 7) sportchini izchil va muntazam kuzatishga erishish, ya'ni har xil faoliyat turlarida, jumladan, musobaqada, mashq jarayonida, shuningdek, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan munosabatini kuzatish;
- 8) individual yoki sport guruhlarini yoppasiga kuzatish;

9) kuzatish mahsulini qayd etib borishda kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, videokamera va magnitofon vositalaridan foydalanish.

Sportchi qanchalik aqli, zakovatli, yetuk bo'lsa, sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida muvaffaqiyatga erishish holati shunchalik yengil kechadi. Sportchi o'zining individual jismoniy xususiyatlarini o'zgartirish asosida mantiqiy jihatdan ham jismoniy jihatdan ham ruhiy rivojlanish imkoniyatiga ega. Sportchining bilish jarayoni, individual xususiyatlari, hissiyotlarini o'rganish yo'li o'z-o'zini ichki va tashqi kuzatish orqali amalga oshiriladi. Shu boisdan, kuzatishning har ikkala yo'lini inobatga olgan holda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilsa, u taqdirda kutilgan ijobiy natijalarni qo'lga kiritish mumkin. Ko'pincha tajribali psixolog, o'qituvchi, pedagog va murabbiylar o'z-o'zini kuzatish orqali to'plagan ma'lumotlarga asoslangan holda o'zgalar fikr yuritishini tahlil qilish bilan chegaralanmasdan, sportchining tashqi (ob'ektiv) va ichki (sub'ektiv) harakatlari, xulq-avtori haqida ham ilmiy xulosalar chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olinadi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Yosh sportchilarning jismoniy harakat va o'yin faoliyatini kuzatish orqali harakatning, obrazli tafakkurning rivojlanishiga harakatli va syujetli o'yin turlarining ta'siri kuchli ekanligini, shuningdek, sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining sport turlari bo'yicha mustaqil fikr yuritishi, g'alaba, hayajon, ehtiros kabi aqliy his-tuyg'ularining pay-do bo'lishi uning sport haqidagi tafakkurining o'sishiga ta'siri juda yaqqol aniqlanadi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrining bir ob'ektga yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, ko'zlaridagi g'ayritabiiy holat, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga, tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarini kuzatish orqali ularning faoliyatini yanada takomillashtirishning ilmiy-uslubiy jihatlari ishlab chiqish mumkin. Shuningdek, sportchining sportdagi ijodkorligi va erishgan natijalarini kuzatish orqali sportga o'ta berilishi, xavfli vaziyatlarda qo'lining, umuman, tanasining titrashi, kayfiyatidagi beqarorlikni aniqlash bilan sportchining o'zini boshqarishi, o'zini tuta bilishi qay tarzda kechishi bo'yicha u yoki bu xulosaga kelinadi. Kuzatishning qulay va samarali jihatlari bilan birga, uning zaif tomonlari ham mavjud. Jumladan, sportchi xarakterida ifodalanadigan keskin o'zgarishlar yuz berish sababini kuzatish yordamida o'zgartirib bo'lmaydi. Shu sababli sportchi ruhiyatini tadqiq etishda boshqa uslublardan ham foydalanishga to'g'ri keladi. Tashkiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy-strategik tomonlari aniqlanadi. Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi:

1) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli darajadagi ruhiyati, holati, yosh xususiyatlari, jinsi, ruhiy tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi;

2) tashkiliy uslub yordamida sportchining ko'p yillik maxsus jismoniy mashqlar bajarish jarayonidagi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi;

3) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta ob'ektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblardan yordamida o'rganiladi; reaksiya tezligi, his-tuyg'ulari tahlil etiladi.

Tabiiy tajriba o'tkazish uslubi. Bu uslub faoliyatni tashkil etishda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat darsida, sport musobaqasi va mashg'ulotlar davrida aniq xarakter sifatleri o'rganiladi. Bu uslubda tajriba o'tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarini o'rganadi. Masalan, qobiliyatini, malakasini, qiziqishlarini xarakter sifatleri, temperament tiplari va boshqa psixologik xususiyatlarini o'rganishga harakat qiladi.

Psixodiagnostika uslubi. Bu uslub orqali sportchining jismoniy va ruhiy harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Jumladan, aniq sport turlarining maxsus jihatlari, sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa davridagi, musobaqadan keyingi ruhiy holatini, sportchining musobaqaga tayyorgarligi va sport mashqlarini bajarishdagi ruhiy kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni jamoaga saralab olishda, ularning aqliy his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

Empirik uslub. Bu uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya usullaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'z-o'zini kuzatish uslublari kiradi.

Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubi. Bu uslubda matematik hisoblash yordamida aniq ma'lumotlar ishlab chiqiladi. Birinchidan, sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlariga ajratiladi. Ikkinchidan, asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi. Oliy ta'lim tizimida 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 zavqshevq 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 histuyg'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 va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanish lozim. Shuningdek, sportchilar shaxsiy munosabatlarda, psixologik munosabatlarda 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 ish-larni 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 yanada yaqqolroq, yorqinroq namoyon bo'ladi. Sportchilarni o'qitish va tarbiyalash katta ma'naviy mas'uliyatni talab qiladi. Mas'uliyat hissi talaba-sportchilarni o'z bur-chini 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'ladigan ijobiy hislar ham iroda bilan chambarchas bog'langan bo'lib, talaba va

sportchilarning ma'naviy xislatlarini belgilab beradi. Sport psixologiyasi fanini o'qitishda sportchilarda shakllangan axloqiy talablar, o'zaro munosabatda namoyon bo'lgan asosiy ma'naviy hislarni kamol toptirishga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Chunki, ma'naviy his har bir sportchining o'z qadr-qimmatini hurmat qilishida 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.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics.
2. Cotterill, S. T. (2021). Team Psychology in Sports: Theory and Practice. Routledge.
3. Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2020). Mental Toughness in Sport: Developments in Research and Theory. Routledge.
4. Hanin, Y. L. (2022). Emotions in Sport (2nd ed.). Human Kinetics.
5. Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2024). Psychological Skills Training in Sport: Theory and Practice for Athletes, Coaches and Practitioners. Springer.