



## SPORT TURLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

Ulug'bek Shomurodov

DTPI o'qtuvchisi

**Rahmonov Abdug'ani Ilhom o'g'li**

**Ismoilov Nodirjon Anvar O'g'li**

**Xo'jamurodov O'rol**

DTPI Pedagogika fakulteti

Jismoniy madaniyat talabasi

**rahmonovabdug'ani8232@gmail.com**

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqola sport turlarining psixologik tavsifi, sportchilarning ruhiy holati va motivatsiyasi, shuningdek, sport faoliyatining psixologik jihatlari haqida ma'lumot beradi. Sport turlarining har biri o'ziga xos psixologik talablarni va xususiyatlarni talabaladi, bu esa sportchilar uchun muvaffaqiyatga erishish yo'lida muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** Sport,Psixologiya,Motivatsiya,Ruhiy holat,Stress

**АБСТРАКТНЫЙ:** В данной статье представлена информация о психологической характеристике спорта, психическом состоянии и мотивации спортсменов, а также психологических аспектах спортивной деятельности. Каждый вид спорта требует определенных психологических требований и характеристик, которые важны для достижения спортсменами успеха.

**Ключевые слова:** Спорт, Психология, Мотивация, Психическое состояние, Стресс.

**ABSTRACT:** This article provides information about the psychological description of sports, the mental state and motivation of athletes, as well as the psychological aspects of sports activities. Each of the sports requires specific psychological requirements and characteristics, which is important for athletes on their way to success.

**Key words:** sports, psychology, motivation, mental state, Stress

### **Kirish**

XXI asr buyuk o'zgarishlar davri. Bu o'zgarishlar eng avvalo inson tafakkuriga, uning fikrlash tarzida ro'y berishi muqarrar. Tabiiyki, bu holat shaxs ma'naviyati va u orqali jamiyatning ma'naviy qiyofasiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Mazkur





ma'ruza matni mutaxassis fakultet talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda sport psixologiyasining predmeti va vazifalari, metodlari, sport faoliyatining, o'qitish va sport mashg'ulotlarining, sport musobaqalarining psixologik tahlillari, yugurishning psixologik tasnifi, bilish jarayonlarining sport mashqlarining bajarishdagi roli, emotsional tanglik va ularni tug'diruvchi omillar haqidagi masalalariga doir ma'lumotlar berilgan.

Ushbu ma'ruza matni yoshlarning ongida va ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirilishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi, yuksak madaniyatli va ma'naviy yetuk xalqqa munosib vorislarni tarbiyalashga hissa qo'shadi, degan umiddamiz.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlab o'tganlaridek – «Yosh avlod bizning iekljagimizdir». Yosh avlodni jismonan va ruhan sog'lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga etuk barkamol avlodni etishtirib berish mumkin emas. Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: xech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: - musobaqa - olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo'ladi;

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashevni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.





5. Cport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi. Demak, yuqorida ko`rsatib o`tilgan musobaqaning o`ziga xos xususiyatlaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o`z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayergarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko`rsatadi. Bir qator tadqiqotlar sport faoliyatining asosiy turlaridan biri hisoblangan sport musobaqalarining xususiyatlarini o`rganishga bag`ishlangan. Sport psixologiyasining bu sohada o`rganadigan masalalarida – sportchining musobaqa oldi emotsional holati, uning musobaqalarga ruhiy tayyorlanishi, musobaqalarda g`olib chiqishi va mag`lub bo`lishi kabi masalalarni ruhiy tahlil qilishga katta e'tibor qaratilgan. Sport musobaqalarining xarakterli xususiyati – yuksak sport ko`rsatgichiga erishish uchun sportchidan barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni namoyon etish talab etiladigan keskin kurashdir. Musobaqa davomida sport faoliyatining faqat kurash jarayoni bilan emas, balki uning natijasi bilan bog`liq bo`lgan yuksak emotsional ko`tarinkilik bilan ajralib turadi. Musobaqada g`olib yoki mag`lub bo`lish sportchiga juda kuchli ta'sir etadi.

Start oldi holati sportchining bo`ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog`liq bo`lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo`ladigan emotsional holat bo`ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug`diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o`tkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va A.Ts. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo`ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi agatiyasi (start lanji).
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi xayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi:1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko`z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to`playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo`llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo`l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo`l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo`lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, xech narsaga qiziqmaslik).





Bu holat start likoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1. Uyqu bosish holatini paydo bo`lishi; 2) musobaqaga qatnashishkisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo`lishi 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start agatiyasining fiziologik asosi bosh miya pO`stlog`ida tormozlanishning kuchayishi, qo`zg`olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi). Start lixoradkasi va agatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to`siq bo`lsa, jangovor holat esa aksincha sportchiga yo`l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to`pplanishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo`lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo`zg`alishining sodir bo`lishi. Boshqacha aytganda qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlar o`trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi. Sport musobaqalarining boshlanishidan oldingi emotsional holatlar ham sportchi faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Bu holatlarning to`rt turi mavjud: 1. Sport olddidan qaltirash. U quyidagi xususiyatlarga ega:

- a) sportchi faoliyatini bo`zuvchi kuchli hayajonlanish;
- b) hissiyotlarning susligi, bir hissiyotni (salbiy), ikkinchi hissiyotni (ijobiy) bilan tez almashinish;
- g) e'tiborning bo`zilganligi, parishonlik;
- d) xotirani susayishi, bu holatda musobaqa davrida hisobga olinish mumkin bo`lgan momentlar esidan chiqib qoladi.

Fiziologik jihatdan bu holat bosh miya katta sharlari qobig`ida uyg`otuvchi jarayonlarning xaddan ziyod oshib ketganligi va bir vaqtning o`zida tormoz jarayonining susayganligi bilan bog`langan. Tashqi jihatdan u nafas olishning kuchayishi, pulsni (tomir urishi) kuchayishi, qo`l va oyoqlarni kutilmaganda qaltirashi va boshqalarda ifodalanadi. 2. Sport apatiyasi. Bu oldingi holatning teskarisi. Uning xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

- a) bu barcha ruhiy jarayonlarning bo`shligi yoki uyqu holatida ekanligi bilan ifodalangan sust uyg`onish;
- b) musobaqada qatnashish xohishini yo`qligi;
- v) xarakterga ega bo`lgan kayfiyat. Bu kayfiyat kuchni yo`qolganligida ko`zatiladi;
- g) tafakkur va e'tibor jarayonlarni intensivligini susayishi. Bu holatning fiziologiyasini uyg`otuvchi jarayonlarning susayishi va tormoz jarayonlarning kuchayishi bilan bog`liq.





3. Jangovar tayyorgarlik holati. Bu holat quyidagi xususiyatlarga ega:  
a) bo`ljak munosabatlarga e'tiborni to`la jamlash, va qaratish;  
b) tafakkur va ong jarayonlarini kuchayishi  
v) Musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga xizmat qiluvchi hissiyotlarni rivojlantirish.

Fiziologik jihatdan bu holat asab uyg'onish va bo`ljak musobaqa vazifalarni echish bilan bog`liq.

4. O`zida xotirjamlik hissiyotini sezish. Bu holat sportchi o`zidan bo`sh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir bo`ladi, chunki sportchi o`zidan bo`sh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir bo`ladi, chunki sportchi engil g`alaba qilishga ishonadi. Bu holatning asosiy xususiyalari quyidagilardan iborat:  
a) musobaqada g`alaba qozinish uchun zarur bo`lgan harakat va tayyorgarlikni yukligi.  
b) sport kurashining o`zgarib turuvchi holatlariga e'tiborni qaratishining sustligi. Uzoqdavom etadigan sport turlarida vujudga keladigan «o`liq nuqta», «ikkinchi nafas» olish kabi holatlarning psixologik tahlili katta qiziqish uyg`otadi. «O`lik nuqta» vaqtida ruhiy jarayonlar tezligi keskin pasayib, idrokning aniqligi yo`qoladi. Ko`rish va harakat illyuziyalari paydo bo`la boshlaydi. Xotira va tafakkur susayadi. Tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, «O`lik nuqta» uchun xos bo`lgan bunday og`ir ruhiy holatlar musobaqada kurashni davom ettirish xohishi natijasida sportchi tomonidan o`zining harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda boshqarish va intensiv irodaviy zo`r berish orqali bartaraf etiladi. Bunday irodaviy zo`r berishning asosiy mexanizmida ikkinchi signal sistemasi (tizimi)ning shartli reflekslar bog`lanishi yotar ekan. Ular birinchi signallar sistemasi jarayoniga boshqaruvchilik ta'sir ko`rsatib, «o`lik nuqta»ni engib o`tishga barcha ruhiy jarayonlarning normal ishlashiga va stenik hissiyotlarning paydo bo`lishiga olib keladi. Bu esa sportchida o`z kuchiga ishonish va musobaqalarni intensiv ravishda davom ettirish xohishini tug`diradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. Toshkent, Sharq, 1999.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod-O`zbekiston taraqqiyotining poydevori». T., 1997 y
3. Karimov I.A. «O`zbekiston hech qachon va hech kimga qaram bo`lmaydi» T., 2005
4. O`zbekiston Respublikasining «Ta'lim to`g`risida»gi qonuni. T., 1997 y
5. O`zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» T., 1997 y
6. Адизова Т.М. Психокоррекция. Тошкент, 2006 (учебное пособие).
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
8. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 2003.
9. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 2002.





10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М., 2002.
11. Блдуов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. М., 1987.
12. Гончарев В.Д. Человек в мире спорта. М. ФиС, 1978.
13. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1980.
14. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruzalar matni. Toshkent, 1999.

