



SPORT TURLARI BILAN SHUG'ULLANISHDA SHAXS XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISHNING AHAMIYATI

**Mavlyanov Baxrom
Sangirovich**

*O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport
kafedrasi katta o'qituvchisi*

Аннотат
siva

Maqolada sport va jismoniy mashqlarning inson hayotidagi o'rni, sportpsixologik tadqiqotning sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqligi, sport faoliyati uning ma'lum turlari uchun xos bo'lgan katta aniqlikni sezgi va idrok etish masalalarini qamrab olgan.

Kalit so'zlar: sport, sport-psixologiyasi, sezgi va idrok, astenik va stenik, karakter, asosda sport mashg'ulot-lari va musobaqalari.

Аннотация. В статье рассматриваются роль спорта и физических упражнений в жизни человека, непосредственная связь спортивно-психологических исследований со спортивной практикой, а также вопросы восприятия и ощущений высокой точности, характерных для определённых видов спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, ощущения и восприятие, астенический и стенический, характер, спортивные тренировки и соревнования.

Abstract. The article discusses the role of sports and physical exercises in human life, the direct connection between sports psychological research and sports practice, as well as issues of accurate sensation and perception specific to certain types of sports activities.

Keywords: sport, sports psychology, sensation and perception, asthenic and sthenic, character, sports training and competitions.

Hozirgi kunda mamlakatimizda yoshlarning ma'naviy hamda jismoniy barkamolligi masalasidagi va yoshlarga oid islohotlar samaradorligini yanada oshirishdagi «O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida»gi, «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi qonunlari doirasida amalga oshirilgan chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sport va jismoniy mashqlarning inson hayotidagi o'rniga keyingi yillarda alohida e'tibor qaratilib va rivojlanib kelayotgan yo'nalish hisoblanadi. U zamonaviy sportning juda tez rivojlanishi, sport natijalarining o'sishiga qarab uning insonlar hayoti hamda jamiyatga jadal suratda kirib borishi natijasida zamonaviy fan oldiga aniq amaliy vazifalarni qo'yishga chaqiradi. Sport-psixologik tadqiqotning sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqligi sport psixologiyasining zamonaviy holatini ta'riflovchi va ajratib turuvchi xususiyati hisoblandi. Hozirgi kunda shu narsa aniq bo'lib qolmoqdaki, sportchi

psixikasini jiddiy o'rganmasdan uning shaxsi, psixologik xususiyatlari va psixik jarayonlarini tadqiq qilmasdan turib, murabbiylar va sportchilar ham o'z oldilariga qo'ygan yuksak vazifalarni echishga imkon topa olmaydilar. Insonni tarbiyalashda faqat sportda, tarbiyada ma'lum bo'lgan pedagogik talab o'zini to'liq oqlaydi. Insonni har tomonlama tarbiyalash uchun, uni har jihatdan bilish va o'rganish lozim. Bu esa biologiya, anatomiya va fiziologiya fanlari singari psixologiya fani hisoblanadi. Sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqlik sport psixologiyasi fani o'rganayotgan ilmiy muammolar doirasini belgilab beradi. Sport faoliyatining ko'pqirraligi, unda sportchilarning psixik kechinmalarini kuchliligi, sport psixologlarini, avvalam bor, ekstremal sharoitlarda psixik arayonlarning kechishi xususiyatlariga va bu jarayonda kuch, tezlik, harakatning aniqligi va murakkab harakatlarning namoyon bo'lishiga asosiy e'tiborlarini qaratishga majbur qilmoqda [5]. Sport faoliyati uning ma'lum turlari uchun xos bo'lgan katta aniqlikni, sezgi va idrokni, ziyraklikni talab qiladi. Bu esa sportchilardagi maxsus idrokni, masalan, suzuvchilarda "suvni his qilish", qilichbozlar va bokschilarda "masofani his qilish", futbolchilar va basketbolchilarda "to'pni his qilish" kabi xususiyatlarni chuqurroq o'rganishni hayotning o'zi talab qiladi. Sport psixologlari tomonidan nafaqat ushbu idrokning tuzilish xususiyatlari o'rganiladi, balki uni maqsadga yo'naltirgan holda rivojlantirish uchun metodik tavsiyalar ham ishlab chiqadilar. Sport musobaqalari turli-tuman, xilma-xil hissiyotlarga boy bo'lib, sport bellashuvlarining natijalariga u yoki bu holatda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu sohada o'tkazilgan ko'plab adqiqotlar turli hissiy holatlarning sifatli xususiyatlarini (astenik va stenik, shu jumladan stress xarakteriga ega bo'lgan), belgilangan parametrlarini o'rganish holatlarini ta'riflab beradi. Shu bilan birgalikda ularni musobaqa bellashuvi jarayonida yoki jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida o'z hissiyotlarini va xulq-atvorlarini ongli ravishda boshqarishlari uchun turli xil usul va vositalari ishlab chiqilgan Sport psixologlari irodaviy harakatlarning psixologik xususiyatlarini aniqlash, sport uchun xarakterli bo'lgan ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engish, irodaviy kuchning psixologik mexanizmlarini ochishga va uning sifat xususiyatlarini o'rganish hamda shu asosda sport mashg'ulotlari va musobaqalari jarayonida irodaviy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha mukammal bo'lgan tizimini ishlab chiqishga erishganlar [3]. Tadqiqotlarning katta yutuqlaridan yana biri shuki, bu sport faoliyati uchun xarakterli bo'lgan ikrlash jarayonlarining tuzilish xususiyatlarini o'rganish hisoblanadi. Ularning asosiy xislatlaribevosita faoliyat jarayonida aqliy vazifalarni echish imkonini beruvchi ko'rgazmali-amaliy xarakter bo'lib, ob'ektiv sharoit va holatlarga tayanib vaqt tig'izligida yuzaga kelishi aniqlangan. Psixologik jihatdan sport psixologlari o'rganib kelayotgan muhim muammolardan biri harakat ko'nikmalari muammosi bo'lib, u shu sohadagi bilimlarni oshirish natijasida vujudga keladi, chunki sportda muhim bo'lgan harakat ko'nikmalari sportchining o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarishi bilan belgilanadi. Sport psixologlari sportchi shaxsini, uning psixologik tuzilishini, shaxs va jamoaning o'zaro loqasini va o'zaro bog'liqligini, sport jamoasi psixologiyasi muammosini o'rganishni bosh muammo deb hisoblaydilar [5]. Sportchi faoliyati va shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganish inson faoliyatining boshqa turlarida uchramaydigan, bu esa faqat sportga taalluqli bo'lgan psixologik muammolarni ilmiy jihatdan tadqiq qilishga olib keldi. Ular qatoriga sportchilarning psixologik tayyorgarligini kiritish mumkin.

Sport psixologlarining xizmatlari shundaki, ular sportchining shaxs sifati va psixik jarayonlarining rivojlanishi va shakllanishi hamda sportchilarni bo'lajak musobaqalarga bevosita tayyorlash masalalarini ham o'rganishga harakat qildilar [1], [2]. Sport psixologiyasi sohasidagi psixologik tadqiqotlar xilma-xil bo'lib, ular sportning ko'pgina nazariy va amaliy muammolarini o'z ichiga qamrab olgan. Bunday tadqiqotlar sport taraqqiy etgan barcha mamlakatlarda muvaffaqiyatli yo'lga qo'yilib, tadqiqot ishlariga esa ko'plab

sportchilar, murabbiylar va ilmiy xodimlar jalb qilinmoqda.

Adabiyotlar

1. Abdurasulov R.A. SHarq yakkakurashi va shaxs takomili. Monografiya.-Toshkent: Fan, 2008. 7,25 b.t.

2. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni. Monografiya.-Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. 12,7 b.t.

3. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Худадов Н.А. Учет инди-видуальных качеств боксера для улучшения эго психической надежности. Бокс,Ежегодник. - М. 1974.-С.24.

4. Вяткин Б.А.Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях.Учебное пособие.-Перм.: 1974.236с.

5. Гайнутдинов Р.З.К вопросу изучения некоторых личностных свойств студентов института физической культуры. / Теория и методика физического воспитания (сборник научных статей. ТГПИ им. Низами, том 160). -Ташкент. 1976. -С.127-132.