

SPORT PSIXOLOGIYASI METODLARI

Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'gli

Mayor O'R HX va M Universitetining Quruqlikdagi Qo'shinlar Instituti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasi fanining mazmuni, asosiy metodlari va ularning sportchi shaxsini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Sportchining emotsional holati, motivatsiyasi, diqqat, iroda va o'zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishda psixologik metodlarning o'rni yoritiladi. Kuzatuv, suhbat, test, eksperiment va trening metodlari orqali sportchilar ruhiyatini tahlil qilish, shuningdek, musobaqaga tayyorlashda psixologik tayyorgarlikni oshirishning samarali yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kirish

Sport psixologiyasi — bu sportchi shaxsining ruhiy jarayonlari, xatti-harakati, emotsional holati va motivatsion ehtiyojlarini o'rganadigan ilmiy fan hisoblanadi. Ushbu soha sportchilarning maksimal natijalarga erishishida ruhiy omillarning ahamiyatini aniqlab beradi. Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham g'oyat muhim o'rin tutadi. Sport psixologiyasi metodlari sportchining ruhiy holatini o'rganish, unga individual yondashish, stress holatlarini yengish hamda irodaviy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

1. Sport psixologiyasining mazmuni va vazifalari.

Sport psixologiyasi — psixologiya fanining tarmog'i bo'lib, u sportchi shaxsining faoliyatini, ruhiy tayyorgarligini, motivatsiyasini va o'zini boshqarish jarayonlarini o'rganadi. Asosiy vazifalari: sportchining psixologik xususiyatlarini aniqlash, musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlikni oshirish, stress va qo'rquv holatlarini boshqarish, murabbiy va sportchi o'rtasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish.

2. Sport psixologiyasida qo'llaniladigan asosiy metodlar.

Sport psixologiyasida sportchi shaxsini o'rganish uchun quyidagi ilmiy metodlar qo'llaniladi: kuzatuv, suhbat, so'rovnoma va testlar, eksperiment, biometrik metodlar. Kuzatuv metodi sportchining mashg'ulot va musobaqa paytidagi ruhiy holatini tahlil qilishga yordam beradi. Suhbat metodi individual yondashuv imkonini beradi. So'rovnoma va testlar psixologik holatni aniqlaydi, eksperiment esa sportchining turli sharoitlarda o'zini tutishiga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganadi.

3. Diagnostika va kuzatuv metodlari.

Psixodiagnostika sport psixologiyasining muhim bo'g'ini hisoblanadi. U sportchining individual-psixologik xususiyatlarini o'lchash va baholash imkonini beradi. Kuzatuv metodi tabiiy sharoitda ruhiy jarayonlarni tahlil qilish imkonini beradi. Psixologik testlar esa aniqlik va obyektivlik jihatidan muhim: ular sportchining

stressga bardoshliligini, motivatsiya darajasini va diqqatni jamlash qobiliyatini o'ldaydi.

4. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari.

Sportchining psixologik tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi metodlar qo'llaniladi: avto-trening, vizualizatsiya, motivatsion trening, meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik o'yinlar va jamoaviy mashqlar. Avto-trening sportchini o'zini tinchlantirishga o'rgatadi, vizualizatsiya esa musobaqa jarayonini aqliy tasavvur qilish orqali o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi.

5. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik muloqot.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi muloqot sport natijalari uchun muhim omildir. Murabbiy sportchining shaxsiy fazilatlarini, kayfiyatini va psixologik holatini inobatga olishi zarur. Muloqot samimiy, rag'batlantiruvchi va ishonch asosida bo'lishi kerak. Murabbiy sportchining ruhiy holatini baholashi, motivatsion suhbatlar o'tkazishi, tanqidni ijobiy shaklda yetkazishi zarur.

Xulosa

Sport psixologiyasi metodlari sportchi shaxsining ruhiy holatini chuqur o'rganish va boshqarish imkonini beradi. Ular yordamida sportchining diqqat, motivatsiya, stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari rivojlanadi. Murabbiy va sport psixologi hamkorligida psixologik diagnostika, trening va motivatsion metodlardan foydalanish sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, B. (2020). Sport psixologiyasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. To'xtayev, A. (2021). Sportchi shaxsini shakllantirishda psixologik yondashuvlar. Toshkent: Fan.
3. Xaydarov, N. (2019). Psixodiagnostika va sport metodlari. Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Raxmonov, S. (2022). Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlik. Toshkent: Milliy universitet nashriyoti.
5. Weinberg, R. & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.