

SPORT PSIXOLOGIYASIDAGI UCHRAYDIGAN KAMCHILIKLAR

Odilova Mohidabonu Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti, 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasida uchraydigan asosiy kamchiliklar tahlil qilinadi. Sportchilarning psixologik ko'nikmalarga bo'lgan munosabati, murabbiylarning sport psixologiyasiga oid bilimlari va sport psixologiyasining amaliy joriy etilishidagi to'siqlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sport psixologiyasining samaradorligini oshirish va sportchilarning motivatsiyasi, stressni boshqarishi hamda jamoa faoliyatini yaxshilashda uning rolini kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Maqola sport psixologiyasi sohasidagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali chora-tadbirlarni taklif etadi.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, aqliy ko'nikmalar, sportchilar, murabbiylar, motivatsiya, stress boshqaruvi, sport psixologiyasidagi kamchiliklar, sport faoliyati.

Kirish

So'nggi o'n yilliklarda sport psixologiyasi fani jadal rivojlanib, sportchi shaxsini har tomonlama tayyorlash tizimining ajralmas qismiga aylandi. Ilgari bu yo'nalish asosan yordamchi yoki ikkinchi darajali fan sifatida qaralgan bo'lsa, bugungi kunda u sport natijalarini oshirish, sportchining ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda musobaqalarga puxta tayyorlashda hal qiluvchi omil sifatida e'tirof etilmoqda.

Sport psixologiyasining asosiy maqsadi sportchi shaxsining psixik holatini barqarorlashtirish, uning irodaviy sifatlarini shakllantirish, motivatsion mexanizmlarini mustahkamlash hamda raqobatbardoshlik darajasini oshirishdan iboratdir. Psixologik tayyorgarlikning samarali tashkil etilishi sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy imkoniyatlarini ham maksimal darajada namoyon etishga zamin yaratadi. Shu jihatdan, sportchining ichki ruhiy dunyosini, hissiy kechinmalarini va irodaviy fazilatlarini o'rganish, ularni boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish sport muvaffaqiyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Hozirgi davr sport amaliyotida motivatsiyani shakllantirish, emotsional nazorat, stressga qarshi kurashish, musobaqa oldi qo'rquvini yengish, shuningdek, jarohat yoki mag'lubiyatdan keyingi psixologik tiklanish kabi yo'nalishlar alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining ichki psixologik resurslarini to'g'ri yo'naltirish va ularni samarali boshqarish muhim hisoblanadi.

Shunga qaramay, sport psixologiyasi sohasida hal etilishi lozim bo'lgan bir qator dolzarb masalalar mavjud. Bular orasida sportchilarning individual psixotiplari va ularning shaxsiy xususiyatlariga mos psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, psixologik diagnostika va monitoring tizimini takomillashtirish, yosh sportchilar psixologiyasini chuqur o'rganish, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda psixologik omillarning rolini tahlil qilish hamda sportda stress va charchoq sindromlarining psixofiziologik oqibatlarini o'rganish kabi masalalar alohida o'rin tutadi.

Zamonaviy sportda muvaffaqiyat ko'p jihatdan murabbiy, sportchi va sport psixologi o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka bog'liq. Shu boisdan sport psixologiyasining amaliy yo'nalishlarini, jumladan, psixokorreksiya, psixoterapiya va motivatsion treninglar tizimini yanada rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

Sport psixologiyasi sportchilarning aqliy va emotsional holatini boshqarish, ularning motivatsiyasini oshirish hamda stressni kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy soha hisoblanadi. Bugungi kunda sportdagi muvaffaqiyat nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik holatining to'liq boshqarilishiga ham bog'liqdir. Biroq, sport psixologiyasida bir qator kamchiliklar mavjud bo'lib, ular uning samarali joriy etilishiga to'sqinlik qilmoqda. Ushbu maqolada sport psixologiyasidagi asosiy kamchiliklar tahlil qilinadi.

Sportchilarning psixologik ko'nikmalarga munosabati

Ko'pchilik sportchilar sport psixologiyasini faqat muammolar paydo bo'lganda murojaat qiladigan soha sifatida qabul qiladi (Odilova, 2025). Ularning fikricha, aqliy ko'nikmalar doimiy va o'zgarmas xususiyat bo'lib, uni takomillashtirish qiyin yoki keraksiz. Shu sababli, ko'plab sportchilar aqliy mashg'ulotlarga yetarlicha vaqt ajratmaydi yoki umuman ularga qiziqmaydi. Bundan tashqari, sport psixologiyasining qimmatligi va unga doimiy murojaat qilishdagi moliyaviy to'siqlar ham muhim to'siq hisoblanadi.

Murabbiylar va sport psixologiyasi

Murabbiylar ko'pincha sport psixologiyasini sport jamoasining ajralmas qismi deb hisoblamaydilar. Ko'pchilik murabbiylar sport psixologiyasi haqida yetarlicha bilimga ega emaslar va uni o'z faoliyatlariga to'liq integratsiya qila olmaydilar (Odilova, 2025). Bundan tashqari, murabbiylarning sport psixologlari bilan ishlashidagi asosiy muammolar quyidagilardan iborat: noto'g'ri mutaxassis tanlash, kutilgan natijalarning qondirilmasligi, vaqt yetishmovchiligi va sport psixologiyasining roli haqidagi noto'g'ri tushunchalar.

Sport psixologiyasining joriy etilishidagi muammolar

Yetarlicha e'tibor qaratilmasligi: Ko'plab sport jamoalari sport psixologiyasiga yetarlicha resurs ajratmaydi yoki faqat muammolar paydo bo'lganda murojaat qiladi.

Aqliy ko'nikmalar mashg'ulotlarining samaradorligi haqida noaniqlik: Aqliy tayyorgarlik natijalarini aniq o'lchash va baholash qiyin bo'lgani uchun uning samaradorligi haqida shubha paydo bo'ladi.

Keng jamoatchilikda yetarlicha targ'ib qilinmasligi: Sport psixologiyasi xizmatlarining ahamiyati sportchilar va murabbiylar orasida keng targ'ib qilinmaydi.

Moliyaviy va logistika muammolari: Sport psixologining muntazam ishtirok etishi ko'plab jamoalar uchun qimmatga tushadi.

Natijalar va tavsiyalar

Sport psixologiyasidagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun quyidagi chora-tadbirlar taklif qilinadi:

1. Sport psixologiyasi haqidagi bilim va tushunchalarni murabbiylar va sportchilar orasida keng targ'ib qilish.
2. Aqliy ko'nikmalar mashg'ulotlarini amaliy va samarali qilib ishlab chiqish.
3. Sport psixologiyasiga doimiy va keng miqyosda sarmoya kiritish.
4. Murabbiylar va sport psixologlari o'rtasida hamkorlikni mustahkamlash.

Xulosa

Sport psixologiyasi sportchilarning muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan soha bo'lsa-da, uning samarali joriy etilishida ko'plab muammolar mavjud. Sportchilarning motivatsiyasi va aqliy tayyorgarligini oshirish uchun murabbiylar va mutaxassislar o'rtasida samarali muloqot va hamkorlik zarur. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish sport psixologiyasining sportdagi ahamiyatini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport psixologiyasi nafaqat sportchi shaxsining psixik holatini o'rganuvchi fan, balki ularning professional kamolotiga, ruhiy salomatligiga va sport faoliyatining barqarorligiga xizmat qiluvchi kompleks ilmiy-amaliy tizimdir. Shu bois mazkur sohani yanada rivojlantirish, milliy sport psixologiyasi maktabini shakllantirish va xalqaro tajribalarni integratsiya qilish zamonaviy sport fanining eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Human Kinetics.
2. Isoqov, A. (2020). Sport psixologiyasining nazariy asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
3. Martens, R. (2012). Sport psychology: A guide for coaches. Human Kinetics.
4. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
5. Odilova, M. O. (2025). Yuksak natijalarga erishishda motivatsiyaning sportchi shaxsiga ta'siri. Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti.