

FUTURE PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS PSYCHOLOGY***Khujamatov Bakhtiyor Sunnatullayivich****Uzbekistan**Society of the Blind Jizzakh Region**Head of Sh. Rashidov District Branch*

Annotation: This article analyzes the future development prospects of sports psychology. The importance of psychological preparation in modern sports, the importance of ensuring motivation, stress management and mental stability in athletes is shown.

Keywords: sports psychology, development prospects, psychological preparation, stress management, motivation, emotional intelligence, neuropsychology, mental stability of athletes.

KELGUSIDA SPORT PSIXOLOGIYASI RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI***Xujamatov Baxtiyor Sunnatullayivich****O'zbekiston**Ko'zi ojizlar jamiyati Jizzax viloyati**Sh Rashidov tuman bo'linmasi Rahbari*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport psixologiyasining kelgusidagi rivojlanish istiqbollari tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, sportchilarda motivatsiya, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash muhimligi ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, rivojlanish istiqbollari, psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish, motivatsiya, emotsional intellekt, neyropsixologiya, sportchilarning ruhiy barqarorligi.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi nafaqat professional sportchilar, balki ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar faoliyatida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Sport natijalarini oshirishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy-psixologik barqarorlik ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Zamonaviy sportda tezkor qaror qabul qilish, kuchli motivatsiya, stressni yengish va diqqatni jamlash ko'nikmalari g'alabaniing asosiy shartlaridan biri sanaladi. Shu sababli kelgusida sport psixologiyasi sohasi yanada rivojlanib, yangi ilmiy yondashuvlar va amaliy metodlarni ishlab chiqish ehtiyoji ortib bormoqda.

Global miqyosda sportchilar faoliyatini qo'llab-quvvatlashda neyropsixologik tadqiqotlar, virtual reallikka asoslangan psixologik treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish metodikalaridan keng foydalanish istiqbollari mavjud. O'zbekistonda ham sport psixologiyasi sohasini rivojlantirish,

murabbiy va sportchilar uchun psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, ilmiy-amaliy markazlarni tashkil etish orqali sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlash imkoniyatlari kengaymoqda.

Zamonaviy psixologiya fanining rivojlanishi bugungi jadal ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot sharoitida ishlab chiqaruvchi kuch sifatidagi roli va amaliy ahamiyatining ortib borishi bilan tavsiflanadi. Bu sportning ijtimoiy rivojlanishiga hissa qo'shishga chaqirilgan sport psixologiyasiga to'liq taalluqlidir. Ushbu maqolada ijtimoiy va ijtimoiy hayotdagi roli barqaror o'sib borayotgan sport psixologiyasining rivojlanish istiqbollari muhokama qilinadi. So'nggi yillarda psixologik matbuotda sport psixologiyasining rivojlanish istiqbollari tobora ko'proq muhokama qilinmoqda.

Sport psixologiyasi umumiy psixologiyaning asosiy oqimi va an'analari doirasida **kognitiv-tavsifiy intizom sifatida** paydo bo'lgan. Uning kelib chiqishi, shakllanishi va keyingi rivojlanishi birinchi navbatda ikkita maktab bilan bog'liq edi: Davlat markaziy jismoniy tarbiya instituti (GTSOLIFK) negizida joylashgan Moskva maktabi (professor P.A. Rudik rahbari) va Leningrad maktabi P.F. Lesgaft davlat jismoniy tarbiya universiteti (professor A.Ts. Puni rahbari). Sport psixologiyasi sohasi 1960-1980 yillar orasida gullab-yashnagan. O'zining dastlabki bosqichida sport psixologiyasi mavjud umumiy psixologiya nazariyasi va uslubiy asoslaridan foydalangan holda sportchilar va ularning faoliyatini psixologik o'rganishga qaratilgan. Bu davrda sport psixologiyasi sof tavsiflovchi fan sifatida vujudga keldi. Ikkinchi bosqichda esa o'ziga xos mavzu yo'qligi sababli u ko'proq sport nazariyasi va metodologiyasiga e'tibor qarata boshladi. U o'zining bilish funksiyasini saqlab qolgan holda, sport nazariyasi va metodologiyasi (sport tayyorgarligi nazariyasi va metodologiyasi) bo'yicha o'rnatilgan bilimlar tizimiga bo'ysunishni boshladi. Bu davrda psixologik tayyorgarlik kontseptsiyasi ishlab chiqildi, mashg'ulotning psixologik xususiyatlari, sport formasi va boshqalar o'rganildi. Oxir oqibat, ushbu davrda sport psixologiyasi o'rnatilgan sport nazariyasi va metodologiyasining belgilangan qoidalariga nisbatan **kognitiv "o'rnini bosuvchi"** fan sifatida tobora ko'proq harakat qila boshladi.

Sport psixologiyasining ushbu asosiy pozitsiyasi bugungi kungacha o'zgarishsiz qoldi. Biroq, ilmiy va amaliy bilimlar tarmog'i sifatida sport psixologiyasini ma'lum bir qayta yo'naltirish zarurati tobora ortib bormoqda. Sport psixologiyasining keyingi istiqbolli rivojlanishi uning kognitiv-konstruktiv intizom sifatida shakllanishi bilan bog'liq deb aytishga asos bor. Bu aniq amaliy kasbiy faoliyat sohasi sifatida psixologiya fanini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyasi bilan oldindan belgilab qo'yilgan (A.N.Leontiev, B.F.Lomov, V.P.Kuzmin). Bundan tashqari, zamonaviy sport amaliyoti sport ishining yangi tashkiliy shakllarini, sport pedagogikasining istiqbolli nazariyalari va usullarini, ayniqsa, sport doirasida psixologik xizmatni yaratish maqsadida sportning ijtimoiy hodisasi bilan bog'liq barcha masalalarni (nafaqat pedagogik masalalarni) psixologik jihatdan o'rganishni talab qiladi. Shu sababli, mahalliy sport psixologiyasini yanada rivojlantirish uchun zarur istiqbollarni belgilab olish zarur ko'rinadi.

Sport psixologiyasi insonni o'rganishning tabiiy, ijtimoiy va falsafiy asoslariga, ularning zamonaviy sport fanidagi o'xshashlariga asoslangan va ular bilan chambarchas bog'langan holda va ular bilan yaqin aloqada bo'lgan holda, sportning ijtimoiy sohasidagi shaxsni o'rganishga chaqiriladi. Bu uning sport fanlari tizimidagi o'rnini shaxsni - sport predmetini tushunishda bog'lovchi bo'g'in sifatida belgilaydi. Bundan tashqari, sport psixologiyasining ikki tomonlama aniqlanishini ham sport fanlari tizimidan, ham psixologik bilimlar tizimidan ko'rib chiqish kerak. Yuqoridagilarni hisobga olib, sport psixologiyasining nazariy va uslubiy asoslarini takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

Har qanday ilmiy fan singari, sport psixologiyasi ham o'z ob'ekti - sportni o'rganishda kognitiv funktsiyani bajarishga chaqiriladi. Biroq, sport psixologiyasining kognitiv funktsiyasi asosan sportning amaliy muammolarini hal qilishda fanning professional rolini qo'llab-quvvatlashi kerak. Shu ma'noda sport va uning amaliy muammolari sport psixologiyasining ijtimoiy ildizlari hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda sportni psixologik o'rganish mavzusi qayta ko'rib chiqishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda sport mavzusini kengroq tushunishga tegishli. Yaqin o'tmishda bu faqat sportchi edi. Sportning zamonaviy psixologik tadqiqotlarida mavzu tushunchasini kengroq ko'rib chiqish kerak: sport menejerlari, murabbiylar, sportchilar, metodistlar, sport olimlari (ishlab chiquvchilar va amaliyotchilar) va sport bilan shug'ullanadigan boshqa barcha shaxslar, shu jumladan sport muxlislari. Bundan tashqari, mavzu kontseptsiyasi ushbu shaxslarning turli xil jamoalarini ham o'z ichiga olishi kerak. Binobarin, sport predmetini psixologik tadqiq qilish doirasi sezilarli darajada kengayib bormoqda. Shunga ko'ra, sportdagi faoliyat dunyosini psixologik tushunish spektri kengayib bormoqda. Har qanday aniq tadqiqot, ob'ekt va predmetdan qat'i nazar, sportdagi ma'lum bir hodisani boshqaradigan psixologik omillar, psixologik qonuniyatlar va psixologik mexanizmlarni tushunishni talab qiladi. Aynan shu sharoitda amaliy bilishning kognitiv va konstruktiv funktsiyalarining haqiqiy birlashuvi (integratsiyasi) sodir bo'ladi. Qolaversa, psixologik tadqiqotlarning umumiy yo'nalishi mamlakatimizda mavjud sportni rivojlantirish nazariyasi va amaliyotiga "yo'l ko'rsatish"ga qaratilishi kerak. Sportga rahbarlik qilish va boshqarish psixologiyasi, sport pedagogikasi psixologiyasi, sportdagi psixologik xizmatning o'zi — bular kelajakda sport psixologiyasining rivojlanishining asosiy yo'nalishlaridir. Sport psixologiyasi mamlakatimizda sportni rivojlantirishda chinakam ishlab chiqaruvchi kuchga aylanishi kerak. Bu ilmiy fanning rivojlanishining ijtimoiy ahamiyati ham shundan iborat.

Zamonaviy sport psixologik tadqiqot ob'ekti va predmeti sifatida uchta asosiy omil bilan tavsiflanadi: kuchaygan mafkuraviy rol, kuchaygan ijtimoiy rol va butun sport madaniyatini rivojlantirishda fan va texnika yutuqlariga asoslangan umumiy intensivlik. Bu, shubhasiz, jismoniy shaxslarga - sport sub'ektlariga va ularning kasbiy faoliyatiga psixologik talablarning kuchayishiga va pirovardida, ilmiy fanning o'z roli va amaliy ahamiyatini oshirishga olib keladi. Shu munosabat bilan sport psixologiyasining asosiy masalalari sezilarli darajada kengaydi.

Bugungi kunda sportdagi psixologik muammolarning uchta asosiy guruhini ajratish mumkin. Birinchi guruh sportni ijtimoiy hodisa sifatida boshqarish, boshqarish va tashkil etishning **ijtimoiy-psixologik masalalariga taalluqlidir**. Sport psixologiyasi zamonaviy sportda eng dolzarb bo'lgan ushbu guruh muammolarini deyarli o'rganishni boshladi. Sport psixologiyasi bo'yicha tegishli bilimlar tizimini ishlab chiqish va zarur ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish sport psixologlarining dolzarb vazifasi hisoblanadi. Ikkinchi guruh sportchilarni tayyorlashning **psixologik va pedagogik** jihatlariga to'liq taalluqlidir. Bularga sportning psixologik muammolari, ta'lim, texnika va taktikaga o'rgatish, sportchilarni tayyorlashga pedagogik rahbarlik va boshqarish muammolari kiradi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun tadqiqotchi psixologlar va metodologlar tomonidan faqat alohida urinishlar qilingan. Umuman olganda, ushbu muammolar guruhi deyarli o'rganilmagan. Shu bilan birga, haqiqiy ilmiy sport pedagogikasini yaratish ko'p jihatdan ularning echimiga bog'liq. Uchinchi guruh muammolari fanning **psixologik jihatlariga** tegishli. Bu masalalar (sport psixologiyasining uslubiy bazasini va psixologik aralashuv usullarini ishlab chiqish) ma'lum darajada o'rganilgan va ishlab chiqilmoqda. Biroq, bunday ishlanmalarning samaradorligi juda cheklangan. Bu muammolarning yechimi ular (ularning rivojlanish natijalari) sportning ijtimoiy-psixologik va

psixologik-pedagogik muammolarini hal qilish bilan uzviy bog'langanda samarali bo'ladi. Ushbu uch guruh sport psixologiyasi muammolari o'zlarining birligi va o'zaro ta'sirida ushbu fanning hozirgi va kelajakdagi rivojlanish bosqichlarida kasbiy funktsiyasini ta'minlashga qaratilgan.

Mamlakatimizda psixologik xizmatni tashkil etish muammosini hal qilishda sport sohasida **psixologik xizmatni** tashkil etish masalasi nihoyatda dolzarbdir. Bu eng muhim ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan masala bo'lib, u asosan sport psixologiyasining kelajakdagi rivojlanishining butun amaliy yo'nalishini belgilaydi. Sportda psixologik xizmatni tashkil etish, eng avvalo, ilmiy izlanishlar va sportdagi barcha psixologik-amaliy ishlarni muayyan asosda olib borishga tegishli e'tibordir. Bu, albatta, kelajak masalasi bo'lsa-da, bugungi kunda mamlakatimizda zamonaviy sport amaliyotining barcha fundamental masalalarini hal qiladigan, uning rivojlanish istiqbollarini hisobga olgan holda sport psixologiyasi xizmati tizimini barpo etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish zarur. Sportdagi psixologik xizmat "sport" ijtimoiy hodisasini izchil rivojlantirishda o'quv, konsultativ, diagnostika, uslubiy va loyihalash funktsiyalarini bajarishga chaqiriladi.

Mamlakatimizda sport psixologiyasini rivojlantirishning rejalashtirilgan istiqbollari ushbu bilim sohasini mahalliy sport taraqqiyotiga faol hissa qo'shishga qodir bo'lgan maxsus kasbiy faoliyatning amaliy sohasiga aylantirish bilan bog'liq.

REFERENCES

1. Bal BS, Dureja G. Sports imagery and mental health among omnivorous combat sports players: a psychological investigation. *Int J Psychol Consult* 2012; 4 (2): 18-23.
2. Starkes JL, Ericsson KA. Sports expert performance: Advances in research on sports expertise. USA: Human Kinetics; 2003.
3. VaezMousavi M, Mosayebi F. Sports Psychology. 3th ed. Tehran: Samt; 2011. Persian
4. Vaillant GE. Ego defense mechanisms and personality psychopathology. *J Abnorm Psychol* 1994; 103 (1): 44-50