

## 19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI

### SPORTCHI FAOLIYATINING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Arzimbetov Tileubergen Tilebergenov*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali tadqiqotchisi*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.058>

*Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi faoliyatining individual psixologik xususiyatlari va sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga bog'liq tomonlarini o'rganilgan hamda sportchining musobaqaga tayyorgarlik holatiga asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liqligi to'g'risida kuzatishlar olib borilgan. Biz ushbu tadqiqotimizda sportchining musobaqaga tayyorgarlik va musobaqadan oldingi holatini psixologik xususiyatlari o'rganilgan.*

*Kalit so'zlar: individuallik, sotsiogramma, sport faoliyati, musobaqa, psixologik xususiyatlar, temperament, jismoniy tarbiya, jismoniy fazilatlar, jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, yengillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylik.*

### ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

*Арзимбетов Тилеуберген Тилебергенов*

*Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта  
Нукусский филиал кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук*

*Аннотация. В данной статье исследованы индивидуально-психологические особенности деятельности спортсмена и аспекты предсоревновательного психического состояния спортсмена, связанные с его успехами в различных предыдущих соревнованиях, а также сделаны наблюдения о зависимости состояния подготовки спортсмена к соревнованиям от чувствительности нервной системы. В данном исследовании мы изучили психологические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям и его состояние перед соревнованиями.*

*Ключевые слова: индивидуальность, социограмма, спортивная активность, соревнования, психологические особенности, темперамент, физическая подготовка, физические качества, физическая сила, выносливость, скорость, легкость, сила воли, смелость, стойкость.*

### INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETE ACTIVITY

*Arzimbetov Tileubergen Tilebergenov,*

*Uzbek State University physical education and sports Nukus branch Associate Professor of the  
Department of Theory of Physical Education and Humanities*

*Annotation. This article explores the individual psychological characteristics of an athlete's activity and the aspects of an athlete's pre-competition mental state that depend on his success in various previous competitions, and also conducts observations about the dependence of the athlete on the state of preparation for the competition on the effectiveness of the nervous system. In this study, we studied the psychological characteristics of the athlete's pre-competition condition in preparation for the competition.*

*Key words: individuality, sociogram, sports activity, competition, psychological characteristics, temperament, physical education, physical qualities, physical strength, endurance, speed, lightness, willpower, courage, determination.*

*Kirish. Respublikamizda sportning davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ustuvor ahamiyat berilayotganligi hamda buning har tomonlama mukammal qonuniy va tashkiliy asoslari yaratilganligi tufayli sport talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi, ularni jismoniy hamda ma'nan barkamol etib tayyorlash borasida asosiy omilga aylanib borayotgani muhim ahamiyat kasb etmoqda.*

*Xuddi shuningdek, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta'minlash maqsadida, Kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan*

uzluksiz ta'lim tizimida sport musobaqalarining ham uzluksizligini ta'minlash borasida qator tadbirlarni amalga oshirib kelayotgani fikrimizning dalilidir.

Adabiyotlar tahlili. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakati olimlari C.L.Rubinshteyn, A.S.Puni, L.R.Pravdina, V.L.Marishuk, Ye.P.Ilin, M.A.Kotik, P.A.Rudik, Yu.L.Xanin, I.P.Volkov, N.B.Stambulova, A.B.Alekseyev, V.F.Sopov, L.S.Vigotskiy, D.A.Leontev, A.B.Petrovskiy, R.M.Zagaynov, V.N.Lebedev, A.M.Stolyarenko, V.N.Tomalinsev, V.I.Medvedev va boshqalarning sport psixologiyasi bo'yicha olib borgan zamonaviy tadqiqotlarida sportchi faoliyatining individual psixologik xususiyatlari muammolari o'rganilgan.

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotining o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalari yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayorlash, harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jongovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqaga g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki komanda a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport amaliyotida bo'lajak musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining musobaqaga ruhan tayyorlash bosqislarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib.

Tahlil va natijalar. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin.

sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki komandaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini oshirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rganish;

sportchini musobaqaga boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilib, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Sportchi diqqatini boshqarish. Sport kuchli hayojonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqeya va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishga

kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir obektga yo'naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo'yib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoyaga o'tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susaydi, raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida yetarli ma'lumot olmaydi, aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'siri so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlarga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sport jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni xayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z faoliyati, muayyan holati yoki xulqini tashkil etishida, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar pasayishi yoki ko'tarilishi mumkin. Sportchi o'ziga-o'zi fikran gapirganida so'zlar qisqa va oddiy bo'lishi lozim. Masalan, nafas olinayotgand birorta so'z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so'z zarurligiga qarab, 2-3 marta yoki undan ko'proq tarorlanishi mumkin.

Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta a'zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga-o'zi gapirib va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

Muskullarning faollik darajasini boshqarish. Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrenong uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hych qachon maromiga yetkazib dam olmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana mustakullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rganishlari zarur.

Nafas olish ritmi (marosi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (marosi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1) nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shshadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasi cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

Sport faoliyati quyidagi psixologik xususiyatlardan iborat:

1. Mushaklar aktivligini namoyish etish sportchidan o'z tanasini jismonan chiniqtirish, sistemali va doimiy ravishda tayyorgarligini talab etadi.

2. Tanlangan sport turi bo'yicha jismoniy mashqlarni yuksak mahorat bilan bajarishga erishish. Sport shug'ullanuvchidan doimiy maxsus trenirovkani talab qiladi. Chunki bular orqali turli xil jismoniy fazilatlar, ya'ni jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, engillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylik, g'alabaga intilish va boshqalarga erishadi.

3. Tanlangan sport turidan yuksalishga intilish, jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuksak natijalarga erishish sportchining asosiy maqsadlaridandir. Sportchi hech qachon erishilgan natijalardan qoniqib bir joyda to'xtab qolishi mumkin emas, u yanada oldinga intilishga harakat qilishi lozim.

4. Sport kurashi. U sport musobaqalarida alohida o'rin tutadi. Sport kurashi sportchidan o'z jismoniy kuchi, ichki kechinmalari, yaxlit psixik jarayonlarni maksimal darajada bir nuqtaga jamlashni talab qiladi.

5. Yuksak natijalarga aniq erishishni anglash tuyg'usi. Sport faoliyatida sportchi shaxsining turli xil psixik funktsiyalari va psixologik fazilatlar alohida ahamiyatga egadir. Sport faoliyati informatsiyalarni qabul qilish va uni qayta ishlab chiqish jarayoni, sportchining xotirasi va diqqati, uning irodasini chiniqqanligini talab qiladi.

Keyingi yillarda har xil mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchi kishilarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy mashqlarning ta'sirini o'rganishga kirishildi va bu hozirgi kunda ham davom etmoqda. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, jismoniy mashq daqiqalari ta'sirida mehnat faoliyatining o'zgarishini o'rganishga bag'ishlangan psixologik izlanishlar olib borildi va ular asosida ijobiy natijalar olindi. Sport psixologiyasi muammolari bilan bir qator jismoniy tarbiya institutlarining olimlari boy tajriba orttirishdiki, natijada u alohida Fan sifatida o'zining tuzilishi, manbasi va xususiyatiga ega bo'ldi

### Sport psixologiyasi fanining umumiy strukturasi quyidagi ko'rinishga ega:

Sport faoliyati psixologiyasi		Sportchi psixologiyasi	
Sport faoliyatining umumiy psixologik xarakteristikasi	Ayrim sport turlarining psixologik xarakteristikasi	Sportchining maxsus sifatlari	Sportchi shaxsining umumiy xislatlari
Ta'lim va shug'ullantirishning psixologik asoslari		Sportchi irodasini tarbiyalashning psixologik asoslari	
Sportchi mahoratining psixologik asoslari			

Sport psixologiyasi o'rganishi zarur bo'lgan masalalarni hal etish, sportchilarning har qanday masshtabdagi musobaqalarda g'alabalarga erishishlarini, mahoratlarini tinmay oshirishlarini ta'minlashga yordam beradi hamda xalqqa, Vatanga, yurtga sadoqat ruhida tarbiyalashga qaratilgan.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak qayd etilgan barcha vazifalar bir-biri bilan dialektik ravishda chambarchas bog'liqdir. Sport musobaqalarida qatnashish esa sportchidan nafaqat



maxsus texnik va taktik tayyorgarlikni balki har tomonlama psixologik tayyorgarlik ko`rishni talab etadi. Sport turlari turli-tuman, lekin ular hammasi ham sport musobaqalarida qatnashish va doimiy mashg`ulot bilan shug`ullanishni talab qiladi. Sport mashg`ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqish Sport faoliyatining qatnashchisi – sportchi – shaxsini o`rganmay mumkin emas. Boshqa fanlar qatori Sport psixologiyasi sport faoliyatining turli tomonlarini tahlil qiladi va ular bilan bog`lik muammolarni echishga ko`mak beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 17-yanvardagi 27-sonli “O`zbekiston futbolining rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi qarori. «XXI asr psixologiyasining nazariy va amaliy muammolari”ni o`rganishga bag`ishlangan. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent-2007.

Masharipov Y. Sport psixologiya. Leksiya to`plami. Samarqand-2007.

Xalilov K. Ma`naviyat ruhiyat va moddiyat. Toshkent. O`zbekiston Fanlar akademiyasi «Fan» nashriyoti. 2005.

J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. –T.: Fan va texnologiya. 2008y. 388-b.

E.N.Sattarov. Oila salomatligi. “XXI Asr psixologiyasining nazariy va amaliy muammolari”ni o`rganishga bag`ishlangan, Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent 2012. 313-bet.

J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. –T.: Fan va texnologiya. 2008y. 388-b.

Internet saytlar:

[www.psixologiya.uz](http://www.psixologiya.uz)

[www.google.uz](http://www.google.uz)

[www.psy.ru](http://www.psy.ru)

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

[www.doc.uz](http://www.doc.uz)

[www.koob.ru](http://www.koob.ru)