

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU.
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

4-2025
PEDAGOGIKA

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

M.M.Mirzakarimova	
O'quvchilarda tadbirkorlik tushunchalarini rivojlantirishning diagnostik tahlili	5
H.K.Abbasova, Sh.A.Tojiboeva	
Роль медиа в образовании	14
G.P.Tashmatova	
Стратегии интеграции обучения языку и предметному содержанию в развитии профессиональной коммуникативной компетенции	18
O.M.Erkaboyev	
Harbiylashgan (Temurbeklar maktabi misolida) va harbiylashmagan maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini baholash	24
D.A.Tursunova	
Bo'lajak o'qituvchilarni tarixiy va ma'naviy ideallarga doir bilimlarini rivojlantirishning pedagogik mazmuni va aksiologik asoslari	31
S.T.Xalikova	
Sport faoliyatini rivojlantirishda asosiy psixologik xususiyatlar	35
M.M.Xasanova, Q.O.Shodmanov	
Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalarning klinik va psixologik-pedagogik xususiyatlari	40
F.O'.Toshiboltayev	
Ta'lim jarayoniga raqamli vositalarni integratsiyalash	43
A.M.Azimov	
Kurashda texnik va taktik ko'nikmalarni shakllantirishda pedagogik metodlar	46
X.X.Raximov	
Ijodkorlik va yaratuvchanlik qobiliyatlari: farqlar va o'xshashliklar	50
O.N.Fozilova, Sh.S.Rayimova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida pedagogik hamkorlikning vazifalari	54
F.Q.Qurbonova	
Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda pedagogik hamkorlikni loyihalashtirishning nazariy jihatlari	58
B.B.Nurmatov	
Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini ustoz-shogird an'analari asosida kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik zarurati	62
I.I.Hotamova	
Integrating ai-powered pronunciation tools to enhance speaking proficiency in efl learners	65
U.Y.Axmedova, F.J.Muhammadqodirova	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida texnologik topshiriqlarni bajarishda qo'llaniladigan metodlar	68
G.Sh.Rakhimova	
Implementing authentic text approach to improve reading comprehension of efl students	71
O.R.Raxmatov	
Yolg'on axborot, dezinformatsiya va manipulyatsiyaning keng tarqalishi	74
A.A.Parmonov	
Akmeologik motivatsiya va uni bo'lajak o'qituvchilarda rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari	78
Ch.B.Raximova	
Talabalarni lisoniy-muloqot kompetentligini rivojlantirish orqali ularning kognitiv qobiliyatlarini rag'batlantirish	83
D.A.Tursunova	
Bo'lajak o'qituvchilarni tarixiy va ma'naviy ideallarga aksiologik munosabatini rivojlantirish modeli	87
F.O'.Toshiboltayev	
Pedagogik ta'lim va dars amaliyotida akt integratsiyasining samaradorlikka ta'siri	91



UO'K: 796.071:159.9

SPORT FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHDA ASOSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE MAIN PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORTS ACTIVITY DEVELOPMENT

Xalikova Sevara Turdaliyevna 
Farg'ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada Sport psixologiyasi — sport faoliyatining har xil turlarida ularga xos bo'lgan xususiyatlari va sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Sport hozirgi zamon hayotida katta o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritib, g'oyaviy siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo'nalishlarni yangi yo'lga solib, aholini har tomonlama muhofaza qilishning tadbir va choralarini amaliy jihatdan olg'a surmoqda. Bu faoliyatlar aholining va ayniqsa yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. Sport psixologiyasi predmeti qator: umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biologiya, anatomiya falsafa va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqligi yoritilgan.

Аннотация

В данной статье рассматривается психология спорта - особенности, присущие различным видам спортивной деятельности и психологические особенности личности спортсмена. Спорт играет большую роль в современной жизни. Республика Узбекистан, обретая независимость, задает новые идеологические, политические, социально-экономические направления, и на практике реализует мероприятия и меры по всесторонней защите населения. Эти мероприятия еще больше развивают страсть населения, особенно молодежи, к физической культуре и спорту. Предмет спортивной психологии тесно связан с рядом дисциплин: общей психологией, педагогикой, физиологией, биологией, анатомией, философией и другими науками.

Abstract

This article examines the psychology of sports - the characteristics inherent in various types of sports activities and the psychological characteristics of the athlete's personality. Sport plays a large role in modern life. Having gained independence, the Republic of Uzbekistan is setting new ideological, political, socio-economic directions, and is practically advancing measures and measures for the comprehensive protection of the population. These activities further develop the passion of the population, especially young people, for physical education and sports. The subject of sports psychology is closely connected with a number of disciplines: general psychology, pedagogy, physiology, biology, anatomy, philosophy and other sciences.

Kalit so'zlar: g'oyaviy, siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy, taktik ko'nikmalar, ruhan tetik, ma'nan boy, ahloqan pok, yuksak madaniyat, suvni sezish, qilichboz, bokschilar, masofani sezish, basketbol, futbol.

Ключевые слова: идеологический, политический, социально-экономический, тактические навыки, духовно активный, духовно богатый, нравственно чистый, высокая культура, чувство воды, фехтовальщик, боксеры, чувство дистанции, баскетбол, футбол.

Key words: ideological, political, socio-economic, tactical skills, spiritually active, spiritually rich, morally pure, high culture, water sense, fencer, boxers, distance sense, basketball, football.

KIRISH

Sport psixologiyasi — sport faoliyatining har xil turlarida ularga xos bo'lgan xususiyatlari va sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Sport hozirgi zamon hayotida katta o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritib, g'oyaviy siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo'nalishlarni yangi yo'lga solib, aholini har tomonlama muhofaza qilishning tadbir va choralarini amaliy jihatdan olg'a surmoqda. Bu faoliyatlar aholining va ayniqsa yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining navbatdan tashqari 1992-yil 14-yanvar «Jismoniy tarbiya va Sport haqida» Qonun qabul qilindi.

PEDAGOGIKA

O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti tuzilib, (1992 yanvar), Xalqaro Olimpiya Komiteti tarkibiga rasman a'zo bo'lib qabul qilinib, (1992 mart) Sport-ta'lim muassasalari hamda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutini jihozlash hamda faoliyatini tashkil etish uchun[1], bugungi kunda hamma joyda Sportning milliy turlari qayta ishlanmoqda.

O'zbekiston xalqaro sport hamjamiyatida dadillik bilan o'zini ko'rsatmoqda.

Sport psixologiyasi – psixologiya fanining bir sohasi bo'lib, sport faoliyati va jismoniy tarbiya sharoitida inson ruhiyatining namoyon bo'lishi, rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi. Bunda u quyidagi muammolarni hal etadi:

- Sport faoliyatining umumiy masalalarini o'rganadi, ya'ni sport bilan shug'ullanish motivlari va maqsadlarini, unga qiziqishning vujudga kelishi va malakalar shakllanishining umumiy va xususiy shartlarini;

- Sport mashqlari (trenirovkalar) samaradorligini oshirish muammolarini o'rganadi.

Sportchini shug'ullantirish – bu uni umumiy va maxsus jihatdan jismoniy, ahloqiy, irodaviy va nazariy tayyorgarligini ta'minlash, sport musobaqalarida zarur bo'ladigan texnik va taktik ko'nikmalarni egallashga o'rgatish jarayonidir. Sport psixologiyasini ko'proq sportchida harakat ko'nikmalari va malakalarini samarali shakllantirish qonuniyatlari, sportchi tomonidan yuqori sport natijasiga erishish, uning chidamliligi, epchil harakatlari, kuchini oshiruvchi psixologik shartlari qiziqtiradi. Shuningdek, sportchini musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlash, unda kuzatuvchanlik, taktik tafakkur, ijodiy xayolni o'stirish kabilarni sport psixologiyasi fani o'rganadi; - Sportchining musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar ham o'rganiladi[2]. Bunga sportchining musobaqa oldidan ruhiy holati, hissiyotlarning musobaqa jarayoni va undan keyin namoyon bo'lishi, sport musobaqalaridagi zo'riqlashlarning sportchilar ruhiyatiga ta'siri, ikkinchi nafasning ochilishi, ayrim harakatlarni maxsus bajarish (oxirgi sakrash, ko'tarish va h.k.) sportchilarning muvaffaqiyatsizliklari bilan bog'liq ruhiy holatlari kiradi;

- Sport jamoalari psixologiyasi, trener va sportchilar, ularning jamoadagi o'zaro munosabatlarini o'rganadi;

- Sportchi shaxsiga oid masalalar, ya'ni uning temperamenti, fe'l atvori, qobiliyati va ma'naviy xususiyatlari, turli murakkab sharoitlarda o'zini namoyon etishlari o'rganiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sport psixologiyasi muammolarini o'rganish 60-70 yillarda keng sur'atda olib borildi (P.A.Rudik, A.T.Puni, V.M.Melnikov, Y.L.Xanin va boshqalar). Jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug'ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish bilan bog'liq ishlar sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga sabab bo'ldi. Sport hozirgi kunda barcha xalqlarning hayot talabi va ehtiyojiga aylanib qolmoqda. Chunki u kishilarning har tomonlama chiniqishini ta'minlabgina qolmay, balki ruhan tetik, ma'nan boy, ahloqan pok, yuksak madaniyatli, mustahkam irodali qilib ham tarbiyalaydi. Sport turlari xilma-xildir. Lekin ularning har biri ham kishilarda yuqoridagi hislatlarni tarbiyalash uchun sport mashg'ulotlarida uzluksiz shug'ullanish va musobaqalarda qatnashishini talab etadi. Sport faoliyatining qonuniyatlari va xususiyatlarini, sportchi shaxsini bilmasdan turib, biz sport mashg'ulotlarining foydali metodlarini ishlab chiqa olmaymiz, ish faoliyatiga bo'ysundira olmaymiz[3].

Sport psixologiyasi predmeti qator: umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biologiya, anatomiya falsafa va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqdir. Hozirgi eng yuqori sport ko'rsatgichlari sport psixologiyasi fanining izlanishi natijasidir. Sport faoliyati juda katta aniqlik, his qilish va idrok etish nafisligiga bog'liqdir. Buni ayrim sport turlarida ko'rish mumkin[4]. Masalan, suvda suzuvchilarning «suvni sezishi», qilichboz va bokschilarning «masofani sezishi», basketbol va futbol o'yinchisining «to'pni sezishi», yuguruvchi sportchining «vaqtni sezishi» kabilar. Ana shunday psixologik jarayonlarni turli mamlakat olimlari o'rganmoqda va sportchilarimizning qanday qilib Yevropa, Osiyo Olimpiya o'yinlari va jahon rekordlarini o'rnatishlarining yo'llari, sirlarini ochib berdilar. Sport turlari turli-tuman bo'lib, ularning hammasi sport musobaqalarida qatnashish va doimiy mashg'ulot bilan shug'ullanishni talab qiladi. Sport mashg'ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqishda sportchi shaxsini o'rganish muhimdir. Boshqa fanlar qatori sport psixologiyasi sport faoliyatining turli tomonlarini tahlil qiladi va ular bilan bog'liq muammolarni yechishga ko'mak beradi. Bundan kelib chiqib, sport psixologiyasining asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash

mumkin deb o'ylaymiz: Sport psixologiyasi sport faoliyatining alohida turlarining psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Masalan, gimnastikachining faoliyati o'zining jismoniy funksiyalari, strategiyasi, taktikasi va individual psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Har bir sport turining psixologik xususiyatlarini o'rganmay turib, qiziquvchilarga uni o'rgatish va mashg'ulot o'tkazish uslublarini ilmiy yoki amaliy to'g'ri talqin qilib bo'lmaydi. Lekin turli sport turlarida ba'zi bir umumiy psixologik xususiyatlar bo'lib, ular mashg'ulotlarni o'tkazish uslubini belgilashda bir-birini to'ldirib boradi. Shuning uchun sport psixologiyasining keyingi vazifasi – sport faoliyatining umumiy analizini qilishdan iboratdir.

NATIJALAR

Sport psixologiyasining navbatdagi muhim vazifalaridan biri bu sportchi shaxsining xususiyatlarini o'rganishdir. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir. U sportchi shaxsini o'zi tanlagan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatga erishish uchun ilmiy haqiqatdan ham ishonchli ma'lumot berishi kerak[5].

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda sport psixologiyasini predmeti quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi: sport faoliyati psixologiyasi;

- sport faoliyatini umumiy psixologik tahlil qilish;
- ayrim sport turlarini psixologik tahlil qilish;
- sport mashg'ulotlari va ta'limning psixologik asoslari;
- sportchi psixologiyasi;
- sportchining maxsus sifatleri;
- sportchi shaxsining umumiy xislatlari;
- sportchi tarbiyalashning psixologik asoslari;
- sport mahoratining psixologik asoslari.

Demak, 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 faoliyati quyidagi psixologik xususiyatlardan iborat:

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

2. Tanlagan sport turi bo'yicha jismoniy mashqlarni yuksak mahorat bilan bajarishga erishish. Sport shug'ullanuvchidan doimiy maxsus mashg'ulotini talab qiladi. Chunki bular orqali turli xil jismoniy fazilatlar, ya'ni jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, yengillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylilik, 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 funksiyalari va psixologik fazilatleri alohida ahamiyatga egadir. Sport faoliyati informatsiyalarni qabul qilish va uni qayta ishlab chiqish jarayoni, sportchining xotirasi va diqqati, uning irodasini chiniqqanligini talab qiladi.

MUHOKAMA

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[6].

Sport psixologiyasi o'rganishi zarur bo'lgan masalalarni hal etish, sportchilarning har qanday masshtabdagi musobaqalarda g'alabalarga erishishlarini, mahoratlarini tinmay

PEDAGOGIKA

oshirishlarini ta'minlashga yordam beradi hamda xalqqa, Vatanga, yurtga sadoqat ruhida tarbiyalashga qaratilgandir.

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohaları bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi.

Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z komanda a'zolari bilan to'g'ri o'zaro munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi[7].

Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, otish psixologiyasi musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Sport psixologiyasining paydo bo'lishining birinchi bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy irodaviylik sifatlari, startdan oldingi ruhiy holati, malakalarining avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi.

Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi: sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada sport psixodiagnostikasi kabi sohalar paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab tadqiqot ishlari bajarildi. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi.

Sportchilarning texnik, jismoniy ruhiy va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini tayyorlash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi. Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini tog'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi, hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi[8].

So'nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqasidan tashqari sport musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi. Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday bo'lsada shogirdining g'alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir.

Trener o'zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar o'tkazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning his-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tkazilib, sport jarayoni trener tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida ko'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi[9].

Komandada sport psixologiyasining asosiy vazifasi – sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'layotgan emotsional bezovtalanish, tashvishlanish to'g'risida suhbatlar olib borish, sportchilarga maslahat berishdan iborat. Sportchining vahimaga berilmasdan

musobaqada g'alaba qilish yo'l yo'riqlarini berish. Masalan, sportning quroldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlaridagi har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diskka uloqtirish kabi turi sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, nimaga bog'liqligi, ya'ni intilishlar yoki kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

XULOSA

Sportchi xarakterining silliqdigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik yengillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakter sillik yoki moslashuvchan aksincha, hatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqdigi, diqqatining barqarorligi sportchilarining jihatdan keskin farq qiladigan bu har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarini o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mashorat bilan safarbar qila biladi: ikkinchisi dalil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi kuchli bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori 05.11.2021 yildagi PQ-5280-son.
2. Мирзиёев Ш. М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4 жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2020.
3. Мирзиёев Ш. М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2019.
4. Мирзиёев Ш. М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2018.
5. Абдурасулов Р.А. Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шакллантиришдаги роли (яккакураш турлари мисолида): психология фан. доктори (DSc) диссертация автореферати: 19.00.06. Тошкент, 2018.
6. Абрамов С. П., Барский В. Л. Шахматы – первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, 2009.
7. Акрамов Р. А. Футбол: Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. Тошкент, 2006.
8. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры. Омск, 2012.
9. Газиева З. Жипсликнинг экспериментал тадқиқоти. Монография. Тошкент, 2014.