

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Zarmed universiteti

Ijtimoiy - iqtisodiyot va muhandislik fakulteti

Ijtimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Safarov Dilmurod Zoirovich

safarovdilmurodzairovich686993@gmail.com

+998505159393

Annotatsiya: Mazkur tezisda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda psixologik yondashuvning ahamiyati tahlil qilinadi. Sportchi shaxsining ruhiy tayyorgarligi, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, stress holatini boshqarish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Psixologik yondashuvning jismoniy mashg'ulotlar jarayoniga qo'shilishi sportchi talabalarning faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash hamda sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik yondashuv, sport psixologiyasi, motivatsiya, ruhiy barqarorlik, sportchi shaxsi.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport sohasida bugungi kunda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham barqaror bo'lishi zarur. Psixologik yondashuv orqali sportchining motivatsiyasi, o'z-o'zini baholash darajasi,

irodaviy sifatlari hamda stressni yengish qobiliyati kuchayadi.

Ayniqsa, yosh sportchilar oʻrtasida ruhiy muvozanatni saqlash, raqobat sharoitida oʻzini boshqarish, diqqatni jamlash va qatʼiylikni shakllantirish katta ahamiyat kasb etad. Shu sababli, jismoniy tarbiya tizimida psixologik yondashuvni amaliyotga keng joriy etish sportchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi.

METODLAR

Tadqiqot davomida nazariy tahlil, kuzatuv, suhbat va test sinovlari usullari qoʻllanildi. Tadqiqotda ZARMED universitetining sport yoʻnalishida tahsil olayotgan 50 nafar talaba ishtirok etdi. Sportchilarning ruhiy holatini baholashda “Motivatsiya darajasi”, “Stressga bardoshlilik” va “Oʻz-oʻzini baholash” testlari asosida oʻlchovlar amalga oshirildi. Shuningdek, mashgʻulot jarayonida psixologik treninglar, autogen mashqlar va vizualizatsiya texnikalari qoʻllanildi. Tadqiqot maqsadi — sportchi talabalar ruhiyatiga psixologik yondashuvning taʼsirini aniqlashdan iborat boʻldi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, psixologik yondashuvni mashgʻulotlarga integratsiya qilish sportchilar faoliyatida sezilarli ijobiy oʻzgarishlarga olib kelgan. Sportchilar orasida motivatsiya darajasi oʻrtacha 25–30% ga oshgan, musobaqa oldi stress holatlari 20% ga kamaygan. Oʻziga ishonch va ruhiy barqarorlik darajasi yuqori natijalarni taʼminlovchi muhim psixologik omillar sifatida qayd etilgan. Shuningdek, autogen mashqlar va motivatsion suhbatlar sportchilarda ijobiy emotsional kayfiyatni mustahkamlashga xizmat qilgan. Oʻtkazilgan testlar natijalariga koʻra, psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori boʻlgan talabalar jismoniy koʻrsatkichlar boʻyicha ham oldinga chiqqan.

MUHOQAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida psixologik yondashuvning amaliy ahamiyati nihoyatda kattadir. Sportchi shaxsining ruhiy barqarorligi uning sportdagi muvaffaqiyati, raqobatbardoshligi va irodaviy sifatlarini shakllantirishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Murabbiylar tomonidan psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar, autogen mashqlar va stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, sportchining o'z-o'zini baholash darajasi, ichki motivatsiyasi va o'ziga ishonchi yuqori bo'lganda, u o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi. Psixologik yondashuv sportchi shaxsini har tomonlama kamol toptirishda asosiy metodik yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport sohasida psixologik yondashuvni joriy etish sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Psixologik barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash va motivatsiya sportchining muvaffaqiyat omillari sifatida qaraladi. Shu sababli, sport ta'lim muassasalarida psixologik yondashuvni o'quv dasturlariga integratsiya qilish, murabbiy va sport psixologlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, yosh sportchilarga individual psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hasanboyev J. "Sport psixologiyasi asoslari". Toshkent, 2018.
2. Karimova D. "Motivatsiya va sport faoliyatida shaxsiy omillar". O'zbekiston

psixologiya jurnali, 2022.

3. Allayorov A. “Jismoniy tarbiya jarayonida psixologik yondashuvlar”. Pedagogika jurnali, 2021.

4. Weinberg R., Gould D. “Foundations of Sport and Exercise Psychology”. Human Kinetics, 2020.

5. Shirinov N. “Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi va stressni boshqarish usullari”. Toshkent, 2019.