

## **SPORT JAMOASIDAGI PSIXOLOGIK MUHIM MUNOSABATLAR.**

**Xakimova Muqaddas Xasanovna**

*Termiz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

+99890 6447828 xalkimova81@gmail.com

Sport psixogigiyenasi - bu gigiena va tibbiyot psixologiyasining shunday bir sohasiki, u insonning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni o'rganadi, ishlab chiqadi va amalga oshiradi. U sport sotsial psixologiyasi, shaxs psixologiyasi, psixoterapiya, psixofarmakologiya va psixoprofilaktika bilan chambarchas bog'liqdir. Sport psixogigiyenasi sport faoliyati maxsus shart-sharoitlarining yosh ko'rsatkichlariga o'tkazadigan ta'sirini, shuningdek sportchilar psixologik salomatligini mustahkamlash va himoya qilishga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasini tadqiq etadi. Sport psixogigiyenasining asosiy vazifasi - sportchilarning psixik salomatligini ta'minlashdan iboratdir. U shaxs psixologiyasi, jamoa psixologiyasi, psixik tartiblash, psixoprofilaktika, ba'z! hollarda esa - psixoterapiya bilan chambarchas bog'liqdir. Hozirgi zamon jahon sporti sport natijalarining keskin va sezilarli ravishda o'sib borishi bilan xarakterlanadi, shu bilan bog'liq ravishda sportchining psixik jihatlari.

Ko'rsatiladigan yuklama ham tobora oshib bormoqda. Aksariyat hollarda inson imkoniyatlarining chegarasi darajasida musobaqalashar ekan, sportda kimning asablari mustahkam bo'lsa, kim kuchliroq va yaxshiroq emotsional-irodaviy tayyorgarlikka ega bo'lsa, kim o'zining psixik ishchanligini samarali ravishda va sifatli qayta tiklayo Ush qobiliyatiga ega bo'lsa, ortiqcha asabiylashishlardan o'zini himoya qila bilsa, ana shu sportchi g'olib bo'ladi. Doimiy ravishda, nihoyatda katta va nafaqat jismoniy, balki psixik O'riqishlarni ham doimiy ravishda yengib o'tish asabpsixik faoliyatining kuchayib ketishiga olib kelib, buning natijasida emotsional stresslar yuz beradi.

Ular orasida eng ko'p uchraydigani bu sportchini davolash maqsadida muloqatga kirishuvchi psixologdan asabiylashish va uni rad etishdan iboratdir. Odatda sportchilar o'zlaridagi psixik dezadaptatsiyaning tashqi namoyon bo'lishini ongli ravishda yashirishga harakat qiladilar. Bu ularning ojizligini ko'rsatishni istamasliklari, sport jamoasiga kirmay qolishdan, eng mas'uliyatli muhim musobaqalarga bormay qolishdan qo'rqishlari va hokazo sabablar bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli ham psixogigiyenaning oldidagi vazifalaridan biri bu - sportchi holatini aniq va obyektiv nazarat qilish va bunda olingan ma'lumotlarni tanqidiy tahlil etishdan iboratdir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, psixik dezadaptatsiya ishchanlik qobiliyati darajasining pasayishi bilan bog'liq bo'ladi, shu sababli ham sport psixogigiyenasining asosiy vazifalari quyidagilardan iboratdir.

Psixologik iqlim ommaviy ijtimoiy psixologik hodisalar toifasiga kirib, u nisbatan barqaror bo'ladi va guruhga a'zo sportchining shaxsi uchun o'ziga xos "ekologik muhit" rolini o'ynaydi. Shuning uchun ham murabbiydan sportchilar bilan o'zaro munosabatlarda alohida odob, hurmat bilan munosabatda bo'lish, sportchilar xarakteridagi samarali boshqarish imkoniyatini beruvchi motivatsion torlarni topa bilish talab etiladi. Murabbiy, jamoa shifokori, psixolog va sportchilar bilan ish olib boruvchi boshqa mutaxassislar guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni diqqat bilan kuzatishlari va yuzaga keladigan nizolarni o'z vaqtida bartaraf etib borishlari zarur.

Sport jamoasidagi psixologik iqlim nihoyatda murakkab hodisa bo'lib u sport jamoasi faoliyati ishonchliligining sotsial psixologik komponenti toifasiga kiradi. Biroq aynan ijtimoiy stress (salbiy psixologik iqlim) psixosomatik o'zgarishlar va sportchilardagi boshqa kasalliklarning kelib chiqishiga ko'proq sabab bo'ladi. Psixologik iqlimni samarali boshqarish uchun murabbiylik tajribasi, pedagogik tayyorgarlik, ustozlik, tarbiyachilik, psixologik mahorati zarur bo'ladi. Psixogigiyena - murabbiylik ishining muhim tarkibiy qismidir. Alohida sportchining va jamoaning psixik salomatligini muhofaza qilmasdan turib yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

Sport faoliyatida quyidagilar psixogigiyenik maqsadlarda keng qo'llaniladi: tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullari va uslublari. Bu usullar ro'yxatini quyidagi tartibda tasniflash mumkin Sportchiga ko'rsatiladigan ta'sir uslubiga ko'ra; 2. O'z-o'zini tartiblash usullari; 3. Tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullarini qo'llash vaqtiga ko'ra. Ta'sir ko'rsatish usuliga ko'ra tartiblash usullari tashqi tomondan ko'rsatiladigan yoki sportchining o'zi tomonidan amalga oshiriladigan bo'lishi mumkin, Tartiblashning tashqi tomondan ko'rsatiladigan usullari va uslublari ratsional psixoterapiyaning turli usullari kiradi, xususan: ishontirish, tushuntirish, yo'naltirish, boshqa mavzularda suhbatlashish va hokazolar.

O'z-o'zini tartiblash deyilganda nima tushuniladi O'z-o'zini tartiblash - bu kishining psixik jarayonlar, psixofiziologik holatlar hamda inson hatti-harakatlari darajasida talab etiladigan yoki o'zi hohlaydigan holatini ongning tartiblash mexanizmlarini o'zgartirish yo'li bilan yaratishidir. O'z-o'zini tartiblash usullariga quyidagilar kiradi: 1. O'z holatini va uning namoyon bo'lishidagi tashqi belgilarni ongli ravishda nazorat qilish. 2. Sportchi ongining noxush fikrlardan chalg'ishi. 3. Sportchining o'z-o'ziga ta'siri. O'z-o'zini tartiblashning birinchi usuli har qanday emotsional holatning tashqi ko'rinishda namoyon bo'lishiga asoslanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – T. 2. – №. 7. – С. 15-18.
2. Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O'QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – T. 2. – №. 2. – С. 150-157.
3. Лебединская И. Г. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с детьми по месту жительства //Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. – 2015. – №. 2. – С. 145-149.
4. Салимов У. Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 155-159.
5. Shaydullayevich S. U. "Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.
6. Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.
7. Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA "BO 'SM" TARBIYALANUVCHILARI O 'RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 359-362.