

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA  
O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**Y. MASHARIPOV**

# **SPORT PSIXOLOGIYASI**

*Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 5141900 – «Jismoniy madaniyat va bolalar sporti» bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

**O'ZBEKISTON FAYLASUFLARI  
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI  
TOSHKENT – 2010**

**88.4**

**M34**

**Masharipov, Y.**

Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma/Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 — 144 b.

**BBK 88.4ya722**

*Mazkur o'quv qo'llanma «Sport psixologiyasi» fanining predmeti, tarixi, o'qitish uslublari, boshqa fanlar bilan aloqasi; mustaqillikdan keyingi yillarda erishilgan yutuqlar, sportchi imkoniyatining cheksizlik psixologiyasi; kelajak avlodni jismoniy va ruhiy tarbiyalashda Ibn Sino, Amir Temur va Zahiriddin Muhammad Bobur qarashlari; sportchilarni sport musobaqalariga ruhan tayyorlash muammolari, sportchining musobaqaoldi va musobaqadan keyingi ruhiy holati, sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish, sport mutaxassislari, murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining obyektiv va subyektiv qiyinchiliklari, sportchilarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik holatining psixologik sabablari, sportchining o'zini-o'zi boshqarishda qo'llaniladigan uslublardan foydalanish yo'llari kabilar haqida fikr yuritiladi.*

*Ushbu o'quv qo'llanma sport mutaxassislari, murabbiylar, komanda psixologlari, jismoniy madaniyat institutlari hamda universitetlarning jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, sportchilar, aspirantlar, sport kolleji va sport internatlari o'quvchilariga mo'ljallangan.*

**Mas'ul muharrir:** N. Jo'rayev

**Taqrizchilar:** professor J.E. Eshnazarov,  
pedagogika fanlari doktori,  
professor N.Sh. Shodiyev

**ISBN 978-9943-319-98-1**

## SO‘ZBOSHI

Hozirgi kunda ta'lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy madaniyat va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanib o'qitishdir. «Sport psixologiyasi» fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorlashda, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etishda; talaba, o'quvchilar va sportchilarda ma'naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun bu masalaga chuqur ilmiy-uslubiy va metodologik nuqtayi nazardan yondashishga to'g'ri keladi. Chunki har bir millat taraqqiyotida; xalqning, jamiyatning, davlatning kuch-qudratini ta'minlashda jismoniy madaniyat va sport muhim o'rin tutadi. Shu bois O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2002-yil 24-oktabrda respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadiga qabul qilgan «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylari oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ydi. Bu ham bo'lsa, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan mamlakatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. Buning uchun milliy istiqloq g'oyalari talablari asosida sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish; ularda faollik, mehnatsevarlik, irodalilik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epcchilik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish muhim o'rin tutadi. Bu hayotiy vazifani bajarish uchun sportchilarda o'z faoliyat turlariga oid bilim, malaka va ko'nikmalarni yanada rivojlantirishga mo'ljallangan sport psixologiyasi mexanizmlari ishlab chiqilgan darslik va turli o'quv adabiyotlarining ahamiyati katta. Bu o'rinda shuni ta'kidlash joizki, keyingi yillarda sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlash va chiniqtirishning nazariy, pedagogik va psixologik asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tatbiq etayotgan, «Sport psixologiyasi» fanini rivojlantirishga katta hissa qo'shib kelayotgan olimlarimizning soni yil sayin o'sib bormoqda. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori Z.G. Gapparov rahbarligida R.D. Xolmuhammedov, F.K. Turdiyev, A.A. Shabanov, D.R. Rapidjonova va boshqalar bokschi va alpinistlarning psixologik xususiyatlarini va ularning maxsus malakalarini takomillashtirish bo'yicha olib borayotgan ilmiy izlanishlari, chop ettirgan ilmiy maqolalari sportchilarni sport musobaqalariga psixologik tayyorlashda alohida o'rin tutadi. SamDU jismoniy madaniyat

fakultetining H. Rafiyev, J. Eshnazarov kabi professorlari; dotsent Y. Masharipov, T. Hayitov, B. Haydarov, U. Do'sanov, F. Qosimov kabi o'qituvchilari ham sportchilarni sport musobaqalariga psixologik va jismoniy tayyorlashda milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalanish muammolari bilan jiddiy shug'ullanib kelmoqdalar. Universitetda shu muammolar bo'yicha Respublika ilmiy-amaliy anjumanlari ham o'tkazildi, mazkur anjumanlar materiallari bir necha marta kitob holida chop etildi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, «Sport psixologiyasi» fani ham fanlar tizimida o'ziga xos munosib o'rinlardan birini egalladi. Hozirgi kunda respublikamiz sport jamoalari va jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatish ishlariga alohida e'tibor berilmoqda. Davr talabiga ko'ra O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida 2009 – 2010-o'quv yilidan boshlab jamoa psixologi tayyorlash guruhiga talabalar qabul qilindi. Kelajakda bu kadrlar sportchilarni jamoada, guruhda va jamoada psixologik jihatdan tayyorlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori, psixologiya fanlari nomzodi Z.G. Gapparov va O'zMU psixologiya kafedrası dotsenti I.M. Mamatovlar 1999 va 2000-yillarda «Sport psixologiyasi kursi» bo'yicha ma'ruza matnlari chop ettirdilar. Bu ma'ruzalar matnlaridan sohaga oid oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida asosiy adabiyotlar sifatida foydalanib kelinmoqda. Professor G'. Shavqarov rahbarligida SamDU psixologiya kafedrasining mudiri, dotsent Sh. Fayzullayev; dotsentlar – Y. Masharipov, S. Musinov, A. Abduahadov va boshqalar Samarqand shahar kollejlari psixolog vazifasini bajaruvchi shaxslar bilan birgalikda Samarqand shahrida o'tkazilgan «Universiada – 2004» musobaqalarida psixologik xizmat ko'rsatish respublikada birinchi bor tajribadan o'tkazildi. Buning uchun «Universiada – 2004» boshlanmasdan oldin ikki hafta davomida maxsus seminar darslari tashkil etildi. Bu tajriba «Umid nihollari», «Barkamol avlod» musobaqalarida ham tashkil etilsa va o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Chunki bu tadbirning sport jamoalari va jamoalaridagi psixologik muhit, sportchilar o'rtaidagi o'zaro munosabatlar va boshqa ijtimoiy psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi «Universiada – 2004» musobaqalarida yaqqol namoyon bo'ldi. Bu vazifani bajarish uchun ayni vaqtda respublikamizda mavjud ilmiy salohiyat yetarli.

Mazkur o'quv qo'llanmada «Sport psixologiyasi» fanining tarixi, predmeti, o'qitish uslublari, boshqa fanlar bilan aloqasi, keyingi yillarda

qo'lga kiritilgan yutuqlar, sportchi imkoniyatining cheksizlik psixologiyasi; kelajak avlodni jismoniy va psixologik jihatdan tarbiyalashda Ibn Sino, Amir Temur va Zahiriddin Bobur qarashlari, Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi hayotidagi jismoniy va ruhiy faollik darajasi; sportchilarni sport musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlash muammolari, sportchining musobaqadan keyingi ruhiy holati, sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish, tajovuzkorlik holati paydo bo'lishining psixologik sabablari, sport turlarining psixologik tavsifi, sport jamoasi va jamoalardagi o'zaro munosabatlar psixologiyasi, sportchining o'zini-o'zi boshqarishida qo'llaniladigan uslublar, ulardan foydalanish kabilar haqida fikr yuritiladi.

Ushbu o'quv qo'llanma sport mutaxassislari, murabbiylar, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, jismoniy madaniyat institutlari va universitetlarning jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, sportchilar, magistrlar, aspirantlar, sport kollejlari va litseylari o'quvchilari hamda keng kitobxonlarga mo'ljallangan. «Sport psixologiyasi» mualliflarning ko'p yillik pedagogik hamda sport musobaqalarining doimiy ishtirokchisi va murabbiyi sifatida orttirgan tajribalariga asoslangan holda respublikamiz va chet ellarda chop etilgan ilmiy, o'quv-metodik manbalarni o'rganish, shuningdek, internet materiallaridan foydalanilgan holda yaratildi. Shu bilan birga sport psixologiyasining ko'pgina tushunchalari mahalliy shart-sharoit va hozirgi kunning xususiyatlari hisobga olinib anchagina batafsil yoritildi.

O'quv qo'llanma respublikamizda «Sport psixologiyasi» fanidan o'zbek tilida tayyorlangan dastlabki ishlardan biri bo'lgani uchun ayrim tushunchalar kitobdan joy olmagan yoki yetarli darajada pishiq talqin qilinmagan bo'lishi mumkin. Shu bois mualliflar mazkur o'quv qo'llanmaning mazmuni bo'yicha bildirilgan xolisona istak, taklif, fikr-mulohaza va maslahatlarni samimiy qabul qiladilar.