

SPORTDA INDIVIDUAL FAOLIYATNING PSIXOLOGIK USLUBI

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs

*talabasi: **Jumaboyeva Mohidil Lutfullo qizi***

Elektron pochta mohidiljumaboyeva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola sportda individual faoliyatning psixologik uslubini o'rganadi. Psixologik uslubning turlari, shakllanish omillari va sportdagi amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Temperament, motivatsiya va qaror qabul qilish usullariga asoslangan psixologik uslub sportchining musobaqa va mashg'ulotlardagi xatti-harakatlarini belgilaydi. Maqola psixologik uslubni rivojlantirish usullari, stressni boshqarish va jamoaviy sportdagi rolini yoritadi. Zamonaviy texnologiyalar va psixologik treninglarning uslubni optimallashtirishdagi ahamiyati ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'z: sport psixologiyasi ,psixologik uslub, temperament, motivatsiya, qaror qabul qilish, stressni boshqarish, jamoaviy dinamika, moslashuvchanlik ,individual xususiyatlar ,murabbiylik ta'siri

Annotation: This article explores the psychological style of individual performance in sports. It analyzes the types, formation factors, and practical significance of psychological styles in sports. Based on temperament, motivation, and decision-making approaches, the psychological style determines an athlete's behavior during competitions and training. The article discusses methods for developing psychological styles, stress management, and their role in team sports. The importance of modern technologies and psychological training in optimizing psychological styles is also examined.

Keywords: Sports psychology, Psychological style, Temperament, Motivatio, Decision-making, Stress management, Team dynamics, Adaptability, Individual characteristics, Coaching influence

Аннотация: Статья посвящена исследованию психологического стиля индивидуальной деятельности в спорте. Рассматриваются типы, факторы формирования и практическая значимость психологического стиля. Основанный на темпераменте, мотивации и подходах к принятию решений, психологический стиль определяет поведение спортсмена на соревнованиях и тренировках. В статье обсуждаются методы развития психологического стиля, управления стрессом и его роль в командных видах спорта. Также рассматривается значение современных технологий и психологических тренировок в оптимизации психологического стиля.

Ключевые слова: Спортивная психология, Психологический стиль, Темперамент, Мотивация, Принятие решений, Управление стрессом, Командная динамика, Адаптивность, Индивидуальные особенности, Влияние тренера

Kirish: Sportda muvaffaqiyat nafaqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratga bog'liq, balki psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Sportchining individual psixologik uslubi uning musobaqa va mashg'ulotlardagi xatti-harakatlarini, qaror qabul qilish jarayonlarini va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini belgilaydi. Ushbu maqola sportda individual faoliyatning psixologik uslubini keng ko'lamda o'rganadi, uning asosiy komponentlari, turlari, shakllanish omillari va amaliy ahamiyatini tahlil qiladi.

Psixologik uslub shaxsning o'ziga xos psixologik xususiyatlari va xatti-harakatlarining barqaror usullari majmuasi bo'lib, sportda bu musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida sportchining o'zini qanday tutishini aks ettiradi. Psixologik uslub temperament, motivatsiya, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish usullariga bog'liq. Uning asosiy xususiyatlari quyidagilar:

- **Barqarorlik:** Psixologik uslub uzoq muddatli va muayyan sharoitlarda o'zgarmaydi.

- **Individual xususiyat:** Har bir sportchi o'ziga xos psixologik uslubga ega.

- **Moslashuvchanlik:** Muvaffaqiyatli sportchilar o'z uslublarini turli vaziyatlarga moslashtira oladi.

Psixologik uslubning turlar. Sportchilarning psixologik uslublarini turli mezonlar asosida tasniflash mumkin. Quyida asosiy turlari keltiriladi:

Temperamentga asoslangan uslublar: Temperament psixologik uslubning asosiy omillaridan biridir. Psixologiyada temperamentning to'rt turi (sangvinik, xolerik, flegmatik, melankolik) sportchilarning xatti-harakatlarida turlicha namoyon bo'ladi:

- **Sangvinik sportchilar:** Faol, optimistik va moslashuvchan. Stressli vaziyatlarda tez moslashadi, ammo diqqatni uzoq ushlab turishda qiyinchiliklar bo'lishi mumkin.

- **Xolerik sportchilar:** Yuqori energiya va qat'iyat bilan ajralib turadi. Musobaqalarda agressiv va tez qaror qabul qiladi, lekin o'zini boshqara olmaslik xavfi yuqori.

- **Flegmatik sportchilar:** Sovuqqon va barqaror. Uzoq muddatli strategiyalarda va stressli vaziyatlarda o'zini yaxshi boshqaradi, lekin reaksiya tezligi sekinroq bo'lishi mumkin.

- **Melankolik sportchilar:** Chuqur tahlil qilishga moyil. Musobaqa oldidan tashvishlanishi mumkin, ammo puxta tayyorgarlik bilan yaxshi natijalar ko'rsatadi.

. Qaror qabul qilish uslublari: Sportchilarning qaror qabul qilish usullari ularning psixologik uslubining muhim qismidir:

- **Tahliliy uslub:** Qarorlarni sinchkovlik bilan tahlil qiladi. Bu uslub shaxmat, tennis kabi strategik sport turlari uchun xos.

- **Intuitiv uslub:** His-tuyg'ular va tajribaga tayanib tez qaror qabul qiladi. Futbol, basketbol kabi jamoaviy sportlarda keng tarqalgan.

• **Impulsiv uslub:** Tez va o'ylamasdan qaror qabul qilishga moyil. Bu uslub ba'zan xavfli, lekin muayyan vaziyatlarda samarali bo'ladi.

Motivatsiyaga asoslangan uslublar: Motivatsiya turlari sportchining psixologik uslubini belgilaydi:

• **Ichki motivatsiya:** Sportchi shaxsiy rivojlanish va maqsadlarga intiladi.

• **Tashqi motivatsiya:** Tashqi mukofotlar (medallar, pul, e'tirof) uchun harakat qiladi.

Psixologik uslubning shakllanish omillari. Sportchining psixologik uslubi quyidagi omillar ta'sirida shakllanadi:

1. Shaxsiy xususiyatlar

O'ziga ishonch, stressga chidamlilik va diqqatni jamlash qobiliyati sportchining psixologik uslubini belgilaydi. O'ziga ishonchi yuqori sportchilar musobaqalarda qat'iyatli harakat qiladi.

2. Murabbiylar va jamoa ta'siri

Murabbiyning rahbarlik uslubi (avtoritar, demokratik yoki liberal) sportchining xatti-harakatlarini shakllantiradi. Avtoritar murabbiy ostida sportchilar intizomli, lekin kam ijodiy bo'lishi mumkin.

3. Musobaqa sharoitlari

Musobaqalarning murakkabligi, raqiblarning darajasi va tashqi bosim psixologik uslubga ta'sir qiladi. Yuqori bosimli musobaqalarda sportchilar odatiy uslubidan chetga chiqishi mumkin.

4. Madaniy va ijtimoiy omillar

Sportchining yashash muhiti va madaniyati uning psixologik uslubiga ta'sir qiladi. Kollektivist madaniyatda o'sgan sportchilar jamoaviy ishlarga, individualist madaniyatdagilar esa shaxsiy natijalarga e'tibor beradi.

Psixologik uslubning amaliy ahamiyati

Psixologik uslub sportchining shaxsiy va jamoaviy muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi:

1. Mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish

Psixologik uslubni tushunish murabbiylarga mashg'ulot dasturlarini shaxsiylashtirishga yordam beradi. Tahliliy sportchilar uchun strategik mashg'ulotlar, intuitivlar uchun esa amaliy mashqlar samarali.

2. Stressni boshqarish

Flegmatik sportchilar stressga barqarorroq, melankoliklar esa tashvishlanishga moyil. Bu xususiyatlarni bilish sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda muhim.

3. Jamoaviy dinamikani yaxshilash

Jamoaviy sportda turli psixologik uslublarni uyg'unlashtirish jamoa muvaffaqiyatini oshiradi.

4. Qaror qabul qilishni yaxshilash

Tahliliy sportchilar uzoq muddatli strategiyalarni, impulsiv sportchilar esa tezkor qarorlarni afzal ko‘radi. Bu xususiyatlarni rivojlantirish sportchining samaradorligini oshiradi.

Psixologik uslubni rivojlantirish usullari

Sportchilar psixologik uslublarini rivojlantirish orqali muvaffaqiyatga erishishi mumkin:

1. O‘z-o‘zini tahlil qilish

Sportchilar o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilib, uslublarini aniqlashi mumkin. Psixologik testlar bu jarayonda foydali.

2. Psixologik treninglar

Meditatsiya, vizualizatsiya va diqqatni jamlash mashqlari sportchining psixologik uslubini mustahkamlaydi.

3. Murabbiy bilan hamkorlik

Murabbiylar sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, mashg‘ulotlarni moslashtiradi.

4. Stressni boshqarish texnikalari

Nafas olish mashqlari va gevşetuvchi usullar stressni boshqarishga yordam beradi.

Psixologik uslub va jarohatlardan tiklanish

Jarohatlardan keyin tiklanishda psixologik uslub muhim rol o‘ynaydi:

- **Optimistik uslub:** Sangvinik va xolerik sportchilar tez motivatsiyani tiklaydi.

- **Tashvishli uslub:** Melankoliklar tashvishlanishga moyil, bu tiklanishni sekinlashtiradi.

- **Barqaror uslub:** Flegmatiklar intizomli va sabrli bo‘lib, reabilitatsiyada muvaffaqiyatli.

Psixologik uslub va texnologik yondashuvlar

Zamonaviy sportda psixologik uslubni tahlil qilish uchun quyidagi texnologiyalar qo‘llaniladi:

- **Bioxisobot:** Stress darajasini aniqlash uchun yurak urishi va boshqa ko‘rsatkichlar o‘lchanadi.

- **Virtual reallik (VR):** Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qiladi.

- **Psixologik testlar:** Myers-Briggs yoki DISC testlari uslubni aniqlashda yordam beradi.

Jamoaviy sportda psixologik uslub

Jamoaviy sportda psixologik uslublar jamoa dinamikasiga ta’sir qiladi:

- **Liderlik:** Xolerik va sangvinik sportchilar liderlik qiladi.

- **Muloqot:** Impulsiv sportchilar tez muloqotni, tahliliylar chuqur muhokamani afzal ko‘radi.

• **Zidiyatlar:** Turli uslublar nizolarga olib kelishi mumkin, murabbiyning mediatorlik roli muhim.

Xulosa: Sportda individual faoliyatning psixologik uslubi sportchining muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi muhim omildir. Temperament, motivatsiya va qaror qabul qilish usullariga asoslangan uslub sportchining musobaqalardagi samaradorligini belgilaydi. Psixologik uslubni tushunish va rivojlantirish sportchilarga o'z potentsialini ro'yobga chiqarishga, stressni boshqarishga va jamoaviy dinamikani yaxshilashga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar va psixologik treninglar bu jarayonda muhim vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

2. Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

3. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Human Kinetics

4. E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari//International Journal Of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.

5. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'рни. In *Interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).