

SPORT HAKAMLARINI PSIXOLOGIK TAYYORLASH MUAMMOLARI

Abdulatif Malikzoda¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport hakamlarining psixologik tayyorgarligini shakllantirish jarayonida uchraydigan asosiy muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi. Sport musobaqalarida hakamlarning qaror qabul qilish tezligi, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va neytral pozitsiyasini saqlab qolish qobiliyati musobaqa sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa beriladi.

Kalit so'zlar: sport hakami, psixologik tayyorgarlik, stress, emotsional barqarorlik, qaror qabul qilish, sport psixologiyasi, konfliktni boshqarish, motivatsiya, professional kompetentlik, musobaqa jarayoni.

Kirish

Jahonda sport tizimida faoliyat olib borayotgan sport hakamlarining psixologik tayyorgarligi masalasi dunyoning deyarli barcha sport federatsiyalari, xalqaro tashkilotlar va ilmiy markazlar tomonidan dolzarb muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Sportning professional darajada ommalashuvi, musobaqalar sonining ortishi, xalqaro arenada raqobatning kuchayishi va texnologiyalarning jadal rivojlanishi hakamlarning psixologik barqarorligi, obyektivligi va qaror qabul qilish tezligini zamonaviy sportning muhim tarkibiy qismiga aylantirdi.

Yangi O'zbekistonda bugungi kunda zamonaviy sportning jadal rivojlanishi, musobaqalardagi raqobatning keskinlashuvi va sportchilar tomonidan yuqori natijalarga erishish jarayonining murakkablashuvi hakamlarning roli va mas'uliyatini yanada oshirmoqda. Hakam — sport bahsining hal qiluvchi figurasi bo'lib, uning qabul qilgan qarorlari musobaqa natijasiga, sportchilar va jamoalarning ruhiy holatiga, tomoshabinlarning sportga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois hakamning psixologik tayyorgarligi sport tizimida strategik ahamiyatga ega bo'lgan murakkab jarayon hisoblanadi. Hakamlar faoliyatida diqqatni jamlash, tezkor va aniq qaror qabul qilish, stressga bardoshlilik, obyektivlikni saqlash, hissiy holatni boshqarish, bosim ostida ishlay olish

kabi psixologik ko'nikmalar asosiy o'rinni egallaydi.

Materiallar va metodlar

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. So'rovnoma - sportchilar va murabbiylar o'rtasida ijtimoiy-psixologik muhitni baholash maqsadida.
2. Suhbat - chuqur psixologik muammolarni aniqlash uchun individual suhbatlar.
3. Kuzatish - sportchilarning mashg'ulot va musobaqa vaqtidagi holatini tashqi tomondan baholash.

Natijalar va muhokama

Sport hakamlarining psixologik tayyorgarligida psixologik va hissiy holatini boshqarish, diqqat va idrokni rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish hamda qaror qabul qilish tezligini optimallashtirish muhimdir. Hakamning psixologik tayyorgarligi 1-jadvaldagi komponentlarni o'z ichiga oladi (1-jadvalga qarang).

Sport turiga qarab hakamning psixologik tayyorgarlik talablarining o'ziga xosligi mavjud. Masalan, stol tennisi yoki tennisda qarorlar soniyalar ichida qabul qilinishi kerak bo'lsa, jismoniy kontaktli sport turlarida (boks, kurash, taekvondo) stress va xavf omillari ko'proq ta'sir qiladi.

Hakamlarda stressga chidamlilik pastligi eng ko'p uchraydigan muammo sifatida qayd etildi. Musobaqa jarayonida psixologik bosim ostida qolish ularning obyektiv qaror qabul qilishiga salbiy ta'sir qiladi.

Diqqatni jamlash va vaziyatni tez baholashda qiyinchiliklar kuzatildi.

Diqqatning chalg'ishi ko'p hollarda noaniq yoki kechikkan qarorlarga olib keladi.

Murabbiylar va tomoshabinlar bosimi hakamlarning hissiy holatini izdan chiqarishi, ular tomonidan qabul qilinadigan qarorlarning sifatini pasaytirishi aniqlandi.

1-jadval. Hakamning psixologik tayyorgarligi komponentlari.

№	Komponentlar	Komponentga tavsif
1	Diqqat va idrokni rivojlantirish	Sportchilar va o'yin voqealarini bir vaqtning o'zida kuzatish va adolatli baholash.
2	Stressga chidamlilik	Tomoshabin shovqini, murabbiy va sportchilar bosimi ostida adolatli qaror qabul qilish qobiliyati.
3	Tez qaror qabul qilish	Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan kutilmagan holatlarda tez va aniq qarorlar chiqarish.
4	Emotsional barqarorlik	Hissiy holatni nazorat qilish va qarorlarni obyektiv asosda qabul qilish.

Tadqiqotda qatnashgan hakamlarning 60–65 foizi musobaqa oldi xavotir ularga kuchli ta'sir qilishi va faoliyatda noqulaylik tug'dirishini tan oldilar.

Psixologik tayyorgarlik bo'yicha maxsus treninglar yetarli emasligi aniqlanib, ko'pchilik hakamlar psixologik savodxonlik va stressni boshqarish bo'yicha yetishmovchilik sezayotganini bildirdilar.

Psixolog bilan ishlagan hakamlarda xulq-atvor barqarorligi, qaror qabul qilish ishonchligi va emotsiyalarni boshqarish ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori ekanligi qayd etildi.

O'tkazilgan suhbatlar shuni ko'rsatdiki, hakamlar orasida o'ziga ishonchsizlik, xatodan qo'rqish va tanqidni og'ir qabul qilish keng tarqalgan psixologik muammolardir.

Hakamlik faoliyatida psixologik barqarorlikning pastligi musobaqa jarayoniga, sportchilar o'rtasidagi raqobatning adolatli kechishiga va sportning nufuziga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchiidan, hakamlarning stressga chidamliligini oshirish bugungi kunda eng muhim masalalardan biridir. Dunyoning yetakchi sport federatsiyalari stressni boshqarish, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish bo'yicha maxsus psixologik treninglarni amalga oshirmoqda. O'zbekistonda ham bu yo'nalish bo'yicha tizimli dasturlarni kengaytirish zarur.

Ikkinchidan, hakamlar bilan ishlaydigan sport psixologlari faoliyatini kuchaytirish lozim. Psixologik tahlil, tashxis, emotsional barqarorlik bo'yicha mashg'ulotlar, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish simulyatsiyalari hakamlarning professional mahoratini sezilarli oshiradi.

Uchinchiidan, murabbiylar va sport jamoalarining hakamlarga bo'lgan munosabat madaniyatini oshirish ham muhim. Qattiq bosim, tajovuzkor tanqid yoki sport etikasi buzilishi hakamning ruhiy barqarorligini zaiflashtiradi. Bu esa adolatli baholash sifatiga ta'sir qiladi.

To'rtinchidan, hakamlarni tayyorlash tizimida psixologik komponentning ulushi oshirilishi zarur. Amaliy mashg'ulotlarda quyidagi metodlar qo'llanishi zarur bo'ladi.

- psixologik testlar;
- stressga bardoshlilik treninglari;
- tanqidga to'g'ri munosabat bildirish;
- murakkab vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash;
- diqqatni boshqarish texnikalari.

Beshinchidan, o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarligi yaxshi bo'lgan hakamlar murakkab vaziyatlarda aniq, ishonchli va adolatli qaror qabul qiladi. Demak, hakamlarning psixologik tayyorligi sportdagi adolat tamoyillari va musobaqalar sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan omil hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy muammolari sport hakamlarini tayyorlash jarayonida yuzaga kelmoqda:

1. Nazariya va amaliyotni uyg'unlashtirishdagi qiyinchiliklar. Ko'plab hakamlar psixologik tayyorgarlik bo'yicha nazariy bilimga ega bo'lsa-da, amaliy mashqlar yetarli darajada tatbiq qilinmaydi. Diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va stressga chidamlilik bo'yicha mashqlar yetarlicha ko'p emas, bu esa hakamning real musobaqa sharoitida xatolarga moyilligini oshiradi.

2. Shaxsiy psixologik xususiyatlarni hisobga olmaslik. Hakamlarning temperament, reaksiya tezlik va stressga chidamlilik kabi individual xususiyatlari mavjud. Ammo ko'plab tayyorgarlik dasturlari bu farqlarga moslashtirilmagan. Shu sababli, umumiy dastur barcha hakamlarga bir xil tarzda tatbiq etilganda, ayrim hakamlar ortiqcha stressga duch keladi yoki diqqat yetarli darajada jamlana olmaydi.

3. Tashqi stress omillarining ta'siri. Tomoshabin shovqini, murabbiylar va ota-onalar bosimi, shuningdek, yuqori darajadagi musobaqalar bosimi hakamning qaror qabul qilish sifatiga salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Bu holatda emotsional barqarorlikni rivojlantirish mashqlari yetarli darajada emasligi muammo tug'diradi.

4. Psixologik tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislarning yetishmasligi. Ko'plab sport federatsiyalarida psixologik tayyorgarlik bo'yicha malakali mutaxassislar yetishmaydi. Bu esa hakamlarning ruhiy holatini doimiy monitoring qilish imkoniyatini kamaytiradi va individual yondashuvni cheklaydi.

5. Zamonaviy texnologiya va innovatsiyalardan yetarlicha foydalanilmasligi. Videoanaliz, virtual reallik mashqlari, biofeedback va boshqa innovatsion usullar psixologik tayyorgarlikni samarali oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ko'plab federatsiyalarda bu texnologiyalar yetarlicha tatbiq etilmaydi, mashqlar asosan an'anaviy usullarda o'tkaziladi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida muammolarni bartaraf etishni quyidagi yo'llari keltirib o'tamiz. Psixologik tayyorgarlik muammolarini hal qilish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi (2-jadval qarang):

2-jadval. Psixologik tayyorgarlik muammolarini hal qilish mexanizmlari.

№	Mexanizm nomi	Erishiladigan natija
1	Maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish	Bu dastur diqqat, qaror qabul qilish tezligi, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni rivojlantiradi.
2	Amaliy mashqlarga ko'proq e'tibor berish	Amaliy mashqlar hakamning musobaqa sharoitiga tayyorligini oshiradi.
3	Xorijiy mutaxassislarni jalb qilish	Respublikamizda amalda qo'llanilmayotgan yangi yondashuvlarni amalga oshiradi.
4	Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish	Hakamlarning psixologik tayyorgarligini samarali oshiradi va real sharoitlarga yaqinlashtiradi.
5	Psixologik testlarni muntazam o'tkazish	Hakamning rivojlanishini nazorat qilish imkonini beradi.

1. Maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish. Hakamlarning shaxsiy xususiyatlari va sport turiga moslashtirilgan maxsus dasturlar ishlab chiqilishi kerak. Bu dastur diqqat, qaror qabul qilish tezligi, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

2. Amaliy mashqlarga ko'proq e'tibor berish. Diqqatni jamlash, qaror qabul qilish

va stressga chidamlilik bo'yicha amaliy mashqlarni muntazam o'tkazish hakamning musobaqa sharoitiga tayyorligini oshiradi.

3. Xorijiy mutaxassislarni jalb qilish. Sport psixologlari hakamlar bilan muntazam ishlashi, psixologik holatini monitoring qilishi va shaxsiy tavsiyalar berishi zarur bo'ladi.

4. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Videoanaliz, virtual reallik (VR)

mashqlar, biofeedback va boshqa innovatsion usullar hakamlarning psixologik tayyorgarligini samarali oshiradi va real sharoitlarga yaqinlashtiradi.

5. Psixologik testlarni muntazam o'tkazish. Diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish tezligini baholovchi testlarni muntazam o'tkazish hakamning rivojlanishini nazorat qilish imkonini beradi.

Xulosa

Sport hakamlarini psixologik tayyorlash muammolari - bu nafaqat individual

tayyorgarlik, balki tizimli yondashuvni talab qiladigan murakkab jarayondir. Hakamlarning adolatlilik, qaror qabul qilish tezligi va emotsional barqarorligi musobaqaning adolatli va xavfsiz o'tishini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, amaliy mashqlarni kuchaytirish, xorijiy mutaxassislarni jalb qilish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash zarur. Bu esa hakamlarning professionallik darajasini oshiradi, sport musobaqalarining sifati va xavfsizligini ta'minlaydi.

Problems of psychological preparation of sports referees

Abdulatif Malikzoda¹

¹Institute for Retraining and Professional Development of Specialists in Physical Education and Sports, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article analyzes the main problems that arise in the process of developing the psychological preparation of sports referees, the reasons for these issues, and the ways to eliminate them. It is emphasized that the speed of decision-making by referees in sports competitions, their emotional stability, stress resistance, and ability to maintain a neutral position directly affect the quality of the competition. A general conclusion on the topic is provided.

Keywords: sports referee, psychological preparation, stress, emotional stability, decision-making, sports psychology, conflict management, motivation, professional competence, competition process.

Проблемы психологической подготовки спортивных судей

Абдулатиф Маликзода¹

¹Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье анализируются основные проблемы, возникающие в процессе формирования психологической подготовки спортивных судей, причины их возникновения, а также пути их устранения. Подчеркивается, что скорость принятия решений судьями на спортивных соревнованиях, их эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость и способность сохранять нейтральную позицию напрямую влияют на качество соревнований. Приводится общее заключение по теме.

Ключевые слова: спортивный судья, психологическая подготовка, стресс, эмоциональная устойчивость, принятие решений, спортивная психология, управление конфликтами, мотивация, профессиональная компетентность, процесс соревнований.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. To'ldirilgan ikkinchi nashri". - Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2022. - 416 b.
2. O.E.Hayitov, N.Sh.Umarova. "Kasbiy psixologiya" - Toshkent: O'zDJTI, 2016 - 151 b.
3. O.E.Hayitov. "Rahbar psixologik kompetentligini modellashtirishning nazariy-ilmiy asoslari - Toshkent: "Umid Design", 2021 - 196 b.
4. International Journal of Sports Science & Coaching. Psychological preparation of referees.

5. R.S.Weinberg, & D.Gould. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 2019.
6. International Federation of Sport Psychology Guidelines, 2020.
7. Gucciardi, D.F., & Gordon, S. Mental toughness in sport referees: A review. 2011.