

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

ORIENTAL UNIVERSITETI

L.A.Po‘latov, A.A.Boltayev, R.O.Xursanova

SPORT PSIXOLOGIYASI

60112200 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi uchun

D a r s l i k

Toshkent – 2026

UO‘K
KBK
P

Po‘latov L.A. va boshq.

Sport psixologiyasi. Darslik. L.A.Po‘latov, A.A.Boltayev, R.O.Xursanova. – T.: “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2026-y. – 338 b.

Ushbu darslik davlat ta’lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko‘ra ishlab chiqilgan. Ushbu darslik Oliy ta’lim muassasalarining barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha tahsil olayotgan talabalar hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo‘ljallangan.

Darslik mualliflarining jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ko‘p yillik tajribalariga tayangan holda, muayyan yo‘nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlari jarayonida yaratilgan. U o‘z tarkibiga sport psixologiyasining mazmuni, terminlari, tamoyillari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari yoritilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrlar hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo‘ljallangan bo‘lib, sport psixologiyasining asoslarini o‘rganishga qaratilgan.

Mualliflar:

- L.A. Po‘latov** – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti, (PhD);
A.A. Boltayev – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti (PhD);
R.O. Xursanova – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedra o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

- K.N. Murodov** – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti, (PhD);
S.Q. Adilov – O‘zDJTSU “Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri p.f.d. (DSc), professor.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 29-dekabrda 7102-3869-5228-b9a7-5986-7705-8851-sonli buyrug‘iga asosan O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan nashr etishga ruxsat berildi.

Darslik O‘zbekiston Respublikasi Oriental universiteti qoshidagi ilmiy uslubiy kengash yig‘ilishida muhokamadan o‘tgan va nashr etish uchun tavsiya etilgan. (2-sonli bayonnoma-03.03.2025--yil)

ISBN 978-9910-0000-00-3

© L.A.Po‘latov, A.A.Boltayev,
R.O.Xursanova, 2026

KIRISH

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy sogʻlomlikni taʼminlash, balki yoshlar va sportchilarning ruhiy va maʼnaviy rivojlanishida ham muhim oʻrin tutadi. Oʻzbekistonda sport va jismoniy tarbiya sohasiga oid islohotlar Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining soʻnggi qaror va farmonlari asosida jadal rivojlanmoqda. Xususan, 2021-yilda qabul qilingan “Yoshlar siyosati toʻgʻrisida”gi qonun va “Sportni rivojlantirish boʻyicha 2025-yilgacha moʻljallangan davlat dasturi” sport sohasida tub oʻzgarishlarga yoʻl ochdi. Ushbu hujjatlar sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish va ularga psixologik yordam koʻrsatish masalalariga alohida eʼtibor qaratmoqda.

Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, uning moddiy-texnik asoslarini mustahkamlash, sportchilarning yangi avlodini tayyorlash va tarbiyalash, Vatanimiz sportining xalqaro maydondagi nufuzini yuksaltirish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi hamda shaxsan Respublikamiz Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tomonidan keng koʻlamli eʼtibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, tegishli qarorlar, farmonlar va qonun hujjatlarining ishlab chiqilishi hamda amaliyotga joriy etilishi jismoniy madaniyat va sport tizimining Oʻzbekistonda izchil rivojlanishiga mustahkam zamin yaratmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli “Oʻzbekiston Respublikasi oliy taʼlim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi hamda 2019-yil 11-iyuldagi PF-5763-sonli “Oliy va oʻrta maxsus taʼlim sohasida boshqaruvni isloh qilish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmonlari, shuningdek, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 11-iyuldagi PQ 4391-sonli “Oliy va oʻrta maxsus taʼlim tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorida oliy taʼlim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, internet va multimedia resurslaridan foydalanish samaradorligini oshirish masalalariga alohida eʼtibor qaratilgan. Mazkur islohotlarning eng muhim jihati shundan iboratki, oliy taʼlim tizimiga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining izchil joriy etilishi natijasida taʼlim mazmunini jahon standartlari darajasiga koʻtarish, uning xalqaro taʼlim mazmuni, taʼlim nazariyasi va amaliyoti bilan uygʻunlashuv jarayonini kuchaytirdi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilg'or xalqaro tajribalarni joriy etish hamda O'zbekistondagi sportchilar salohiyatini oshirishga qaratilgan qarorlar asosida sport psixologiyasi fani izchil rivojlanib bormoqda. Bugungi kunda sport psixologiyasi bo'yicha o'quv jarayonlarini zamonaviy metodikalar va ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etish uchun zarur shart-sharoitlar shakllantirilmoqda.

Mazkur darslik sport psixologiyasining nazariy asoslari, psixologik treninglar, motivatsiya hamda stressni boshqarish usullari kabi masalalarni o'z ichiga oladi. Darslik, shuningdek, O'zbekiston sportchilari uchun psixologik xizmat ko'rsatish tizimining o'ziga xos xususiyatlarini yoritib, ularning musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishga ko'maklashishni maqsad qilgan.

Ushbu darslikni tayyorlash jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasining yetakchi olimlari bo'lgan L.P.Matveyev, A.D.Novikov, V.I.Zatsiorskiy, N.I.Ponamaryov, Yu.F.Kuramshin va boshqalar, shuningdek yurtimiz olimlaridan Z.Gapparov, R.S.Salomov, D.N.Arzikulov, J.M.Ishtayev, M.Mamatov, Y.Masharipov, O Hayitov, R.D.Xalmuxamedov, Nurimov R.I., F.A. Kerimov, T.S. Usmonxodjayev, Yu.M.Yunusova va boshqalar tomonidan eng zarur adabiyotlar - darsliklar, monografiyalar o'quv qo'llanmalaridan sport psixologiyasiga doir asosiy ma'lumotlardan foydalanildi.

I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI

§ 1.1. Sport psixologiyasi fani paydo bo‘lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanining vujudga kelishi va rivojlanishining qisqacha tarixi to‘g‘risida umumiy tasavvur shakllantirishni ta’minlashdan iborat.

Reja:

1. XIX asr oxiri va XX boshlarida sport psixologiyasining falsafa fanidan ajralib chiqishi.
2. “Sport psixologiyasi haqida ilk tushunchalarning paydo bo‘lishi.
3. Fanga oid ilmiy ma’lumotlarning paydo bo‘lishi.

Hozirgi zamon psixologik adabiyotlarida sport psixologiyasi fanining shakllanishi va rivojlanish tarixi haqida ma’lumotlar to‘liq va mukammal berilmagan.

Umuman olganda, ushbu yo‘nalishning paydo bo‘lishi Germaniya, AQSh, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlat olimlarining ilmiy izlanishlariga tayangan. Shuningdek, XIX asr oxiri va XX asr boshlarida psixologiya falsafadan ajralib chiqib, eksperimental fan sifatida shakllanishi jarayoni yanada aniqroq ko‘zga tashlana boshladi. Shu davrda insonning xatti-harakatlari hamda faoliyatiga bag‘ishlangan bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borildi (Vundt, Torndayk, Uotson, Byukner va boshqalar).

“Sport psixologiyasi” atamasi va bu yo‘nalishdagi dastlabki qarashlar birinchi bor zamonaviy Olimpiya o‘yinlari bilan bog‘liq Per de Kubertening 1900-yilda chop etilgan maqolalarida uchraydi. U “Sport psixologiyasi” nomli maqolani e’lon qilgan bo‘lib, bu asosiy falsafiy yo‘nalishga bag‘ishlangan edi. 1913-yilda Lozanna shahrida Per de Kuberten tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi tomonidan sport psixologiyasiga bag‘ishlangan maxsus kongress tashkil etildi. Shu orqali soha ilk bor alohida ilmiy yo‘nalish sifatida tan olinib boshladi.

Biroq o‘sha davrlarda sport psixologiyasi muammolarini chuqur o‘rganish bo‘yicha ilmiy ishlanmalar deyarli mavjud emas edi. Bundan tashqari, sportning o‘zi ham yetarlicha rivojlanmagan bo‘lgani sababli sport psixologiyasi alohida ilmiy yo‘nalish sifatida keng tan olinmagan.

O'sha paytlarda sport psixologiyasi masalalari faqat ayrim ilmiy jamoa arboblari va olimlarning shaxsiy qiziqish doirasida qolgan. Shunga qaramay, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi ushbu sohaning shakllanishiga muhim hissa qo'shdi.

Fransiyada sportchilar psixologiyasi va ularning ijtimoiy xulq-atvori bo'yicha keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ushbu yo'nalishdagi asosiy tadqiqotchilar Yu. Karrara, M. Bernard va M. Buellar bo'lib, Yu. Segal esa sportchilarda uchraydigan nevrozlarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini o'rganishga bag'ishlangan ishlar qilgan. Psixolog Riu boshchiligidagi "Sport psixopedagogikasi" nomi bilan maxsus ilmiy to'plam nashr etilgan.

Germaniyada sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlarda Nyumanning "Sport va shaxs" (1957) va "Sportda motivatsiya" (1971) kabi asarlari muhim bosqich bo'lib xizmat qilgan. Italiyada esa ushbu sohadagi eng asosiy ilmiy ishlar birinchi xalqaro sport psixologiyasi jamiyati prezidenti F. Antonelli tomonidan amalga oshirilgan. Uning "Psixologiya va sport psixologiyasi" (1960) asari uzoq yillar davomida olib borilgan ilmiy izlanishlarning yakuniy natijasini ifodalaydi.

Sport psixologiyasi fanining eng rivojlangan mamlakatlaridan biri – AQShda bu yo'nalish tez sur'atlar bilan taraqqiy etgan. Amerikalik olimlar X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel va boshqa tadqiqotchilar sport psixologiyasining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Ularning ilmiy ishlarida sportchi shaxsining individualligi asosiy e'tibor markazida bo'lib, turli shaxsiy ko'rsatkichlar va test metodlari keng qo'llanilgan.

AQShda sport psixologiyasining yetakchi olimlaridan biri – B. Kretti hisoblanadi. U bu sohada 30 dan ortiq ilmiy ishlar yaratgan va kitoblari ko'plab xorijiy tillarga tarjima qilingan. Krettining asarlari sport murabbiylari, shuningdek, MDH mamlakatlari, jumladan O'zbekiston olimlari tomonidan amaliyotda keng qo'llaniladi.

Kanadada Persivalning ilmiy ishlari ayniqsa mashhur bo'lib, ular sport sotsiologiyasiga qaratilgan. Persival sportchilarning murabbiylarga bo'lgan munosabatlarini va berilgan baholarni puxta tahlil qilgan.

Sharqiy Yevropada, xususan MDH mamlakatlarida, sport natijalarini davlat darajasida qo'llab-quvvatlash tufayli sport psixologiyasi tez sur'atlarda rivojlangan. Sobiq Chexoslovakiyada olimlar motivatsiya masalalarini chuqur o'rganib, sportchi va murabbiylarni psixodiagnostika vositalari yordamida baholashga alohida e'tibor qaratgan (Vanek, Goshek, Svoboda, Motsak va boshqalar).

Bolgariyada esa tadqiqotchilar sportchilarning psixologik tayyorgarligi va jamoa ruhiyati bilan bog'liq masalalarni keng qamrovda o'rganishgan (F. Genov, Genova va boshqalar).

Kuba olimlari sportchilarni psixologik tayyorlashning turli jihatlarini keng qamrovda o'rganishgan (Martines, Raffael, Kanoti va boshqalar). Rus olimlari I. M. Sechenov va P. F. Lesgaft o'z tadqiqotlarida inson psixikasining shakllanishida harakat faoliyatining muhim rolini ilmiy asos bilan ko'rsatganlar. Shu bilan birga, I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyatiga oid qonuniyatlari sport psixologiyasi vazifalarini yechishda keng qo'llanilgan.

MDH hududida sport psixologiyasi bo'yicha dastlabki izlanishlar professor P.A. Rudik tomonidan amalga oshirilgan. Uning tadqiqotlari mashqlarni tahlil qilish va harakat reaksiyalarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, 1958-yilda u jismoniy tarbiya institutlari uchun sport psixologiyasi va psixologiya fanlariga oid ilk darslikni yaratdi. Professor A.S. Puni musobaqalar jarayonida sportchi ruhiyatiga ta'sirini o'rganish bilan shug'ullangan. MDHda sport psixologiyasining rivojlanishiga hissa qo'shgan boshqa olimlar qatorida T. Strelsov, G.M. Gagayeva, O.A. Chernikova va boshqalar ham alohida e'tiborga loyiqdir.

1913-yildagi tarixiy voqeadan so'ng, 1965-yilda Rim shahrida sport psixologiyasi bo'yicha kongress qayta tashkil qilindi. Shu kongressda Sport psixologlari xalqaro jamiyati (SPXJ) tuzilib, uning doimiy faoliyat yurituvchi organi va jamiyat prezidenti sifatida F. Antonelli saylandi (XOK – Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti). SPXJ o'z faoliyatini muntazam ravishda kengaytirib bordi. Rimdagi ilk yig'ilishdan so'ng bir nechta navbatdagi kongresslar o'tkazildi: 1968-yilda AQShda, 1973-yilda Ispaniyada, 1977-yilda Chexiyada, 1985-yilda Shvetsariyada, 1986-yilda Fransiyada va boshqa mamlakatlarda.

1970-yildan boshlab SPXJning rasmiy nashri sifatida "Sport psixologiyasi" xalqaro jurnali muntazam chop etib kelmoqda. Shuningdek, SPXJning tashkil topishi hududiy sport psixologlari uyushmalari paydo bo'lishiga ham turtki bo'ldi. Masalan, 1967-yilda Shimoliy Amerika sport psixologlari jamiyati tuzilgan bo'lsa, 1969-yilda Yevropa sport psixologlari assotsiatsiyasi – FYePSAK Shilling T. (Shvetsariya), Kunat (Germaniya) va boshqa yetakchilar rahbarligida tashkil etildi. Keyinchalik Kanada, Yaponiya, Germaniya, Angliya, Fransiya, Braziliya, Avstriya va Misr kabi ko'plab mamlakatlarda milliy sport psixologiyasi uyushmalari vujudga keldi.

1987-yilda MDH sport psixologlari federatsiyasi tashkil qilinib, uning prezidenti sifatida A. V. Rodionov saylandi. Shu bilan birga, kitob muallifi Z. G. Gapparov ham Federatsiya Prezidiumi a'zosi etib saylangan.

Sport psixologiyasi masalalari XVIII va XX Xalqaro psixologik kongresslarda, shuningdek, 1972-yilda Myunxenda bo'lib o'tgan Olimpiya Ilmiy Kongressi hamda 1979-yilda Moskvada o'tkazilgan "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzusidagi Xalqaro kongress dasturlarida keng yoritilgan. Shu bilan birga, sport psixologiyasiga bag'ishlangan xalqaro anjumanlar keyingi yillarda ham davom ettirilgan: 1991-yilda Kyoln shahrida, 1992-yilda Moskvada, 1994-yilda Rostov-Don shahrida va 1995-yilda yana Moskva shahrida o'tkazilgan. Bu kongresslar bugungi kunga qadar sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy hamkorlik va tajriba almashish platformasi sifatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda.



1-rasm

§ 1.2. Psixologiya fan sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbolli yo‘nalishlari.

Darsning maqsadi: Talabalarda psixologiya fanini, sport psixologiyasining yuzaga kelishi, hozirgi holati va istiqbolli yo‘nalishlari to‘g‘risida ko‘nikmalar hosil qilish.

Reja:

1. Sport psixologiyasi fanining umumiy tavsifi.
2. Sport psixologiyasi fanining paydo bo‘lishi va uning bosqichlari.
3. Sport psixologiyasi fanining fan sifatida vujudga kelishi.

Zamonaviy Olimpiya o‘yinlari asoschisi Per de Kubertenning 1900-yildagi maqolalarida sport psixologiyasiga oid dastlabki tushunchalar paydo bo‘lgan. U o‘sha yili chop etgan “Sport psixologiyasi” nomli maqolasi ko‘proq nazariy va falsafiy yo‘nalishda bo‘lib, sport faoliyatida inson psixikasi va ruhiy holatining ahamiyatini ta’kidlagan.

Keyingi muhim bosqich 1913-yilda Lozanna shahrida sodir bo‘lgan. Per de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi sport psixologiyasiga bag‘ishlangan kongressni o‘tkazdi. Shu orqali bu yo‘nalish rasmiy maqomga ega bo‘lib, alohida ilmiy soha sifatida tanila boshladi. Biroq dastlabki yillarda ushbu fanga oid amaliy tadqiqotlar juda kam bo‘lib, olimlar sport psixologiyasini mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida keng o‘rganmagan edi. Bunga, eng avvalo, o‘sha yillarda sportning yetarli darajada rivojlanmagani sabab bo‘lgan. Sport psixologiyasiga oid masalalar faqat ayrim olimlar va jamoat arboblarning shaxsiy qiziqishlari darajasida edi.

Shunga qaramay, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi mazkur sohani o‘rganishga muhim turtki berdi. Natijada XX asrning 1920-yillaridan boshlab Fransiya, Germaniya, AQSh, SSSR va boshqa shu kabi davlatlarda sport psixologiyasiga oid tadqiqotlar olib borish kuchaytirildi.

Fransiyada sportchilarning ijtimoiy psixologiyasini o‘rganishga bag‘ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ushbu ishlarning asosiy mualliflari Yu. Karrara, M. Bernard va M. Buellar bo‘lib, Yu. Segal sportchilarda uchraydigan nevrozlarni aniqlash va ularni davolash usullarini ishlab chiqish bilan shug‘ullangan. Shu davrda Psixolog Riu boshchiligida “Sport psixopedagogikasi” nomli ilmiy to‘plam nashr etilgan.

Germaniyada sport psixologiyasi yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlar Nyumanning “Sport va shaxs” (1957) va “Sportda motivatsiya” (1971) kabi asarlari bilan ifodalanadi. Bu ishlar sohaning rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib xizmat qilgan.

Italiyada sport psixologiyasi bo‘yicha yirik ilmiy ishlar xalqaro jamiyatning ilk Prezidenti F. Antonelli tomonidan olib borilgan. 1960-yilda uning muallifligida chop etilgan “Psixologiya va sport psixologiyasi” kitobi olimning uzoq yillik ilmiy izlanishlari natijasini jamlagan.

Bugungi kunda psixologiya fani deyarli barcha sohalarga kirib borgan, va uning turli yo‘nalishlari soni 300 dan ortiqni tashkil etadi. Shu orqali psixologiya sport, ta’lim, tibbiyot va boshqa ko‘plab sohalarda muhim ilmiy asos sifatida qo‘llanilmoqda. Jumladan:

- Zoopsixologiya
- Shaxs psixologiyasi
- Yosh davrlar psixologiyasi
- Pedagogik psixologiya
- Tibbiyot psixologiyasi
- Kriminal psixologiya
- Mehnat psixologiyasi
- Harbiy psixologiya
- Siyosiy psixologiya
- Oila psixologiyasi
- Sport psixologiyasi va boshqalar.

Sport psixologiyasi fanining eng yuqori rivojlanish darajasiga erishgan mamlakatlardan biri – AQSh hisoblanadi, bu yerda soha tez sur‘atlar bilan shakllanib, mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida mustahkam o‘rin egallagan. Amerikalik tadqiqotchilar X.Frenelik, A. Sleyter-Xemmel va boshqa olimlar ushbu sohaning taraqqiyotiga katta hissa qo‘shdilar. Ularning ilmiy ishlarida asosiy e’tibor sportchining shaxsiy xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, ishlatilgan metodlar shaxsiy ko‘rsatkichlar va turli testlardan iborat edi.

AQShda sport psixologiyasi sohasida yetakchi olimlardan biri B. Kretti hisoblanadi. U bu yo‘nalishda 30 dan ortiq ilmiy ishlar yaratgan bo‘lib, uning asarlari ko‘plab xorijiy tillarga tarjima qilingan. Krettining kitoblari sport murabbiylari, MDH mamlakatlari mutaxassislari, jumladan O‘zbekiston olimlari tomonidan amaliyotda keng qo‘llaniladi.

Kanadada esa Persivalning ilmiy ishlari alohida e’tiborga loyiq bo‘lib, u sport sotsiologiyasi yo‘nalishini chuqur o‘rganishga

bag'ishlangan. U sportchilar va murabbiylar o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilib, ularning baholash usullarini puxta o'rganishga e'tibor qaratgan. Tadqiqotlari sportchilarning murabbiylarga bergan baholarini tahlil qilishga qaratilgan.

Sharqiy Yevropa mamlakatlarida esa MDHda erishilgan ulkan sport yutuqlari ta'sirida sport psixologiyasi juda tez rivojlandi. Bu davlatlarda ushbu fan davlat darajasida qo'llab-quvvatlangan.

Sobiq Chexoslovakiyada psixolog olimlar motivatsiya bilan bog'liq masalalarni o'rganganlar. Ularning tadqiqotlari sportchi va murabbiylarni psixodiagnostika qilish usullariga asoslangan edi (Vanek, Goshek, Svoboda, Mosak va boshqalar).

Bolgariya olimlari sportchilarni psixologik tayyorlash hamda sportchilarning guruh bo'lib faoliyat olib borishi bilan bevosita bog'liq ishlarni tajriba ostiga olishgan. (F. Genov va boshqalar).

Kuba davlatida esa barcha sportchilarning psixologik tayyorgarligi va ularning turli jihatlari tubdan o'rganilgan (R. Martines, K. Kanoti va boshqalar).

Rossiya olimlaridan I.M. Sechenov va P.F. Lesgaftlar o'z izlanishlarida inson psixikasi rivojida harakatning nihoyatda katta ahamiyatga ega ekanini ilmiy jihatdan asosladilar. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati to'g'risidagi ta'limoti sport psixologiyasidagi dolzarb muammolarini hal etishda ko'p holatlarda foydalaniladi.

Ma'lumki, XIX asr oxirlarida AQShda murabbiylar tayyorlash bo'yicha maxsus maktablar tashkil etilib, jismoniy madaniyat darslari qo'shimcha mashg'ulot sifatida yo'lga qo'yilgan, ularga biomexanik harakatlar, harakatlarning fiziologik xususiyatlari fanlar orqali maxsus o'rgatilgan.

XIX asrning 50-yillarining oxiriga kelib, sport psixologiyasi amaliyotda ham qo'llanila boshladi va jismoniy tarbiya reja va dasturlariga kiritila boshlandi.

XIX asr 60-yillarining boshida esa ushbu fan bo'yicha qiziqish keskin ortdi. Dunyo maydonida jismoniy tarbiya va sportga oid yangi nazariy hamda ilmiy ma'lumotlarning vujudga kelishi sport psixologiyasi rivojlanishini yanada tezlashtirdi va bu yo'nalishda darsliklar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy ishlar ingliz va rus tillarida chop etila boshlandi.

Sport sohasi bo'yicha ilmiy izlanishlar jadallik bilan davom etdi. AQShda Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar sport psixologiyasi sohasida doktorlik dissertatsiyalarini himoya qildilar, ilmiy izlanishlar

o'tkazdilar va maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya olimlari bilan ilmiy hamkorlik yo'lga qo'yildi. Biroq o'sha davrda sport psixologiyasi bo'yicha mutaxassislar yetishmagani uchun nazariy bilimlar ko'p hollarda kamlik qilardi. Shu sababdan o'sha paytdagi tadqiqotlarning asosiy qismi sport harakat malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi. Keyinchalik olimlar musobaqa oldidan va jarayonida sportchilarda yuzaga keladigan emotsional holatlarni ilmiy asosda o'rganishga kirishdilar.

MDH hududida sport psixologiyasiga oid dastlabki ilmiy izlanishlar professor P.A. Rudik tomonidan olib borilgan. Uning tadqiqotlarida mashqlar mohiyati, ularning tahlili hamda harakat reaksiyalarining psixologik jihatlarini o'rganish asosiy o'rin egallagan. 1958-yilda olimlar jismoniy tarbiya va sport universitetlari uchun psixologiya va sport psixologiyasiga oid birinchi darslikni yaratishdi. Professor A.S. Puni esa musobaqa jarayonining sportchi ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'sirini tadqiq qilgan. Shuningdek, MDHda sport psixologiyasi rivojiga sezilarli hissa qo'shgan olimlar qatorida T. Strelsov, G.M. Gagayeva, O.A. Chernikova va boshqa mutaxassislar alohida qayd etiladi.

1913-yildan so'ng sport psixologiyasi sohasidagi Kongresslar bir muddat tanaffusga uchragan bo'lsa-da, 1965-yilda Rim shahrida faoliyat yana tiklandi. Shu yil Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashkil etildi va uning doimiy ishlovchi organi shakllantirildi. Jamiyat prezidenti sifatida Xalqaro Olimpiya qo'mitasi rahbari F. Antonelli saylandi.

Sport psixologiyasiga bag'ishlangan ma'ruzalar va tadbirlar keyingi yillarda ham davom etgan. Jumladan, 1972-yilda Myunxenda o'tkazilgan Olimpiya Ilmiy Kongressida, 1979-yilda Moskva shahrida "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzusidagi Xalqaro Kongressda bu mavzular keng yoritilgan. Shuningdek, soha bo'yicha xalqaro tadbirlar 1991-yilda Kyoln, 1992-yilda Moskva, 1994-yilda Rostov-Don, 1995-yilda Moskva va 2016-yilda Iokogoma shahrida ham tashkil etilgan.

"Sport psixologiyasi" fani 1960-yillar oxirida mustaqil yo'nalish sifatida rivoj topa boshladi. Sobiq SSSR paytida bu soha bo'yicha o'quv qo'llanmalari asosan rus olimlari tomonidan yaratilgan, boshqa respublikalar ilmiy xodimlari esa ularni o'z tillariga tarjima qilib o'qiganlar.

Fan shakllanishining dastlabki bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullanayotgan insonlarning ruhiy jarayonlariga – fikrlash, iroda, psixik holatlarning o'zgarishiga bo'lgan ta'sir o'rganilgan. Keyinchalik

sportchining boshqa psixologik xususiyatlari: harakat malakalari, emotsional-irodaviy barqarorlik, musobaqaoldi psixologik holat, malakalarning avtomatlashtirilish bosqichlari kabi masalalar ham tadqiq etila boshlandi.

Ikkinchi rivojlanish bosqichida sport psixologiyasi amaliyotga keng tatbiq etila boshladi. Shu davrda sportchilarning bilish faoliyatini o'rganishga alohida e'tibor qaratildi, ularning irodaviy xususiyatlarini shakllantirish tamoyillari ishlab chiqildi va musobaqaga tayyorgarlik jarayonida samarali psixologik strategiyalar yaratildi. Natijada sport psixodiagnostika mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi. Bu davrda ko'plab dissertatsiyalar himoya qilindi, ilmiy tadqiqotlar kuchaydi, sportchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi tizimli ravishda puxta ishlab chiqildi. Shu bilan birga, texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarlik, sportchi shaxsini rivojlantirish va jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash masalalari ham samarali hal qilindi.

Bugungi kunga kelib, sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyatini o'rganadigan, zamonaviy metodlar va texnologiyalarni qo'llaydigan mustaqil fan sifatida shakllandi. U sport jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish, sportchilarga nazariy bilimlar berish, shaxsiy psixologik muammolarni aniqlash va yechishda yo'l-yo'riq ko'rsatish kabi vazifalarni bajaradi. Shuningdek, sport psixologiyasi mutaxassislari barcha sport turlari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib bormoqda, sport mashg'uloti va musobaqa jarayonlarini puxta tahlil qilmoqda. Ular, shuningdek, tomoshabinlar, sportchilarning yaqinlari va do'stlarining ruhiyatga ta'sirini ham o'rganishga kirishgan.

Hozirgi psixologik adabiyotlarda sport psixologiyasining rivojlanish tarixi to'liq qamrab olinmagan bo'lsa-da, fan asosan Germaniya, AQSh, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlat olimlarining ilmiy izlanishlari natijasida shakllangan. XIX asr oxiri va XX asr boshlarida psixologiya falsafadan ajralib, mustaqil eksperimental fan maqomini olgach, sport psixologiyasining o'sishi aniq sezila boshladi. Shu davrda insonning xulq-atvori va harakatlariga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi (Vundt, Torndayk, Uotson, Byuxner va boshqalar).

Ilk bosqichlarda sportchilarning jismoniy mashg'ulotlari ularning aqliy va irodaviy jarayonlariga ta'siri o'rganilgan bo'lsa, keyingi davrlarda bu ta'sir boshqa xususiyatlarga ham kengaytirildi. Jumladan, harakat malakalari, hissiy-irodaviy fazilatlar, start oldi psixik holati va malakalarning avtomatlashtirish jarayonlari ilmiy e'tiborga olindi.

Ikkinchi rivojlanish bosqichida sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarda faol qo'llana boshlandi. Shu davrda sportchilarning bilish jarayonlarini o'rganish, ularning irodaviy xususiyatlarini shakllantirish va musobaqaga psixologik tayyorgarlik mexanizmlarini ishlab chiqish masalalari ustuvor vazifa sifatida belgilandi. Natijada sport psixodiagnostika alohida ilmiy yo'nalishga aylantirildi. Shu davrda ko'plab ilmiy izlanishlar olib borildi va sportchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Shuningdek, texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarlik, sportchi shaxsini shakllantirish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish masalalari ham muvaffaqiyatli hal qilindi.

O'zbekistonda sport psixologiyasi fani dastlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida negizida vujudga keldi. Dotsent L.E. Lebedyanskaya 1962-yildan 1972-yilgacha fan metodologiyasini ishlab chiqdi va sport psixologiyasining nazariy asoslarini shakllantirdi.

Kafedra tashabbusi bilan 2009/2010-o'quv yilida 5210200 – Psixologiya (sport) bakalavr yo'nalishi tashkil etilib, sport psixologlarini tayyorlash tizimi yo'lga qo'yildi. Shu bilan birga, so'nggi yillarda sport psixologiyasi doirasida sport jamoasi va sportchi shaxsini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar ham alohida ahamiyat kasb etmoqda.

§ 1.3. “Sport psixologiyasi” fanining predmeti, maqsadi va vazifalari

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasining predmeti, maqsadi hamda vazifalari, jamiyatda qo'llaniladigan asosiy tushunchalari haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport psixologiyasi fani haqida umumiy tushuncha.
2. Sport psixologiyasi fanining asosiy tushunchalari.
3. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari.

“Sport psixologiyasi” fani sportchining jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonlarida psixologik jarayonlarni o'rganishga qaratilgan. U boshqa psixologiya yo'nalishlari bilan uzviy bog'langan bo'lib, tadqiqotlar olib borishda umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya hamda jismoniy madaniyat nazariyasi kabi sohalarda mavjud ilmiy bilimlar va amaliy tajribalar keng qo'llaniladi.

Ushbu fan sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi, chunki sport faoliyati insonning boshqa turdagi faoliyatlaridan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Psixologiya fanlari orasida sport psixologiyasining predmeti tarixan nisbatan yaqinda, XX asr o'rtalarida yuzaga kelgan. Bu fanning shakllanishiga zamonaviy sport turlarining tez rivojlanishi, sport yutuqlarining izchil ortib borishi va sportning jamiyat hayotiga keng singib borishi turtki bo'ldi.

Sportchining psixikasi yetarlicha o'rganilmagan holda, zamonaviy sport yutuqlarini mukammal rivojlantirish imkoniyati mavjud emasligi aniqlandi. Murabbiy sportchining psixik xususiyatlari va psixologik funksiyalarini bilmasdan, unga qo'yilgan maqsadlarni bajarishga yordam bera olmaydi. Shuning uchun sportda yuqori natijalarga erishish uchun murabbiy sportchining psixologik jihatlarini to'liq tushunishi shart.

Har bir fan kabi sport psixologiyasining ham o'z predmeti bor. Asosiy obyektlar – sportchi, sport murabbiyi (trener) va sport hakami (arbitr) hisoblanadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati jarayonida inson ruhiyatining qanday ishlashini o'rganadigan mustaqil ilmiy yo'nalish hisoblanadi. Ushbu fan sportchi organizmining jismoniy yuklamalarga moslashuvi bilan bir qatorda, uning ruhiy holati, ichki kechinmalari va ongiy faoliyatidagi o'zgarishlarni ham tahlil qiladi. Sport jarayonida yuzaga keladigan psixologik holatlar nafaqat sportchining o'ziga, balki murabbiy va hakamlarning qaror qabul qilish jarayonlariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur fan sport muhiti sharoitida inson psixikasining shakllanishi va rivojlanish qonuniyatlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, har bir sport turining o'ziga xos ruhiy talablari mavjudligini asoslab beradi. Shu sababli sport psixologiyasi sportchini tayyorlash tizimining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Sportchini musobaqaga tayyorlash jarayonida uning diqqatni jamlash qobiliyati, ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi va irodaviy sifatlari bosqichma-bosqich rivojlantiriladi.

Bundan tashqari, sport psixologiyasi jamoa ichidagi munosabatlarni uyg'unlashtirish, sportchilarning birgalikdagi faoliyat samaradorligini oshirish hamda ularning texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarligini nazorat qilish imkonini beruvchi usullarni ishlab chiqadi. Natijada sportchi nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham yuqori natijalarga erishishga tayyor bo'ladi. Fan sportning barcha turlarini qamrab oladi va musobaqa davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan

jismoniy va psixologik mahoratni shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish va sportdagi muammoli vaziyatlarni hal qilishning samarali usullarini ishlab chiqadi. "Sport psixologiyasi" o'z oldiga quyidagi vazifalarni hal etishni maqsad qilgan:

Sport psixologiyasi sport faoliyatining barcha yo'nalishlarini qamrab oluvchi kompleks ilmiy soha bo'lib, u mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy imkoniyatlar bilan bir qatorda psixologik yetuklikni shakllantirish qonuniyatlarini o'rganadi. Mazkur fan sport faoliyatining samaradorligini oshirish, sportchining ruhiy barqarorligini mustahkamlash hamda murakkab va ziddiyatli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish mexanizmlarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Sport psixologiyasi sport jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg'ulotlar sifatini yaxshilash va sport amaliyotida yuzaga keladigan psixologik muammolarni hal etish uchun muhim nazariy va amaliy vazifalarni bajaradi. Ushbu fan oldiga qo'yilgan asosiy vazifalar quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi.

Birinchidan, sport faoliyatining sportchi ruhiyatiga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. Bunda turli sport turlarida musobaqa jarayonining psixologik xususiyatlari o'rganilib, mashg'ulot va raqobat muhiti sportchi xarakteri, xulq-atvori hamda hissiy holatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi aniqlanadi. Shuningdek, sportchilarning axloqiy qarashlari, irodaviy barqarorligi va shaxsiy mas'uliyat darajasi tahlil qilinadi. Jamoaviy sport turlarida esa sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, liderlik xususiyatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Ikkinchidan, sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bu jarayonda sportchilarning yuqori ishchanligi va ruhiy faolligini saqlab qolish yo'llari aniqlanadi, zamonaviy psixologik metodlar sport amaliyotiga tatbiq etiladi. Psixodiagnostik usullar orqali sportchining individual xususiyatlari, ijtimoiy muhiti, oilaviy sharoiti, bilish jarayonlari va sport qobiliyatlari o'rganilib, mashg'ulot jarayoni shu omillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Uchinchidan, sportchining musobaqadan oldingi psixologik tayyorgarlik holati alohida tadqiqot obyekti hisoblanadi. Sportchi yil davomida ilmiy asoslangan mashg'ulot rejasiga amal qilgan taqdirda, musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi.

Shu bois musobaqa oldidan sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi, ishchanlik darajasi va emotsional muvozanati tahlil qilinadi. Sportchilarni noqulay ruhiy holatlardan chiqish usullariga o'rgatish hamda psixologik chiniqish metodlarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

To'rtinchidan, sport faoliyatini insonparvarlik tamoyillari asosida tashkil etish sport psixologiyasining muhim vazifalaridan biridir. Insonparvar yondashuv sportchilar orasida jarohatlanish, ruhiy zo'riqish va charchash holatlarini kamaytirib, ularning sog'lom va uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Bunda sport faoliyatining ichki mexanizmlari, jamoa a'zolari o'rtasidagi psixologik muhit, sportchilarning motivatsiya tizimi va individual ruhiy xususiyatlari tahlil qilinadi.

Beshinchidan, sport jamoalarida ijtimoiy-psixologik munosabatlarni shakllantirish va samarali boshqaruvni yo'lga qo'yish masalalari o'rganiladi. Sport jamoasining ichki tuzilishi, guruhij jarayonlar, liderlik va a'zolar o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Murabbiy, tibbiy xodimlar va boshqa mutaxassislarning sportchi faoliyatiga ta'siri ham ilmiy jihatdan baholanadi.

Oltinchidan, sport faoliyatining g'oyaviy va axloqiy jihatlari sport psixologiyasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sportchi nafaqat jamoa a'zosi, balki o'z mamlakatining vakili sifatida maydonga chiqadi. Shu sababli sportchilarda vatanparvarlik, mas'uliyat, intizom va barqaror xarakter sifatlarini shakllantirish zarur. Ularni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash jarayonida tarbiyaviy vazifalarning to'g'ri tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, sport psixologiyasi boshqa psixologiya yo'nalishlari bilan uzviy bog'langan holda rivojlanadi va sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlashga xizmat qiladi. Sport faoliyatining o'ziga xosligi, raqobat muhiti va yuqori mas'uliyat darajasi ushbu fan oldiga murakkab, ammo dolzarb ilmiy-amaliy vazifalarni qo'yadi.

Sport psixologiyasi fan sifatida boshqa psixologiya yo'nalishlari bilan chambarchas bog'liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya va boshqa sohalar bilan birgalikda sportchilarning yuqori natijalarga erishishlari uchun ilmiy izlanishlar olib boradi. Shu bilan birga, sport faoliyati boshqa inson faoliyati turlaridan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport faoliyatining asosi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bo'lib, sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarni musobaqalarda

muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorlashdan iborat. Bu jarayon sportchida maxsus jismoniy va psixologik tayyorgarlikni shakllantirishni, ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirishni, shuningdek, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish usullarini mukammallashtirishni talab qiladi.

Sport psixologiyasi shuningdek sportchilarga jamoa a'zolari bilan to'g'ri va samarali munosabatlarni o'rnatish yo'llarini o'rgatadi. Fan sportchining jismoniy, psixologik, taktik va texnik tayyorgarligini chuqur o'rganadi. Har bir sport turi uchun alohida tadqiqot olib boriladi: masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi yoki musobaqa faoliyatining psixologiyasi.

Trenerning asosiy maqsadi – shogirdining g'alabasini ta'minlashdir. Shu bois sport psixologiyasining muhim vazifalaridan biri trener-pedagoglarni tayyorlash bilan birga sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashdan iborat. Trenerning ijtimoiy fanlarni yaxshi bilishi sportchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Agar trener sport psixologiyasini chuqur o'rgansa va ilmiy tajriba asosida testlar o'tkazsa, u sportchilar faoliyatidagi yashirin ma'lumotlarni aniqlay oladi.

Trener sportchilarga klinik yordam berish va ularning his-tuyg'ularini o'rganish bo'yicha suhbatlar o'tkazib, sport jarayonini samarali tahlil qilishi mumkin. Shu yo'l bilan u sportchilar haqida kengroq ma'lumot to'plab, ularni musobaqa jarayonida qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jamoadagi sport psixologining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Sportchilarning musobaqadan oldin va davomida paydo bo'ladigan emotsional bezovtalik va tashvishlarini aniqlash;
- Sportchilarga motivatsiyalar berish;
- Sportchiga tahlikaga tushmasdan musobaqada g'alaba qozonish yo'llarini o'rgatish.

Sportchining emotsional reaksiyasi va tashqi ta'sirlarga munosabati tahlil qilinadi. Bu jarayonda sportchining sport faoliyatidagi faoliyatini, tomoshabinlar, raqib va boshqa tashqi sharoitlar bilan bog'liq reaksiyalarini o'rganish asosiy ahamiyatga ega. Sportchining faoliyati ko'pincha tasodifiy hodisalar, maqsadlar, intilishlar yoki kayfiyatiga bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Sportchi xarakterining silliqqligi yoki qattiqqligi, tashqi ta'sirlarga moslashuvchanligi, affektga moyilligi va diqqat barqarorligi sport faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Har bir sportchi o'z xarakteri va xulq-atvoriga mos harakat usullarini tanlaydi. Masalan, muvozanatsiz xolerik

sportchi ixtiyorsiz va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajarishga ko'proq moyil bo'ladi, sangvinik esa bu holatda ancha kamroq harakat qiladi.

Shu bilan birga, sportchining individual uslubi – bu ongli ravishda rejalashtirilgan, maqsadga muvofiq usullar va harakatlar tizimi bo'lib, u xarakter, xatti-harakat va psixologik xususiyatlarga mos keladigan tarzda shakllanadi.

Sportchi o'z individual uslubini sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida shakllantiradi. Bu uslub sportchining mashg'ulotlarga, musobaqalarga va o'z ishiga ongli, ijobiy va mas'uliyatli munosabatiga bog'liq. Agarda sportchi zo'r natijalarga erishish uchun samarali va qulay mashqlar, usullar izlab, maxsus mashqlar ustida tinimsiz va tartibli shug'ullansa, individual metod asta-sekin yuzaga keladi. Shu tariqa, individual metod tasodifiy holatda paydo bo'lib qolmaydi, balki uzoq muddatli ta'lim, tarbiya va faoliyat jarayoni natijasida shakllanadi. Mohir sportchilarda individual uslub aniq va ravshan namoyon bo'ladi, chunki ular har bir harakatni o'z xarakter va qobiliyatiga moslashtiradi, mashqlarni bajarishning eng samarali yo'llarini tanlaydi.

Sport psixologiyasi mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning ruhiy jarayonlari va psixologik holatlarini kompleks tarzda tahlil qiladi hamda sport faoliyatini yuqori darajada samarali tashkil etishga yo'naltiriladi. Ushbu fan sport amaliyotida yuzaga keladigan psixologik omillarni aniqlash orqali sportchilarning musobaqa jarayonidagi imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga xizmat qiladi. Sport psixologiyasi o'z tadqiqotlarida umumiy psixologiya, pedagogika, ijtimoiy psixologiya, tibbiyot fanlari hamda jismoniy madaniyat nazariyasida to'plangan ilmiy yutuqlarga tayangan holda rivojlanadi.

Mazkur soha vakillari sportchilarning musobaqa sharoitida barqaror ruhiy holatini ta'minlash, stressga chidamliligini oshirish va ularning jismoniy hamda ruhiy tayyorgarligini uyg'un ravishda rivojlantirish masalalarini o'rganadilar. Sport psixologiyasi sportchi shaxsining individual imkoniyatlarini ochib berish orqali yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik shart-sharoitlarni yaratishga yordam beradi.

Shuningdek, sport psixologiyasi sportchilarning texnik, jismoniy va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning jamoa doirasida samarali muloqot o'rnatish, o'zaro ishonch va hamkorlikni mustahkamlash

yo'llarini ham tahlil qiladi. Har bir sport turi o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, ushbu fan alohida yo'nalishlar orqali rivojlanadi. Jumladan, jamoaviy va individual sport turlari, musobaqa jarayonidagi ruhiy holatlar hamda sport faoliyatiga xos emotsional jarayonlar alohida tadqiq etiladi.

Sport faoliyatida murabbiyning bosh vazifasi sportchini musobaqaga to'liq tayyorlab, uning maksimal natija ko'rsatishiga erishishdan iboratdir. Shu jihatdan sport psixologiyasi murabbiy va pedagog mutaxassislarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Trener agar sport psixologiyasi va ijtimoiy fanlar asoslarini chuqur egallagan bo'lsa, sportchilar bilan ishlash jarayonida ancha yuqori natijalarga erishadi.

Murabbiy sportchining ruhiy holatini maxsus testlar, kuzatishlar va amaliy mashg'ulotlar orqali o'rganib, uning emotsional holati, motivatsiya darajasi, psixologik barqarorligi va shaxsiy xususiyatlari haqida keng qamrovli ma'lumotga ega bo'ladi. Ushbu tahlillar asosida sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayoni ilmiy jihatdan boshqarilib, sportchining imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda optimal sport natijasiga erishish ta'minlanadi.

Sport psixologiyasining jamoadagi vazifalari haqida aytadigan bo'lsak.

Uning muhim vazifalari quyidagilardan iborat:

➤ Musobaqadan avval va musobaqa holatida sportchilarda paydo bo'ladigan emotsional bezovtalik va tashvishlanish holatini aniqlash va ularni kamaytirish bo'yicha suhbatlar olib borish;

➤ Sportchilarga motivatsiya berish, g'alaba qilish uchun ruhiy tayyorgarlik bo'yicha maslahatlar berish;

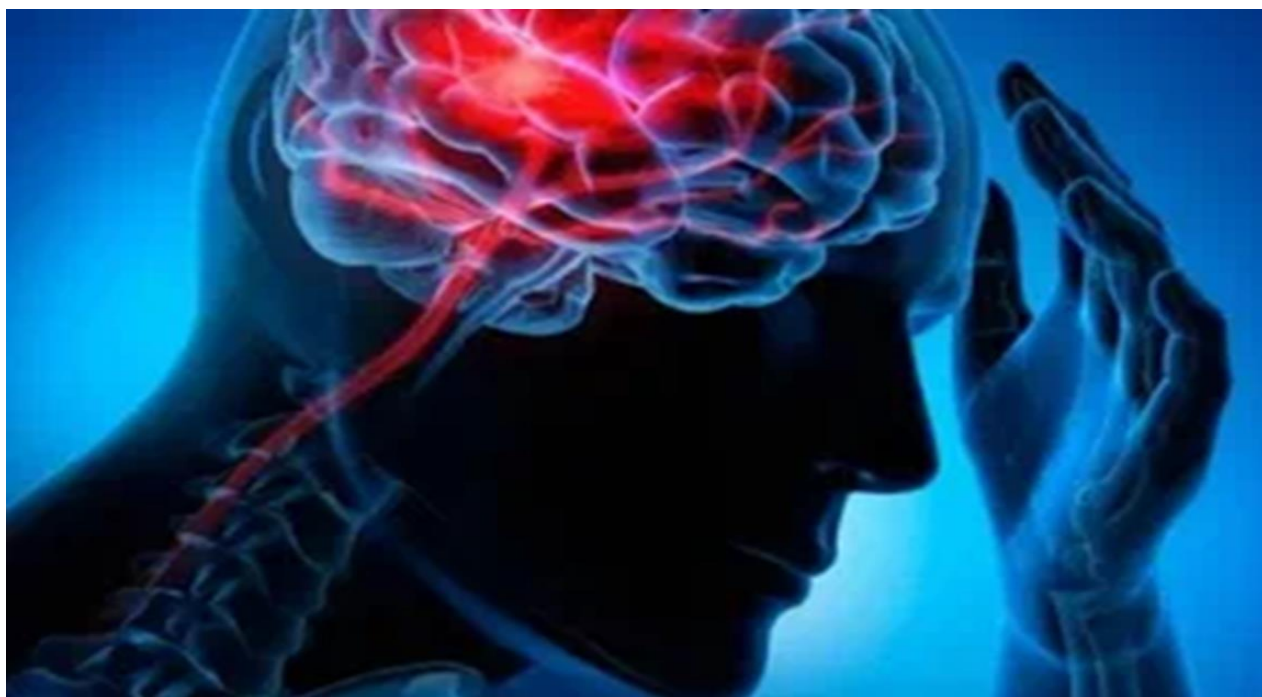
➤ Sportchining stress va vahimaga berilmasdan, musobaqada maksimal natija ko'rsatishini ta'minlash.

Sportchining xarakteri uning individual uslubining shakllanishiga bevosita ta'sir qiladi. Sportchi xarakterining silliqligi, moslashuvchanligi yoki qotib qolganligi, tashqi va ichki ta'sirlarga qanday javob berishi, diqqatining barqarorligi, affektga moyilligi kabi xususiyatlar uning sportdagi muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Har bir sportchi o'z xarakteri va xususiyatlariga mos usul va harakatlarni tanlaydi, bu esa individual uslubni belgilaydi. Masalan, muvozanatsiz xolerik sportchi ko'pincha o'z harakatlarini to'g'rilash uchun ko'proq takroriy va behuda ishlardan foydalanadi, ammo bu jarayon oxir-oqibat unga mos uslubni shakllantirishga yordam beradi.

Sport psixologiyasi jismoniy madaniyat sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun zarur bo'lgan muhim ilmiy-amaliy fanlardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda tayyorlanayotgan mutaxassislar sport va jismoniy mashg'ulotlar jarayonida inson ruhiyatida kechadigan psixologik jarayonlarni chuqur anglab yetishlari talab etiladi. Shu sababli ular jismoniy madaniyat faoliyatining psixologik jihatlari, harakat faolligi va ruhiy holat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik hamda tana va ongning bir-biriga ta'sir mexanizmlarini puxta o'rganishlari lozim.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyat sohasining boshqa fanlar bilan uzviy aloqalari, ta'lim va tarbiya jarayonlarining psixologik asoslari, shuningdek, mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan psixik faollikka oid ilmiy izlanishlar ham sport psixologiyasi doirasida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bilimlar mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini mustahkamlash bilan birga, ularning kundalik hayotda va turli jismoniy faoliyat turlarida samarali ishlashiga yordam beradi.

Sport psixologiyasi bilimlari murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining pedagogik faoliyatida alohida o'rin tutadi. Chunki ushbu fan orqali ular o'quvchi va sportchilarning ruhiy holatini chuqurroq anglash, hissiy kechinmalari va xulq-atvoridagi o'zgarishlarni ilmiy asosda tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Psixologik metod va uslublardan ongli foydalanish pedagogik jarayonda ob'ektiv, tizimli va har tomonlama ilmiy tadqiqotlar olib borishni ta'minlaydi hamda ta'lim-tarbiya samaradorligini oshiradi.



2-rasm

Bunda turli xil uslubiy yondashuvlar qo'llanilishi mumkin, jumladan, psixik jarayonlarni puxta o'rganish va tahlil qilishga xizmat qiluvchi boshqa fanlarning metodologiyasidan ham foydalanish mumkin.

Sport psixologiyasi fanini o'rganishda jismoniy madaniyat va sport faoliyatining amaliy ahamiyati markaziy o'rinni egallaydi. Ushbu fan sport jarayonini inson faoliyatining murakkab shakli sifatida talqin etib, bir qator muhim omillarga tayangan holda tadqiqotlar olib boradi. Avvalo, sport jarayonida ishtirok etuvchi inson faqat faoliyatni bajaruvchi subyekt emas, balki bevosita ilmiy tahlil qilinadigan obyekt sifatida ham qaraladi. Bunda nafaqat murabbiylar, hakamlar, raqiblar yoki jamoa a'zolari, balki sportchining o'zi ham psixologik tadqiqot markazida turadi.

Shuningdek, sport va jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi shaxsni tarbiyalashdan iborat ekanligi alohida e'tiborga olinadi. Ya'ni, sport faoliyati yoshlar, talabalar va sportchilarni jismoniy jihatdan chiniqtirish bilan birga, ularning aqliy salohiyati va ma'naviy dunyosini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport faoliyati yuqori jismoniy yuklama va kuchli ruhiy zo'riqish bilan kechadigan mehnat turi sifatida baholanadi, bu esa sportchidan katta iroda, sabr-toqat va psixologik barqarorlikni talab etadi.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalar doimiy ravishda kuzatish, tahlil qilish va baholashni talab qiluvchi jarayonlar hisoblanadi. Ularning natijalari sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish hamda shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladi. Shu bois sport psixologiyasi nafaqat nazariy bilimlar tizimi, balki pedagogik va amaliy yo'nalishga ega bo'lgan fan sifatida murabbiylar va sport mutaxassisleri uchun samarali usullarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Sport psixologiyasining asosiy vazifalari ham ko'p qirrali xususiyatga ega. Eng avvalo, sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik tomonlari o'rganiladi, ya'ni sportchining xulq-atvori va qaror qabul qilishi uni o'rab turgan ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda tahlil etiladi. Shu bilan birga, sportchi, murabbiy va hakam shaxsining shakllanish jarayoni, ularning individual psixologik xususiyatlari va kasbiy faoliyatga xos jihatlari ilmiy asosda tadqiq qilinadi.

Bundan tashqari, sportda harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanishi faqat jismoniy mashqlar bilan emas, balki psixologik

tayyorgarlik bilan ham chambarchas bog‘liq ekanligi aniqlanadi. Doimiy mashg‘ulotlar, maxsus tayyorgarlik va ruhiy chiniqish sportchining muvaffaqiyatli natijalarga erishishini ta‘minlaydi. Musobaqa jarayoni esa sport faoliyatining eng mas‘uliyatli bosqichi bo‘lib, aynan shu paytda sportchi psixikasiga eng yuqori talablar qo‘yiladi. Shu sababli musobaqa muvaffaqiyatiga ta‘sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash sport psixologiyasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Yakuniy vazifa sifatida sport faoliyatini psixologik jihatdan ta‘minlashga xizmat qiluvchi samarali metod va texnologiyalarni ishlab chiqish ko‘zda tutiladi. Sport psixologlari o‘z ilmiy izlanishlari orqali murabbiylar va amaliyotchilar uchun aniq tavsiyalar ishlab chiqib, sport mashg‘ulotlari va musobaqa jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga ko‘maklashadilar. Va oxirgi, oltinchi vazifa – sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan integratsiyalashuvini o‘rganish hamda uning yutuqlarini sport faoliyatida amaliy qo‘llash, bu esa sport psixologiyasining taraqqiyotida zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning keng doirasini o‘zida aks ettiradi.

§ 1.4. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida ko‘nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport psixologiyasi fanining fiziologiya fani bilan aloqadorlik holati.

2. Sport psixologiyasi fanining neyrofiziologiya bilan aloqadorligi fani bilan aloqadorlik holati.

Sport psixologiyasi mustaqil ilmiy yo‘nalish bo‘lishiga qaramay, u umumiy psixologiya tizimi va uning turli tarmoqlari bilan uzviy aloqada rivojlanadi. Ushbu fan sport faoliyatini chuqur tahlil qilish jarayonida yosh davrlari psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlar psixologiyasi hamda har bir sport turining o‘ziga xos murakkab jihatlarini o‘rganuvchi pedagogik, mehnat va san‘at psixologiyasi bilan bevosita bog‘lanadi.

Mazkur fanlar bilan o‘zaro aloqadorlik bir yoqlama emas, balki ikki tomonlama xarakterga ega. Jumladan, pedagogik psixologiya bilan bog‘liqlik sport mashg‘ulotlari va tarbiya jarayonlarining umumiy

pedagogik maqsadlarga xizmat qilishi bilan izohlanadi. Chunki sport mashg'ulotlari ham, ta'lim jarayoni ham shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, insonning xarakteri va dunyoqarashi shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqasi sport faoliyatining yuqori mas'uliyat va intizom talab qiluvchi jarayon ekanligi bilan bog'liqdir. Sportda ham mehnat faoliyatiga o'xshash tarzda maxsus qobiliyatlarni aniqlash, ularni rivojlantirish, kasbiy tayyorgarlikni baholash va samaradorlikni oshirish muhim hisoblanadi. Shu bois sportchilar faoliyati mehnat psixologiyasi nuqtayi nazaridan ham tahlil qilinadi.

San'at psixologiyasi bilan uzviylik esa sportning ijodiy yondashuvni talab etadigan turlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Badiiy gimnastika, sinxron suzish, figurali uchish kabi sport yo'nalishlarida texnik mahorat bilan bir qatorda ijodiy tafakkur, estetik did va hissiy ifoda yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Bunday sport turlarida ijodiy fikrlashsiz yuksak muvaffaqiyatga erishish deyarli mumkin emas.

Bundan tashqari, sport psixologiyasi pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport sotsiologiyasi hamda sport mashg'ulotlarini tashkil etish nazariyasi bilan ham mustahkam aloqada rivojlanadi. Ushbu fanlar bilan hamkorlik sportchi shaxsining shakllanish jarayonini, uning psixik rivojlanish qonuniyatlarini chuqurroq o'rganish imkonini beradi. Natijada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining mazmuni va uslublari yanada takomillashadi.

Sport psixologiyasi amaliyotda keng qo'llanilib, shaxsni shakllantirish nazariyasini boyitish, sportchilarning psixik va psixomotor sifatlarini rivojlantirish, ularning axloqiy, irodaviy va ma'naviy tarbiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, sport texnikasi va taktikasini o'rgatish, musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rish hamda sportchilarning kundalik hayot tarzini to'g'ri tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayni paytda sport psixologiyasi boshqa sport fanlarida erishilgan ilmiy yutuqlardan ham faol foydalanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi, sport sotsiologiyasi va sport mashg'ulotlari metodikasidagi ilg'or tajribalar sport psixologiyasida psixologik muammolarni yanada tizimli va samarali o'rganishga imkon yaratadi.

Shuningdek, sport psixologiyasi fiziologiya fani bilan, ayniqsa oliy nerv faoliyati fiziologiyasi, analizatorlar faoliyati va neyrofiziologiya

bilan chambarchas bog'liqdir. Bu fanlar sportchilarning temperament xususiyatlarini aniqlash, harakatlarni ongda tasavvur qilish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sport natijalarini oshirishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Sport psixologiyasi zamonaviy ilm-fan tizimida muhim o'rin egallagan mustaqil yo'nalishlardan biri bo'lib, sport faoliyatida inson psixikasining namoyon bo'lishi va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganishga qaratilgan. Ushbu fan sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi ruhiy holati, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi hamda irodaviy sifatlarini tahlil qilish orqali sport faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sport psixologiyasi o'z mazmuniga ko'ra umumiy psixologiya bilan uzviy bog'langan bo'lib, uning asosiy tushunchalari va nazariy qarashlariga tayangan holda rivojlanadi. Shu bilan birga, yosh psixologiyasi sportchilarning ontogenez jarayonidagi psixik rivojlanish xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida yoshga xos psixologik jihatlarni hisobga olish mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy psixologiya bilan bog'liqlik sport jamoalarida o'zaro munosabatlar, liderlik, jamoaviy ruh va ijtimoiy muhitning sportchi faoliyatiga ta'sirini o'rganishda namoyon bo'ladi. Sport jamoasidagi psixologik iqlim sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli sport psixologiyasi jamoa ichidagi munosabatlarni muvofiqlashtirish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqadi.

Sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy zo'riqishni talab etadigan mehnat shakli bo'lgani uchun sport psixologiyasi mehnat psixologiyasi bilan ham chambarchas aloqada rivojlanadi. Sportchilar faoliyatida kasbiy moslik, maxsus qobiliyatlar, psixologik chidamlilik va diqqatni boshqarish kabi jihatlar muhim o'rin tutadi. Bu omillar sport natijalarini barqaror saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Sportning ayrim turlari ijodiy yondashuvni talab qilgani sababli sport psixologiyasi san'at psixologiyasi bilan ham yaqin aloqada bo'ladi. Badiiy gimnastika, figurali uchish, sinxron suzish kabi sport turlarida estetik idrok, harakatlarning ifodaviyligi va ijodiy tasavvur yuqori sport mahoratini belgilovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishlarda sportchi nafaqat texnik, balki ijodiy jihatdan ham mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishi zarur.

Sport psixologiyasi pedagogika hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan ham uzviy bog'liqdir. Chunki sport mashg'ulotlari tarbiyaviy jarayonning muhim tarkibiy qismi bo'lib, shaxsning axloqiy, irodaviy va ma'naviy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport psixologiyasi ushbu jarayonda ta'lim va tarbiya samaradorligini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni taklif etadi.

Zamonaviy sport psixologiyasida musobaqaga psixologik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Stressni boshqarish, o'ziga ishonchni mustahkamlash, diqqatni jamlash va emotsional holatni nazorat qilish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omillar hisoblanadi. Shu bois sport psixologiyasi nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy metodlar va trening dasturlarini ham ishlab chiqadi.

Shuningdek, sport psixologiyasi fiziologiya, xususan oliy nerv faoliyati fiziologiyasi va neyrofiziologiya bilan ham bevosita bog'liqdir. Ushbu fanlar sportchilarning individual temperament xususiyatlarini aniqlash, harakatlarni ongda modellashtirish va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi. Natijada sportchilar tayyorgarligi yanada samarali va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport psixologiyasi sport faoliyatining barcha bosqichlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, boshqa fanlar bilan integratsiyalashgan holda sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Ushbu fan sport natijalarini oshirish bilan birga, sportchi shaxsining psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ham ta'minlashga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. "Sport psixologiyasi fanining tadqiqot doirasi va o'rganish obyekti nimalardan iborat?"
2. Sport psixologiyasining shakllanishi va rivojlanish bosqichlari qanday tarixiy jarayonlar orqali kechgan?"
3. Sportchi stressli yoki noqulay holatlardan chiqib ketishda qanday psixologik mexanizmlardan foydalanadi?"
4. Sport faoliyatini insonparvarlik tamoyillari asosida tashkil etish nimani anglatadi?"
5. Sport jamoasida mavjud bo'lgan ijtimoiy va ruhiy muhit sport natijalariga qanday ta'sir ko'rsatadi?"
6. Sportchining individual faoliyat uslubi deganda nima tushuniladi?"

7. Sport psixologiyasida kuzatish metodidan foydalanish orqali qaysi psixologik jarayonlarni aniqlash mumkin?

8. Empirik tadqiqot usullarining mazmuni va tarkibiy qismlari nimalardan iborat?

9. Zamonaviy texnik vositalar yordamida sportchilar faoliyatining qaysi psixologik jihatlari o'rganiladi?

10. Oliy ta'lim tizimida sport psixologiyasi fanining ahamiyati va vazifalari nimada namoyon bo'ladi?

11. Sportchilarda ma'naviy va hissiy sifatlarni shakllantirishda murabbiy hamda jismoniy tarbiya o'qituvchisining roli qanday?

12. Sport psixologiyasi fanining rivojlanishiga asos bo'lgan ilmiy maktablar qaysilar?

13. Sport psixologiyasi fanini o'qitishning amaliy ahamiyati qaysi jihatlarda namoyon bo'ladi?

14. Sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga olib kelgan asosiy omillar nimalardan iborat?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Sport psixologiyasining psixologiya fanining mustaqil sohasi sifatida shakllanishi haqida nimalarni bilasiz?

2. Bugungi kunda psixologiya fanining turli yo'nalishlari sport faoliyati bilan qanday bog'langan?

3. "Sport psixologiyasi" atamasining kelib chiqishi qaysi olim nomi bilan bog'liq?

4. Sport psixologiyasi fanining asosiy o'rganish sohasi nimadan iborat?

5. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolarini qanday tavsiflaysiz?

6. Jismoniy tarbiya va sport tizimi uchun sport psixologlarini tayyorlashda qanday muammolar mavjud?

7. Sport psixologiyasi bo'yicha malaka oshirish tizimi haqida qanday ma'lumotlarga egasiz?

8. Sport psixologi kim hisoblanadi va u qaysi muassasalarda faoliyat olib boradi?

9. Sport psixologiyasi mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari haqida nimalarni bilasiz?

10. Sport psixologiyasi bo'yicha qayta tayyorlash kurslarining asosiy maqsadi nimadan iborat?

11. O'zbekistonda sport psixologiyasi sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlarini tavsiflab bering.

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASIDA SHAXSNI TARBIYALASH

§ 2.1. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari psixologiyasi

Darsning maqsadi: Talabalarda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasiga oid barcha nazariy, amaliy bilim va ko'nikmalar hamda malakalarni shakllantirish.

Reja:

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida psixologik xususiyatlar va ularning sportchilarga ko'rsatadigan ta'siri.
2. sportchilarda psixik zo'riqish va o'ta zo'riqishlarning sport faoliyati jarayoniga ko'rsatadigan ta'siri.
3. Sport mashg'ulotlarida psixologik o'ta zo'riqishning belgilari va ularni aniqlash usullari.
4. Kayfiyatning beqarorlik belgilari, ularning sportchi faoliyatiga ta'siri.
5. Vahima (vahimalilik) hodisasi va sport mashg'ulotlari davomida uning oldini olish strategiyalari.

Sport mashg'ulotlari – bu tizimli jismoniy va psixologik ta'sir orqali sportchining tanasi, ruhiy holati va shaxsiyatini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatdir. Ularning asosiy vazifasi – sportchini tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish va musobaqalarda samarali ishtirok etishga tayyorlashdir.

Sportchining psixologik tayyorgarligi mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir vaqtda olib boriladi. Bu jarayonda sportchining asab tizimi va psixikasi regulyatsiyasi, harakat koordinatsiyasi, shuningdek, organizmning boshqa funksiyalari muntazam rivojlantiriladi.

Mashg'ulotlar samaradorligi bevosita murabbiyning psixologik bilimlariga bog'liq. Trener sportchilarning turli holatlardagi xatti-harakatlarini tahlil qilish, motivatsiya mexanizmlarini shakllantirish va musobaqa sharoitida optimal psixologik muhit yaratishni puxta bilishi kerak. Shu tarzda, murabbiy sportchining har tomonlama rivojlanishi va yuqori natijaga erishishini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlari – bu tizimli jismoniy faoliyat va psixologik ta'sir orqali sportchining tanasi, ruhiy holati va shaxsiyatini

rivojlantirishga qaratilgan murakkab jarayon. Ularning asosiy maqsadi sportchini tanlangan sport turida yuqori natijaga erishish va musobaqalarda samarali ishtirok etishga tayyorlashdir. Mashg'ulotlar davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bir vaqtda olib boriladi, shu bilan birga sportchining asab tizimi va psixikasi regulatsiya qilinadi, harakat koordinatsiyasi va organizmning boshqa funksiyalari muntazam rivojlantiriladi.

Sport psixologiyasi mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Trener sportchilarning turli holatlardagi xatti-harakatlarini tahlil qilib, ularning motivatsiya mexanizmlarini shakllantiradi va musobaqa sharoitida optimal psixologik muhit yaratadi. Bu jarayon sportchining psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi, e'tibor va konsentratsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Shu tarzda, murabbiy sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va yuqori natijalarga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

Zamonaviy sport psixologiyasi mashg'ulot jarayonida psixodagnostika va monitoring usullaridan keng foydalanadi. Bu usullar sportchining ruhiy holatini, motivatsiyasini, charchash darajasini va musobaqaga tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, sportchi shaxsiy xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot rejaları ishlab chiqiladi, bu esa uning natijalarini yanada oshiradi.

Murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassisleri uchun psixologik metodik qo'llanmalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular mashg'ulotlarni individuallashtirish, samaradorligini oshirish va sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Qo'shimcha ravishda, sport psixologiyasi sportchining ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ham e'tibor qaratadi. U sportchi va jamoa a'zolari o'rtasidagi samarali munosabatlarni shakllantirish, jamoada yetakchilik va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Natijada, sport psixologiyasi nafaqat sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi, balki uning ruhiy barqarorligi, ijodiy fikrlash qobiliyati va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ham hissa qo'shadi. Shu bilan birga, murabbiylar va sport psixologlari ushbu fan yordamida mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish, sportchilarni optimal sharoitda tayyorlash va ularning musobaqadagi muvaffaqiyatini ta'minlash imkoniga ega bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari.

Sport mashg'ulotlari sportchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Bu mashg'ulotlarning bir qator muhim jihatlari mavjud:

1. Ta'lim va tarbiya funksiyasi: Mashg'ulotlar nafaqat sport texnikasini o'rgatishga, balki sportchi shaxsiyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu jarayon sportchini jamiyat uchun foydali inson, vataniga sodiq fuqarosi va millatning vatanparvar vakili sifatida tarbiyalashni nazarda tutadi.

2. Psixologik rivojlanish: Mashg'ulotlar davomida sportchilarning ruhiy holati, shaxsiy xususiyatlari va psixik jarayonlari e'tibor markazida bo'ladi. Shu orqali ularning intellektual salohiyati oshiriladi, irodaviy va emotsional barqarorlik mustahkamlanadi, shaxsiy kamolotga erishish imkoniyati yaratiladi.

3. Jismoniy chidamlilik va moslashuvchanlik: Sport mashg'ulotlari sportchilarni tobora kuchayib boruvchi jismoniy va psixologik yuklamalarga tayyorlaydi. Ular o'z tanasi va psixikasi bilan murakkab sharoitlarga moslashishni o'rganadi, yuqori samaradorlik bilan faoliyat yuritishga qodir bo'ladi.

4. Shuningdek, mashg'ulotlar yuqori darajadagi psixik zo'riqishlarga moslashish jarayonini ham ta'minlaydi, bu esa sportchining ruhiy chidamliligini oshiradi.

5. Mashg'ulot jarayonida sportchi o'zining oldingi jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini asta-sekin oshirib boradi. Bu davomida u muntazam ravishda o'z chegaralarini kengaytirishi va o'z-o'zini rivojlantirishga intilishi lozim. Ayniqsa, tayyorgarlikning yuqori bosqichlariga yetishda bu talab aniq va sezilarli bo'ladi.

6. Sport mashg'ulotlari sport faoliyati oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq qat'iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi, bu esa sportchida mas'uliyat va tartib-intizom tuyg'usini mustahkamlaydi.

7. Sport mashg'ulotlari shuningdek qat'iy intizom va tartibni ta'minlashni talab qiladi. Sportchi kunlik hayotini tartibga solishi, vazifalarni o'z vaqtida bajarishi va mas'uliyatni his qilishi zarur. Bu jarayon uning mas'uliyat tuyg'usini mustahkamlaydi va tartib-intizomni rivojlantiradi.

8 Mashg'ulotlarning samaradorligi sportchining faoliyatga bo'lgan munosabati va ularni rag'batlantirish usullarining sifatiga bog'liqdir. Motivatsiya tizimi mukammal bo'lsa, sportchi mashg'ulotdan maksimal foyda oladi va yuqori natijalarga erishadi. Murabbiyning asosiy vazifasi – sportchida o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatish ishtiyoqini

uyg'otishdir. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida sportchi o'z do'stlari bilan ham muloqot qiladi, ular esa ba'zan uning raqibi yoki raqibning tarafdori bo'lishi mumkin, bu esa ijtimoiy-psixologik vaziyatlarni murakkablashtiradi.

9. Mashg'ulotlar jarayonida doimiy psixik zo'riqish yuzaga keladi, bu esa mashg'ulotlarning samaradorligi va sportchining psixik chidamliligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ayrim sharoitlarda esa bu zo'riqishlar psixik jihatdan o'ta yuqori bosimlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik zo'riqishlar va o'ta zo'riqishlarning sport faoliyati jarayoniga ta'siri keng qamrovli va murakkab bo'lib, u sportchining mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qanday holatga tushishini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Psixik zo'riqish har qanday faoliyatda, xususan sport mashg'ulotlari va musobaqalarda yuzaga keladi, lekin ularning yo'nalishi, darajasi va mazmuni turlicha bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida paydo bo'ladigan zo'riqishlar asosan faoliyatning doimiyligi, jismoniy yuklamaning ortishi va mushaklar, asab tizimi hamda psixikaning muntazam faoliyat bilan moslashishi bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos sharoitlarda esa qo'shimcha psixik bosimlar paydo bo'ladi: natijaga erishish, raqib bilan bellashish, tomoshabin e'tiborida bo'lish kabi omillar sportchida kuchli ruhiy va hissiy reaksiyalarni yuzaga chiqaradi. Sport mashg'ulotlari davomida yuzaga keladigan psixologik yuklamani protsessual zo'riqish deb atash mumkin, chunki u mashg'ulot jarayonining o'zida sportchining faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Musobaqa vaqtida esa sportchiga tushadigan psixik va hissiy yuk natijaviy zo'riqish sifatida ko'riladi, chunki u to'g'ridan-to'g'ri sport natijalari va raqobatga bog'liq bo'ladi. Shu tarzda, protsessual va natijaviy zo'riqishlar sportchining psixik holatini tushunishda va tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda asosiy tushunchalar hisoblanadi. Protsessual zo'riqish asosan mashg'ulotning o'zi bilan bog'liq bo'lsa, natijaviy zo'riqish musobaqalardan oldin paydo bo'lishi va hatto tayyorgarlik jarayonining avvalidan mavjud bo'lishi mumkin (G.D. Gorbunov).

Uzoq davom etadigan va kuchli psixik yuklamalar sportchining holatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hozirgi zamon sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi jismoniy va psixik talablarni o'z ichiga oladi, bu esa sportchilarda intensiv psixik zo'riqish holatlarini yuzaga chiqaradi. Shu bilan birga, psixik yuklamaning me'yoriy darajasi

sportchi uchun ijobiy omil bo'lib, u organizmning barcha tizimlarini faollashtiradi va faoliyatning yuqori samaradorligini ta'minlaydi. Biroq, zo'riqish uzoq davom etsa va unga qo'rquv, past motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik hamda atrofdagilar bilan salbiy munosabatlar kabi omillar qo'shilsa, bu sportchining tanasida energiya behuda sarflanishiga, faoliyatning uyg'unligi va samaradorligining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Yengil darajadagi psixik yuklamalar odatda sportchi uchun xavf tug'dirmaydi va bir necha kun ichida o'z-o'zidan yo'qoladi. Biroq kuchli va uzoq davom etadigan intensiv zo'riqishlar haftalar, ba'zan esa oylar davomida sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlar sportchining atrofdagilarga munosabatida keskinlik, noaniq harakatlar va hissiy o'zgarishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Psixologiyada psixik o'ta zo'riqishlar uch bosqichda tahlil qilinadi, ularning har biri o'ziga xos va umumiy belgilar bilan ajralib turadi. Bu bosqichlar sportchining ruhiy va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqa sharoitlari, shaxsiy xususiyatlari va tashqi omillarga qarab farq qiladi. Shu bois, murabbiylar va sport psixologlari mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchida yuzaga keladigan zo'riqishlarni aniqlash, nazorat qilish va ularni samarali boshqarishning amaliy usullarini ishlab chiqishlari juda muhimdir.

Mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan psixik o'ta zo'riqishlarning belgilari aniq va sistematik tarzda o'rganilgan bo'lib, ularni uch asosiy bosqichga ajratish mumkin: asabiylik, nuqsonli steniklik va asteniklik. Har bir bosqich o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi bilan birga, ularning umumiy belgilarini ham aniqlash mumkin (G.D. Gorbunov). Umumiy belgilar quyidagilarni o'z ichiga oladi: tezda charchash, ishchanlik va samaradorlikning pasayishi, uyqu holatining buzilishi va uyqudan keyingi tetiklik va energiyaning yo'qolishi, vaqti-vaqti bilan bosh og'rig'i paydo bo'lishi.

Psixik o'ta zo'riqishlarning har bir bosqichi sportchining ruhiy holatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi va mashg'ulot jarayonida aniqlanishi mumkin. Birinchi bosqich – asabiylik – o'ziga xos belgilar bilan namoyon bo'ladi. Bu bosqichda sportchida injiqlik va kayfiyatning beqarorligi kuzatiladi, ichki tajanglik uzoq davom etadi. Shu bilan birga, mushaklarda, ichki a'zolarida yoki boshqa tizimlarda yoqimsiz, ba'zan og'riqli sezgilar paydo bo'ladi. Har bir bosqichning o'ziga xos belgilarini aniqlash mashg'ulot jarayonida sportchining psixik holatini

yaxshiroq tushunishga yordam beradi, bu esa murabbiy va sport psixologlariga uning faoliyatini samarali boshqarish imkonini yaratadi.

Shu tarzda, psixologik o'ta zo'riqlarning har bitta bosqichi sportchining ruhiy tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligi shuningdek, musobaqalarga bo'lgan munosabati va mashg'ulotlarda ishtirok darajasi bilan bog'liq bo'lib, ularni erta aniqlash va boshqarish sport jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixik o'ta zo'riqlarning belgilari

Psixologik o'ta zo'riqlar bosqichlari	Har bitta bosqichlar uchun xos bo'lgan belgilar
Birinchi bosqich – Asabiylik holati	Kayfiyatning o'zgaruvchanligi, hissiy noaniqlik, ichki taranglikning uzoq davom etishi, shuningdek mushaklar va ichki a'zolarida noqulay yoki ba'zan og'riqli his-tuyg'ular paydo bo'lishi.
Ikkinchi bosqich - nuqsonli steniklik	Tobora o'sib boruvchi tajanglik, jizzakilik, emotsional jihatdan beqarorlik, yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik, xavotir, yoqimsiz o'zgarishlar.
Uchinchi bosqich - asteniklik	Kayfiyatning pasayishi, xavotirlik, hayajonlanish, o'z imkoniyatlariga shubha qilish, kuchli ichki taranglik, hamma narsani shaxsiy qabul qilish va ortiqcha sezgirlik holatlari.

O'ta zo'riqlarning dastlabki bosqichi odatda sezdirmay boshlanadi, biroq shunga qaramay, uning belgilarini ancha ravshan ko'rish mumkin. Sportchida paydo bo'ladigan injiqlik, jizzakilik yoki mayda noroziliklar mavjud bo'lsa ham, u baribir intizomni saqlab qoladi, o'zini boshqara oladi va murabbiyning topshiriqlarini avvalgidek puxta bajaradi. Ammo ayrim paytlarda mashg'ulot vazifalariga, o'ziga nisbatan bildirilayotgan munosabatlarga yoki kundalik turmushdagi shart-sharoitlarga e'tiroz bildirishi kuzatiladi. Bu holat nafaqat uning gaplarida, balki yuz ifodasida, xatti-harakatlarda va umumiy o'zini tutishida namoyon

bo'lad. Agar katta yoshli sportchida shunday injiqlik paydo bo'lsa, bu uning charchaganidan, ruhiy jihatdan ojizlanganidan dalolat beradi. Natijada u kelib chiqadigan murakkab, nizoli vaziyatlarda o'zini tutish yo'lini topa olmaydi, bunday holatlarda zarur bo'ladigan iroda kuchi yetishmaydi va to'g'ri qaror qabul qilishga intilmaydi.

Ko'p hollarda tajribali sportchilarda kuzatiladigan injiqlik hech qanday asosga ega bo'lmagan norozilik bilan qo'shilib ketadi. Agar sportchi o'zining bu holati asossiz ekanini tezda tushunib, shu orqali paydo bo'lgan ruhiy zo'riqishni yenga olsa, u qisqa fursatda yana barcha topshiriqlarni aniq, sifatli va xatosiz bajarishga qaytadi. Shunga qaramay, injiqlikka beparvo qarash mumkin emas. Murabbiy sportchi bilan ishlashda muloyim va nozik pedagogik yondashuvni qo'llashi zarur. Ya'ni, sportchining kayfiyatdagi beqarorligini ochiq tanqid qilmasligi lozim – aks holda, bu vaziyat kuchayib, jiddiy nizolarga olib kelishi mumkin. Buning o'rniga murabbiy vaziyatga muloyimlik bilan yondashib, sportchiga yordam berib, uni bunday ruhiy holatdan chiqarishga harakat qilishi zarur.

Kayfiyat beqarorligining alomatlari sportchining o'ziga qarshi aytilgan hazillarga keskin, sun'iy kulib qo'yishida yoki aksincha, butunlay tundlashib, hamma narsadan noroziday yurishida yaqqol ko'zga tashlanadi. Bunday holga tushgan sportchi ba'zan arzimas muvaffaqiyatlaridan behuda quvonib ketadi, biroq oradan ko'p o'tmay bu quvonch o'rnini keskin salbiy kayfiyat egallashi mumkin.

Odob-axloqi shakllangan sportchi esa, o'zidagi yomon kayfiyatning boshqalarga ta'sir etmasligiga harakat qiladi. Har qanday madaniyatli inson singari, u ham hayotidagi noxushliklarni atrofdagilarga oshkor etishga intilmaydi. Ammo tarbiyaviy kamchiligi bo'lgan sportchi buning aksini qiladi – kayfiyatidagi tebranishlar tufayli paydo bo'ladigan noodatiy xatti-harakatlari, muomala ohangi va o'ziga xos qiliqlari bilan murabbiyni ham, atrofidagilarni ham qiyin ahvolga solib qo'yishi mumkin. Albatta, murabbiy ba'zi holatlarda bunday sportchining mayda qiliqlariga ko'z yumishi mumkin, biroq uning qo'pol muomalasi yoki haqoratiga aslo chidash kerak emas, hatto sportchi juda iqtidorli bo'lsa ham.

Murabbiyning shaxsiy qadr-qimmati va kasbiy nufuzi – uning sportdagi maqsadidan, ya'ni yuqori natijaga erishishdan ham yuqorida turishi lozim. Zero, agar murabbiy bir marta bo'lsa ham sportchining o'zini kamsitishiga yo'l qo'ysa, bu tarbiya jarayonining butkul izdan

chiqishiga sabab bo'ladi. Chunki, hali shaxs sifatida to'liq shakllanmagan sportchidan katta yutuqlarni kutib bo'lmaydi.

Kayfiyat barqarorligi buzilishining yana bir ko'rinishi bu – ichki jizzakilikdir. Bu holat odatda sportchining ko'z qarashida, yuz ifodasida va tana harakatlarida namoyon bo'ladi, lekin dastlab uning boshqalar bilan bo'lgan munosabatlarida bilinmaydi. Bunday sportchi fikr bildirish jarayonida tobora bir tomonlama, ba'zan hattoki qo'rsroq tus ola boradi. Shunga qaramay, u so'zlab yuborgan keskin gaplarini keyinroq biroz yumshatishga urinish orqali, o'zini qisman bo'lsa ham boshqarishga qodir ekanini ko'rsatadi.

Ba'zan sportchilarda mushaklarda, ichki a'zolarida, bo'g'inlarda yoki teri yuzasida turli og'riq holatlari yuzaga keladi. Mana shunday og'riq holatlari ko'pincha tez o'tib ketadi yoki tananing boshqa qismlariga ko'chib yurishi mumkin. Ko'pincha sportchilar murabbiyning biror topshirig'ini bajarishga xohishi bo'lmaganda yoki musobaqa jarayonida mashqni noto'g'ri bajarganda aynan shu og'riqlarni bahona sifatida keltirishadi. Darhaqiqat, sportchilar o'z tanasini boshqarishga qodir bo'ladi, chunki ular muntazam chiniqish va parvarish jarayonlari orqali tanalarini yaxshi holatda ushlab turadi. Kundalik hayotda har birimizda vaqti-vaqti bilan turli noxush og'riqlar paydo bo'lib turadi, ammo biz ko'pincha ularga ahamiyat bermaymiz va ular o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Sportchilar esa, aksincha, kuchayib borayotgan psixik zo'riqish ta'sirida bunday sezgilarga ortiqcha e'tibor qaratadilar. Bu holat ayniqsa har narsani ko'ngliga yaqin oladigan, osongina vahimaga tushadigan sportchilarga xosdir. Ular odatiy va tabiiy og'riqlarni ham haddan tashqari kattalashtirib, ba'zan jiddiy kasallikka tenglashtirib yuborishlari mumkin.

Shu bois murabbiylar bunday sportchilarning shunga o'xshash shikoyatlariga ortiqcha urg'u bermasliklari, ba'zan hatto e'tiborsiz qoldirishlari ham maqsadga muvofiq. Zarur holatlarda esa sportchining bu "vahimakash" odatini bartaraf etishga harakat qilish lozim.

Mashg'ulotning murakkab bosqichlarida sportchida kuchli ruhiy zo'riqish paydo bo'lishi tabiiy hodisa hisoblanadi va bunday holatni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Bu holat, eng avvalo, murabbiyning diqqatini tortishi kerak. Sportchining psixik holatini normallashtirish uchun murabbiy bu zo'riqishning manbasini aniqlashi, imkon bo'lsa, mashg'ulot vazifalarini vaqtincha yengillashtirishi, maqsadli dam berishi hamda psixologik boshqaruv usullaridan samarali foydalanishi zarur.

Ikkinchi bosqich – jizzakilik bosqichi hisoblanadi. Uning belgilari orasida tobora kuchayib borayotgan, nazorat qilish qiyin bo‘lgan asabiylik, emotsional noturg‘unlik, haddan tashqari qo‘zg‘aluvchanlik, ichki xavotirning ortishi va doimo biror noxush hodisa sodir bo‘lishini kutib yashash kabi holatlar mavjud.

O‘sib boruvchi va boshqarib bo‘lmaydigan jizzakilik – bunday bosqichga kirgan sportchi asta-sekin o‘zini tutib turish qobiliyatini yo‘qota boshlaydi. U mayda tashvishlarga ham tezda jahli chiqib, yaqin do‘stlariga, murabbiysiga qo‘pol munosabatda bo‘ladi, ba’zida esa umuman aloqasi bo‘lmagan odamlarga ham o‘z g‘azabini to‘kib-sochadi. Albatta, har bir insonning o‘ziga xos kamchiliklari va atrofdagilarga mos kelmaydigan jihatlari bo‘ladi. Lekin bunday kamchiliklar doimo mojaro keltirib chiqarmaydi, ular faqat ayrim holatlarda nizo sababiga aylanishi mumkin, xolos.

Odatda sportchi bunday muammolar bilan kurasha oladi. Ammo jizzakilik tobora kuchayib, o‘zini qo‘lga ola olmaydigan darajaga yetganda, u endi deyarli hamma narsadan aziyat cheka boshlaydi. Uni na ko‘chadagi shovqin, na yon xonadagi suhbatlar, hatto yotog‘ining qattiqroqligi ham tinch qo‘ymaydi. Tushlikdagi go‘sht bo‘lagining biroz qattiqroq pishirilgani ham uni asabiylashtirib qo‘yishi mumkin. Bundan tashqari hamkasablari, xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar va ayniqsa murabbiyning o‘zi ham uning jahlini chiqaradi. Chunki murabbiy mashg‘ulot topshiriqlarini belgilaydi, sportchiga ularni bajarishni talab qiladi, hatto zarur bo‘lsa majburiy tarzda undiradi. Sportchi o‘zi ham murabbiyning talabchanligi o‘rinli ekanini tushunadi, barcha vazifalarni puxta bajarishi muhimligini anglaydi, lekin baribir ichki noroziligini yashira olmaydi va salbiy munosabatni davom ettiradi.

Bunday vaziyatda oqilona fikrlashdan ko‘ra, salbiy hissiyotlar ustunlik qiladi. Muloqot jarayonlari tobora murakkablashib boradi, turli kelishmovchilik va nizolar paydo bo‘lishi odatiy holga aylanadi. Sportchi esa mavjud sharoitga moslashish o‘rniga, o‘zi bilmagan holda qarshilik ko‘rsatish, kurashish va rad etish taktikasiga o‘tadi.

Bunday vaziyatga tushgan sportchi ba’zan mashg‘ulotlardagi murakkabliklarni yengib o‘ta olmay, mashg‘ulotlarga qatnashmay qolishi yoki murabbiy tomonidan berilgan ayrim vazifalarni bajarmaslikka qaror qilishi mumkin. Natijada, allaqachon murakkablashgan ijtimoiy va ishbilarmonlik munosabatlari yanada zarar ko‘radi. Shu bilan birga, ko‘pchilik sportchilar murabbiy bilan aloqada odob-axloq qoidalariga rioya qiladi, ammo ichki g‘azab va jahllarini

kutilmagan vaziyatlarda begona shaxslarga namoyon qilishi holatlari uchrab turadi.

Dastlab sportchi o'z g'azabining sababini izohlashga urinadi, lekin vaqt o'tishi bilan o'zini butunlay boshqara olmaydigan holatga keladi. Hatto o'zgalarni ranjitganidan pushaymon bo'lish hissi ham sezilmay qoladi. Albatta, sportchining bunday darajaga tushishi yoki tushmasligi uning madaniyati va tarbiyasi bilan ham bog'liq. Tarbiya ko'rgan sportchi bunday vaziyatlarda his-tuyg'ularini ichiga yutishga urinadi, boshqalarga oshkor etmaydi, biroq baribir zo'riqish natijasida yuzaga kelgan muammoni hal etishga ojizlik qiladi.

Emotsional beqarorlik esa – sportchining optimal emotsional qo'zg'alish darajasi buzilib, o'ta qo'zg'aluvchanlikka o'tishi bilan ifodalanadi. Bunday bosqichga yetgan sportchilarda ish faoliyatidagi barqarorlik birinchi bosqichga nisbatan ancha kuchli o'zgaradi. Kayfiyat beqarorligi yanada ravshan ko'rinadi va ba'zan butunlay o'ziga xos, boshqalarnikidan farqli tarzda namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchi uchun oddiygina hayotiy ziddiyatlar ham keskin emotsional portlashga sabab bo'lib, ular hech qanday asos bo'lmasa ham qo'pol, noo'rin xatti-harakat qilishlari, tez asabiylashishlari va kuchlarini behuda sarflashlari mumkin. Masalan, ayrim sportchilar biror iltimos aytmoqchi bo'lganida, hech bir sabab bo'lmasdan yuragi tez ura boshlaydi, yuzi qizaradi yoki terlab ketadi. Boshqalar esa mutlaq darajada sabrsiz bo'lib qolib, bir joyda tinch o'tirishni uddalay olmaydi, sal narsaga so'kinish yoki atrofida qilargalarga nisbatan haqoratli so'zlar ishlatishga moyil bo'lib qoladi. Yana boshqalari esa, keskin jiddiylashib, tundlashib, atrofdagi hamma narsaga umidsizlik va tushkunlik bilan qaray boshlaydi va shunga o'xshash holatlar namoyon bo'ladi.

Ichki xavotir – bu sportchi hayotida noxush holatlarni oldindan kutib yashashning doimiy holga aylanishidir. Avvallari u oddiy va tabiiy deb bilgan ko'plab narsalar endi unga me'yordan og'ish, oldinda kutayotgan muvaffaqiyatsizlikning belgisi sifatida ko'rina boshlaydi. Kelgusi harakatlarining to'g'riligiga ishonchning yo'qolishi, o'zidan va atrofdagi insonlardan, hatto hayot tarzidan ham qoniqmaslik sportchida psixik zo'riqish ancha kuchayib, uchinchi bosqichga yaqinlashayotganidan darak beradi. Ba'zan ayrim sportchilarda ikkinchi bosqich shu qadar tez o'tadiki, ularda birinchi bosqichdan so'ng birpasda uchinchi bosqich boshlanib ketgani haqida ham aytish ham mumkin.

Uchinchi bosqich – asteniklik bosqichi hisoblanadi. Bu bosqichning belgilariga umumiy tushkun kayfiyat, vahimaga moyillik, ichki bezovtalik, o‘z kuchiga ishonchning kamayishi, haddan tashqari jizzakilik, har narsaga ranjish, juda sezgir bo‘lib qolish (ya’ni har bir narsani yurakka yaqin qabul qilish) kiradi.

Umumiy tushkunlikka moyillik sportchida ruhiy pasayish, tez charchash, harakatlar sekinlashuvi, faol bo‘lish istagining pasayishi, odatiy qiziqishlarning yo‘qolishi orqali namoyon bo‘ladi. Masalan, musiqaga qiziqmay qo‘yishi, kinoga yoki diskotekaga bormasligi, do‘stlar bilan muloqotdan chekinishi va shunga o‘xshash holatlar kuzatiladi. Xususan, mas’uliyat tuyg‘usining zaiflashishi ko‘p hollarda kuzatiladi, buning natijasida sportchi mashg‘ulotlarni bajarishda ehtiyotsizlik va xatoliklarga yo‘l qo‘yadi, jarayon davomida esa sustkashlik qiladi. Shu sababli oldindan belgilangan natijalarga erishish shubha ostida qoladi va hattoki zaif raqibni yengish ham qiyin tuyuladi.

Musobaqa oldidan amalga oshirilgan tayyorgarlik mashg‘ulotlari sportchi tomonidan ko‘pincha salbiy baholanadi, go‘yo ular g‘alabaga erishishga yordam bermaydigandek. Shu bosqichga yetgan sportchilarda qo‘rquv hissi paydo bo‘lishi ham uchrab turadi.

Vahima (vahimalilik) esa ilgari sportchi uchun ahamiyatsiz bo‘lgan vaziyatlarda kuchli bezovtalik yoki qo‘rquv ko‘rinishida ichki ruhiy barqarorlikning buzilishi sifatida namoyon bo‘ladi. Sport psixologiyasida vahima hodisasini o‘rganishga katta e’tibor qaratiladi. Shu bilan birga, tadqiqotlarning aksariyati asosan musobaqa sharoitida yuzaga keladigan vahima jarayonlariga qaratilgan. Mashg‘ulot jarayonida paydo bo‘ladigan vahimalilik shunchalik keskin bo‘lmasa-da, barqaror, chuqur va uzoq davom etuvchi holatni tashkil qiladi.

Vahimalilik sportchida o‘z kuchi va imkoniyatlariga ishonchsizlik, qo‘yilgan natijalarni qo‘lga kiritish borasida shubha uyg‘otadi. Bu holat shuningdek shaxsning o‘ziga xosligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin va sportchining ayni paytdagi ruhiy holatini aks ettiradi. Masalan, o‘z qudratiga ishonadigan sportchi ham ba’zan belgilangan maqsadga erishish uchun yetarlicha kuchi bor-yo‘qligiga shubha bilan qaray boshlaydi. Eng salbiy oqibatda esa sportchi o‘z maqsadidan voz kechishi, ba’zida esa butunlay sport faoliyatini tark etishi ham mumkin.

Psixik zo‘riqish belgilarini bilish, mashg‘ulot jarayonini va har bir sportchining psixik zo‘riqish darajasini hisobga olib, tegishli o‘zgartirishlar va tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Shu bilan birga, sportchi ham bu holatlar bilan yuzma-yuz kelish tabiiy ekanini

tushunishi, va faqat ana shu psixik holatlarni yengib o'tish orqali yuqori sport natijalariga erishishi mumkinligini anglab yetishi lozim.

§ 2.2. Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoaning ta'siri

Darsning maqsadi: Talabalarda sportchi shaxsining shakllanishiga jamoaning ta'siri haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport jamoasidagi psixologik iqlim va shaxslararo munosabatlar
2. Jamoa psixologik muhitini shakllantirish.

Sportchi jamoaviy muhitda faoliyat olib borishi uning xulq-atvoriga ta'sir qilishi bilan birga, ijtimoiy ongini rivojlantirish va hayotiy qadriyat hamda prinsiplarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Boshqalar bilan muloqot qilish nafaqat musobaqalashuv orqali raqobat hissini uyg'otadi, balki birgalikda faoliyat yuritish bilan bog'liq shaxsiy fazilatlarni rivojlantiradi. Shu fazilatlardan biri – jamoaviylikdir, ya'ni insonning jamoaning maqsadlari bilan birlashgan tuyg'usi. Bu tuyg'u ichiga jamoa qadriyatlariga amal qilish va ularni hurmat qilish kiradi. Jamoa ruhiyati rivojlangan sportchilarda mas'uliyatni his qilish, vazifalarni bajarishdagi diqqat-e'tibor, do'stona hamkorlik ko'nikmalari va o'ziga hamda boshqalarga nisbatan talabchanlik kabi sifatlar mustahkamlanadi.

Shuningdek, jamoaning ta'siri sportchi shaxsida boshqa muhim jihatlarni ham shakllantiradi, xususan – o'zini tanqidiy baholash qobiliyati. Sportchi o'z ishini adolatli va obyektiv tarzda tahlil qila olish ko'nikmasi yuqori ahamiyatga ega. Agar tanqidiy baho me'yordan oshib ketsa, sportchida o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi; aksincha, tanqidiy baho yetarli bo'lmasa, u o'zini haddan ziyod yuqori baholashi mumkin. Har ikkala holat ham sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchraganda frustratsiya – salbiy va noxush ruhiy holat – yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, jamoa bilan ishlash sportchining o'z jamoasi oldidagi majburiyatlarini bajarish uchun mavjud barcha imkoniyatlarini safarbar etishida muhim rol o'ynaydi.

Turli izlanishlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy motivatsiyalar, ya'ni sportchilarning jamoa bilan musobaqalashuvga bo'lgan ishtiyoqi, shaxsiy motivlardan ko'ra ularning faoliyatini yanada samaraliroq qiladi. Ba'zi sportchilar shunday xatti-harakat ko'rsatadiki, ular jamoa uchun kurashayotganda shaxsiy hisoblar uchun kurashganidan ancha yuqori

natijalarga erishadilar. Afsuski, bu hodisaning psixologik asoslari hanuzgacha yetarlicha tatqiq qilinmagan. (Ye.P. Ilin).

Jamoa a'zosi sifatida sportchi o'zini mojaroli holatlarda qanday tutishini sezilarli darajada boshqaradi. Juda tajovuzkor tabiati bo'lgan shaxslar jamoada bo'lganda, empatiya – ya'ni o'z jamoasidagi hamkasblariga nisbatan hamdardlik va o'z his-tuyg'ularini boshqalarga moslashtirish qobiliyati – tufayli ularning tajovuzkorligi kamayadi. Shu bilan birga, mavjud tajovuzkorlik ko'pincha raqibga qarata “sport g'azabi” ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, rivojlangan sport guruhining a'zosi bo'lish sportchida mashg'ulotlarga ongli va maqsadli yondashuvni ta'minlaydi hamda uning ma'naviy xususiyatlarni yanada mustahkamlaydi. Sportchi o'zi va jamoa o'rtasidagi bog'liqlikni his qilganda, u guruhning ajralmas qismi ekanini anglab, jamoaga salbiy ta'sir ko'rsatadigan nojo'ya xatti-harakatlardan tiyiladi.

Guruhning ijtimoiy yetukligi ham muhim rol o'ynaydi. Shaxsning ijobiy fazilatlari jamoalarda assotsiatsiya tipidagi guruhlariga nisbatan samaraliroq rivojlanadi. Korporativ sport guruhlarida esa har bir sportchi faqat o'z muvaffaqiyatini ko'zlab harakat qilganligi uchun, bu yerda individualistik – shaxsiy manfaatga yo'naltirilgan – yondashuvlar shakllanadi. Bunday guruh a'zolarida konformizm, raqiblarning shaxsiyatini baholashda ortiqcha hissiyotlarga berilish, subyektiv qarorlar qabul qilish va o'zini noadekvat baholash kabi xususiyatlar ko'proq kuzatiladi.

Sport mashg'ulotlari yig'inlarida doimiy va uzoq vaqt davomida bir xil sheriklar bilan birga bo'lish, hatto ijtimoiy jihatdan yetuk guruhlarda ham, ba'zida sportchining sheriklaridan o'zini chetlashtirish kabi salbiy holatlar yuzaga kelishiga olib keladi. Natijada, psixologik jihatdan sog'lom hisoblangan jamoada ham a'zolar o'rtasida nomuvofiqlik – bir-birini xushlamaslik hissi rivojlanishi mumkin. Sport yig'inlariga xos muloqot tizimi, ya'ni sportchilarning xohish-istaklariga mos ravishda sheriklari bilan aloqada bo'lishi, ularning bir-biriga noto'g'ri baho berishiga, tajovuzkor xususiyatlarning shakllanishiga, shuningdek sportchi va butun guruhning samaradorligi keskin pasayishiga sabab bo'ladi (O.A. Ilin).

Sport guruhidagi ruhiy iqlim va shaxslararo aloqalar katta ahamiyatga ega. Ruhiy muhit deganda, asosan, jamoaning hissiy holati, sportchilar o'rtasidagi ijobiy yoki salbiy shaxsiy munosabatlar, shuningdek, jamoada yuzaga keladigan yoki kelmaydigan mojarolar

holatlari kabi murakkab jarayonlar tushuniladi. Ruhiy muhit har bir sportchining kayfiyatiga bog'liq: uning tetikligi, xotirjamligi yoki aksincha bezovtaligi, shuningdek, jamoaning tarkibida bo'lishdan oladigan mamnuniyati psixologik iqlimni belgilovchi asosiy elementlardir.

Hissiy holatlar ruhiy iqlimning ajralmas qismi sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, jamoa ichidagi axloqiy va ma'naviy me'yorlar ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, adolatsiz yoki yolg'on yo'l bilan qo'lga kiritilgan g'alaba jamoa a'zolarining quvonchini oshirishi mumkin, lekin bunday holat jamoaning ruhiy iqlimini ijobiy deb baholashni qiyinlashtiradi. Shu sababli, jamoada axloqiy va ma'naviy qoidalarni shakllantirish – ya'ni sportchilarning xulq-atvorini tartibga soluvchi talab va qoidalarni belgilash – sog'lom ruhiy muhitni yaratishning eng muhim jihatlaridan biridir. Jamoaning ruhiy iqlimi faqat g'alabani qanday qabul qilishga emas, balki muvaffaqiyatsizlikni qanday boshdan kechirishga ham bog'liqdir. Ya'ni, jamoa a'zolari mag'lubiyatga olib kelgan omillarni ochiq va tushunarli tarzda tahlil qila olishlari, shuningdek o'yindagi xatolik va tushkunlikni bartaraf etish xususiyatiga ega bo'lishi zarur.

Bir xokkey jamoasining taniqli murabbiyi bu haqda shunday fikr bildirgan edi: "Muvaffaqiyatlar, hammaga ma'lum, jamoadagi a'zolari birlashtiradi. Bunday holatda hammasi oddiy va tushunarli: murabbiy donishmand, tajribali, sheriklar esa iliq va omadli bo'ladi; bir so'z bilan aytganda, jamoada hech qanday muammo yuzaga kelmaydi, hamma narsa silliq kechadi. Ammo jamoa muvaffaqiyatsizlikka duch kelsa, hammasi murakkablashadi. Bunday vaziyatda har bir sportchi mag'lubiyat sababini faqat o'zidan qidirib qolmaydi." Shu bois, jamoadagi psixologik iqlimni shakllantirishda sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar tizimi katta ahamiyatga ega. Bu munosabatlar ularning faoliyati va muloqot jarayonida yuzaga keladi. Mazkur tizim nafaqat jamoada ijobiy psixologik muhit yaratishga yordam beradi, balki ba'zan mojaroli vaziyatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Ye.P. Ilinning fikricha, jamoada mojarolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini quyidagi omillar tashkil qiladi:

- Jamoa a'zolarining yetarli darajada uyushmaganligi;
- Sportchilar orasida psixofiziologik, ruhiy yoki ijtimoiy-psixologik uyg'unlikning yetishmasligi;
- Sportchilarning malakasi ular oldiga qo'yilgan vazifalarga mos kelmasligi;

- Jamoada o‘z imkoniyatlariga mos kelmaydigan intilishlarga ega sportchilarning mavjudligi;

- Yuqori darajada tajovuzkor bo‘lgan va liderlikni, o‘zini rahbar sifatida ko‘rishni xohlovchi sportchilarning bo‘lishi;

- Ayrim o‘yinchilarning o‘z qobiliyatini baholash bilan jamoa a‘zolari tomonidan berilgan baho o‘rtasidagi nomuvofiqlik;

- Jamoadoshlarning mashg‘ulotlar tartibini buzishi natijasida malaka va fidoyilik darajasining pasayishi;

- O‘yinchilar orasida asosiy tarkibga kirish uchun yashirin raqobatning mavjudligi;

- Jamoada murabbiyning “afzallikdagi shogirdlari” bo‘lishi;

- Murabbiy tomonidan sportchilarga ularning imkoniyatlari va malakasiga mos kelmaydigan uslublarni qabul ettirish majburiyati;

- O‘yinchilar tomonidan murabbiyning shaxsiy va professional sifatida hurmat qilinmasligi;

- Sport musobaqalari natijalari jamoa kutgan kutilmalar bilan mos kelmasligi;

- Jamoada murabbiyning vazifalari va jamoa bo‘yicha ishlab chiqilgan standart talablariga turlicha munosabat bildiradigan guruhlarining mavjudligi;

- Jamoada murabbiyning topshiriqlari va jamoa bo‘yicha ishlab chiqilgan me‘yoriy talablariga turlicha munosabat bildiruvchi guruhlarining mavjudligi.

Shuningdek, ishga oid mojaro holatlari asosan jamoa a‘zolarining mashg‘ulot va musobaqalarga vijdonan yondashmasligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shaxsiy munosabatlardan kelib chiqqan mojaro esa sportchilarning past ma‘naviy saviyasi, xudbinligi, o‘rtoqlariga hurmat qilmasligi va jamoaviy yordam tuyg‘usining yetishmasligi bilan izohlanadi.

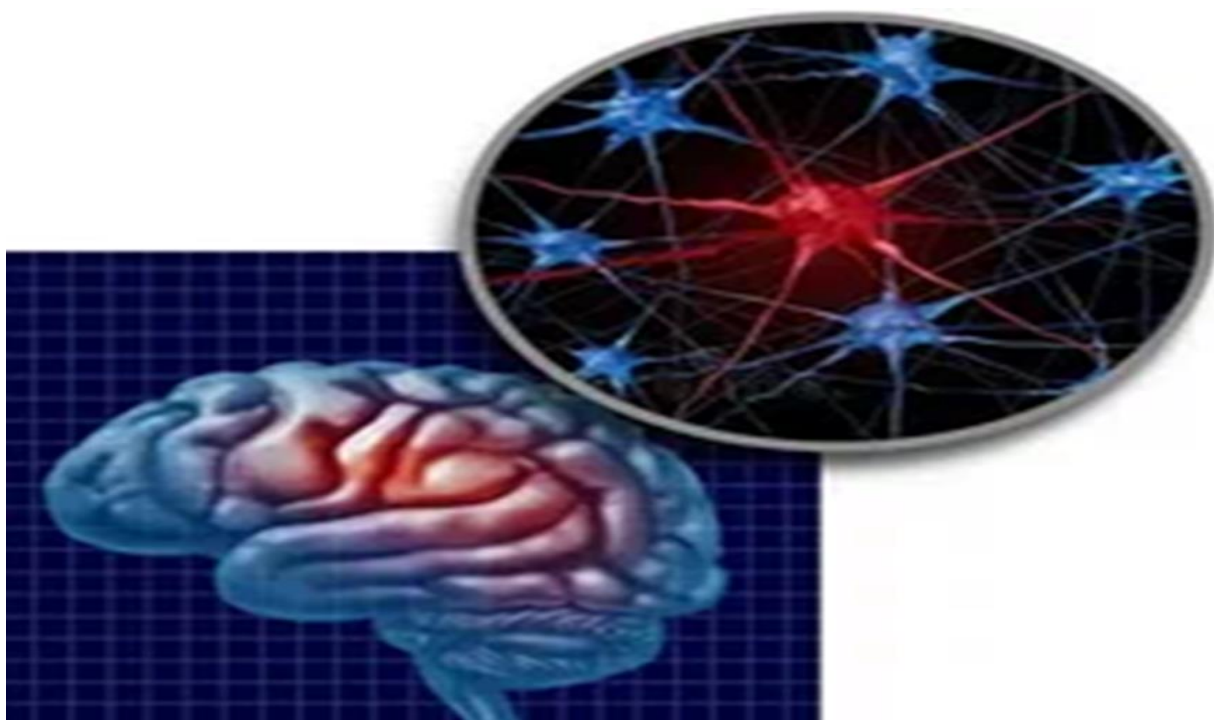
Jamoaning umumiy intilishlari kuchli ta’sirga ega bo‘lib, sportchilarning ichki resurslarini ochib beradi va har bir a‘zoning o‘z maqsad va umidlariga erishish istagini birgalikdagi harakatlar orqali kuchaytiradi. Umumiy maqsad va sodiqlik, shu ko‘zga ko‘rinmas, ulug‘ his – jamoa ruhining shakllanishiga yordam beradi. Har bir a‘zo tomonidan yagona maqsad sari qaratilgan intilish, ularning shaxsiy rejalari va maqsadlariga ham xizmat qiladi.

Sportning jamoaviy yoki individual turi muhim emas; jamoaviy ruhni shakllantirishga intilgan va bunga e’tibor qaratgan murabbiy

yakuniy natijalarda sezilarli yutuqlarga erishadi. Shu bilan birga, har qanday umumiy maqsad va reja har bir sportchi uchun chuqur shaxsiy ahamiyatga ega ekanligini hisobga olish zarur.

Oqilona tashkil etilgan jamoaviy manfaatlar murabbiyga nizoli va ziddiyatli vaziyatlarni bartaraf etish imkonini beradi hamda ularning mojarolar holatiga aylanishining oldini oladi. Hatto jamoa ichidagi raqobat ham, sportchilarning ongida jamoaviy manfaatlar to'g'ri shakllangan bo'lsa, ularning shaxsiy rivojlanishi va jamoaning muvaffaqiyatlariga samarali yo'naltirilishi mumkin. Oqilona shakllantirilgan jamoaviy manfaatlar murabbiyga nizoli va ziddiyatli holatlarni bartaraf etish imkonini beradi, shuningdek, ular mojarolarga aylanishining oldini oladi. Hatto jamoa ichidagi raqobat ham, sportchilarning ongida jamoaviy manfaatlar to'g'ri shakllangan bo'lsa, ularning shaxsiy kamoloti va jamoaning yutuqlariga samarali yo'naltirilishi mumkin.

Har bir sportchi mashg'ulotlar, dam olish, madaniy va sog'liqni mustahkamlash tadbirlarida qarorlar qabul qilish jarayonida faol ishtirok etishi – mashg'ulotlar davomida ijobiy motivatsiyani oshirishning muhim omili hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchilarning faolligini kuchaytiradi va mashg'ulotlarni chuqurroq anglash imkonini beradi. Jamoa a'zolari tomonidan qabul qilingan qaror murabbiy uchun uning bajarilishini yengillashtiradi. Chunki qaror birgalikda qabul qilingan bo'lib, "Biz buni birga amalga oshiramiz" degan fikr murabbiy uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu tarzda, keyingi mashg'ulotlar davri uchun ham murabbiy motivatsiyasining samarali vositasi – sportchilar bilan birgalikda qabul qilingan qaror bo'ladi.



3- rasm

§ 2.3. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish

Darsning maqsadi: Talabalarda Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish to‘g‘risida ko‘nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Olis maqsadlarni ko‘zlash.
2. Sport murabbiysi shaxsining xususiyatlari
3. Tayyorgarlik mashqlarining emotsionalligi.
4. Natijalar motivatsiyasi va mashg‘ulotlar motivatsiyasining o‘zgarishi.

Biz yaxshi bilamizki, sportdagi eng muhim omil bu – musobaqalardir. Musobaqa sportchining tayyorgarlik darajasini sinovdan o‘tkazuvchi murakkab imtihon, uning mahoratini tekshiruvchi mezon yoki natijalarini baholash vositasidir. Bugungi kundagi professional sport olamida yuqori natijalarga erishish uzoq yillik, rejalashtirilgan va muntazam mashg‘ulotlar hamda qat’iy hayotiy va sport tartibiga amal qilish orqali amalga oshiriladi. Shu sababli har bir

sportchi oldindan psixologik tayyorgarlikni egallashga majburdir. Erishilgan tayyorgarlik mashg'ulot jarayonida izchil, doimiy va tizimli ravishda rivojlanishi lozim.

Sportchining mashg'ulotlarga va musobaqalarga munosabati uning ilgari shakllangan motivlari – ya'ni mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etish sabablariga bog'liq bo'ladi. Psixologiyada motivlar deganda, insonning muayyan ehtiyojlariga asoslangan, faoliyatni amalga oshirishga undovchi fikr, intilish va his-tuyg'ular tushuniladi.

Sportchining mashg'ulotlar va musobaqalardagi motivatsiyasini aniqlash murabbiy uchun katta ahamiyatga ega. Chunki aynan shu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, kelajakdagi musobaqalarga va umumiy ish tartibiga bo'lgan munosabatini belgilaydi, uning sport faoliyatidagi maqsadini aniqlaydi. Shu bilan birga, motivlar mashqlarni aniqlik va mahorat bilan bajarishga ham ta'sir qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlar davomida sportchilar faoliyatini oshirish va ularning energiya, kuch-quvvatini qiyinchiliklarni yengishga maksimal darajada yo'naltirishga xizmat qiladigan motivlarni doimiy takomillashtirib borish zarur.

Taniqli sport psixologi G.D. Gorbunovning tavsiyalariga ko'ra, mashg'ulot jarayonida sportchilarning motivatsiyasini kuchaytirishning samarali usullari quyidagilardan iborat:

Uzoq muddatli maqsadlar sportchini mashg'ulot jarayonida faoliyatga undaydi, har bir mashqni mukammalroq bajarishga ilhomlantiradi. Bosqichma-bosqich maqsadlarga erishish sportchining xotirjamligi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, chempionlik fazilatlarini rivojlantiradi va barqarorlashtiradi. Yuqori maqsadlarni amalga oshirish jarayonida sportchi ilgari erishgan natijalar – o'zining, do'stlari yoki raqiblari erishgan yutuqlari – asos sifatida ishlatiladi va kelgusidagi mashg'ulotlar uchun kuchli motivatsion manba bo'ladi.

Shunday qilib, sportchilar ongida uzoq muddatli va olis motivatsiyalarni shakllantirish – bu murabbiyning o'ziga xos psixologik-pedagogik vazifasi hisoblanadi. U nafaqat sportchining sportdagi natijalarini belgilaydi, balki uning shaxsiy rivojlanishi va jamoaviy muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishida ham muhim omildir.

Sportchida yuksak natijalarga bosqichma-bosqich erishish jarayonida ba'zan mashg'ulotlarda g'ayrat va faoliyat kuchi sustlashishi mumkin. Shu sababli, erishilgan yutuqlardan rozi bo'lish o'rnini, doimiy ravishda yangi marralarni zabt etish istagi egallashi zarur. Aks holda, sportchining muvaffaqiyatga intilishi asta-sekin mag'lubiyatdan qochish

istagi bilan almashtirilishi ehtimoli mavjud. Bunday paytda, tashqi ko'rinishda sportchi faol va sodiq bo'lib ko'rinsa-da, ichki ruhiy tuyg'ulari, erishilgan natijalar yetarliligi haqidagi noto'g'ri tasavvurlar ta'sirida qolishi mumkin.

Ayniqsa mashg'ulotlar juda intensiv kechayotgan hollarda, sportchi o'zining hozirgi yutuqlari bilan cheklanib qolib, undan yuqoriroq natijaga erishish imkoniga ishonmasligi ham uchraydi. Natijada mashg'ulotlar jarayoni sportchi uchun qoniqarsiz, zerikarli va majburiy ishdek tuyuladi. Shu vaziyat sportchining mashqlarga bo'lgan emotsional motivatsiyasini pasaytiradi, kuch-quvvat va g'ayratini susaytiradi, oxir-oqibat esa sportchining samaradorligi va natijalari o'sish sur'ati to'xtab qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport darajasidagi natijalarga taalluqlidir.

Shu sababli murabbiy va sport psixologi uchun sportchini doimiy tarzda rag'batlantirish, uning ilgari erishgan yutuqlarini eslatib turish, izchil rivojlanishga va o'sishga undash juda katta ahamiyatga ega. Sportchining ichki motivatsiyasini mustahkamlash maqsadida unga oldindan belgilangan maqsadlar va amalda erishgan natijalarni eslatish samarali vosita hisoblanadi.

Bundan tashqari, sportchining muvaffaqiyatlarini vizual shaklda ko'rsatib borish ham foydali hisoblanadi. Masalan, sport inshootlari, klublar va jamoat markazlarining devorlarida eng yaxshi natijalarga erishgan sportchilar fotosuratlar, rekordlar ro'yxati (jahon, Yevropa, O'zbekiston, viloyat, shahar yoki bolalar sport maktablari bo'yicha) hamda matbuotdan olingan maqolalar doimo ko'rinib turishi mumkin. Musobaqalar vaqtida berilgan plakatlar, tabriknomalar, shuningdek, sportchilar o'zlari qo'lga kiritgan medallar, nishonlar, faxriy yorliqlar va sovrinlar yoki matbuotda chop etilgan maqolalarni yig'ib borish ularning ruhiy motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yuqori darajadagi sport natijalarini qo'lga kiritish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni saqlab turishda sportchi qatnashgan musobaqalarning radioeshittirishlari va teleko'rsatuvlaridagi yoritilishining ham ahamiyati katta. Bu turdagi rag'batlantirish sportchining o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki intilishlarini mustahkamlab, uning mashg'ulotlarda faoliyatini yuqori darajada saqlashga yordam beradi.

Pedagogikaning an'anaviy nazariyalariga ko'ra, rag'batlantirish va jazolash inson faoliyatini shakllantirishda doimiy ravishda asosiy vosita sifatida ko'riladi. Ayniqsa, sport sohasida bu usullar juda muhim, chunki ular sportchidan o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishni

talab qiladi. Rag‘bat va jazoning samaradorligi ularning adolatliligiga, o‘z vaqtida va to‘g‘ri qo‘llanilishiga, shuningdek sportchi va murabbiyning individual xususiyatlariga, boshqaruv uslubiga va boshqa omillarga bog‘liq.

Samarali natijalarga erishish uchun rag‘batlantirish va jazolashni moslashtirishda rag‘batlantirishlar soni ko‘proq bo‘lishi lozim. Ko‘p vaqtlarda murabbiylar samarali mashg‘ulot o‘tkazishni talab qilib, juda qat’iy choralarga murojaat qiladilar, ammo bu har doim qattiqqo‘llik bilan bo‘lishi shart degani emas. Jazolash ham rag‘batning bir shakli hisoblanadi, lekin sportda rag‘batlantirishning o‘rni ustun bo‘ladi, chunki u sportchining ichki motivatsiyasini faollashtiradi. Oddiy so‘z bilan aytganda, rag‘batning o‘zi sportchiga kerakli ruhiy kuchni beradi.

Sportchilarni rag‘batlantirishning vositalari turlicha bo‘lishi mumkin: maqtov yorliqlari, nishonlar, jetonlar, medallar, sport formasi, turli sovg‘alar, sayohat chiptalari va boshqa rag‘batlantiruvchi elementlar. O‘z vaqtida va maqsadga muvofiq berilgan rag‘bat sportchining sportga qiziqishini uzoq muddat davomida saqlashga va ularni doimiy faoliyat ko‘rsatuvchi sportchi sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bir xillik va zerikish ishchanlikning eng asosiy dushmanidir. Minglab takroriy mashqlar, bir xil topshiriqlarni doimiy bajarish kishining diqqatini kamaytiradi, o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi, ziyrakligini susaytiradi. Ayniqsa, psixik o‘ta zo‘riqish davrida bunday holatlar sportchini asabiylashtiradi va hatto mashg‘ulotlarda ishtirok etishni rad etishga yetaklashi mumkin. Shunday paytlarda sportchida his-tuyg‘ularni uyg‘otish zaruriyati paydo bo‘ladi.

Murabbiyning vazifasi shundaki, u sportchida qiziqish uyg‘otishi, yuziga tabassum uyg‘otishi va diqqatini kutmagan, yangi va kutilmagan topshiriqlarga yo‘naltirishi lozim. Mashg‘ulotlarda topshiriqlarni metodik jihatdan emas, balki mashqlar bir xillikni yo‘qotish maqsadida moslashtirish orqali emotsional rang-baranglik yaratish zarur.

Murabbiyning xatti-harakatlari mashg‘ulotlar jarayonining emotsionalligini belgilaydi: u sportchida g‘ayrat va shijoat uyg‘otishi yoki aksincha pasaytirishi mumkin. Shu sababli, tayyorgarlik mashqlarining emotsional holatini oshirish uchun maxsus usullar ishlab chiqilgan. Masalan, sparring-sheriklik va boshqa turdagi o‘yinlar bunga misol bo‘la oladi. Ularning ahamiyati figurali uchida, eshkak eshishda, chang‘ida uchishda, velosipedda uchishda, suzishda, yugurish va yengil atletika kabi sport turlarida juda katta. Chunki ushbu sport turlarida

yakka tartibda natijaga erishish qiyin va mashg'ulotlar raqobatsiz samarali bo'lmaydi.

Sparring va sheriklik mashqlari sportchida raqobat muhiti yaratadi, bu esa ularning harakatlarini raqibidan biroz oldin bajarish istagini uyg'otadi va mashg'ulot davomida g'alaba qozonish motivatsiyasini shakllantiradi. Shu tariqa, har bir tayyorgarlik seansi kichik bir musobaqa sifatida namoyon bo'ladi va mashqlar tabiiy ravishda emotsional rang-baranglik kasb etadi.

Turli shakldagi o'yinlar, xususan nostandart va yangicha o'yinlar, sportchilarning bir xil va og'ir mashg'ulotlardan keladigan zo'riqish darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Masalan, boshqa sport yo'nalishlari murabbiylari ko'pincha o'z nazoratidagi sportchilarni asosiy mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarida futbol yoki basketbol bilan shug'ullanganini kuzatgan; qiziq tomoni shundaki, ular asosiy mashg'ulotlarda charchagan bo'lishiga qaramay, o'yinga katta qiziqish bilan kirishgan.

O'yin sportchi uchun o'z faolligi va shaxsiyatini ifoda etish vositasi hisoblanadi. Agar ular bunday o'yinlarda qatnashmasa, o'zlarini noqulay va norozilik holatida his qiladilar. Shu sababli, sport turi qaysi bo'lishidan qat'iy nazar, sport inshootlarida turli o'yinlar uchun shart-sharoitlarni yaratish muhimdir. Masalan, stol tennisi uncha katta maydon talab qilmasa-da, sportchilarga katta qoniqish va foyda keltiradi. Sport maydonlari yetishmasligi yoki resurslarning cheklanganligini bahona qilib, mashg'ulotni cheklash, aslida sportchilarning faollik va ijodkorligini cheklashdan boshqa narsa emas. Amalda mavjud shart-sharoitlar doirasida turli o'yinlarni tashkil etish mumkin, faqat murabbiy va sportchilarda bunga iroda bo'lishi kerak.

Shuningdek, tayyorgarlik mashqlarining emotsionalligini oshirishda musiqaning roli nihoyatda muhimdir. Musiqiy fon sportchilarning ruhiy holatini ko'taradi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi va diqqatni jamlaydi. Buning uchun sport zallariga sifatli audio apparatura o'rnatish, mashg'ulot maqsadlari va sportchilarning xohishlariga mos musiqiy yozuvlar yoki disklarni tayyorlab borish muhim hisoblanadi.

Tayyorgarlik mashqlari davomida sportchilarning faoliyati, astoydil harakat qilishlari va sportga nisbatan uzoq muddatli qiziqishlarini barqaror saqlashda murabbiy shaxsining roli nihoyatda muhim motivatsion omil hisoblanadi.

Murabbiyning doimiy ijobiy fikr yuritishi, muvaffaqiyatga ishonishi va ishni samimiy niyat bilan olib borishi sportchilarning ruhiy holatiga

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, sportchi mashg'ulotlarni to'liq kuch bilan bajarayotganda va jismoniy jihatdan og'ir mashg'ulotlar vaqtida murabbiyning optimistik kayfiyati, quvnoqligi hamda kelajakdagi yutuqlarga ishonchi nihoyatda muhimdir. Agar murabbiy doimo tanqidiy, g'amgin yoki pessimist bo'lsa, hatto "shu usul bilan sportchilarimni yuqori natijalarga yetaklayapman" deb o'ylasa ham, bunday yondashuv noto'g'ri hisoblanadi.

Murabbiyning serg'ayratligi, sportga cheksiz muhabbati, ishga sadoqati va doimiy takomillashishga intilishi mashg'ulotlar jarayonida kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Eng samarali motivatsiyaga ega murabbiylar, o'z ishlariga jon-jahdi bilan kirishib, sportchilarni ham faoliyatga to'liq safarbar qila oladilar. Sportga chin dildan mehr qo'yadigan murabbiy sportchilarga tabiiy ravishda namuna bo'ladi, ularning motivlarini oshiradi va ularni erkin, ishtiyoq bilan sportga yo'naltiradi.

Ko'pchilik murabbiylar o'zlaridagi "dozalangan fanatizm" bilan ajralib turadi. Bu xususiyat ularning ishga bo'lgan munosabatini yanada aniqroq ifodalaydi va murabbiyning sportdagi professionalligi va shaxsiy fazilatlarini namoyon etadi.

Sportchilar bilan samarali aloqani yo'lga qo'yish uchun murabbiy juda moslashuvchan va ko'p qirrali xususiyatlarga ega bo'lishi lozim. Ya'ni u bir vaqtning o'zida rahbar, maslahatchi, ishonchli do'st bo'la olishi, shuningdek, vaziyatga qarab muloyim va qat'iy, talabchan va halol bo'lish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shu bilan birga, murabbiy o'z o'quvchilari bilan haddan tashqari do'stlashib ketmasligi lozim, aks holda jamoada intizom buzilishi xavfi ortadi.

Murabbiy har doim iroda kuchini namoyish etishi, zo'r tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lishi, mashg'ulotlarda qat'iyat va intizomni saqlashi, mehnatsevar, ziyrak, zehnli, tartibli va mas'uliyatli bo'lishi shart. Pedagog har qanday bahona bilan dars yoki mashg'ulotga kechikmasligi, qiyinchiliklarga sabr qilishi lozim. Chunki uning qo'l ostidagi sportchilar qiyinchiliklarga chidab mashq qilsa, murabbiy ham o'zi shunday sharoitda bo'lishi kerak.

Trener -murabbiy sportchilarning bor imkoniyatlariga chin dildan ishonishi, ularning katta natijalarga erishishiga umid bilan qarashi va bu ishonchni sportchining ongiga singdirishi zarur. Tajribalar shuni ko'rsatdiki, agar pedagog o'quvchilarning salohiyatini qadrlab, ularda rivojlanish imkoniyati bor, deb qarasa, ular tez orada boshqa o'quvchilarga nisbatan yuqori natijalarga erisha boshlaydi. Shu tarzda

murabbiy sportchida ishonchni shakllantiradi va ichki motivatsiya mexanizmini ishga tushiradi. O'rta imkoniyatga ega sportchilar ham bunday yondashuv bilan ba'zida iste'dodli sportchilardan yuqori natijalar ko'rsatadi.

Murabbiy barcha o'quvchilarga bir xil talabchan va hurmat bilan munosabatda bo'lishi kerak. Shaxsiy tuyg'ularini tashqariga chiqarmasligi, ba'zilarini asossiz erkalash yoki ayrimlarini kamsitmasligi lozim. Aks holda bu, mashg'ulotlar jarayonida emotsional muvozanatni buzadi va motivatsion tizimni zaiflashtiradi, ayniqsa mashg'ulotlar og'ir bo'lgan paytda.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarni motivatsiya qilish murabbiyning barcha mahoratini namoyon qiladigan jarayondir va uning professional faoliyatini aks ettiradi. Shu bois, uzoq muddat davomida sportchilarning imkoniyatlarini hisobga olib mashqlarni o'tkazadigan va ularga doimiy ijobiy munosabat bildiradigan murabbiylar yuqori malakali va tajribali mutaxassislar sifatida e'tirof etiladi.

Yuqorida zikr qilingan tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchilarning motivatsiyasini oshirish usullari to'liq ro'yxatni tashkil etmaydi. Murabbiy har doim sport turidan, sportchining yoshi, qiziqishlari, moyilligi va boshqa omillardan kelib chiqib, yangi va zamonaviy metodlarni qo'llashi mumkin.

Shuni ham yodda tutish kerakki, motivatsiya doimiy emas, u vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin. Masalan, langarcho'p bilan balandlikka sakrash bo'yicha xalqaro toifali sportchi A.Miller shunday fikr bildiradi: agar sportchi "qancha ko'p shug'ullansam, shuncha ko'p muvaffaqiyatga erishaman" degan noto'g'ri xulosaga kelsa, bu uning tayyorgarlik mashg'ulotlariga ortiqcha bog'lanishiga olib keladi. Shu paytdan boshlab, u mashqlarni bajarishni asosiy motiv sifatida qabul qiladi va o'zini namoyon etishga intiladi.

Bunday sportchi musobaqalarda qatnashadi, lekin kutilgan sport natijalarini qo'lga kiritolmaydi va buning sababini tushunmaydi. Natijada, u o'zini kam malakali yoki iste'dodsiz deb his qilishi, mashqlar uslubini o'zgartirish, tana imkoniyatlarini oshirish, boshqa murabbiylarni qidirish va turmush tarzini o'zgartirishga urinishi mumkin. Shu bilan birga, u o'ziga bo'lgan talabchanligini pasaytirmaydi, o'zini hech qachon bo'sh qo'ymaydi, dam olishga vaqt ajratmaydi.

Natijada tayyorgarlik mashg'ulotlari va doimiy mashqlar sportchining hayotidagi markaziy o'rinni egallaydi. Uning hissiyotlari

mashg'ulotlardagi muvaffaqiyatlar bilan chambarchas bog'liq holatda bo'ladi: agarda bunday mashg'ulotlar samarali o'tgan bo'lsa – sportchi o'z hayotidan mamnun bo'ladi. Aks holda, mashg'ulotlar samarasi pasaygan paytda sportchi ruhiy tushkunlik, stress va hattoki kundalik ishlar bilan shug'ullanishni istamaslik holatiga tushib qoladi.

Vaqt o'tishi bilan sportchilar o'zlarini tiklab, mashg'ulotlardan chalg'itadigan boshqa faoliyat yoki o'yinlarni topadilar, hamkasblari bilan muloqotda bo'ladilar va shu orqali o'zlarida yetishmayotgan jihatlarni his qiladilar. Natijada, sportchilarning hayotida qiziqarli va noodatiy voqealar yuzaga keladi. Ular butun tayyorgarlik jarayonida orzu qilgan ishlarni amalga oshira boshlaydi va vaqt o'tgan sari test ko'rsatkichlari bo'yicha rekord natijalarni qo'lga kiritadi.

Shu bilan birga, sportchining hayotini faqat sport bilan cheklamaslikni ta'minlovchi boshqa omillar yuzaga keladi (masalan, tayyorgarlik mashqlaridan vaqtincha chalg'ishlar, Z.G. Gapparov). Sportchi mustaqil ravishda yoki murabbiy yordamida mashg'ulotlarda qilgan xatolarini anglab yetadi. Shu paytda motivatsiya o'zgaradi: endi musobaqalarda erishiladigan natijalar asosiy va yetakchi rag'batga aylanadi. Natijada sportchi musobaqalarga tayyor va yuqori ruhiy kayfiyat bilan borishga, eng yaxshi natijalarni ko'rsatishga intiladi.

Biroq mashg'ulotlar motivatsiyasi bilan natijalar motivatsiyasi o'rtasidagi chegaralar nozik bo'ladi. Bu muammo nafaqat boshlang'ich sportchilar, balki yuqori darajadagi sportchilarning tayyorgarlik jarayonida ham yuzaga kelishi mumkin. Hatto eng iste'dodli sportchilar ham motivatsiyaning noto'g'ri yo'nalishi tufayli ruhiy charchashni boshdan kechirishi mumkin.

Shu sababli murabbiy natijalar motivatsiyasining mashg'ulot motivatsiyasiga aylanishiga, ya'ni sportchining hayotidagi mashg'ulotlarni faqat natija uchun bajarishiga yo'l qo'ymasligi zarur. "Mashq qilmaganing kuning behuda ketdi" degan qarash har doim ham to'g'ri emas. Sportchi mashg'ulotlarni o'zini qiynash vositasi sifatida emas, balki yuqori natijalarga erishish uchun samarali tayyorgarlik vositasi sifatida qabul qilishi lozim.

§ 2.4. Jismoniy tarbiya va sportdagi psixik stress

Darsning maqsadi: Talabalarga jismoniy tarbiya va sportdagi psixik stress haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Stress to'g'risida umumiy tushuncha
2. Stress namoyon bo'lishining alohida bosqichlari.
3. Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri
4. Musobaqa oldidan yuzaga keluvchi stresslar

“Stress” atamasi ingliz tilidan kirib kelgan bo'lib, “bosim” yoki “zo'riqish” ma'nosini bildiradi. Stress nazariyasining asoschisi Kanadadan olim Gans Sele hisoblanadi. U stressni tirik organizmga tushadigan har qanday tashqi ta'sir natijasida yuzaga keladigan noxos zo'riqish sifatida tushuntiradi. Bunda ta'sirning turi – jismoniy, kimyoviy, biologik yoki boshqa bo'lishi – ahamiyatga ega emas.

Organizm har qanday ta'sirga (masalan, sovuq, qo'rquv, charchoq, turli farmakologik moddalar yoki gormonlar) nafaqat mahalliy himoya mexanizmlari orqali, balki butun tananing umumiy javobi orqali ham munosabat bildiradi.

G.Sele stressni “umumiy moslashuv sindromi” deb ataydi.. Bunda:

- Umumiy – stress yuz berishi bilan organizmning barcha tizimlarida o'zgarishlar sodir bo'ladi;
- Moslashish – organizm stressni keltirib chiqaruvchi omilga javob berib, unga moslashadi;
- Sindrom – stress jarayonida yuzaga keladigan barcha holatlar o'zaro bog'langan va yagona kompleksni tashkil qiladi.

Stressni yuzaga keltiruvchi omil organizm ichidagi sekretiya bezlarining faoliyatini oshiradi. Himoya mexanizmlari organizmni xavfga qarshi safarbar qiladi, shuningdek, vujudga kelgan stress holatiga moslashish usullarini izlashga majbur qiladi. Shu tarzda, Selening fikriga ko'ra, stressning biologik mohiyati namoyon bo'ladi.

G.Sele stress jarayonining rivojlanishini uch asosiy bosqichda izohlashni taklif etadi:

1. Vahima bosqichi (alarm reaction stage). Bu stressning boshlanish davri bo'lib, organizmni barcha resurslarini safarbar qilishga chaqiruvchi signal vazifasini bajaradi. Ushbu bosqichni shok holati deb ham atash mumkin. Bunda organizm bir vaqtning o'zida tashqi tahdidga javoban tezkor reaksiya ko'rsatadi. Vahima bosqichining eng muhim simptomlari sifatida mushaklar tonusining o'zgarishi, ya'ni mushaklarning qisqarish darajasining oshishi yoki ba'zi hollarda pasayishi hamda tana haroratining o'zgarishi ko'rinadi. Shu bilan birga yurak urishi tezlashishi, nafas olish ritmining o'zgarishi, qon bosimi

ko'tarilishi kabi fiziologik belgilar ham kuzatiladi. Bu bosqich organizmni faol harakatga tayyorlaydi, shunda individ o'zini xavfga qarshi kurashish yoki undan qochish uchun safarbar qilishi mumkin.

2. Rezistentlik yoki moslashish bosqichi (resistance stage). Ushbu davrda organizm tashqi tahdidlarga qarshi o'z himoya kuchlarini maksimal darajada ishga soladi va mavjud stressor ta'sirini yengishga harakat qiladi. Bu bosqichda organizm doimiy ravishda energiya resurslarini taqsimlaydi, ichki sekretsiya bezlarining faoliyati va gormon darajalarini tartibga soladi, shu bilan birga psixik holatni barqaror saqlashga intiladi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli o'tsa, individ tashqi ta'sirlarga nisbatan moslashadi va vaziyatni boshqarishga imkon topadi. Shu davrda sportchi yoki individ o'zini biroz xotirjam his qilishi, murakkab vaziyatlarda ham reaktiv javobni nazorat qila boshlashi mumkin.

3. Holdan toyish va kuchdan qolish bosqichi (exhaustion stage). Bu bosqich stressning uzoq davom etishi va organizm resurslarining deyarli tugashi natijasida yuzaga keladi. Organizm atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyatini yo'qotadi, ichki himoya mexanizmlari susayadi, va individ faoliyat ko'rsatishda sezilarli darajada cheklanishni his qiladi. Shu bosqichda mushaklarning charchashi, immunitetning pasayishi, asabiylashish, charchoq va ruhiy tushkunlik kabi belgilar yuzaga keladi.

Selening ta'kidlashicha, stress jarayonida gormonlar faoliyatining o'rnini nihoyatda katta ahamiyatga ega. Stressni nafaqat fiziologik, balki psixologik nuqtai nazardan tushunish zarurligi ilk bor amerikalik mashhur olim R.Lazarus tomonidan olib borilgan surilgan. Bu olim stressga tushishning fiziologik va psixologik turlarini bir-biridan aniq farqlash lozimligini ta'kidlagan. Shu tariqa stress tushunchasidan ekstremal sharoitlarda individning holatini tavsiflashda fiziologik, psixologik va xatti-harakatlar nuqtayi nazari qo'llanila boshlagan.

Stressor, ya'ni stressni keltirib chiqaruvchi tashqi yoki ichki omilning tabiati va uning ta'sir kuchi bo'yicha stress fiziologik va psixologik xillarga bo'linadi. Psixologik stress o'z navbatida ikki asosiy turga ajratiladi: informatsion (ya'ni axborot bilan bog'liq) va emotsional.

- Informatsion stress individga tushadigan axborot hajmi haddan tashqari ortib ketgan, vazifalarni bajara olmaslik xavfi yuzaga kelgan, qaror qabul qilish uchun javobgarlik yuqori bo'lgan vaziyatlarda yuzaga

keladi. Bu holat insonning ruhiy kuchlarini va qaror qabul qilish qobiliyatini sinovdan o'tkazadi.

- Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar, boshqa shaxslarning salbiy munosabati, kamsitish yoki kimdandir norozi bo'lish kabi vaziyatlarda yuzaga keladi. Ushbu stressning turli shakllari – impulsiv, tormozlovchi yoki birlashtirilgan ko'rinishlar – psixik jarayonlarning o'zgarishiga, emotsional buzilishlarga, harakat va nutqdagi nomuvofiqliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Stressning ikki tomoni mavjud: u ijobiy ta'sir ko'rsatib, organizmning kuchlarini safarbar qilishga yordam berishi mumkin (evstress), yoki faoliyatga salbiy ta'sir qilib, hatto uni butunlay yo'qqa chiqarishi mumkin (distress).

Bugungi kunda stressga tushishning shaxsning murakkab sharoitlarda yuzaga keladigan, bajarilayotgan faoliyatga bo'lgan yuqori darajadagi faol munosabati bilan bog'liq integrallashgan holati sifatida tushunish qabul qilingan. Shu bois sport faoliyatida stress muammosi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sportchi butun faoliyati davomida – tayyorgarlik mashg'ulotlarida yoki musobaqalarda – turli ekstremal vaziyatlarga duch keladi. Shu sababli, sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning stressga qarshi sabr va bardoshlilikiga, ya'ni qiyin vaziyatlarda ham o'z kuchini to'liq ishga solib, yuqori natijalarga erishish qobiliyatiga bog'liq.

Shunday qilib, sportchining professional tayyorgarligi va uning musobaqalarda erishadigan yutuqlari stressga chidamliligi va uni samarali boshqarish qobiliyati bilan bevosita bog'liq ekanligi ayni haqiqatdir.

A.N. Kapustinning ilmiy tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, stress sportchilarning intilish darajasi, ya'ni ularning harakatga bo'lgan ichki turtki va faolligiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Shu bilan birga, bu ta'sir sportchining temperament xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, nisbatan stressga chidamli, ya'ni tashqi bosim, qo'rqish yoki qiyinchiliklar oldida o'zini barqaror saqlay oladigan, emotsional jihatdan mustahkam, ortiqcha impulsivlik va tez qo'zg'aluvchanlik ko'rsatmaydigan sportchilar musobaqalar jarayonida, psixik stress mavjud bo'lgan hollarda, o'zlarining ilgari erishgan darajalariga mos va hatto ba'zan undan yuqori natijalarni qo'lga kiritishlari mumkin.

Aksincha, har narsadan vahimaga tushadigan, emotsional jihatdan juda sezgir, impulsiv va tez xafa bo'ladigan sportchilar stress ostida intilish darajasiga mos keladigan natijalarni ko'rsata olmaydilar. Shu

sababli sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishi yoki erisha olmasligi, ularning stressga chidamliligi darajasiga bevosita bog'liq ekanligini ta'kidlash mumkin.

Jamoaviy sport faoliyatida stress. Guruh bo'lib o'tkaziladigan sport o'yinlari o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning eng muhim jihati – ishtirokchilarda kuchli emotsional va ruhiy reaksiyalarni keltirib chiqarishidir. Binobarin, bunday o'yinlar doimo ikki jamoa a'zolarining o'zaro raqobatga kirishishi, tezkor qarorlar qabul qilishi va murakkab harakatlarni amalga oshirish sharoitida kechadi.

Jamoaviy o'yinlarda ishtirokchilar sensomotorik, mnemik va intellektual faoliyatni bir vaqtning o'zida bajarishlari kerak bo'ladi. Masalan, hujum qilayotganda, himoyaga o'tayotganda yoki tezkor kombinatsiyalarni amalga oshirayotganda turli murakkab sharoitlar – ob-havo, maydon holati, raqib harakatlari – stressni kuchaytiradi. Shu sababli jamoaviy o'yinlar sportchilarni doimiy psixik zo'riqish sharoitida harakat qilishga majbur qiladi.

Basketbolchilar misolida stressning ta'siri. L.V. Lixachevning basketbolchilar jamoasida o'tkazgan tadqiqotlariga ko'ra, stress sharoitida jamoa a'zolarining o'zaro munosabatlari turlicha kechadi. Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar stress ostida o'zaro muloqot va boshqaruvni kuchaytiradilar, ya'ni ular butun o'yinni boshqarishga, jamoadoshlariga yo'l-yo'riq ko'rsatishga, tanbeh va maslahat berishga harakat qiladilar. Aksincha, asab tizimi zaif bo'lgan o'yinchilar stress ostida o'zaro aloqada bo'lishni kamaytiradi, jamoani boshqarishga ishtirok etmaydi va salbiy reaksiyalarni nazorat qila olmaydi.

Shu bilan birga, stress kuchsiz asab tizimiga ega sportchilarning jamoaviy faoliyatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar sportchilarning temperament va asab tizimi xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularni stressga moslashtirish va samarali boshqarish usullarini qo'llashlari zarur.

Stressning sport natijalariga ta'siri. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, musobaqalar chog'ida stressning darajasi natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Eng yengil va me'yoriy darajadagi stress sportchilarni faollashtirib, ularning natijalarini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, juda yuqori stress sportchilarning ko'rsatkichlarini pasaytiradi va ba'zan tayyorgarlik mashqlaridagi ko'rsatkichlardan ham past natijalarga olib keladi.

Har bir sportchining stressga chidamlilik darajasi, ya'ni shaxsiy "stress dozasi", har xil bo'lib, ayni shu darajadagi stress ular uchun eng yuqori natijalarni olishga yordam beradi. B.A. Vyatkinning ta'kidlashicha, bu sportchilarning asab tizimidagi xususiyatlari bilan izohlanadi. Shuning uchun murabbiylar tayyorgarlik va musobaqalar chog'ida stressning individual darajasini aniqlab, sportchilarga mos sharoitlar yaratishlari zarur.

Yuqorida bayon qilingan ma'lumotlar va fikrlarni hisobga olgan holda, o'quvchilarni tayyorlash mashqlari davomida hamda sport musobaqalarida ishtirok etish jarayonida quyidagi amallarni bajarish zarur, degan xulosaga kelish mumkin:

➤ Stressni yuzaga keltiruvchi tashqi va ichki omillarni to'liq chetlab o'tish amaliyotini qo'llash imkonsiz bo'lib, shuning uchun ularni oldindan aniqlash va ro'yxatlash muhim hisoblanadi.

➤ Aniqlangan stress omillariga qarshi moslashish va ularga bardosh berishning samarali usullarini ishlab chiqish va qo'llash talab etiladi.

➤ Yuqori darajadagi stress holatlari yuzaga kelishining oldini olish maqsadida profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim, bu jarayonda sportchining individual psixologik xususiyatlari, temperament, shaxsiy kuchi va bardoshlilikligi hisobga olinadi.

➤ Sportchining yutuqlarga erishish darajasini oshirishga yordam beradigan stressning optimal va samarali darajasini belgilash zarur.

➤ Stress holatlarini kamaytirish va bartaraf etish uchun sportchilarni o'z-o'zini tartibga solish, o'z psixologik holatini boshqarish ko'nikmalariga o'rgatish muhimdir.

Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish maqsadida murabbiy va sportchi Fresterning so'rovnoma metodikasida belgilangan sport faoliyatiga ta'sir etuvchi stress omillarini puxta bilishi zarur. Chunki, bu omillar sportchining erishadigan natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress omillarini chuqur tushungan holda, ularni musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi vaziyatlarga ajratish, ikki turkumga bo'lish va sportchilarga ushbu stresslarni psixologik hamda emotsional jihatdan yengishga tayyorgarlik ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqa oldidan paydo bo'ladigan stress omillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tayyorlik mashqlarining yuqori sifatda bo'lmaganligi va avvalgi musobaqalardagi past natijalar;

- Murabbiy, jamoadoshlar yoki oilaviy muhitda yuzaga kelgan nizolar, tushunmovchiliklar;

- Musobaqa oldidan yetakchilik pozitsiyasiga ega bo'lish majburiyati;
- Startga bir kun yoki bir necha kun oldin uyquning yetarli bo'lmasligi, sifatli dam ololmaslik;
- Musobaqa uchun asbob-uskunalar va zarur jihozlarning yetarli ta'minlanmaganligi;
- Avvalgi mag'lubiyatlar va ularning ruhiy ta'siri;
- Murabbiyning ortiqcha talabchanligi va keskinligi;
- Musobaqa bo'lib o'tadigan joyga yetib borishning uzoq va charchatadigan bo'lishi;
- O'yin oldidan doimiy ravishda vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish haqidagi fikrlarning takror qilinishi;
- Notanish raqib bilan uchrashish va u haqida yetarli ma'lumotning mavjud emasligi;
- Ilgari ayni shu raqibdan mag'lubiyatga uchraganlik tajribasi.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress omillari:

- ✓ Start paytida omadsizlik, tayyorgarlikning kutilgan darajada bo'lmasligi;
- ✓ Hakamlardan keladigan adolatsizlik, noto'g'ri qarorlar;
- ✓ Start berilishining kechikishi yoki musobaqa boshlanishining kechiktirilishi;
- ✓ Musobaqa davomida aytiladigan dashnomlar va tanbehlar;
- ✓ Haddan tashqari hayajon va asabiylashish;
- ✓ Raqibning sezilarli darajadagi ustunligi yoki kutilmagan yuqori natijalar;
- ✓ Tomoshabinlar, akustika sharoitlari va jismoniy noqulayliklar;
- ✓ Tomoshabinlarning emotsional reaksiyalari;
- ✓ Jismonan o'zini yomon his qilish, charchoq va zaiflik;
- ✓ Og'riqli yakun, "finish sindromi" va o'limdan qo'rquv hissi.

Sportchilarni musobaqaga tayyorlash bo'yicha amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ular eng mas'uliyatli va muhim musobaqalar sharoitida ham har doim o'z imkoniyatlarini to'liq ishga solavermaydilar. Ya'ni, sport natijalari ko'pincha sportchining yoki butun jamoaning potentsial imkoniyatlari bilan mutanosib kelmaydi. Musobaqalardagi chiqishlar ba'zan, hatto mashg'ulotlarda erishilgan natijalar bilan solishtirganda, pasayish ko'rsatadi. Ko'p hollarda sportchilar tomonidan namoyon etilgan natijalar, ularning tayyorgarlik

darajasini hisobga olgan holda oldindan tuzilgan va obyektiv tarzda chiqarilgan bashoratlar bilan mos tushmaydi. Shu bilan birga, musobaqaning eng mas'uliyatli, tarang va murakkab paytlarida sportchilar eng oddiy va elementar xatoliklarga yo'l qo'yishi, mashg'ulotlarda erishgan muvaffaqiyatlarini amalda to'la ko'rsata olmaslik hollari ham uchrab turadi.

Bunday vaziyatlar asosan tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, ularning psixik ishonchliligini rivojlantirish hamda doimiy yuqori sport shaklida bo'lishini ta'minlaydigan maxsus metodikalar va dasturlar yetarli darajada ishlab chiqilmaganidan kelib chiqadi. Shu bois, murabbiylar va sport psixologlari mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonida sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish, ichki motivatsiyani mustahkamlash va stressga bardoshlilikni shakllantirishga alohida e'tibor berishlari lozim.

Yuqorida keltirilgan ta'rif va tavsiyalardan kelib chiqib, A.V. Rodionov va V.R. Malkinlar tomonidan ishlab chiqilgan uchta dastur ayniqsa alohida e'tiborga loyiqdir. Ushbu dasturlarning eng asosiy maqsadi – sportchining psixologik barqarorligini optimal darajaga olib chiqishdir.

Psixologik barqarorlikning mazmuni quyidagilardan iborat:

➤ Musobaqa sharoitida texnika va taktika elementlarini belgilangan darajada bajarish zarur. Masalan, gimnastikadagi ko'p bosqichli kurashlarda 9,0–9,3 ballik mashqlarni amalga oshirish, har bir o'yinda 2–3 ochko beruvchi harakatlarni bajarish, yoki boshqa sport turlarida har bir o'yinda 40–60% aniqlikni saqlab qolish kabi ko'rsatkichlar.

➤ Asosiy musobaqalar, turnirlar yoki mavsum davomida texnik va taktika elementlarini muayyan darajada bajarish talab etiladi. Masalan, futbol mavsumida 6,0–6,5 ballik baholarga erishish yoki voleybol o'yinlarida turnir davomida to'pni oshirishdagi xatolarni 10–30% dan oshirmaslik kabi mezonlar.

Albatta, ushbu mezonlarga ta'sir qiluvchi obyektiv omillar ham hisobga olinishi lozim. Masalan, sportchining kasallikdan keyin musobaqaga qaytishi, ob-havo sharoitlari, raqibning darajasi yoki sportchining tayyorgarlik darajasi. Shu bilan birga, bu omillar mezonlarning o'zini o'zgartirmaydi, balki faqat samaradorlik darajasini oshirish yoki kamaytirishga ta'sir qiladi.

Sportdagi eng muhim vazifa shundaki, sportchi yoki jamoa belgilangan sport natijalarini qo'lga kiritishidir. Masalan, basketbolda

yutuq to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi: raqibdan atigi bir ochko ortiq yoki kam yig'ilgan bo'lsa ham, natija jamoa foydasiga bo'lsa, ular g'olib hisoblanadi. Ochkolarning miqdori har bir o'yinchining nishonni to'g'ri olishi foizlariga bog'liq.

Sportdagi eng asosiy maqsad shundan iboratki, individual sportchi yoki jamoa belgilangan natijalarni erishishi kerak. Masalan, basketbol o'yini natijasi jamoadagi yig'ilgan ochkolarga qarab belgilanadi: agar raqibdan faqat bitta ochko ko'proq yoki kam to'plansa ham, jamoa natijasi yuqori bo'lsa, ular g'olib hisoblanadi. Ochkolar miqdori har bir o'yinchining nishonga aniqlik bilan to'p uloqtirish qobiliyatiga bog'liq.

Agar jamoa bir o'yinda 80–100 to'p kiritib, har bir o'yinchi 50% samaradorlikka ega bo'lsa, jami ochkolar 80–100 orasida bo'ladi. Biroq, agar o'yinda bir sportchi 20 to'p uloqtirib, 70% samaradorlik bilan 30 ochko keltirsa, qolgan o'yinchilar o'z 60 ochkolarini qo'lga kiritishsa, umumiy natija 90 ochko bo'ladi. Keyingi o'yinda shu sportchining samaradorligi 30% (ya'ni 10 ochko) bo'lsa, qolgan o'yinchilar o'z natijasini saqlab, jami ochkolar 70 ga tushadi.

Shuning uchun murabbiyning vazifasi shundaki, har bir sportchining doimiy va barqaror ravishda o'z belgilangan 40–50% (yoki boshqa aniqlangan foizdagi) ochkolarini qo'lga kiritishini ta'minlashdir. Bu jamoaning umumiy natijasini barqaror va yuqori darajada saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng asosiysi shuki, agar sportchi barqarorlikni yo'qotgan bo'lsa, murabbiy ham, jamoa a'zolari ham sportchining muayyan musobaqada qanday natija ko'rsatishini oldindan bilolmaydi. Masalan, u savatga to'p tashlay oladimi yoki yo'qmi, buni aniq baholash mumkin emas. Albatta, har bir sportchi har bir musobaqa oldidan turli darajadagi hayajon, bezovtalik va o'ziga bo'lgan ishonchsizlik tuyg'ularini boshdan kechiradi. Bu o'ziga ishonchsizlik esa yuqori sport natijalariga erishish yo'lida eng katta to'siqlardan biridir. Ushbu holat barcha sport turlari uchun umumiy ahamiyatga ega va sportchining faoliyatini bevosita cheklaydi. Shu sababli barqarorlik masalasi faqat musobaqadagi sportchining ko'rsatkichlariga taalluqli bo'lmay, u sportchida o'ziga ishonch yoki ishonchsizlikni shakllantirish bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Shu sababli sportchining psixologik barqarorligini oshirish masalasini hal etishda birinchi o'rinda uning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishini ta'minlovchi asosiy faktor – ya'ni o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchni shakllantirishga e'tibor berish zarur. Shu tahlil shuningdek, musobaqalar davomida mavjud bo'ladigan ayrim

cheklov va qoidalar ham inobatga olinishi kerakligini ko'rsatadi. Masalan, musobaqalar (o'yinlar) davomida sportchiga bir mashqni bajarishga berilgan urinishlar soni cheklangan bo'ladi. Xususan, sakrash sport turlarida qoidalarga binoan sportchiga maksimal uch urinish imkoniyati beriladi. Shu bilan birga, musobaqaning shartlari basketbolda raqibning to'p uloqtirish imkoniyatlarini, futbolda esa darvozaga kiritish imkoniyatlarini chegaralaydi, yakkakurashlarda esa bu cheklovlar yana bir xilda amal qiladi.

Shuningdek, sportchi natijaviy urinishlarni amalga oshirayotgan paytda ham tartibni tanlash imkoniyati cheklangan. Masalan, agar birinchi urinish muvaffaqiyatsiz bo'lsa, va musobaqa qoidalari yoki raqib sharoiti tufayli ikkinchi imkoniyat berilmasa, bu holat sportchining barqarorligini baholashda hisobga olinmaydi. Shu sababli, agar sportchining texnik elementni bajarish ko'rsatkichi 50% bo'lsa va har ikkinchi urinish muvaffaqiyatli bo'lsa, bu uning psixologik barqarorligi mavjudligini ko'rsatadi, deb qarash mumkin. Ammo oxirgi beshta urinish imkoniyati mavjud bo'lmasa, bu ko'rsatkich hisobga olinmaydi.

Shuning uchun tayyorgarlik mashqlari davomida sportchining psixologik barqarorligini rivojlantirish bo'yicha qo'yiladigan talablar rasmiy musobaqa qoidalari va belgilangan cheklovlar bilan mos kelishi lozim. Bu yondashuv sportchiga musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyish etish imkonini beradi.

Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchi tomonidan qo'yilgan talablar bajarilmasa, ularning mazkur talablarni mas'uliyatli musobaqalar paytida bajarishiga ishonish asossiz bo'ladi. Shu sababli, musobaqalar davomida sportchining psixologik barqarorligini rivojlantirish vazifasini samarali amalga oshirish faqat tayyorgarlik mashqlari "cheklov prinsipi" asosida tashkil etilganda mumkin. Bu prinsip texnik elementlarni rejalashtirish va bajarishda quyidagicha o'z aksini topadi: vaqt jihatidan (har bir elementga 20–30 daqiqa ajratish), takrorlashlar soni jihatidan (har bir elementni 50–100 marotaba bajarish) hisobga olinadi. Shu yo'l bilan sportchi elementni belgilangan miqdordagi urinishlarda bajarish samaradorligini kuzatadi va natijalarni qayd etadi. Keyinchalik ushbu cheklovlar bosqichma-bosqich kamaytiriladi va musobaqalarda bajarilishi zarur bo'lgan urinishlar soniga yaqinlashtiriladi.

Agar ushbu yondashuv va ko'rsatmalar to'liq amalga oshirilsa, sportchida o'z qobiliyatiga ishonch paydo bo'ladi. U texnik elementni bajarayotganda muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanmaydi, aksincha, texnik

harakatni qanday to'g'ri bajarish haqida ko'proq diqqatni jamlaydi. Shu tarzda jarayon optimal psixik faollikni shakllantirishga yordam beradi, natijada organizmning barcha tizimlari – motor, sezgi va boshqa funksiyalar bir-biri bilan uyg'un ishlay boshlaydi. Sportchi ongini esa “mo'ljalni to'g'ri olishim mumkinmi yoki yo'qmi?”, “elementni bajarishim mumkinmi yoki yo'qmi?” kabi ichki psixologik savollardan avtomatik ravishda texnik harakatga yo'naltiradi va optimal sharoitni topib, bajarishga kirishadi.

Shuningdek, bu jarayonda yana bir muhim psixologik prinsip – “xato qilish huquqi” amaliyotga tatbiq etiladi. Bu prinsipga binoan, sportchiga belgilangan miqdorda xatolar qilish imkoniyati beriladi. Xato qilish huquqi sportchiga texnik va taktika elementlarini ikkilanishsiz va to'liq bajarish imkonini yaratadi. Chunki bunday imkoniyatga ega bo'lgan sportchida hayajon va qo'rquv kamayadi, va u bajaradigan elementni muvaffaqiyatli amalga oshirishga ishonch hosil qiladi. Psixik barqarorlikni shakllantirish texnologiyalarini qo'llashdan oldin quyidagilarni bilish muhim: har bir psixologik vazifa – mashq ijobiy natijaga erishishi kerak. Faqat shu mashq yoki element muvaffaqiyatli bajarilgandan keyin sportchida o'ziga ishonch paydo bo'ladi. Shu nuqtadan boshlab “cheklash tamoyili”dan foydalanish boshlanadi. Bu jarayonda urinishlar sonini ko'p miqdordan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu samaradorlikning zarur foiziga erishishda yordam beradi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik harakatni bajarishda 20 urinishning 50% muvaffaqiyatga erishishi, musobaqalarda beriladigan 4 urinishning 50% samaraga erishishidan osonroq hisoblanadi. Masalan, futbolda, agar hujumchi musobaqa davomida raqib darvozasini 3–5 marta nishonga olishi mumkin bo'lsa, tayyorgarlik mashqlarida aynan shu urinishlar soni bilan belgilangan topshiriq bajarilishi lozim.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchi har bir mashqni muvaffaqiyatli bajarish orqali to'planadigan tajriba psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Bu esa kelajakdagi musobaqalarda sportchining ishonch bilan ishtirok etishiga asos bo'luvchi umumiy ichki ishonch hissini yaratadi. Shu bilan birga, sportchining psixologik barqarorlik darajasini optimal holatga yetkazish jarayoni ikki asosiy bosqichga bo'linadi:

Sportchini psixologik barqarorlikning boshlang'ich yoki bazaviy darajasiga olib chiqish;

Sportchini musobaqalar sharoitida psixologik barqarorlikning maksimal darajasiga yetkazish. Dasturning ikkinchi bosqichi – musobaqalashuv sharoitida sportchining psixik ishonchliligini

shakllantirishga qaratilgan. Masalan, futbol bo'yicha 1996-yilda Italiya va Braziliya jamoalari o'rtasida bo'lib o'tgan jahon chempionati final o'yini nihoyasiga yetdi. Hisob 0:0 ekanligi bois, o'yinning hal qiluvchi qismi sifatida 11 metrlik penaltilar belgilandi. Shu lahzada to'pga chempionatning eng yuqori darajadagi futbolchisi Italiyalik Badjio yaqinlashdi, biroq afsuski, uning zarbasi darvoza ustidan balandlikka chiqib ketdi. Natijada, Braziliya jamoasi chempionlikni qo'lga kiritdi. Shu kabi holatlar gimnastikada ham uchraydi: final chiqishlarining yakuniga yaqin mashqlar davom etayotgan bir paytda, gimnastikachi qo'lidagi asbobni tushirib yubordi va natijada olimpiadada oltin medalni qo'lga kiritish imkoniyatidan mahrum bo'ldi.

Bunday holatlar sport tajribasida va turli darajadagi musobaqalarda keng uchraydi. Muhimi shundaki, bu xatolar texnik jihatdan yoki mashqlarni bajarish bo'yicha malaka yetishmasligidan kelib chiqmaydi. Shuningdek, ular sportchidagi psixologik barqarorlikning yetarli darajada yo'qligidan sodir bo'lmaydi, balki ularning sabablari boshqa asosiy omillarga bog'liqdir. Bu omillar ayniqsa eng mas'uliyatli va hal qiluvchi paytlarda, sportchidan biror mashqning yoki texnik elementning mukammal bajarilishi talab qilingan holatlarda yuzaga keladi. Shu daqiqada sportchining butun sport chiqishi, uning jamoasi va yakuniy natijasi mazkur elementni aynan shu yerda va shu paytda to'g'ri va mukammal bajarishdan bevosita bog'liq bo'ladi. Ammo sportchi o'sha lahzada o'z imkoniyatini to'liq ko'rsata olmaydi.

Ushbu voqeaning asosiy sababi – sportchi tomonidan mazkur texnik harakatni aniq va to'g'ri bajarishning qanchalik muhimligini anglash natijasida yuzaga keladigan hissiy-emotsional bosimdir. Aynan shu psixik yuk tufayli sportchilar musobaqaning eng hal qiluvchi lahzalarida xatolarga yo'l qo'yadilar.

Sport psixologiyasida bunday xatoliklar sportchining ruhiy jihatdan yetarlicha ishonchga ega emasligi bilan izohlanadi. Chex psixologlari F.Mann va V.Goshek ushbu hodisani shunday ta'riflaydilar: “Psixik ishonchlilik – bu birinchi navbatda sportchining psixologik jihatdan noqulay, mas'uliyat yuqori va hal qiluvchi urinish talab etadigan sharoitlarda, texnik harakatlarni xatolarsiz bajarish orqali sport natijalarining sezilarli darajada o'zgarishiga nisbatan chidamliligi bilan xarakterlanadi” (Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте., 1983).

Demak, sportchining ruhiy barqarorligi – bu musobaqaning eng mas'uliyatli, hal qiluvchi lahzalarida ma'lum texnik harakatni maksimal

darajada, ba'zan mashg'ulotlardagi natijalardan ham yuqori sifat bilan bajarish qobiliyatidir. Shu qobiliyat sportchining har qanday zo'riqishli va muhim vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishishining asosiy sharti hisoblanadi.

Sportchilarning ruhiy barqarorligiga ularning shaxsiyatiga xos bo'lgan bir qator psixologik va emotsional omillar juda kuchli ta'sir ko'rsatadi. Eng yuqori natijalarni qo'lga kiritadigan sportchilarda quyidagi xususiyatlar muntazam ravishda namoyon bo'ladi: yutuqlarga erishish uchun motivatsiya optimal darajada bo'ladi, emotsional barqarorlik yuqori, shuningdek, o'z-o'zini irodaviy nazorat qilish qobiliyati mukammal darajada namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, psixik barqarorlik ko'rsatkichlaridan eng muhimlaridan biri – sportchining diqqatini uzoq muddat davomida bir maqsad yoki vazifaga qaratish qobiliyatidir.

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirish jarayonida yordam beruvchi psixologik ko'rsatkichlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: sportchining o'zini boshqarish darajasi, diqqatini va his-tuyg'ularini nazorat qila olish qobiliyati, shuningdek, ideomotor harakatlarni boshqarish va mashq yoki dastur vazifalarini to'g'ri bajarishdagi o'ziga bo'lgan ishonchi. Ushbu omillar sportchining ruhiy ishonchliligini kuchaytirishi yoki, aksincha, yetarli darajada rivojlantirmasligi mumkin. Psixik ishonchlilikni shakllantirishning yana bir muhim sharti shundaki, sportchilarning mazkur psixologik xususiyatlariga situativ, ya'ni qisqa vaqt ichida ta'sir ko'rsatuvchi omillar ham ta'sir qilishi kerak.

Sportchilardagi psixik ishonchlilikni shakllantirishda eng muhim omillardan biri umumiy jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi. Agar sportchi yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasa, u juda tez charchab qoladi. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchi muayyan vazifa yoki texnik harakatlarni bajarish uchun zarur irodaviy zo'riqishga duch keladi. Natijada organizmning funksional tizimlari (masalan, yurak-qon tomir, mushak va boshqa tizimlar) ortiqcha zo'riqishga uchrab, sportchining ishchanligi va natijadorligi pasayadi. Shu bilan birga, bunday vaziyatda sportchiga qo'shimcha psixologik yuk tushadi, bu esa ekstremal sharoitlarda uning faoliyatining samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Psixik ishonchlilikni shakllantirishga ta'sir qiluvchi ikkinchi omil sportchining texnik tayyorgarligi darajasidir. Uchinchisi esa sportchining ilgari to'plagan tajribalari hisoblanadi. Sportchi ilgari o'tkazilgan musobaqalardagi natijalarini inobatga olgan holda

kelajakdagi musobaqalarda o'z chiqishlarini oldindan rejalashtiradi va loyihalaydi. Agar avvalgi natijalari kutilgan darajada bo'lmagan yoki muvaffaqiyatsiz bo'lgan bo'lsa, unda keyingi chiqishlariga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Katta tajribaga ega murabbiylar bunday vaziyatni sportchilarning mehnatsevarligini rag'batlantiruvchi sharoitlar yaratish va texnik harakatlarni avtomatlashtirish orqali hal etishga harakat qiladilar. Bu ishlar sportchida ruhiy ishonchlilikni shakllantirish uchun asos vazifasini bajaradi. Biroq, ushbu asos faqat kuchli iroda, sabr-toqat va qat'iyat talab qiladigan vaziyatlarda samaradorlik beradi. Shu bilan birga, muvaffaqiyatning asosi – sportchining e'tiborini maqsadga jamlay olishi, o'zini boshqarishi va o'zini nazorat qilish qobiliyatidir. Bunday sharoitlarda hatto eng yuqori darajadagi funksional va texnik tayyorgarlik ham yetarli bo'lmasligi mumkin.

Shu paytlarda muammoni hal qilishning samarali yo'li – sportchida o'ziga bo'lgan ishonchni va o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan psixologik usullarni qo'llashdir. Bu usullar, deyarli, muammolarni hal etuvchi kalit vazifasini bajaradi va sportchining yuqori natijaga erishish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi.

Sportchilarda o'z muvaffaqiyatiga bo'lgan ishonch hissi, avvalo, ularning keyingi sport chiqishlariga vazifalar belgilanishidan oldin, o'z imkoniyatlarini real baholay olish qobiliyatiga tayanadi. Ya'ni sportchi o'z kuch-quvvatini va imkoniyatlarini to'liq anglab, belgilangan vazifani bajarishga tayyorligini sezganda, bu holat unga texnik harakatlarni to'g'ri va samarali tarzda amalga oshirish imkonini beradi. Shu yo'l bilan optimal ruhiy holat – ya'ni psixik barqarorlik, e'tiborni maqsadga yo'naltira olish va stressga chidamlilik – yuzaga keladi. Sportchilarda psixik ishonchlilikni shakllantirishga yordam beruvchi ikkinchi muhim omil bu – sportchining o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatidir. Bu fazilat uning uzoq vaqt davomida diqqatini belgilangan nuqtaga jamlab turish imkoniyatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, o'zini boshqarish va diqqatni to'g'ri jamlash qobiliyati, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi bilan teng ahamiyatga ega. (N.I. Naenko, 1977; R.S. Ueynberg, D. Gould, 2001).

Sportchilarda psixik ishonchlilikni shakllantirish muammosini hal qilishda turli usul va metodlardan foydalaniladi. Masalan, mashg'ulotlar chog'ida psixologik boshqaruv usullari yordamida sportchini o'ziga ishontirish, tayyorgarlik mashqlari davomida mashqlarni bajarishdagi

vazifalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish, sportchini charchagan holatda ham faoliyatni davom ettirishga o'rgatish va shu kabi usullar keng qo'llaniladi. Ammo, ushbu metodlar sportchida o'ziga ishonch va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirish uchun yetarli psixologik mexanizmlarni har doim to'liq ta'minlay olmaydi. Shu sababli, ularning samarasi ba'zida cheklangan bo'lishi mumkin.

Endi savol tug'iladi: sportchiga musobaqalar davomida, yoki mashg'ulotlarda bir necha marotaba a'lo darajada bajargan mashqlarini yana bir bor mukammal bajarishga to'sqinlik qiladigan, psixologik jihatdan xalaqit beruvchi omillar qanday bo'ladi? Ular quyidagilar:

- O'ta katta mas'uliyat hissi: sportchi aynan shu urinish uchun shaxsiy javobgarlikni his qiladi va bu urinishni qayta bajarish imkoniyati yo'q. Agar xato qilsa, uni tuzatish imkoni bo'lmaydi. Bu holat mashg'ulotlarda hech qachon sezilmaydigan qo'shimcha psixologik zo'riqish hosil qiladi.

- Birgina urinish bilan cheklanish: musobaqaning eng mas'uliyatli lahzasida sportchi faqat bitta imkoniyatga ega bo'ladi. Ya'ni, u nima qila olishini aynan shu bitta urinishda namoyon qilishi kerak. Oldin yoki keyin boshqa imkoniyat yo'q. Shu sababli, texnik harakatlar sportchining imkoniyatlar chegarasida, maksimal darajada bajariladi va bu o'z navbatida tavakkalchilikni oshiradi. Tavakkal qilish esa yana qo'shimcha psixologik zo'riqishdir.

Natijada, sportchi musobaqalar davomida mashg'ulotlarda uchramagan yangi psixologik qiyinchiliklarni boshdan kechiradi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilar ushbu qo'shimcha stressni, ya'ni psixologik bosim yoki pressingni ko'tara olmaydi va natijada ular psixologik jihatdan ishonchsiz hisoblanadi.

Shunday qilib, agar musobaqa jarayonidagi muvaffaqiyat aynan eng mas'uliyatli lahzadagi birgina urinishga bog'liq bo'lsa, tayyorgarlik mashg'ulotlari shunday tashkil qilinishi kerakki, sportchi musobaqadagi sharoitlarga imkon qadar yaqin holatlarda mashg'ulot o'tkazsin. Shu yo'l bilan, sportchining psixik ishonchliligini shakllantirishning asosiy va eng muhim tamoyili – bu "Birgina urinish tamoyili" bo'lishi lozim.

Shunday tartibda ish olib borilganda, sportchida organizmning funksional tizimlarida yuz beradigan turli o'zgarishlar – masalan, vegetativ reaksiyalar, emotsional zo'riqish darajasi, mashqni bajarishga bo'lgan psixologik munosabat, irodaviy harakatlar va diqqatni jamlash qobiliyati kabi ko'plab psixofiziologik omillar – bir butun psixologik stereotip shaklida jamlanadi. Ya'ni, musobaqalar jarayonida yuzaga

keladigan psixologik stresslar va u bilan bog‘liq barcha komponentlar sportchida tizimli ravishda o‘z ifodasini topadi. Shu bilan birga, agar sportchi belgilangan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga erishsa, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi va xatoga yo‘l qo‘yishdan keladigan qo‘rquv sezilarli darajada kamayadi.

Sportchining hal qiluvchi urinishidagi barcha psixologik tayyorgarlikni izdan chiqarishi mumkin bo‘lgan tavakkal bilan bog‘liq muammolar esa faqat “Birgina urinish tamoyili”ni qo‘llash orqali hal qilinadi. Agar mashqlar shu tamoyil asosida olib borilsa, sportchi oldidagi muammolar o‘z-o‘zidan yo‘qoladi va ular faqat tasavvurda qoladi. Eng asosiysi, bu jarayonda sportchi “tavakkal qilish huquqi”ni qo‘lga kiritadi.

Ushbu metodni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi shartlarni bajarish muhimdir:

➤ Dastur faqat sportchining psixik barqarorligini shakllantiruvchi dastur tugallangach boshlanishi kerak;

➤ Jarayon tizimli va bosqichma-bosqich olib borilishi lozim;

➤ Sportchi faqat texnik jihatdan ishonchli harakat qilayotgan paytda tavakkal qilish huquqiga ega bo‘lishi kerak.

Shu bilan birga, sportchining (yoki jamoaning) mashqdagi tayyorgarlik darajasini maksimal cho‘qqiga olib chiqish rejasi ham alohida e‘tiborga sazovordir. Eng yuqori sport yutuqlariga erishish maqsadida, musobaqalar davomida sportchi eng yuqori tayyorgarlik darajasida – ya‘ni pikasida bo‘lishi lozim. Ushbu holatga yetish jarayonida sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o‘ynaydi.

Sportchining eng yuqori tayyorgarlik darajasiga yetkazilishi, uning yoki jamoaning ma‘lum bir musobaqadagi aniq natijasi bilan chambarchas bog‘liq. Odatda sportchi pik holatda 1-2 hafta davomida bo‘ladi. Shu sababli, belgilangan muddat ichida yuqori natijaga erishish, mavsumning eng muhim musobaqalarida g‘alabaga erishishning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi.

Eng yuqori sport tayyorgarligi (pik holati) bir tizimli jarayon bo‘lib, unga quyidagilar kiradi:

- Sportchining optimal jismoniy va funksional tayyorgarligi;
- Texnik-taktik harakatlarni deyarli avtomatlashtirilgan tarzda bajarish qobiliyati va mukammal texnik-taktik tayyorgarlik;
- Mazkur sport turiga xos psixologik jarayonlarni maksimal darajada qo‘llay olish (diqqatni jamlash, xotira, tafakkur);

- Psixik ishchanlik va harakat qobiliyatining yuqori darajasi;
- Motivatsiya va emotsional barqarorlikning optimal ko'rsatkichlari.

Ushbu holatlar sportchida musobaqalarda faol qatnashish istagini, o'z kuchiga to'liq ishonchni va o'zini boshqarishning maksimal darajasini yuzaga chiqaradi.

Shuningdek, sport tayyorgarligining eng yuqori darajasiga erishishda sportchi yoki jamoa tomonidan egallangan texnik-taktik ko'nikmalar va barqaror funksional hamda texnik-taktik baza mavjudligi ham muhim hisobga olinadi.

Ikkinchi shart – psixik zo'riqishlarni hisobga olgan holda sportchining jismoniy va funksional yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishdir. Kuchli jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish jarayoni, ya'ni katta hajmdagi va izchil mashqlar bajarilgandan so'ng, odatda 2 hafta ichida seziladi va taxminan yana 2 hafta davomida saqlanadi. Shu sababli, psixik yuklamalarni bosqichma-bosqich kuchaytirish ishlari musobaqa boshlanishidan taxminan 3 hafta oldin boshlanadi, oxirgi haftada esa ularning intensivligi biroz pasaytiriladi. Natijada, sportchining jismoniy va funksional tayyorgarligi psixik tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga – cho'qqi holatiga yetganida maksimal darajada bo'ladi.



4-rasm

Maksimal jismoniy yuklamalardan, ya'ni musobaqalardagi eng yuqori zo'riqlardan so'ng tiklanish jarayoni, odatda, 2–3 hafta davom etadi. Biroq uzoq vaqt davom etgan hamda kuchli psixologik bosim bilan kechgan musobaqalardan keyingi ruhiy tiklanish 3–5 haftagacha cho'zilishi mumkin. Mashg'ulotlar jarayonida cheklash tamoyili va yagona urinish tamoyiliga tayangan holda sportchida psixologik zo'riqlarni maqsadli ravishda shakllantirish imkoniyati mavjud.

Mazkur dastur va texnologiyalar majmui nafaqat aniq psixologik vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan, balki yana muhim qo'shimcha vazifani ham bajaradi. Ya'ni, ushbu tizim murabbiy va sportchini nafaqat maxsus sharoitlarda, balki kundalik mashg'ulotlar jarayonida ham sportchining texnik, taktik hamda boshqa tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish va amalga oshirish jarayoniga faol jalb etadi. Shu orqali murabbiy sportchining psixik holatini oldindan baholash, nazorat qilish va uni eng qulay, optimal darajaga yetkazish imkoniga ega bo'ladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy mashqlar sportchi organizmining faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
2. Mashg'ulot jarayonining psixologik jihatlar haqida qanday tasavvurga egasiz?
3. Psixik zo'riqishlar va haddan tashqari zo'riqishlar sport faoliyati samaradorligiga qanday ta'sir qiladi?
4. Mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan psixik o'ta zo'riqishning asosiy belgilari nimalardan iborat?
5. Kayfiyatning beqarorligi qanday alomatlar orqali namoyon bo'ladi?
6. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik elementni 20 ta urinishda bajarishda necha foizlik samaradorlik yetarli hisoblanadi?
7. Musobaqa jarayonida sportchida paydo bo'ladigan stress omillari haqida nimalarni bilasiz?
8. Musobaqa oldidan yuzaga keluvchi psixologik zo'riqishlar qanday holatlarda namoyon bo'ladi?
9. Stress holatlari sportchi faoliyati va natijalariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
10. G. Selye stressning rivojlanishini nechta asosiy bosqichga ajratgan?
11. "Stress" atamasi qaysi tildan olingan va uning mazmuni nimani anglatadi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Emotsional beqarorlik tushunchasiga qanday izoh bera olasiz?
2. Ichki xavotir holati nima va u qanday namoyon bo'ladi?
3. Kayfiyatning umumiy tushkunlikka moyilligini qanday aniqlash mumkin?
4. Vahima (vahimalilik) tushunchasi nimani anglatadi?
5. Sport jamoasida psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar qanday shakllanadi?
6. Jamoaning psixologik iqlimini shakllantirishda qaysi omillar muhim hisoblanadi?
7. Tayyorgarlik mashqlarining emotsional jihatida deganda nima tushuniladi?
8. Sport murabbiyining shaxsiy va kasbiy xususiyatlari qanday bo'lishi zarur?
9. Rezistentlik tushunchasiga ta'rif bering.

10. Sportchini psixologik barqarorlikning eng maqbul darajasiga olib chiqish jarayoni nechta bosqichdan iborat?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. “Mehridaryo” MChJ Toshkent; 2011

2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.

3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.

4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.

5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas’ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.

6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

7. Y. Masharipov “Sport psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

8. O. Hayitov “Sport faoliyati psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma “UMID DESIGN” TOSHKENT - 2021

III BOB. O‘ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHQ JARAYONINI SAMARALI O‘TKAZISH

§ 3.1. O‘zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida ko‘nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport psixologiyasi fanining fan sifatida oyoqqa turishi.
2. O‘zbekistonning sport psixologlari.

Mamlakatimizda sport psixologiyasi fanining shakllanishiga oid dastlabki asoslar avvalo O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida yaratilgan. Mazkur kafedraga dotsent L.Ye. Lebedyanskaya rahbarlik qilgan bo‘lib, u 1962–1972– yillar oralig‘ida samarali ilmiy-pedagogik faoliyat olib borgan. Aynan shu davrda u “Sport psixologiyasi” fanining metodologik poydevorini ishlab chiqdi hamda institut talabalariga ushbu fan bo‘yicha o‘qitiladigan barcha o‘quv-uslubiy materiallarni tayyorladi.

Sport psixologiyasining mustaqil va barqaror fan sifatida rivoj topishida O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasida bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya instituti psixologiya kafedrasida o‘rtasida yo‘lga qo‘yilgan samarali hamkorlik muhim ahamiyat kasb etdi. O‘sha yillarda sport psixologiyasini jismoniy tarbiya oliy ta’lim muassasalarida alohida o‘quv fani sifatida birinchi bo‘lib joriy etgan olim professor P.A. Rudik hisoblanadi.

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida umumiy hamda sport psixologiyasini o‘qitish jarayonining o‘ziga xos jihati shundaki, ma’ruza mashg‘ulotlaridan so‘ng seminar darslari o‘rniga laboratoriya mashg‘ulotlari tashkil etilgan. Ushbu jarayonda talabalar ma’ruzalarda egallagan nazariy bilimlarini amaliy tajribalar orqali mustahkamlab, o‘z ustida tajribalar o‘tkazish va kuzatuvlar olib borish asosida mustaqil xulosalar chiqarish imkoniyatiga ega bo‘lganlar. Mazkur o‘quv jarayonini tashkil etish an’anasi hozirgi kungacha davom etib kelmoqda.

Laboratoriya mashg'ulotlari asosan ilmiy-tadqiqot va izlanish faoliyatini amalga oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning mazmuni Moskva va Leningrad jismoniy tarbiya institutlari psixologiya kafedralari tomonidan chop etilgan uslubiy qo'llanmalar asosida muntazam ravishda yangilanib borilgan.

O'zbek tilida sport psixologiyasi fanidan dastlab dotsent N.A. Yaxyarov hamda Z.T. Sayitmetovlar ta'lim berganlar. Hozirgi kunda sport psixologiyasi fani pedagogika universitetlarining jismoniy tarbiya fakultetlari o'quv rejalari tarkibiga kiritilgan bo'lib, shu bilan birga Milliy universitetning psixologiya fakultetida ham o'qitib kelinmoqda. 2003– yilda esa Milliy universitetda “Sport psixologiyasi” yo'nalishi bo'yicha magistratura mutaxassisligi tashkil etildi.

Laboratoriya mashg'ulotlarini doimiy ravishda yangilab borish psixologik tadqiqotlar uchun zarur bo'lgan maxsus apparatlar, texnik vositalar va jihozlarni yaratish ehtiyojini yuzaga keltiradi. Ta'kidlash joizki, psixologiya faniga mo'ljallangan ilmiy asbob-uskunalarni ishlab chiqish va tayyorlash bilan shug'ullanuvchi alohida tashkilotlar avval mavjud bo'lmagan va hozirgi kungacha ham yo'q. Shu sababli, 1966– yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida Moskva jismoniy tarbiya institutini tamomlagan o'qituvchi Z.G. Gapparov tomonidan birinchi psixologik o'quv-ilmiy laboratoriya tashkil etildi.

Mazkur laboratoriyaning faoliyatga yo'lga qo'yilishi kafedrada sport psixologiyasi yo'nalishida ilmiy tadqiqotlarni boshlash uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qildi. Dastlab olib borilgan ilmiy ishlar asosan psixofiziologik yo'nalishga ega bo'lib, qilichboz sportchilar harakatlarida kuzatiladigan assimetriya hodisalarini tahlil qilishga qaratilgan edi. Ushbu tadqiqot mavzusi Z.G. Gapparov tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, ilmiy rahbar sifatida L.Ye. Lebedyanskaya faoliyat olib borgan (1966–1969 yillar).

O'zbekistonlik sport psixologlari birinchi marta 1967– yilda xorijda tashkil etilgan ilmiy konferensiyada o'z ilmiy izlanishlari bilan ishtirok etdilar. Aynan shu yili Tbilisi shahrida Umumittifoq sport psixologiyasi konferensiyasi bo'lib o'tgan. Ushbu anjumanda L.Ye. Lebedyanskaya va Z.G. Gapparov tomonidan taqdim etilgan “Qilichbozlarda harakat assimetriyalari” hamda “Qilichbozlarning sport tayyorgarligi holatini baholashda funksional assimetriyaning mezon sifatidagi ahamiyati” mavzularidagi ma'ruzalar ilmiy jamoatchilik tomonidan e'tirof etildi.

1969–1972– yillar davomida psixolog Z.G. Gapparov Moskva shahridagi Markaziy jismoniy tarbiya instituti (GSOLIFK) psixologiya kafedrasining maqsadli aspirantura bosqichida tahsil oldi hamda professor P.A. Rudik ilmiy rahbarligida bilimlarini oshirdi. Professor O.A. Chernikova rahbarligi ostida u “Qilichbozlarda masofani sezish jarayonining psixologik jihatlarini tadqiq etish” mavzusida ilmiy ish tayyorlab, nomzodlik dissertatsiyasini muvaffaqiyatli himoya qildi. Mazkur ilmiy tadqiqot hozirgi kungacha O‘zbekistonda sport psixologiyasi yo‘nalishida himoya qilingan yagona nomzodlik dissertatsiyasi hisoblanadi.

Bundan tashqari, Moskva ilmiy maktabida orttirilgan tajriba kafedra psixologlarining o‘quv-uslubiy va ilmiy-tadqiqot faoliyatini yanada kengaytirish hamda sifat jihatidan takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Bu muvaffaqiyatli chiqishlardan so‘ng, O‘zbekistonlik psixologlar keyingi yillarda sport psixologiyasi bo‘yicha barcha konferensiya, simpozium va seminarlarida faol qatnashdilar. Ular tomonidan “Qilichbozlardagi oraliqni his qilishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish” (Z.G.Gapparov) va “Ot sportida ixtisoslashgan idroklarni o‘rganish” (dotsent L.Ye.Lebedyanskaya) kabi mavzular chuqur tadqiq etildi.

§ 3.2. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda tayyorgarlik turlari jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanining boshqa o‘quv fanlari bilan o‘zaro bog‘liqligi to‘g‘risida tasavvur, bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.

Reja:

1. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixik omillarning yo‘naltiruvchi roli.
2. Sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish va mustahkamlash.
3. Psixologik omillar hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida ularning individual xususiyatlari.
4. Sportchining texnik tayyorgarligi va unga xos psixologik jihatlar.

5. Harakatni sezish (idrok qilish), vaqtni his etish, to'p bilan ishlashni sezish hamda muvozanatni saqlashni anglash.
6. Ixtisoslashgan idrok jarayonlarining psixologik tavsifi.
7. Sport taktikasi jarayonlariga psixologik yondashuv.
8. Sportda taktik harakatlarni oldindan rejalashtirishning psixologik tomonlari.
9. Sportchilarning taktik harakatlarni kuzatish qobiliyati va diqqatni jamlash darajasi.
10. Sportchining taktik fikrlash jarayoniga xos xususiyatlar.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarda zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishga xizmat qiluvchi muayyan shart-sharoitlarni yaratish talab etiladi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi o'ziga xos pedagogik jarayon hisoblanib, uning asosiy vazifasi sportchining jismoniy ko'rsatkichlarini izchil oshirish hamda ularni maksimal sport yutuqlariga erishish darajasiga yetkazishdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni tarkibiy jihatdan bir necha elementlardan iborat bo'lib, quyidagilarni qamrab oladi:

- a) Insonning jismoniy sifatlari to'g'risidagi nazariy tushunchalar;
- b) Shaxsning o'z jismoniy ko'rsatkichlari bo'yicha tasavvurlari;
- c) jismoniy qobiliyatlarni ularning umumiy namoyon bo'lishida ixtisoslashgan idrok etish qobiliyati.

Insonning jismoniy qobiliyati tushunchasi avvalo uning harakat faoliyati jarayonida shakllanadi va ushbu harakatning o'ziga xos jihatlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, kuchning chidamliligi, tezlikdagi chidamlilik kabi tushunchalar alohida e'tiborga olinadi. Ushbu tushunchalar ba'zan umumiy xususiyatlar bilan bog'liq bo'lsa-da, ularning aniq ifodalanishi sport turining o'ziga xos harakatlariga bog'liq.

Aniqlashtirish jarayonida shtangaga qo'llaniladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidamlilik, harakat tezligi, kuch chidamliligi kabi tushunchalar paydo bo'ladi. Sportchining o'z jismoniy sifatlari haqidagi tasavvurlari asosiy sifatlarning aniq timsollari sifatida namoyon bo'ladi. Bu tasavvurlar tarkibiga alohida elementlarning farqlari va ularning o'lchamlari kiradi. Shuningdek, u sportchining organizm funksiyalaridagi o'zgarishlarni, masalan, zo'riqish va mushak bo'shashishi, nafas olish tezligi va chuqurligi kabi holatlarni ham o'z ichiga oladi.

Kishining jismoniy sifatlar haqidagi tasavvurlari doimiy o'zgaruvchan xarakterga ega, zero ular sportchining funksional imkoniyatlari va mashg'ulotlar darajasiga bog'liq ravishda doimiy yangilanib turadi. Shu bois jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sportchidan mushak hamda organik sezgilarni yuqori darajada ishga solish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni anglash murakkab psixofiziologik jarayon hisoblanib, har bir sifatning asl mazmuni uning shakllanishi va bajarilayotgan harakat sharoitida namoyon bo'lishi orqali ifodalanadi.

Jismoniy sifatlarning mazmunini yaxlit va tizimli tarzda anglash ixtisoslashgan idrok jarayoniga taalluqlidir. Ushbu idrok jarayoni "harakatga turtki beruvchi kuchni sezish", "siqish kuchini his etish", "harakat sur'atini anglash" kabi tarkibiy unsurlar orqali yuzaga chiqadi. Mashg'ulot jarayonida sportchining faol ishtirokiga bog'liq holda har bir jismoniy sifat elementining ko'lam va aniqligi bajarilayotgan harakat sharoitida yaqqol namoyon bo'ladi. Sportchining asosiy jismoniy sifatlariga tezlik, kuch, chidamlilik va epchillik kiradi. Har bir sifat o'ziga xos psixologik xususiyat va tuzilishga ega. Tezkorlik – harakatning vaqt bilan bog'liq xususiyatlari yig'indisi orqali tavsiflanadi (ya'ni uning davom etish muddati, tezligi va ritmik tuzilishi). Davom etish muddati jismoniy sifatlarning o'zgarib turuvchi tarkibiy qismi hisoblanib, sportchi tanasining bir nuqtadan boshqa nuqtaga siljishiga ketgan vaqt bilan aniqlanadi. Ayrim harakatlar juda qisqa fursatda bajariladi, bu esa harakat tezligini aniqlash va baholash imkonini yaratadi.

Harakat sur'ati va ritmi bajarilayotgan xatti-harakatlarning ma'lum vaqt oralig'ida takrorlanish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Ritm esa barcha harakatlar tarkibidagi bir maromda takrorlanadigan harakat qismlari yoki qismlarining mavjudligi bilan aniqlanadi.

Jismoniy sifatlarni idrok etish va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati pedagogik jarayon orqali shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deganda, har bir sifatning imkon qadar ko'p strukturaviy elementlarini ong orqali idrok etish jarayoni tushuniladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixik omillarni maqsadli yo'naltirish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu sabablar sportchining mashg'ulot samaradorligi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini belgilovchi asosiy tarkibiy bo'g'inlardan biri sanaladi. Jismoniy tayyorgarlikning bosh maqsadi sportchining tezkorlik, kuchlilik va epchillik kabi bazaviy jismoniy sifatlarini yuqori darajaga yetkazishdan iboratdir. Ayniqsa epchillik murakkab integrativ sifat sifatida ajralib

turadi, chunki u tarkibida kuch, tezlik va ma'lum darajadagi chidamlilik elementlarini o'zida mujassam etadi. Bu sifat sportchining bajaradigan harakati xarakteri orqali namoyon bo'ladi va birinchi navbatda uning texnik tayyorgarligi bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababdan epchillik haqida fikr yuritilganda, avvalo sportchining texnik mahoratini esga olish zarur (V.F. Sopov fikrlariga ko'ra).

Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar esa psixik jarayonlar oldiga nihoyatda yuqori talablarni qo'yadi. Chunki tezlik – tuzilishi jihatidan murakkab bo'lgan ko'p komponentli jismoniy sifatdir. Uning tarkibiga uchta asosiy element kiradi: birinchisi – oldindan ma'lum qo'zg'atuvchiga javoban harakatni boshlash uchun zarur bo'lgan minimal vaqt, ya'ni oddiy sensomotor reaksiyasi; ikkinchisi – bitta harakatni bajarish uchun talab qilinadigan eng qisqa vaqt oralig'i; uchinchisi – harakatlarning imkon qadar yuqori chastotada takrorlana olish darajasi (V.M. Zatsiorskiy ta'kidlashicha). Ushbu uch element bir-biriga bog'liq singari ko'rinsa-da, aslida ular mustaqil ravishda shakllanadigan xususiyatlardir. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, reaksiyaning yashirin, ya'ni latent davri maxsus tayyorgarlik mashqlari bilan sezilarli darajada qisqarmaydi. Ammo sport amaliyotida aynan harakatga qo'zg'alishning motor komponenti, ya'ni mushak faoliyatining boshlanishiga ketadigan vaqt nihoyatda muhim bo'lib, shu elementni takomillashtirish mumkin va zarurdir.

Sportchining harakat tezligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning poydevori bo'lib vaqtning juda kichik – mikrintervalarini aniq ajrata olish qobiliyati xizmat qiladi. Masalan, sprinterning start paytidagi birinchi qadami taxminan 0,3 soniya davom etadi. Agar sportchining mashg'ulot vazifasi ushbu ko'rsatkichni yanada kamaytirish bo'lsa, uni avvaldan ma'lum va aniq belgilangan yorug'lik yoki tovush signallari yordamida 0,3 soniyadan 0,2 soniyani farqlay olishga muntazam o'rgatish juda samarali natija beradi. Vaqt mikrodifferensiasiyasini nozik his qilish – yuqori tezkorlikning muhim psixologik sharti hisoblanadi.

Bundan tashqari, sportchida aniq psixologik ko'rsatma shakllanishi ham tezlikni maksimal darajada namoyon etish uchun zarur omillardandir. Start holatida sportchi oldida ikki xil ko'rsatma mavjud bo'lishi mumkin. Birinchisi – sensor tizimining ko'rsatmasi, ya'ni beriladigan signalni qabul qilishga psixik jihatdan tayyor turish, diqqatni aynan shu signalga qaratish. Ikkinchisi esa – motor ko'rsatmasi bo'lib, u signal berilishi bilan harakatni iloji boricha tez boshlashga yo'naltirilgan

ichki tayyorgarlikni anglatadi. Ushbu ikki ko'rsatma orasida motorik ko'rsatmaning ta'siri sportchining tezkor reaksiyasini shakllantirishda ancha kuchliroqdir. Shu bois start oldidan sportchida aynan motorik ko'rsatmani to'g'ri va barqaror shakllantirish nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi.

Xatti-harakatlarning maksimal chastotasini rivojlantirishda psixologik omillar juda katta ahamiyatga ega. Bunda, eng avvalo, sportchining vaqtning eng qisqa – mikrintervalarini aniq farqlay olishi, ularni xotirada qayta tiklashi, zarur tezlik ko'rsatmalarini to'g'ri idrok qila olishi muhim sanaladi. Ushbu omillar bilan bir qatorda, sportchining ortiqcha mushak zo'riqishlaridan o'z vaqtida xalos bo'lishi, ya'ni mushaklarni tez va oson bo'shata olishi, ularning qisqarish jarayonini tezlashtiradi va harakatlarning yengil namoyon bo'lishiga xizmat qiladi. Zarur bo'lgan emotsional qo'zg'alishni yaratish va uni muayyan vaqt davomida barqaror ushlab turish ko'nikmasi ham sportchining tezligi rivojiga bevosita ta'sir etuvchi omillardandir. Chunki haddan tashqari kuchli emotsional qo'zg'alish sportchining harakat sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning tezkor javob berish qobiliyatini pasaytirishi mumkin.

Shu bois tezlikni oshirishga qaratilgan tayyorgarlik jarayoni sportchilardan o'z ichki psixik holatini mustaqil tarzda boshqara olish, uni kerakli darajada muvozanatga keltira bilishni taqozo etadi.

Kuch sifatini rivojlantirish jarayonida esa sportchi irodaviy fazilatlarining – qat'iyat, sabot, matonat va maqsad sari og'ishmay intilishning namoyon bo'lishi nihoyatda zarurdir. Ayniqsa, uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan ko'p martalik takroriy mashqlar bajarilganda bu sifatlar o'zining alohida ahamiyatini ko'rsatadi. Sportchi o'z imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlaganda yoki "portlovchi" xarakterdagi mashqlarni bajarganda uning jasurligi, ichki ruhiy tayyorgarligi, diqqatni jamlay olishi va mavjud imkoniyatlarini to'la safarbar qilishi asosiy omillardan hisoblanadi.

Maksimal kuch talab etuvchi mashqlarni ado etish vaqtida sportchi barcha tashqi omillarni, keraksiz qo'zg'atuvchilarni unutishi, mashqning xavfli yoki qiyin ekanligi haqida o'ylamasligi, hatto xato qilish ehtimolini ham yoddan chiqarishi zarur. Bunda sportchi diqqatini faqatgina oldinda turgan asosiy harakat komponentiga jamlash, o'zida yetarli emotsional ko'tarinkilikni hosil qilish va organizmni har tomonlama tayyor holatga keltirish orqali yuqori natijaga erishadi.

Boshqa so'z bilan aytganda, kuch mashqlari jarayonida sportchining o'z ruhiy holatini nazorat qila olishi, shuningdek, psixologik

jarayonlarini tartibga solishi muvaffaqiyatga erishishdagi muhim omillardan hisoblanadi. Shu bois, faqat musobaqalarda barqaror va ishonchli natijalarga erishish emas, balki samarali jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun ham sportchi psixik holatini boshqarishning turli usullarini mukammal egallashi zarur.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayoni, avvalo, ularni charchatadigan va organizmni muayyan darajada holdan toyishga olib keladigan mashqlarni muntazam bajarish orqali shakllanadi. Shu bois sportchining jismoniy zo'riqishga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirish nihoyatda muhimdir. Hatto mashqlar mobaynida organizmda charchoq, mushaklarning qattiqlashuvi yoki yoqimsiz sezgilar paydo bo'lsa ham, sportchi bu holatlarni xavotirli signal sifatida emas, balki jismoniy tayyorgarlik jarayonining tabiiy va foydali oqibati sifatida qabul qilishi kerak. Aynan shunday yondashuv chidamlilik sifatining shakllanishiga zamin yaratadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar odatda bir xil harakatlarni uzoq vaqt davomida takrorlash orqali amalga oshiriladi. Natijada sportchida charchash hissi faqat mushaklar va ichki organlarning zo'riqishi bilan emas, balki monoton harakatlarni davom ettirish natijasida ham yuzaga keladi. Mazkur jarayonlar birgalikda sportchida yangi psixologik holat – “komfortni izlash sindromi”ning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu xususiyat sport natijalarining keskin pasayishiga olib kelayotgan omillardan biri sifatida V.F. Sopov tomonidan alohida ta'kidlangan.

Sportchi katta yuklamalardan keyin erishadigan ijobiy emotsional holat – “psixologik komfort” asta-sekin notabiiy ehtiyojga aylanib, “har qanday sharoitda, qanday bo'lmasin qulay holatga intilish” ko'rinishiga o'tib ketishi mumkin. Bu esa chidamlilik talab qiladigan sport turlarida juda salbiy holat bo'lib, sportchining motivatsion tizimini buzadi. Natijada “natijaga erishish uchun zo'riqish” tamoyili o'rnini “natija evaziga qulaylikka intilish” egallaydi, bu esa chidamlilik mashqlarida mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatodir.

Shu munosabat bilan, chidamlilikni shakllantirishda asosiy e'tibor sportchining ichki motivatsiyasiga qaratilishi zarur. Bu fikr A. Morxauzning mehnat psixologiyasi, shuningdek E.P. Ilin va V.F. Sopovning sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy izlanishlarida ham o'z tasdig'ini topgan. Chidamlilikni oshirish uchun sportchi bajarishi lozim bo'lgan mashqlarning hajmi va intensivligi, shuningdek ularga mos

vosita hamda uslubiyatlar aniq belgilab olinishi va ongli ravishda qabul qilinishi talab etiladi.

Sportchilar o'z oldilariga qo'yilgan chidamlilikka oid rejani to'liq anglab yetib, uni qanday sharoit bo'lmasin bajarishga qat'iy bel bog'laganlaridagina zarur psixologik ko'rsatma shakllanadi. Mazkur qat'iy ichki buyruq – ya'ni “vazifani albatta oxiriga yetkazish” tamoyili sportchiga charchoq belgilarini yengib o'tishga katta yordam beradi. A.S. Yegorovning tadqiqotlariga ko'ra, ushbu qat'iy ichki ko'rsatmaning o'rniga shartli, ya'ni vazifani faqat qulay sharoitda bajarishga mo'ljallangan shartli xohish paydo bo'lsa, mashqning to'liq bajarilish ehtimoli 70% ga kamayib ketadi. Demak, chidamlilikni rivojlantirish jarayonida eng muhim omillardan biri – sportchining o'z oldiga qo'yilgan maqsadni har qanday holatda ham bajarishga ruhiy jihatdan tayyor bo'lishidir.

Charchoq hissini yengib o'tish, shuningdek charchoq tufayli yuzaga keladigan salbiy ta'sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytirish, sportchilarga yuklanadigan jismoniy mashqlar monotonligini bartaraf etish uchun ularda diqqatni boshqarish ko'nikmasini shakllantirish muhimdir. Buning uchun sportchi o'z diqqatini charchoq natijasida paydo bo'ladigan yoqimsiz hissiyot va sezgilardan butunlay chetga yo'naltira olishi yoki aksincha, bajarilayotgan vazifadagi harakatlarni to'liq va sifatli bajarishga qaratishni puxta egallashi lozim.

Diqqatni bir obyekt yoki fikrdan boshqasiga o'tkaza bilish charchoqqa qarshi kurashda samarali vosita hisoblanadi. Bu holat yengil atletikachilar (ayniqsa stayerlar va marafon yuguruvchilar), shuningdek eshkak eshuvchilarning amaliy tajribalarida ham o'z tasdig'ini topgan.

Psixologik omillar va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda ularning o'ziga xos xususiyatlari

№	Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning psixologik omillari	Quyidagilarni tarbiyalashda psixologik omillarning o'ziga xos xususiyatlari		
		Tezlik	Kuch	Chidamlilik
1	Motivatsiya	Muvaffaqiyatga erishish	Muskul va irodaviy zo'r	To'siqlarni yengib o'tish orqali, jismoniy

	ya	motivatsiyasini ng faol namoyon bo'lishi	berishning maksimal darajada namoyon bo'lish motivatsiyasin i tarbiyalash	zo'riqlarga, kuchli charchoqqa, og'riqli sezgilarga ijobiy munosabatda bo'lishga erishish motivatsiyasini tarbiyalash
2	Psixolog ik ko'rsatm a lar	Tezlikni ko'rsatish uchun dolzarb motorik ko'rsatmalarni shakllantirish	Zo'r berishlarni ijobiy qabul qilish va to'la- to'kis bajarish bo'yicha korsatma	Mashg'utotlar dasturini so'zsiz bajarish bo'yicha qat'iy ko'rsatmani shakllantirish
3	Psixik holatlarni, o'zini- o'zi tartiblas h	Ixtiyoriy ravishda mushaklarni bo'sh qo'yish va psixik zo'riqlarni bartaraf etish, qo'zg'alishning optimal darajasini hosil qilish va saqlab qolish	Psixik holatni tartiblash, ko'mkmasi qo'zg'alish ning optimal darajasiga erishish	Mushaklarni ixtiyoriy bo'shatish ko'nikmasi, o'z-o'zini tartibga solish, o'z- o'zini safarbar etish uslublaridan foydalanish
4	Dolzarb irodaviy sifatlar	Avrim harakatlarni bajarishdagi tezlik, harakatlar chastotasim namoyish qilish uchun maksimal irodaviy zo'r berishlarni shakllantirish	Jur'atlilik, maqsad sari intilish, sabotlilik, o'zini o'zi tuta bilish, qat'iyat, matonat	Maqsad sari mulish, qat'iyat, matonat, mustaqillik
5	Psixik	Tasavvurni,	Diqqatni bir	O'z diqqatim

	jarayonlar	diqqatni, sezgini, idrokni, sur'at va ritmga xos sezgirlikni rivojlantirish,	nuqtaga jamlash, sezgilarni, idrokni, tasavvurni rivojlantirish	yoqimsiz his-tuyg'ulardan ijobiy fikrlarga ko'chirish ko'nikmasi, e'tiborni ongli ravishda o'zi bajarayotgan harakatlarga qarata olish
6	Maxsus ko'nikmalar	Vaqtning kichik oraliqlari ni nozik ravishda farqlay olish qobiliyatini shakllantirish	Miqdorlangan va taqsimlangan mushak zo'r berishlari paytida qo'shimcha yo'nalishlarni izlab topish	Desensibilizatsiya, og'riqli sezgilarni kamaytirish, bir xillik – monolonlikka qarshi kurash

Sportchilarda chidamlilik sifatini oshirish jarayonida, ayniqsa mashg'ulotlarning eng og'ir va mashaqqatli bosqichlarida, o'zini ruhlantirish va ichki kuchni safarbar etish usullaridan foydalanish juda maqbul hisoblanadi. Bunday uslublar odatda ikkiga bo'linadi:

➤ **Ma'lum belgilangan mo'ljal va aniq topshiriqlar qo'yish:** masalan, “u tomondagi ko'zga tashlanib turgan daraxtgacha tez yugurib borish”, “yana bor imkoniyatim bilan 50 marta eshkak eshish”, “sur'atni pasaytirmay mana shu qiyalikdan ham oshib o'tish”, “yana ikki doira aylanib yugurish” kabi o'z oldiga belgilangan aniq maqsadlar.

➤ **O'ziga buyruq berish orqali ruhiy ko'tarinkilik hosil qilish:** “chidagin!”, “sur'atni oshir!”, “olga!”, “harakatni tezlashtir!” kabi ichki buyruqlar sportchining davom ettirishiga yordam beradi.

Chidamlilikni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha bajariladigan mashqlar ko'pincha sportchining ishchanlik qobiliyatini tiklashga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlarga tayanadi. Bu jihatdan sportchi mushaklaridagi charchoqni tezda bosish, bo'lib o'tgan yoki bo'ladigan mashg'ulotlar haqida o'ylamaslik orqali asab tizimini bo'shatish va psixik jihatdan dam olishni o'rganishi nihoyatda muhimdir.

Shuningdek, qat'iy ko'rsatma (ustanovka)ga ega bo'lish, diqqatni bir obyekt yoki faoliyatdan boshqasiga ko'chira olish, vazifalarni aniq belgilash, o'z-o'ziga buyruq bera olish – bularning barchasi sportchi

chidamliligini mustahkamlashda samarali vositadir. Biroq bu usullar natija berishi uchun sportchilarda avvalo maqsad sari intilish, qat'iyatlilik va matonat kabi irodaviy fazilatlar yuqori darajada shakllangan bo'lishi zarur (Yu.Ya.Kisilev).

Sportchining texnik jihatdan tayyor bo'lishi va uning psixologik xususiyatlari sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonishning asosiy shartlaridan biridir. Har qanday musobaqada yuqori natijaga erishish uchun sportchi tanlagan sport turiga xos bo'lgan zaruriy texnik harakatlarni mukammal bajarishi lozim. Masalan, belgilangan masofaga yugurish, joyidan yoki yugurib kelib sakrash, bruss yoki turnikda turli gimnastik mashqlarni bajarish, nayza yoki disk uloqtirish, futbol o'yinida to'pni aniq zarba bilan darvozaga yo'naltirish, basketbolda to'pni halqaga tushirish, boksda zarba berish yoki zarbadan himoyalaniish, shuningdek, tinch yoki harakatdagi nishonga o'q otish kabi harakatlarning barchasi bunga misoldir.

Shu kabi amaliy harakatlar jarayonida sportchi eng qulay, samarali va natija beruvchi texnik usullardan foydalanishi kerak bo'ladi. Aynan mana shu to'g'ri bajariladigan texnik usullar majmuasi sport turiga oid texnik tayyorgarlikni tashkil etadi.

Sportchini texnik tomondan tayyorlash – bu muayyan sport faoliyatida qo'llaniladigan texnik usullarni o'rganish, chuqurlashtirish va ularni yuqori darajada takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Har bir sport turidagi texnik harakatlarning psixologik tuzilishi turlicha bo'lib, ularning ichki strukturalari bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Masalan, gimnastika kabi jismoniy faoliyat turlarida amalga oshiriladigan harakatlar sportchidan, garchi sezilarli kuch sarflashni talab qilsa ham, ular mutlaqo uyg'unlik, yuqori darajadagi koordinatsion, harakatlarning estetik go'zalligi, tashqi ko'rinishdan esa juda yengil va zo'riqish sezilmaydigan tarzda bajarilishini taqozo etadi.

Sportchilarning diqqat-e'tibori asosan ularning harakatlarini texnik jihatdan aniq va to'g'ri amalga oshirishga qaratiladi. Bunga esa propriotseptiv, mushak-harakat va vestibulyar sezgi tizimlarining rivojlanishi orqali erishiladi.

Yakka kurash va jismoniy o'yinlardagi harakat texnikasining psixologik strukturasi har bir sport turida alohida shaklda namoyon bo'ladi.

Bu yerda texnikaning asosiy elementi tashqi muhit bilan nozik va uzviy aloqada bo'lish vazifasini bajaradi: masalan, texnik uslublar – raqibni chalg'itish, to'pni sherikka uzatish, yaqin yoki uzoq masofadan

zarba berish kabi harakatlar – ular to‘liq rivojlanmagan bo‘lsa ham, tashqi sharoit bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Ya’ni, sportchi o‘z vaqtida va aniq reaksiya ko‘rsatishga majbur qiladigan stimullar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Shunday sport turlarida texnikaning eng muhim psixologik elementi – bu tashqi stimullarga beriladigan reaksiya tezligi va aniqligi hisoblanadi. Shu sababli sportchining harakatlarini samarali muvofiqlashtirish faqat o‘z-o‘zidan amalga oshmaydi, balki kurash jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarning o‘ziga xosligini his etishga yordam beradigan qo‘zg‘alishlar ham muhim rol o‘ynaydi.

Sport faoliyati o‘ziga xos va serqirra bo‘lib, har bir sport turi o‘ziga xos spetsifik jihatlarni talab qiladi. Shu bois, ma’lum sport turiga shug‘ullanuvchilar, o‘sha tur eng ko‘p talab qiladigan psixik jarayonlarni rivojlantiradi va sifat jihatidan o‘zgaradi. Bu xususan idrok jarayonlariga ham taalluqlidir.

Turli jismoniy faoliyat turlari vakillarida faoliyat davomida idroklar ularning mutaxassisligiga mos tarzda rivojlanadi, shuning uchun bunday idrokni mutaxassislashtirilgan idrok deb atashadi. Sport amaliyotida maxsus idrokni hissiyotlar bilan ifodalashadi. Ular turlicha bo‘lib, masalan: kurashchilar gilamni sezish, yengil atletikadagi sakrovchilar plankani his qilish, eshkak eshuvchilar qayiqni sezish, gimnastikachilar esa gimnastika jihozlarini (snaryadni) his etish, futbol, basketbol, voleybol va gandbol o‘yinchilari to‘pni idrok etish, bokschi va qilichbozlar oraliq masofani his qilish, yuguruvchilar, chang‘ichilar, suzuvchilar va velosipedchilar vaqtni sezish, shuningdek, suzuvchilar suvni idrok etish kabi misollarni keltirish mumkin.

- Mutaxassislashtirilgan idrok turlari turlicha va sifat jihatidan xilma-xil bo‘lsa-da, ular uchun umumiy xususiyatlarni ajratib ko‘rsatish mumkin. Bunday umumiy belgilar quyidagilardan iborat:

- Belgilangan analizatorlar guruhi orqali farqlash funksiyasining ixtisoslashuvi; ba’zan esa bu faqat bitta analizator orqali amalga oshiriladi.

- Sportchi harakat qilayotgan muhitning o‘ziga xos xususiyatlari yoki xatti-harakatdagi predmetning atributlariga bog‘liq shartlilik.

- Raqiblar yoki sheriklarning fazodagi joylashuvi bilan bog‘liq shartlilik.

- O‘zgaruvchanlik (labillik) va shu sababli muntazam mashq qilishning zaruriyati.

- Rivojlanishning yuqori darajasi sportchining tayyorgarligi darajasini ko'rsatadi.

Mutaxassislashtirilgan idrok sportda eng muhim boshqaruvchi funksiyalardan biri bo'lib, avvalo sport texnikasini mukammal egallashga yordam beradi. Shu bilan birga, u sport tayyorgarligining boshqa turlari – taktika, jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Masalan, yugurish yoki suzish sportida sportchida vaqtni idrok etish qobiliyati rivojlangan bo'lsa, u o'z taktikasini muvaffaqiyatli amalga oshiradi.

Mutaxassislashtirilgan idrokning yuqori darajada shakllanishi va barqaror namoyon bo'lishi musobaqalarda sportchining harakatlarini o'ziga ishongan holda bajarish imkonini yaratadi. Aks holda, jismoniy tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, sportchi tez charchaydi va mutaxassislashtirilgan idroklar aniq ko'rinishini yo'qotadi. Masalan, P. Povarnitsin chang'ida poyga qilayotgan sportchilarda vaqtni idrok etishni o'rganib, 10 km masofaning 2 km da obyektiv va subyektiv vaqt farqi 9 soniya ekanini aniqlagan (birinchi marta qatnashayotganlarda bu farq 24 soniyagacha yetadi), 8 km da esa +16 soniyaga yetadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilar analizatorlarining farqlash va tahlil qobiliyati mutaxassislashtirilgan idrokning fiziologik asosini tashkil qiladi. Mutaxassislashtirilgan idrok analizatorlar tizimining uyg'un faoliyati orqali yuzaga keladi. Har bir sport turida bu idrok turli analizatorlarning faoliyatiga tayangan holda rivojlanadi. Masalan, "to'pni sezish" asosan ko'rish, mushak-ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, analizatorlar soni qancha ko'p bo'lmasin, mushak-harakat analizatori mutaxassislashtirilgan idrokda asosiy rol ni egallaydi.

Mutaxassislashtirilgan idrok shakllanishida analizatorlarning ustunligi o'zgarib turishi mumkin. Masalan, qilichbozlar va bokschilarda dastlab mushak-harakat analizatori yetakchi bo'lib, sportchiga masofani aniqlashda maxsus "sensor" vazifasini bajaradi; vaqt o'tishi bilan bu masofa ko'rish analizatori orqali xotirada saqlanadi va keyinchalik ko'rish-motor koordinatsiyasini boshqaruvchi tizimga aylanadi.

Mutaxassislashtirilgan idrokning fiziologik asoslari "obraz-etalonlar" shaklida, ya'ni asabiy stereotiplarda ifodalanadi. Bu obraz-etalonlar turli sport turlarida o'ziga xos ko'rinish oladi. Masalan, qilichbozlikda uzoq muddatli mashg'ulotlar natijasida sportchilarda masofani aniqlash etaloni shakllanadi, figurali uchish bilan

shugʻullanuvchi sportchilarda esa doimiy aylanishlar va balandlikka sakrashda ritm va tezlikni sezish etalonlari rivojlanadi.

Ushbu mutaxassislashtirilgan idrok turlarini solishtirish uchun ularning qisqacha tavsifi ham taqdim etilishi mumkin.

Suvni idrok etish. Suvni idrok etish ixtisoslashgan idrok turlaridan boʻlib, u sportchining suvda harakatlanayotganda suvning qarshiligini nozik va farqli tarzda sezish qobiliyatini ifodalaydi (S.A. Jekulin). Bu idrokning asosi ikki turdagi bir-biri bilan chambarchas bogʻliq sezgidan iborat: harakat va taktil idroklar.

Harakat sezgilari, masalan, eshkak eshish harakatlari chogʻida, zoʻr berish yoʻnalishi va amplitudasi haqida axborot beradi. Taktil idrok esa sportchiga suvning tanaga tegishi va uning qarshiligi haqidagi maʼlumotni yetkazadi. Suzish usuliga koʻra, suvning qarshiligi tana aʼzolari orqali eng aniq his qilinadi, bu esa sportchilarda suvga tayanish tuygʻusi sifatida namoyon boʻladi. Suzuvchilar bu qobiliyatni shunday ifodalaydilar: “Suvni his qilish qobiliyati rivojlangan boʻlsa, siz oʻzingizni suvga tayangan holda harakatlanayotgandek his qilasiz. Aks holda, qoʻllaringiz suvga botib ketgandek tuyuladi.” Suzish texnikasi qanchalik mukammal boʻlsa, suvni his qilish tuygʻusi ham shuncha aniq va ravshan namoyon boʻladi.

Suvni idrok etish sportchining suvdagi samarali harakatlanishi va kuch sarfini optimal taqsimlashini taʼminlaydi. Shu bilan birga, u suzuvchining turli usullarini mukammal egallashiga, suvga qarshi qarshilikni toʻgʻri baholash va shu asosda tezkor va aniq harakat qilishiga yordam beradi.

Vaqtни idrok etish. Vaqtни idrok etish baʼzi sport turlarida muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi, chunki xatti-harakatlarni belgilangan vaqt oraligʻida aniq va izchil bajarish sportchining natijasini belgilaydi. O.A. Chernikova tadqiqotlariga koʻra, vaqtни idrok etish xatti-harakatlarni oʻz vaqtida va aniqlik bilan bajarish, ularning izchilligini sezishdan iboratdir.

Yugurish, changʻida yurish, suzish, eshkak eshish va boshqa siklli mashqlar chogʻida vaqtни idrok etish qobiliyati harakat surʼati va ritmini sezish bilan chambarchas bogʻliq. Mushak-harakat sezgilari bu jarayonda markaziy rol oʻynaydi. Ular:

- bajarilayotgan xatti-harakatlarning tezligini;
- izchillikdagi almashinish tezligini;
- mushaklarda zoʻr berishning farqliligini his etishga xizmat qiladi.

Shuningdek, ko'rish analizatori ham muhim ahamiyatga ega. U sportchiga atrof-muhitdagi obyektlar va ularning izchillik bilan almashinishini sezishga yordam beradi, bu esa yuguruvchining fazodagi harakat tezligini aniqlash imkonini beradi. Vaqtni idrok etish qobiliyati yuqori bo'lgan sportchi harakatlarini aniq va samarali muvofiqlashtiradi, musobaqa davomida xatolik ehtimolini kamaytiradi.

To'pni idrok etish. To'pni idrok etish ixtisoslashgan idrokning yana bir turi bo'lib, u barcha koptok bilan bog'liq sport turlarida, xususan futbol, basketbol, voleybol va gandbolda mavjud. Ushbu idrok sportchiga to'pning xususiyatlari va harakatini aniq sezish orqali o'z xatti-harakatlarini unga muvofiqlashtirish imkonini beradi.

G.M. Gagayeva tadqiqotlariga ko'ra, futbolchilarda to'pni idrok etish quyidagilarni o'z ichiga oladi: to'pning og'irligi, shakli, qattiqligi, elastikligi, zarba berilgandagi tezligi va kuchi, uchish balandligi (trayektoriyasi) va boshqa parametrlarni aniqlik bilan sezish. Futbolchilar to'pni oyoq kaftiga yopishganidek his qiladi va zarbalar, turtishlar mohirona bajarilganda, to'p belgilangan masofaga aniq yetib boradi. Ba'zan o'yinchi to'pga ko'z bilan qaramasdan ham uni to'g'ri boshqaradi.

To'pni idrok etish 10–15 metr masofadan to'pni sherikka uzatish yoki maydonning bir chekkasidan ikkinchisiga yetkazishda muhim ahamiyatga ega. Zarba kuchi va aniqligi uyg'unlashgan bo'lsa, to'p kerakli joyga yetadi. Bunday uyg'unlik bo'lmasa, masalan, kuch bilan tepilgan to'p darvozadan chetda qolishi mumkin. Shuni hisobga olib, futbolchilarda to'pni his etish asosan ko'rish va harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Shu bilan birga, unga boshqa sezgilar va his-tuyg'ular ham qo'shiladi, bu esa sportchining xatti-harakatlarini yanada aniq va tezkor amalga oshirishiga yordam beradi.

Plankani idrok etish. Plankani his qilish – langarcho'p bilan va yugurib kelib balandlikka sakrovchi sportchilarga xos bo'lgan ixtisoslashgan idrok turi bo'lib, u ko'rish va mushak-harakat analizatorlarining faoliyatiga tayangan holda amalga oshadi. Bu idrok orqali sportchi havodagi tana holatini, harakatini va ustunlarga o'rnatilgan plankani his qiladi, shuningdek, ulardan sakrab o'tishdan bir necha soniya oldin vizual ma'lumot asosida harakatini oldindan rejalashtiradi.

N.T. Ozolin ushbu jarayonni juda ifodali tarzda tasvirlaydi: “Uchish paytida va plankaga yaqinlashganda o'z harakatining tezligini his etish, o'tiladigan masofani tasavvur qilish orqali sportchi, ya'ni sakrovchi,

keyinchalik bajarishi kerak bo'lgan harakatlarini (o'zining boy tajribasi asosida) oldindan hisoblay oladi. Shu sababli, u plankani ko'rmasdan ham undan o'tish uchun eng qulay pozitsiyani tanlay oladi, bamisoli uni xayolan ko'rib turadi."

Ixtisoslashgan idroklarning psixologik xususiyatlari. Ixtisoslashgan idrok murakkab va kompleks psixologik funksiyalardan biri bo'lib, uning shakllanishi uzoq vaqt talab qiladi. Masalan, M.A. Tursunova tadqiqotlariga ko'ra, qilichbozlarda "masofani his etish" tuyg'usi 4–5 yillik muntazam mashg'ulotlardan so'ng hosil bo'ladi, velosipedchilarda esa "vaqtni his etish" qobiliyati 3–6 yil davomida rivojlanadi.

Ushbu uzoq muddatli shakllanish ikki omil bilan izohlanadi: birinchisi, ixtisoslashgan idrokning murakkabligi; ikkinchisi, murabbiylarning bu o'ta muhim psixik funksiyani maqsadli rivojlantirishga yetarli e'tibor bermasligi. Bundan tashqari, idrokning namoyon bo'lish belgilari yetarlicha ishlab chiqilmaganligi va ularni obyektiv nazorat qilish imkoniyati yo'qligi ham bu jarayonni cho'zilishiga olib keladi.

S.Puni tadqiqotlarida ta'kidlaganidek, ixtisoslashgan idrokni rivojlantirish uchun avvalo uning yuzaga kelish mexanizmini chuqur tushunish zarur. Shu sababli, har bir sport turiga xos ixtisoslashgan idrok mexanizmlarini aniqlash va izohlash uchun tajriba tadqiqotlari natijalari muhim ahamiyatga ega.

Tajriba tadqiqotlari natijalari. Mutaxassislashtirilgan idrokni o'rganishga bag'ishlangan tajriba ishlaridan misol tariqasida B.M. Shchenin, Yu.B. Nikiforov va Z.G. Gapparovning tadqiqotlarini keltirish mumkin. Masalan, B.M. Shchenin ayrim masofalarni bosib o'tgan chang'ichilarning vaqtini sekundomer yordamida o'lchab (obyektiv vaqt) va ularni sportchilar tomonidan idrok qilingan vaqt (subyektiv vaqt) bilan solishtirib, yuqori malakali sportchilarda bu ikki ko'rsatkich orasidagi tafovut sezilmasligini aniqladi. Boshlovchi sportchilarda esa obyektiv va subyektiv vaqt o'rtasidagi tafovut sezilarli bo'lib, bu ko'pincha vaqtni ortiqcha yoki kam baholash bilan tushuntiriladi.

Ushbu natijalar sportchining bosib o'tgan yo'l uchun ketgan vaqtni aniq idrok etishi "vaqtni his etish" belgisidan biri ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu metod nafaqat chang'ichilarda, balki barcha siklli sport turlari vakillarida vaqtni idrok etish darajasini baholash va nazorat qilishda qo'llanilishi mumkin.

M. Shchenin tomonidan o'tkazilgan tajribalar shuni ham ko'rsatdiki, sportchining "vaqtni his etish" qobiliyatiga bir qator omillar ta'sir qiladi:

tayyorgarlik darajasi, qor sifati, ob-havo sharoitlari va boshqa tashqi shartlar. Ushbu omillarni hisobga olish, ixtisoslashgan idrokni to'g'ri rivojlantirish va baholash jarayonida katta ahamiyatga ega.

Suzuvchilarni o'rganish jarayonida "vaqtni his etish"ning yana bir belgilari aniqlangan (Z.G. Gapparov). Tadqiqotchi bu maqsadda besh martalik 100 metrlik masofani turli tezliklarda suzib o'tish metodidan foydalangan: o'ziga qulay sur'atda, qulay sur'atdan biroz sekinroq, qulay sur'atdan biroz tezroq, eng yuqori sur'at bilan va dastlabki qulay sur'at bilan takroriy suzish. Natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali sportchilarda dastlabki qulay sur'at bilan beshinchi bor suzish orasidagi farq sezilarli emas, boshqacha qilib aytganda, uzoq yillik mashg'ulotlar natijasida qulay sur'at sportchi uchun turli masofalarda vaqtni idrok etish bo'yicha "ichki tayanch" vazifasini bajaradi. Boshlovchi sportchilar esa qulay sur'atni yetarli darajada shakllantirmaganligi sababli, biroz tezroq yoki sekinroq suzish jarayonida yuqori malakali sportchilardan farqli ravishda ko'proq ehtiyotkorlik bilan harakat qiladi va tafovutlar sezilarli bo'ladi. Shu tariqa, vaqtni idrok etishning darajasi va qulay sur'atni sezish qobiliyati sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq ekanligi aniqlanadi.

Boks va qilichbozlikda masofani idrok etish maxsus ishlab chiqilgan metodlar orqali amalga oshiriladi. Yu.B. Nikiforovning tadqiqotlarida bokschilar bilan olib borilgan "oraliqni his qilish" tajribalarida chizg'ich va reykalardan foydalanilgan. Sportchi reykaga o'z masofasiga yaqinlashadi, keyin ko'zlarini yumib, qo'llarini cho'zadi va musht yordamida chizg'ich bo'yicha masofani aniqlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali bokschilar boshlang'ich sportchilarga nisbatan o'z masofalarini aniqroq aniqlashadi; ularning o'rtacha xatolari boshlovchilarnikiga nisbatan 2,4 marta kamroq bo'lgan. Shu bilan birga, harakatdagi nishon (osilgan qopi)gacha bo'lgan masofani idrok etishda ham shu qonuniyat saqlanadi, bu esa sportchilarda masofani his etishning asosiy xususiyatlari sifatida qabul qilinadi va psixologik sifatlarning rivojlanish darajasini baholashda qo'llaniladi.

Qilichbozlar bilan o'tkazilgan tabiiy eksperimentlar ham yuqori malakali sportchilarda odatiy masofani boshlovchilarga nisbatan 2,4 marotaba aniqroq aniqlash mumkinligini ko'rsatgan. Ikkinchi, model tajribasida esa sportchiga ikki masofani eslab qolish tavsiya etilgan: birinchisini o'zlari, ikkinchisini tajriba o'tkazuvchi belgilagan. Natijalar

shuni ko'rsatdiki, sport ustalari o'z tanlagan masofasini aniq qayta topgan, tekshiruvchi belgilagan masofani esa biroz xatolar bilan aniqlagan. Boshlovchi sportchilarda esa o'z masofasini ham, tavsiya etilgan masofani ham topishda xatolar diapazoni katta bo'lgan.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarda uzoq davom etadigan mashg'ulotlar natijasida o'z masofalarining "etalonlari" shakllanadi. Bu etalonlar qilichbozlik yo'lakchasida manyovr bajarish jarayonida masofani tez va aniq aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, masofani idrok etish sportchining ruhiy holati, jangni olib borish uslubi va shaxsiy harakat xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik mashqlarining dastlabki bosqichlarida boshlang'ich qilichbozlarda odatiy masofani shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar ularning manyovr jarayonida masofani farqlash qobiliyatini oshiradi va yo'l qo'yiladigan xatolarni kamaytiradi. Shu tariqa, "oraliqni his etish" barqarorligi oshadi va sportchining fazoda o'z harakatlarini aniq hisoblash qobiliyati rivojlanadi (Z.G. Gapparov). Sportdagi taktika sportchining yoki jamoaning musobaqa vazifalarini samarali hal qilish maqsadida texnik va taktika usullarini qo'llash yo'llari majmuasidan iboratdir. Bu jarayon sportchi yoki jamoaning kuch va imkoniyatlarini maqsadli tarzda ishga solishga, shuningdek, raqibning zaifliklari va xatolaridan samarali foydalana olishga qaratilgan. Musobaqalar davomida har bir sportchi o'z xatti-harakatlar tizimini muayyan tarzda doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlarga moslab shakllantiradi. Ushbu yo'nalishning asosiy maqsadi – o'z niyatlarini imkon qadar sir saqlagan holda musobaqa vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun qulay shart-sharoitlar yaratishdan iboratdir.

Taktik harakatlar shuningdek, musobaqalashuv jarayonida amalga oshiriladigan kurash va o'yin strategiyalarining ayrim jihatlari bevosita doimiy o'zgarib turuvchi taktik vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli, bunday harakatlar taktik harakatlar deb nomlanadi. Ularning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

- Ma'lum sport turiga xos taktika bo'yicha maxsus nazariy bilimlar; masalan, futbolda o'yinni olib borish tizimlari, uzoq masofaga yugurishda kuchni taqsimlash va yugurish sur'atini boshqarish, shuningdek, boshqa sport turlarida shunga o'xshash bilimlar.

- Har bir sport turi uchun xos texnikani mukammal egallash va aniq taktik harakatlar kombinatsiyalarini o‘zlashtirish malakasi.

- O‘z bilim va ko‘nikmalarini umumiy taktik rejaga muvofiq, shuningdek, musobaqalashuvning doimiy o‘zgarib turuvchi sharoitlariga moslab qo‘llash qobiliyati; bu erkin sharoitlarda ham, kuchli psixologik va jismoniy zo‘riqish ostida o‘tadigan musobaqalarda ham sportchiga mustaqil va tashabbuskor harakat qilish imkonini beradi.

- Turli musobaqalarda, ularning miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlariga qarab, o‘z bilim, ko‘nikma va malakalaridan samarali foydalana olish tajribasi.

Shu tariqa, sportdagi taktika – bu faqat texnik harakatlarni qo‘llash emas, balki psixologik tayyorgarlik, mustaqil qaror qabul qilish va raqibning holatini tezkor idrok etish bilan chambarchas bog‘liq murakkab jarayon hisoblanadi. Taktikani muvaffaqiyatli amalga oshirish sportchiga nafaqat harakatlarni rejalashtirish, balki ularni musobaqaning o‘zgarib turuvchi sharoitlariga moslab, tezkor va samarali bajarish imkonini beradi.

Sportdagi taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari har bir sport turiga xos jihatlarda farqlanadi. Har bir sport turi o‘ziga xos strategik holatlar va musobaqa sharoitlariga ega bo‘lganligi sababli, har birida taktik tayyorgarlikning o‘ziga xos psixologik elementlari mavjud bo‘ladi. Shu bilan birga, taktik tayyorgarlikning ayrim umumiy muammolari ham aniqlanadi.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan vazifalarni samarali hal etish uchun oldindan taktik harakatlar rejasini ishlab chiqish talab etiladi. Rejalashtirish jarayoni raqib va musobaqa sharoiti haqida imkon qadar aniq va to‘liq ma’lumotlarni yig‘ish orqali amalga oshiriladi. Taktik rejalashtirish quyidagi asosiy talablarni o‘z ichiga olishi lozim:

- ❖ Ijodkorlik – sportchi turli taktik variantlarni yaratish va qo‘llash imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak;

- ❖ Boy taktik repertuar – turli harakat va usullarni tanlash qobiliyati bilan bog‘liq;

- ❖ Yo‘naltirilganlik – reja musobaqa davomida o‘zgartirish va moslashuvga imkon beradigan shaklda ishlab chiqilishi zarur.

Rejalashtirishning murakkabligi sport turiga va musobaqa sharoitlariga bog‘liq. Masalan, yengil atletika yoki eshkak eshish sportida sportchilarning masofaning ayrim qismlarini oldindan oddiy taktika asosida rejalashtirish mumkin. Shu bilan birga, yakka kurashlarda taktik xatti-harakatlarni rejalashtirish ancha murakkab

bo‘ladi, chunki bu jarayonda raqibning niyatlarini, taktik va texnik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish talab etiladi.

Sport o‘yinlarida taktik strategiyani ishlab chiqish nisbatan murakkab kechadi, chunki bunda jamoaviy harakatlar, individual vazifalar va ularning o‘zaro uyg‘unligi hisobga olinishi lozim.

Taktik amaliyotlarni rejalashtirishda quyidagi jihatlar alohida e‘tiborga loyiq:

- Musobaqaning aniq maqsad va vazifalarini belgilash;
- Raqibning taktik, psixologik, texnik va jismoniy kuch-quvvatidagi kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish;
- Musobaqa sharoitini oldindan o‘rganish;
- Kutilmagan qiyinchiliklar va to‘siqlarni oldindan prognoz qilish;
- Muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan vosita va usullarni aniqlash;
- O‘yin davomida yuzaga keladigan o‘zgarishlarga javoban zaxira taktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish.

Taktik strategiya doimiy ravishda ehtimollik prinsipiga asoslanadi, chunki ayniqsa yakkakurash va sport o‘yinlarida vaziyatlar tez o‘zgaradi va ularni oldindan aniqlash qiyin bo‘ladi. Shu sababli, har bir taktik qaror musobaqa jarayonida doimiy ravishda joriy vazifalarni bajarish kontekstida qo‘llaniladi. Raqib jamoa yoki alohida sportchi ham g‘alaba uchun harakat qiladi va o‘zining strategik rejalariga ega bo‘ladi, xuddi sportchi yoki jamoa kabi.

Taktik rejani muvaffaqiyatli amalga oshirish quyidagilarni talab qiladi:

- Raqibning taktik niyatini aniqlash;
- O‘z harakatlarini taktik reja bilan uyg‘unlashtiruvchi usullarni tanlash va qo‘llash;
- Kurash jarayonida yuzaga keladigan kichik taktik vazifalarni uzluksiz hal etish.

Sportchining tahliliy fikrlashi uning intellektual va idrok qobiliyatlarini ko‘rsatadi hamda shuni anglatadiki, sportdagi muvaffaqiyat faqat tabiiy imkoniyatlarga tayangan holda erishilmaydi; buning uchun yuqori darajada maxsus bilimlar va keng qamrovli fikrlash ko‘nikmalari zarur (B. Teeplov).

Taktik amaliyotlarni samarali bajarishga ta’sir qiluvchi psixologik jihatlar quyidagilardan iborat: kuzatuvchanlik va diqqatni jamlash, oldindan taxmin qilish (antitsipatsiya), tafakkur va fantaziya, jangovar

ruhiy kuch va g'alabaga bo'lgan ishonch, kontseptual modellarni qo'llay olish, shuningdek uzoq muddatli va tezkor xotira hamda intuitsiya. Ushbu psixologik omillar mashg'ulotlar davomida sportchining taktik harakatlarni o'zlashtirishini va musobaqalarda muvaffaqiyatli qo'llashini ta'minlaydi.

Sportchi yoki jamoaning bellashuvdagi muvaffaqiyati har bir musobaqaga xos bo'lgan maqsadlar va motivlarga bevosita bog'liq bo'lib, bu ularning psixologik tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Taktik amaliyotlarda kuzatuvchanlik va diqqatni jamlash asosiy psixologik elementlar sifatida namoyon bo'ladi.

Kuzatish – bu atrofdagi hodisalar va predmetlarni ongli, maqsadli va yo'naltirilgan tarzda qabul qilish jarayoni hisoblanadi. Sportchilar uchun kuzatuvning asosiy obyekti ularning o'zi, raqiblar va jamoadagi hamkorlar bo'ladi.

Kuzatish jarayoni diqqat bilan chambarchas bog'liq. Diqqatning mavjudligi va barqarorligi kuzatish predmetining o'ziga xosligi bilan belgilanadi va uning bir nuqtaga jamlanishi, taqsimlanishi hamda boshqa predmetlarga ko'chirilishi kabi xususiyatlar bilan xarakterlanadi. Musobaqalar davomida raqib va sheriklarni doimiy kuzatib borish mashqlari, shuningdek, sportchining o'z xatti-harakatlarini monitoring qilish, kuzatuvchanlik va diqqatchanlikni uning shaxsiy xususiyatlariga aylantiradi.

Kuzatuvchanlik – predmet va hodisalarni anglash, ularning mohiyatini sezish va uncha sezilmaydigan belgi va xususiyatlarni aniqlash qobiliyatidir. Diqqatchanlik esa kuzatuv predmetiga ongning tanlab yo'naltirilishi jarayonidagi kuzatuvchanlikning ajralmas jihatini hisoblanadi.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlarida kuzatuvchanlik sportchilarga o'zlarini, sheriklarini va ayniqsa raqiblarini tahlil qilish, ularning taktik niyatlarini aniqlash hamda o'z harakatlarini maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirish imkonini beradi. Masalan, kurashchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kuzatuvchanlik asosida raqib obrazini yaratish juda muhimdir. Ushbu obraz kurashchining texnikasi, taktikasi, jang uslubi, tajribasi, jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik), shuningdek, emotsional-irodaviy xususiyatlari (musobaqalashuv kayfiyati, jasurlik, qat'iyatlilik va matonat) kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Eng murakkab jihatlarining biri – kurashchining emotsional-irodaviy xususiyatlarini baholash, chunki malakasiz sportchini tahlil qilish

ko‘pincha qiyinchilik tug‘diradi. Kuzatuv asosida shakllantirilgan raqib obrazi sportchining o‘ziga oid tasavvuri bilan solishtiriladi, bu esa kelgusidagi dueldagi harakatlarning taktik rejalarini aniqlash imkonini beradi.

Kuzatish musobaqa davomida raqibning maqsadlarini bilish va uning taktik rejalarini aniqlashga xizmat qiladi. Bunda:

- Statistik belgilar – raqibning pozasi, oraliq masofa, harakatning xarakterli jihatlari;
- Dinamik belgilar – kuch, tezlik, harakat sur‘ati va ritmi, gilamda manyovr bajarish;
- Funktsional belgilar – nafas olish uslubi, reaksiyalarni o‘z vaqtida bajarish, mimika;
- Natijaviy belgilar – harakatlarning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsizligi, olingan ogohlantirishlar,

Asosiy ma’lumot manbai hisoblanadi. Shu ma’lumotlar asosida bellashuv davomida taktik harakatlar moslashtiriladi.

Boshqa tadqiqotlarda bokschilardagi aldamchi va chin zarbalar belgilariga e’tibor qaratilgan. Kuzatuvchanlik orqali bokschilar tayyorgarlik jarayonida oraliq masofa, turish holati (ochiq yoki yopiq) va yuz ifodasini hisobga olgan holda farqlashni o‘rganadilar. Masalan, bokschi chin zarba berishdan oldin qoshlarini chimirishi kabi kichik belgilar aldamchi harakatni aniqlash imkonini beradi. Ushbu ma’lumotlar jang davomida har bir holatga tezkor taktika o‘zgartirishlar kiritishga yordam beradi.

Kuzatuvchanlik va diqqatchanlik sport o‘yinlarida ham muhim rol o‘ynaydi, chunki ishtirokchi o‘z harakatlarini sheriklarining harakatlariga moslashtirib, doimiy uyg‘unlikni ta’minlashi talab etiladi. Shu tariqa, mazkur psixologik sifatlar nafaqat yakka kurash, balki jamoaviy sportlarda ham muvaffaqiyatning asosiy omili sifatida namoyon bo‘ladi.

Sportdagi taktik tafakkurning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish sport faoliyatida doimiy ehtimollik xususiyatiga ega bo‘ladi. Chunki sportchi ham, murabbiy ham musobaqa sharoitlari, raqiblar va ularning niyatlari haqida to‘liq ma’lumotga ega bo‘la olmaydi. Shuningdek, musobaqa jarayonida kurashlar juda tez va doimiy o‘zgaruvchan bo‘lib, dastlab tuzilgan taktik reja ko‘pincha joriy vaziyatga moslashtirilishi talab etiladi. Shu sababli, taktik rejani amalga oshirish jarayoni musobaqa davomida bir-biridan farq qiluvchi ko‘plab vazifalarni uzluksiz hal etishni o‘z ichiga oladi. Har bir vazifa

sportchidan qachon, nima uchun va qanday harakat qilish kerakligi haqida tezkor va aniq qaror qabul qilishni talab qiladi.

Sportchi oldida yuzaga keladigan vazifalarning kelib chiqish sabablari bir necha omillarga bogʻliq: musobaqalardagi doimiy oʻzgarib turuvchi shart-sharoitlar, raqiblarning harakatlari va qoʻllaydigan usullari oldindan maʼlum emasligi, shuningdek, har bir kurashdagi holatning noyoblighi. Tashqi tomondan qaralganda, sportchilar faqat harakat qilayotgandek tuyuladi va ular oʻz tezkor harakatlari bilan ustunlikka erishayotgandek koʻrinadi. Biroq aslida harakatlar – bu murakkab taktik tafakkurning amaliy ifodasidir.

Konkret taktik vazifalarni hal etishda sportchining tafakkuri muhim rol oʻynaydi. Bu tafakkur nazariy olimning diskursiv va keng yoyilgan fikrlashidan farqli ravishda “doimiy ravishda amaliyot orqali sinab koʻrilishga majbur” (B.M.Teplov). Shu bilan birga, sportchi taktik vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, kuzatuvchanlik va diqqatchanlikni namoyon etish, raqibning niyatlarini oldindan aniqlash (antitsipatsiya) kabi psixologik koʻnikmalarni faol ishlatadi.

Musobaqalarda taktik tafakkurning psixologik xususiyati shundaki, u faqat texnik yoki jismoniy tayyorgarlikka emas, balki sportchining emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, operativ xotira va intuitsiyasiga ham bogʻliq. Sportchi vaziyatni tahlil qilishi, raqibni kuzatishi va oʻz harakatlarini moslashtirishi kerak. Shu tariqa, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan har bir yangi sharoit sportchidan oʻzining mavjud bilim va tajribasini qoʻllab, real vaqt rejimida qaror qabul qilishni talab qiladi.

Taktik tafakkur sportchida quyidagi psixologik elementlar orqali namoyon boʻladi: kuzatuvchanlik, diqqatchanlik, oldindan taxmin qilish qobiliyati (antitsipatsiya), tahlil va xayol qilish, jangovar ruh, gʻalabaga ishonch, kontseptual modellarni qoʻllay olish, uzoq muddatli va operativ xotira hamda intuitsiya. Ushbu elementlar birlashib, sportchining taktik qarorlar qabul qilishini, musobaqa sharoitida tezkor va samarali harakat qilishini taʼminlaydi.

Shunday qilib, sportdagi taktik tafakkur – bu murakkab, dinamik va amaliy asosga ega boʻlgan psixologik jarayon boʻlib, u nafaqat sportchining intellektual salohiyatini, balki uning psixik va jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bogʻliqdir. Taktik qaror qabul qilish jarayonida sportchi oʻz bilim, tajriba va sezgi qobiliyatlarini uygʻunlashtiradi, raqibni kuzatadi, oʻz xatti-harakatlarini moslashtiradi

va musobaqadagi g'alabaga erishish imkoniyatlarini maksimal darajada oshiradi.

Sportchi taktik tafakkurining xususiyatlari

t/r	Taktik tafakkurning xususiyatlari	Tavsifnomalar
1	Tafakkurning ko'rgazma-timsolli xarakteriga egaligi	Taktik vazifalarni hal etishda sportchining tafakkuri ko'rgazmali his etilgan timsollari va hodisalarga asoslanadi. Bu tafakkur tarzi konkret xarakterga ega bo'lib, raqiblar va sheriklarning harakatlarni, shuningdek butun sport kurashidagi vaziyatni idrok etish bilan bog'liqdir.
2	Tafakkurning ta'sirchan xarakterga egaligi	Sportchining tafakkuri uning faoliyatiga bog'langan hamda uning motor harakatlari bilan bog'liq ravishda kechadi. Sportchi aksariyat hollarda oldindan o'ylab topish evaziga emas, balki harakat jarayonida qarorlar qabul qilishga erishadi.
3	Vaziyatga xos tafakkur tarzi	Sportchining tafakkur tarzi doimiy o'zgarib turuvchi vaziyatlar fomda kechadi va munosib xatti-harakatlar, qaror qabul qilishni taqozo etadi. Zero, bunda yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish imkoniyati bo'lmaydi.
4	Tafakkur tezligi	Taktik harakatlarni amalga oshirishda vaqtning nihoyatda cheklanganligi bilan izohlanadi.
5	Tafakkur Moslashuvchanligi	Sportchi belgilangan taktik harakatlari rejasini qayta qurish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Xususan yuzaga kelgan vaziyatdagi o'zgarishlardan kelib chiqib, qabul qilingan qarorlarga tuzatishlar kiritib borishi lozim.
6	Tafakkurning maqsadga yo'naltirilganligi	Sportchining chalg'imasdan yangi qaror qabul qilishdagi izlanishlarga diqqatni qaratishini anglatadi. Maqsadga intilish irodaviy rivojlanish bilan chambarchas bog'liqdir.
7	Tafakkurning mustaqilligi	Sportchi mustaqil ravishda taktik vazifalarni hal eta bilishi shart. Qaror qabul qilishi va vujudga kelgan vaziyatga muvofiq harakatlanishi, tashqi ta'sirlarga berilmasligi.

		lozim
8	Tafakkur teranligi	Taktik harakatlardagi asosiy va muhim jihatlarni ajrata bilishda namoyon bo'ladi
9	Tafakkur kengligi	Taktik harakatlarga ta'sir qiluvchi juda ko'p aloqalar va munosabatlarni doimiy nazorat ostida tutib tura bilish ko'mkmasida namoyon bo'ladi Bunda o'z tajribasi va boshqa manbalardan ham keng foydalaniladi
10	Tafakkurning tanqidiyligi	Bu tafakkur faoliyatining o'ziga xos ko'rinishi bo'lib, usiz har qanday masalani ijodiy hal etib bo'lmaydi, bu turh vanantlardagi shaxsiy taktik harakatlarning chidamliligi, har tomonlama sinab ko'rish demakdir

§ 3.3. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari

Darsning maqsadi: Talabalarga sportchilarning psixologik tayyorgarligi asoslari bo'yicha ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

Reja:

1. Psixologik tayyorgarlikning birinchi bosqichi (psixodiagnostika).
2. Sportdagi tanlov va moslashuv muammolari.
3. Psixologik tayyorgarlikning umumiy tushunchasi.
4. Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadlari.
5. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari.
6. Psixologik tayyorgarlikni tashkil etish prinsiplari.

Sport jamoalarini psixologik tayyorlash va uning asosiy yo'nalishlari uchta qismga bo'linadi:

Psixodiagnostika

Psixologik tayyorgarlik

Sportchining holati va xatti-harakatlarini boshqarish

Psixodiagnostika. Psixodiagnostikaning asosiy maqsadi sportchining imkoniyatlarini aniqlashdir. Bu jarayon bir necha vaziyatlarda qo'llaniladi:

- Sport bilan shug'ullanish davomida, ya'ni sportdagi tanlov muammosini hal etishda;
- Mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining psixologik va jismoniy holatini baholashda;
- Sportchining individual xatti-harakatlari va qaror qabul qilish malakasini aniqlashda.

Sportdagi tanlash muammosi – ilmiy jihatdan murakkab, dolzarb va oson hal qilinmaydigan masala hisoblanadi. Ushbu muammo ko'pincha murabbiylarning ko'p yillik tajribasi orqali yechiladi. Hozircha tanlash bo'yicha psixodiagnostik tadqiqotlar juda kam.

Mashg'ulot jarayonida sportchining imkoniyatlarini aniqlash psixodiagnostikaning eng muhim qismidir. Bunda sportchi organizmi dosh bera oladigan yuklamalar va ularning psixologik ko'rsatkichlari, moslashuvchanlik darajalari o'rganiladi. Musobaqalarda sportchiga tushadigan yuklamalar ta'siri ostida yuz beradigan bioximik o'zgarishlar va ularning psixofiziologik hamda psixologik ko'rinishlari orasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun bioximik ko'rsatkichlardan foydalanish amaliyoti kengayib bormoqda.

Musobaqalardagi psixodiagnostika sportchining start oldidagi psixik holatini aniqlash, prognozlar tuzish va startdan oldingi psixologik boshqaruv vositalarini qo'llash imkonini beradi. Bu jarayon murabbiy va sportchi uchun sport turlariga xos psixologik-pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqish va qo'llashni ta'minlaydi.

Psixologik tayyorgarlik. Ikkinchi yo'nalish – sportchilarni psixologik tayyorlashdir. Bu eng muhim va keng qamrovli jarayon bo'lib, quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- Qat'iy motivlarni shakllantirish: tobora oshib boruvchi jismoniy yuklamalar sharoitida tayyorgarlik mashqlari va musobaqalarga nisbatan motivatsiyani mustahkamlash, natijalarni raqobatbardosh qilish;

- Psixikaning boshqaruv mexanizmlarini rivojlantirish: musobaqa oldidagi salbiy ta'sirlarga dosh berish, sportchi organizmidagi zaxira imkoniyatlarini ochish.

Psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning psixik funksiyalarini rivojlantirish, boshqaruv mexanizmlarini mustahkamlash va ongli harakat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda sportchi sezgi va idrok, tasavvur, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter va his-tuyg'ularini ongli ravishda boshqarishni o'rganadi.

Psixologik tayyorgarlik jarayoni sportchining psixoenergetikasini samarali ishlatish shart-sharoitlarini yaratadi. Masalan, ayrim sport turlarida psixoenergiya asta-sekin, ma'lum vaqt oraliq'ida ishlatilsa, boshqa turlarda psixik quvvat birdaniga portlash tarzida sarflanadi.

Sportchining holati va xatti-harakatlarini boshqarish.

Uchinchi yo'nalish – sportchining mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonidagi holati va xatti-harakatlarini boshqarishdan iborat. Bu jarayon sport murabbiyi va sportchi bilan ishlaydigan boshqa mutaxassislarining bilim va tajribasiga bog'liq.

Sportchining holati va xatti-harakatlarini boshqarish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- Motivlarni tanlash: sportchini muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish va unga qat'iy motivlarni shakllantirish;

- Muloqot: mashg'ulot va musobaqalar chog'ida sportchiga nimani va qanday aytishni bilish, yuzaga keladigan turli vaziyatlarni boshqarish;

- Startoldi va musobaqa chog'idagi boshqaruv: sportchining o'z holatini boshqarish, o'z-o'zini tartibga solish, kuchli zo'riqishlardan so'ng tiklanish va qayta moslashish uchun maxsus psixologik tadbirlardan foydalanish.

Shu tartibda, sport jamoasining psixologik qo'llab-quvvatlanishi uchta asosiy yo'nalishning uyg'un ishlashiga bog'liq bo'lib, bu sportchilarni maksimal natijalarga yetaklashda muhim ahamiyatga ega. Psixodiagnostika, psixologik tayyorgarlik hamda holat va xatti-harakatlarni boshqarish birgalikda sportchining psixik imkoniyatlarini rivojlantirish va musobaqalarda samarali faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi.

Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarni tezkor rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu tayyorgarlik vositalari sportchiga mustaqil irodasini shakllantirish, faol ravishda o'zini takomillashtirish tuyg'ularini rivojlantirish va musobaqalarda ekstremal sharoitlarda psixik holatni ongli boshqarish ko'nikmalarini beradi.

O'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning psixik holatlari va funksiyalari nafaqat yuqori malaka va mahoratga erishishda, balki turli sport turlarining o'ziga xos talablariga muvofiq o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Masalan:

- Gimnastika, o'q otish, og'ir atletika kabi sport turlarida diqqatni bir nuqtaga jamlash alohida ahamiyatga ega;

- Sport o'yinlari, qilichbozlik, kurash va boshqa yakkakurash turlarida esa sportchidan diqqatini bir vaqtning o'zida bir necha stimullarga taqsimlash talab qilinadi, bu esa noodatiy yoki kutilmagan qo'zg'atuvchilarga tezkor javob harakatini amalga oshirish zaruriyatini tug'diradi.

Gimnastika, stendli otish, basketbol (masalan, jarima to'plarini tashlash) kabi sportlarda harakatlarni aniq muvofiqlashtirish zarur bo'lsa, boks yoki sport o'yinlarida sportchidan turli harakat variantlarini qo'llash talab etiladi. Shu sababli, oddiy reaksiya tezligi bir turdagi sport uchun yetarli bo'lsa, murakkab reaksiya tezligi boshqa sport turlarida muhim hisoblanadi.

Natijada, sport faoliyati turli sport turlarida sportchidan psixik jarayonlar va holatlarning keng spektrini yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladi. Bu jarayon tayyorgarlik mashqlari va musobaqalar davomida sport turining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda muntazam rivojlanadi.

Psixik jarayonlar va funksiyalarning umumiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) Har qanday sport turi uchun xos bo‘lib, sportchining psixik kuch-quvvatining maksimal darajada ishlatilishi bilan bog‘liq va ekstremal sharoitlarda namoyon bo‘ladi;

b) Ushbu sharoitlarda psixik jarayonlar keskinlik va mukammallik darajasiga yetadi;

c) Jarayonlar qisqa muddat davomida namoyon bo‘ladi, davomiyligi sport turiga bog‘liq;

d) Emotsional ta’sirlar ostida o‘zgarishlarga, hatto keskin siljishlarga uchraydi.

Ushbu xususiyatlar sportchilarning psixologik tayyorgarligini rejalashtirishda va amaliy ishlarni tashkil etishda alohida e’tiborga olinishi zarur.

Psixologik tayyorgarlikning maqsadlari

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchida zarur psixik xususiyatlarni shakllantirish, psixik barqarorlikni mustahkamlash va musobaqalarda mas’uliyat bilan ishtirok etishga tayyor holatni yaratishdir. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik quyidagi maqsadlarni ham o‘z ichiga oladi:

- Jahon sport rekordlarini yangilash imkoniyatlarini yaratish;
- Sportdagi iste’dodlarni aniqlash va ularni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish;
- Sportchining musobaqa jarayonida ekstremal sharoitlarda psixik holatini ongli boshqarish qobiliyatini oshirish.

Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik sportchining faoliyatini samarali nazorat qilish va sportdagi muvaffaqiyatini ta’minlashda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o‘rin egallaydi.

Psixologik tayyorgarlik turlari va vazifalari

Sport psixologiyasida psixologik tayyorgarlik ikki asosiy turga bo‘linadi:

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik – sportchining shaxsiy psixik xususiyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan uzoq muddatli jarayon;

2. Maxsus (musobaqaga yo‘naltirilgan) psixologik tayyorgarlik – sportchining ma’lum bir musobaqaga psixik tayyorligini ta’minlashga qaratilgan ishlanmalar.

Ikkala turning vazifalari o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularning yechimlari bir-birini to‘ldiradi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

1. Sportchining ijobiy shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish;

2. Bilishga oid psixik jarayonlarni rivojlantirish;
3. Sportga oid his-tuyg'ularni chuqurlashtirish va ularni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish;
5. Irodani mustahkamlash va irodaviy zo'riqishni ongli ravishda boshqarishga o'rgatish;
6. Psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish vositalari bilan ta'minlash;
7. O'z harakatlari va organizmning ishlashini ongli nazorat qilish darajasini oshirish;
8. Sport jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratish.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan uyg'unlashib rivojlanishi lozim. Shu jarayonda bir qator psixik funksiyalar tabiiy ravishda shakllanadi, ammo ularni yuqori darajada rivojlantirish uchun maqsadli ishlanmalar talab etiladi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchining ma'lum bir musobaqaga tayyorligini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, musobaqa sharoitlariga moslashish, raqib va musobaqaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda psixik barqarorlikni mustahkamlashni o'z ichiga oladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sport bilan shug'ullanishning ilk kunlaridan boshlanadi. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda maqsadli mashg'ulotlarni tashkil etishi va sport psixogrammasini chuqur bilishi zarur.

Sportchini psixologik tayyorlashni tashkil etishda murabbiy sportga xos didaktik prinsiplarni qo'llab, sportchi xususiyatlarini inobatga oladi. Asosiy tarkibiy prinsiplar quyidagilar:

Onglilik printsipti – sportchi psixologik tayyorgarlikning sportdagi natijalarga ta'sirini to'liq tushunishi, psixologik bilimlarni egallashi, o'zini har tomonlama tahlil qila olishi, psixologik sifatlarni rivojlantirishi va ularni nazorat qilishi, shuningdek, sportdagi murakkab vaziyatlarni engishga tayyor bo'lishini ta'minlaydi. Ushbu printsipti doimiy ravishda sportchi va murabbiy tomonidan psixogrammalar va psixologik tavsiflar tahlil qilinishi, psixologik tayyorgarlik rejasining muhokama qilinishini nazarda tutadi.

Faollik printsipti – psixologik tayyorgarlikning samarasi sportchi tomonidan belgilangan mashqlarni mustaqil ravishda bajarishiga bog'liq. Sportchining tashabbuskorligi va faol ishtiroki psixologik rivojlanish natijalarini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Har tomonlamalik prinsipi quyidagilardan iborat:

Sport faoliyatini mukammal bajarish uchun zarur bo'lgan barcha psixologik jihatlar psixologik-pedagogik ta'sir doirasiga qamrab olinishi lozim. Bunga shaxs xossalari, psixik va psixomotor jarayonlar, psixik holatlar kiradi.

Psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uyg'un amalga oshirilganda samarali bo'ladi.

Izchillik prinsipi – psixologik tayyorgarlik vositalari tizimli qo'llanilganda istalgan natijani beradi. Psixologik yuklamalar tizimi mashg'ulotlar jarayoniga mos, o'zaro bog'liq bo'lishi kerak, shunda asab-psixologik barqarorlik shakllanadi.

Takroriylik prinsipi – psixologik tayyorgarlik vositalari doimiy ravishda takrorlanib turganda samaraga erishiladi. Rejalashtirilgan va ko'p bora takrorlanadigan mashqlar sportchi ijtimoiy xatti-harakatlarining barqaror obrazini yaratadi.

Hammaboplik prinsipi – psixologik tayyorgarlik vositalari har bir sportchi uchun tushunarli bo'lganda yuqori samara beradi. Murakkab mashqlar sportchilarda asabiylikni rivojlantirmasligi va muvaffaqiyatsizlik holatida o'ziga ishonchni yo'qotmasligini ta'minlash zarur.

Mazkur prinsiplar sport didaktikasidagi umumiy prinsiplarga mos keladi, biroq ularning maqsadi sportchilarning samarali harakat faoliyatiga erishish va ularning o'z-o'zini anglash mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan.

1. Psixologik tayyorgarlik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:
2. Ruhiy mashqlar;
3. Psixologik ta'sir usullari;

O'zini anglash, o'zini tarbiyalash va o'zini takomillashtirish.

Ruhiy mashqlar odatda umumiy psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi, ammo ularni sportchini musobaqaga tayyorlash paytida ham tatbiq etish mumkin. Bunday mashqlarning asosiy maqsadi – sportchining kerakli psixik xususiyatlarini rivojlantirish uchun muayyan harakatlarni takrorlashdir. Mashqlarni boshlashdan oldin aniq maqsad belgilanadi va u ruhiy yo'nalish orqali amalga oshiriladi. Masalan, qo'lni siltash mashqlari bajarilayotganda, harakatlar amplitudasini diqqat bilan takrorlash orqali harakat sezuvchanligini oshirish ko'zda tutiladi. Yuqori yuklamali mashqlarda esa ushbu yuklamani yengish sportchining irodaviy chidamliligini mustahkamlashga qaratiladi, shuningdek boshqa shunga o'xshash mashqlar ham amalga oshiriladi.

Sport trenajyorlari uchun mo'ljallangan kompyuter ilovalari ham zarur psixik sifatlarni rivojlantirishda yordam beradi. Bu trenajyorlar yordamida turli murakkablik darajasiga ega vaziyatlarni simulyatsiya qilish mumkin. Bunday simulyatsiyalar orqali sportchi tomonidan qabul qilingan qarorlarning to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi, ularning vaqtga bog'liq o'zgarishlari va boshqa parametrlar haqida ma'lumot olish mumkin. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida muallif tomonidan yaratilgan trenajyorlar ("Sinxro", "Slalomist", "Taktik") aynan shu maqsadda qo'llaniladi. Psixologik mashqlar mazmuni va shakli sport turining xususiyatlariga va sportchining psixik imkoniyatlarining ixtisoslashgan jihatlariga moslab belgilanadi.

Psixologik ta'sir – bu sport jarayonida o'ziga xos muloqot shakli bo'lib, sportchi shaxsining ijobiy fazilatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Psixologik ta'sir psixologik mashqlardan farqlanadi, chunki mashq davomida sportchi o'z psixik jihatlarini takomillashtirish uchun aniq topshiriqlarni bajaradi va psixik imkoniyatlarini namoyon qiladi. Psixologik ta'sir esa bevosita amaliy harakat orqali emas, balki sportchini maqsadga muvofiq faol xatti-harakatga tayyorlash orqali amalga oshiriladi, bunda sportchi bu faoliyatni o'z ixtiyori bilan qabul qiladi. Psixologik ta'sir faqat sportchining maqsadi va motivlari bilan mos kelganda samarali bo'ladi; aks holda u o'z ma'no-mazmunini yo'qotadi.

Psixologik ta'sirni amalga oshiruvchi subyektlar sifatida murabbiylar, sport psixologlari, jamoa a'zolari, yetakchi sportchilar, hurmatga sazovor sportchilar, ishdagi hamkasblar va sport jamoatchiligi vakillari bo'lishi mumkin.

Sportchini umumiy psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan psixologik ta'sirlar uslubiyati ko'pincha tarbiyaviy ish uslublari bilan uyg'unlashadi. Biroq, ular shunchaki tarbiyaviy usullar bilan cheklanmaydi. Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borishda asosiy uslublar – tushuntirish, ishontirish, suhbat, rag'batlantirish, majburlash va shunga o'xshash metodlardir. Psixologik ta'sir metodikasi esa sportchining shakllangan shaxsiy fazilatlarini asosida psixologik bilim berishni birinchi o'ringa qo'yadi.

O'zini anglash, o'zini tarbiyalash va o'zini takomillashtirish psixologik tayyorgarlik vositalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir-birining samaradorligini oshiradi. Sportchi o'zini anglamay yoki sport uchun o'zini yaratishga intilmasdan, sport xarakterini shakllantira

olmaydi. Shu sababli psixologik tayyorgarlikning samarasi o'z-o'zini tarbiyalash bilan uyg'unlashganda ancha yuqori bo'ladi. O'zini takomillashtirish esa asosan sportchi shaxsining ijobiy fazilatlarini rivojlantirishga qaratiladi.

Individual yondashuv – tayyorgarlik va mashg'ulotlarni sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlarini inobatga olib olib borishdir. Agar mashg'ulotlar individual jihatlar hisobga olinmay olib borilsa, kutilgan natijalar erishilmaydi.

Tayyorgarlikni individuallashtirishning asosiy maqsadlari – sportchining barcha imkoniyatlaridan samarali foydalanish, uning xarakteri va temperamentini hisobga olish, muayyan vaziyatdagi psixik holatni tahlil qilish, qo'yilgan maqsadlar va vazifalarni inobatga olgan holda eng samarali psixologik ta'sir yo'llarini tanlashdir.

O'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni individuallashtirish darajasi har xil bolishi mumkin. Birinchidan, hammaga bir xildagi tenglashtiruvchi yondashuvni qo'llash imkoniyatining mavjudligi. Albatta, bunday vaziyatda individuallashtirishning darajasi nolga teng bo'ladi. Ikkinchidan murabbiy o'z qo'l ostidagilarning har biri bilan individual, ularning pedagogik ta'sirga nisbatan reaksiyasini har tomonlama mukammal o'rganish asosida ham ish olib borishi mumkin. Bu yerda individuallashtirishning yorqin namunasini ko'rishimiz mumkin. Nihoyat, uchinchidan sportchilarni ulardagi umumiy jihatlariga ko'ra alohida guruhlariga ajratib ham shug'ullanish mumkin. Bu turlarga (yoki tipik o'xshashliklarga) ko'ra individuallashtirish deyiladi.

Sportchilarni o'rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko'ra guruhlariga ajratib individuallashtirish alohida e'tiborga loyiqdir.

Ana shunday yondashuvni qo'llab, ya'ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini e'tiborga olib, ularni maxsus tiplarga ajratgan holda ish olib borish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda berilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo'ladi. Shu ishni amalga oshirish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq ko'rsatma va maslahatlar olish mumkin. Biroq faqat individual yondashuvga tayanib qolish maqsadga muvofiq emas, ya'ni uni sportchilarni tayyorlashdagi asosiy ish uslubiga aylantirish tavsiya etilmaydi. Zero, sportchilarning psixologik tayyorgarligi avvalo jamoa bilan birga va jamoa ichida amalga oshirilishi lozim.

Individual yondashuv bilan birga, tafovutli yondashuv ham qo'llaniladi. Bunda sportchilar bir-biridan turli jihatlar bo'yicha farqlanadi, masalan: jinsi, yoshi, tajribasi, ma'lumoti va shunga o'xshash

xususiyatlar asosida tayyorgarlik olib boriladi. Tafovutli yondashuv mohiyatan individual yondashuvni talab qiladi. Shu masala hali chuqur tadqiq etilmagan bo'lsa-da, unga oid umumiy tushunchalarni keltirish mumkin (A.V. Rodionov).

Jinsiy tafovutlarga kelsak, odatda erkaklar sportga ayollarga qaraganda ko'proq moyil va qobiliyatli deb hisoblanadi. Ular tabiatan raqobatbardosh, tashabbuskor, faol va turli o'yinlar, kurashlar va musobaqalarda faol ishtirok etishga intiladi. Erkaklar kuchli charchoq va zo'riqish sharoitlariga nisbatan chidamlidir, hissiy ta'sirlarga berilish darajasi past va janjalkashlikka kam moyil. Ayollar esa sport faoliyati talablariga mos keladigan bir qator ijobiy xususiyatlarga ega. Masalan, ular aniqlik, sinchkovlik va diqqatni talab qiladigan harakatlarda yuqori natija ko'rsatadi, monoton va uzoq davom etadigan ishlarni bajarishda bardoshli va intizomli bo'ladi. Shu bilan birga, ayollar jamoa ichida ko'proq e'tiborga muhtoj, ruhiy tushkunlikda sabr-chidamlari kamroq va affekt holatlarida o'z xatti-harakatlarini boshqarishda qiyinchiliklar uchrashi mumkin.

Yoshga oid tafovutlarga qaraganda, bugungi kunda yuqori natijalar ko'pincha 12–18 yoshdagi o'smir va o'spirin sportchilarda ham uchraydi. Shu yoshda shaxs hali to'la shakllanmagan bo'ladi: ongi, dunyoqarashi, fikrlari, munosabatlari, maqsad va intilishlari, hayotiy pozitsiyasi, ehtiyoj va qiziqishlari hali to'liq rivojlanmagan bo'ladi. Shu bilan birga, yosh sportchilar ham ba'zan katta yutuqlarga erishadi. Bu ularning rivojlanayotgan organizmi va shaxsining jismoniy va psixologik imkoniyatlarining yuqori ekanligini ko'rsatadi. Biroq ko'pincha yosh sportchilar o'z mashqlarining qaltisligini va erishayotgan natijaning ijtimoiy mas'uliyatini to'liq tushunmaydi, bu esa ularning kuchli psixik zo'riqishlarni to'la his etmasligiga olib keladi.

Odatda, yosh sportchi barcha masalalarda o'z murabbiyiga ishonch bilan qaraydi. Shu sababli, uning barcha xatti-harakatlari, tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan shakl va vositalar, yuklamalarning intensivligi hamda miqdori alohida ehtiyotkorlik bilan rejalashtirilishi zarur. Zero, shundagina sportchi bularni to'g'ri qabul qilib, aniq bajarishga qodir bo'ladi. Yosh sportchi tayyorgarlik jarayonida odatda kam o'zgartirishlar kiritadi yoki ba'zan umuman kiritmasligi mumkin. Shu bois, o'smirlar jamoasini boshqarishda avtoritar uslubdagi yetakchilik (uning eng ijobiy jihatlarini jamlagan namunasi) samarali bo'lib, yuqori natijalarni beradi.

Tajribasiz yoki sportga endigina qadam qo‘ygan sportchilar ko‘pincha jamoa ichida alohida e‘tibor, yuqori darajada nazorat, batafsil va aniqlik bilan rejalashtirilgan psixologik tayyorgarlik va har bir musobaqadagi taktik harakatlarga muhtoj bo‘ladilar. Zero, ular jamoada ijtimoiy himoyaga kam ega bo‘ladi, ularni tanbehlar, ko‘rsatmalar va o‘rgatish jarayoni chuqur ta’sir qiladi.

Shu sababli, bunday sportchilarni tarbiyalashda murabbiyning asosiy vazifasi – ularning o‘zlariga nisbatan ishonchi va o‘z sha’nini, izzatini yuqori darajada rivojlantirishdir. Bu sifatlarni shakllantirish uchun rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash, individual suhbatlar, shuningdek, yuqori malakali sportchilar tomonidan berilgan maxsus tavsiyalar qo‘llanilishi mumkin.

Misol uchun: basketbol jamoasiga yangi o‘yinchi qo‘shildi. U oliy liga klubiga ilk bor kelgani sababli tajribali o‘yinchilar bilan o‘ynash tajribasiga ega emas edi. Tajribali o‘yinchilardan biri, o‘zining hayajonga beriluvchanligi tufayli, yangi o‘yinchining har bir xatosini tanqid qilib, lapashanglikda ayblardi. Bu yosh o‘yinchiga jamoaga moslashishni qiyinlashtirdi. Natijada murabbiy aralashdi, har bir sportchi bilan alohida suhbat o‘tkazdi. Yosh o‘yinchiga, tanbehlar va qattiq gaplar uning ichki nuqsonlarini ifoda etganini tushuntirdi. Tajribali sportchiga esa boshqalarni haqorat qilmaslikni va bu yosh o‘yinchining axloqiga salbiy ta’sir qilmasligini bildirgan holda maslahat berdi. Natijada, murabbiyning puxta va mazmunli suhbatlari har ikki sportchiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajribali sportchilar jamoaning tayanchi hisoblanadi. Ular murabbiyning yordamchilari va maslahat beruvchilari sifatida faol ishtirok etadi. Murabbiy esa, ularning ijobiy ta’siridan oqilona foydalangan holda, jamoadagi do‘stona muhitni, yordam va qo‘llab-quvvatlash hissinini shakllantiradi, sportchilarni ruhlantiradi va sportchilar o‘rtasida yaxshi kayfiyatni ta’minlaydi.

Faxriy sportchilar bilan ishlashda esa ularning sportga bo‘lgan motivatsiyasi pasayishi, ya’ni motivlar involyutsiyasi hisobga olinadi. Bu davrda sportchi o‘zining faoliyati davomiyligi va jamiyatdagi pozitsiyasini qayta ko‘rib chiqadi. Shu bilan birga, ularning katta sportdan ketishi, erishgan yutuqlariga mos hayot yo‘lini qurish yoki aksincha, ma’naviy qoniqmaslik bilan oddiy hayotga o‘tish murabbiy va rahbariyat uchun muhim vazifa hisoblanadi.

Sportchining ma’lumot darajasi va intellektual rivoji ham individual psixologik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega. Rivojlangan

intellektga ega sportchilar tayyorgarlik jarayonida ijodiy yondashadi, o'z-o'zini boshqarish va murakkab psixologik mashqlarni tez egallaydi. Bunday sportchilar demokratik boshqaruvni afzal ko'rib, murabbiyning o'zboshimchalik qarorlariga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lishadi, tashkiliy masalalarda maslahatlashishni istashadi.

Individual tafovutlar sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayonida turli vositalar va uslublardan foydalanishni talab qiladi. Bu jarayonda diagnostika, boshqaruv va qo'llaniladigan usullar samaradorligi nazorat bilan izchil amalga oshirilishi lozim.

Dastlabki qadam – sportchining individual psixologik xususiyatlarini o'rganishdir. Bunda batafsil psixologik tavsifnoma tuzilib, shaxsning motivlari, qiziqishlari, ichki maqsadlari, sevgan mashg'ulotlari, prinsipialligi, mas'uliyat hissi, sadoqat va boshqalar hisobga olinadi.

Sportchining munosabatlari: jamoaga, murabbiyga, do'stlarga, oilaga, raqiblarga, o'z ishiga, o'z-o'ziga, muvaffaqiyat va omadsizliklarga, tanqid va rag'batga nisbatan ko'rinadi. Psixik rivojlanish asab tizimi va temperamentga bog'liq bo'lib, xulq-atvor va mashg'ulotdagi faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik kabi jihatlar bilan namoyon bo'ladi.

Ruhiy tayyorgarlikni rejalashtirish jarayonida sportchining yoshi, malaka darajasi va shaxsiy xususiyatlari e'tiborga olinadi. Reja uzoq muddatli – masalan, bir yil davomida – yoki maxsus musobaqaga mos ravishda tuzilishi mumkin. Ushbu reja umumiy ruhiy tayyorgarlik va alohida musobaqaga tayyorlash bo'limlarini o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlikda motivatsiya, psixodiagnostika, psixogigiena, xotira va intellektni rivojlantirish vositalari, mashg'ulot jarayonida psixik holatni boshqarish va sportchining emotsional barqarorligini ta'minlash muhim hisoblanadi.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik (A.S.Puni bo'yicha)

No t/r	Tayyorgarlikni ng mazmuni	Vazifalari	Hal etish vositalari	Bajar ish Mudd at lari
1	2	3	4	5
1	O'z kuchiga mustahkam ishonchni	1) oldinda turgan musobaqaning shart- sharoitlari va raqiblar	Maxsus tadbirlar kompleksi	

	yaratish, eng yaxshi natijani qo'lga kiritish uchun oxirgacha faol kurashishga intilish	to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish va tahlil qilish; 2) o'z tayyorgarligi, holati va imkomyatlari to'g'risida ma'lumotlarni aniqlashtirish, 3) maqsadni aniqlash va aniq ifoda qilish, 4) musobaqaning ahamiyatini belgilash.		
2	Musobaqada vujudga keladigan shart-sharoitlarga muvofiq ravishda o'z xatti- harakatlarni, tuyg'ularmi va o'y-fikrlarini boshqara olish qobiliyatini takomillashtirish.	1) o'z faohyatini ehtimollik nazariyasiga ko'ra dasturlash 2) musobaqalar davomida kutilmagan to'siqlarga duch kelish bo'yicha maxsus tayyorgarlik; 3) ishtirok etuvchilardan oldin ularni jangovor holatiga olib keladigan usullarni mustahkamlash	Oldinda turgan xatti-harakatlarm intellektual, eksperimental tasavvur qilish (variantlilik, ideomotor tayyorgarlik, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarmi modellashurish, autogen mashg'ulotlar, o'z-o'zini tayyorlashdan foydalangan holda musobaqa mashqlarni bajarish	
3	Musobaqa oldidan va ular	1) musobaqada ishtirok etishning	Sportchilarni qayta tiklovchi	

	davomida eng optimal qo'zg'alishni yaratish va uni saqlab qolish.	ahamiyatini ko'tarib yuboradigan turli ta'sirlardan himoyalash, 2) mazkur musobaqa sharoitiga ko'ra noxush ichki holatlarni boshqarish uchun eng qulay usullarni aniqlash, asab psixik tetikligni saqlab qolish, 3) maqsadga muvofiq sekundantlik qilish shakllarini, vaqtini hamda joyini aniqlash.	maxsus tadbirlar kompleksi	
4	Musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash	1) musobaqada bir marotaba ishtirok etishdan keyingi psixik holatni tiklash (musobaqa kuni) 2) Musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash.	Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi	

Musobaqaga sportchilarning ruhiy tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha dastur ishlab chiqilgach, har bir masalani yana bir bor aniqlash muhim hisoblanadi. Shu maqsadda har bir sport guruhi uchun umumiy reja tuziladi, shuningdek, individual sportchilarga moslashtirilgan, kichik guruhlar asosidagi maxsus reja shakllantiriladi. Shu tarzda har bir jamoa a'zosi uchun shaxsiylashtirilgan va maxsus dastur amalga oshiriladi. Individual rejaning asosiy ko'rsatkichlari sportchining psixodiagnostika natijalari, ruhiy xususiyatlari va boshqa muhim parametrlarga bog'liq bo'ladi.

Shuningdek, e'tibor qaratish kerakki, ruhiy tayyorgarlik vazifalari va maqsadlari jismoniy, texnik va taktika tayyorgarligi bilan to'la mos kelishi lozim. Maxsus musobaqaga ruhiy tayyorgarlikni rejalashtirish sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi, musobaqa sharoiti, ishtirok

etuvchi sportchilar tarkibi va boshqa tegishli omillarga qarab belgilanadi.

Nazorat uchun savollari:

1. Jismoniy tayyorgarlikning ruhiy asoslari qaysi elementlarni o'z ichiga oladi?
2. Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulotlarida zarur bo'lgan asosiy psixologik ko'rsatkichlarni tushuntiring.
3. Charchoq va monotoniya o'rtasidagi asosiy farqlar nimalardan iborat?
4. Chidamlilikni shakllantirish jarayonida motivatsiyaning ahamiyati qanday ifodalanadi?
5. Chidamlilikni rivojlantirishda qaysi turdagi psixologik o'rnatmalar ustunlik qiladi?
6. Chidamlilikni mukammallashtirishning eng muhim sharti nimada?
7. Chidamlilik, tezlik va kuchni rivojlantirishda qaysi irodaviy fazilatlar katta rol o'ynaydi?
8. Harakat tezligini va maksimal harakat chastotasini oshirish uchun qaysi psixologik omillar zarur?
9. Sportda taktika muvaffaqiyatli qo'llanishi uchun sportchi qanday bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?
10. Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq umumiy qiyinchiliklar nimalardan iborat?
11. Taktik harakatlarni samarali rejalashtirish va bajarishda rivojlantirilishi zarur bo'lgan psixologik xususiyatlar qaysilar?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Siz shug'ullanuvchi sport turida taktik tayyorgarlikda qaysi psixologik xususiyatlarni rivojlantirish muhim va ularni qanday ta'riflash mumkin?
2. Sportdagi taktik tafakkurning o'ziga xos jihatlarini tushuntiring.
3. Taktik harakat turlari va ularning individual xususiyatlarini tavsiflab bering.
4. Sportchining taktik tafakkurida nutq va so'zning roli qanday?
5. Sizning sport turingizda taktik tafakkurni yaxshilash uchun qaysi metod va usullardan foydalanish mumkin?
6. Musobaqalar va tayyorgarlik mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash elementlariga nimalar kiradi?

7. Sportdagi ruhiy tayyorgarlikning asosiy turlari qaysilar?
8. Psixologik tayyorgarlik turlarining vazifalari va maqsadlarini sanab bering.
9. Psixologik tayyorgarlik prinsiplari qaysilar?
10. Siz shug'ullanuvchi sport turida psixologik tayyorgarlikni qo'llash uchun qaysi vositalar ishlatiladi?
11. Psixologik tayyorgarlikni individualizatsiya qilish qaysi omillar hisobiga amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

IV BOB. SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

§ 4.1. Sportchilarda hissiy –irodaviy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati

Darsning maqsadi: Talabalarda sportchilarda hissiy –irodaviy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati haqida ko‘nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlari.
2. O‘zini-o‘zi tarbiyalash bosqichlari.

Sport guruhleri va jamoalari doirasida sportchilarda hissiy-irodaviy fazilatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu masalani samarali hal qilish uchun irodaga oid psixologik qonuniyatlarning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi. Iroda sportchilarni qiyinchiliklarni yengish jarayonida paydo bo‘ladi va quyidagi faoliyatlarda namoyon bo‘ladi: sport mashg‘ulotlarining rejasini bajarish, turli jismoniy harakatlarni amalga oshirish, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengish, shuningdek, ushbu jarayon davomida yuzaga keladigan subyektiv munosabatlar:

1. Mashg‘ulotlar rejasini bajarishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va boshqa sport turlari).

2. Mashg‘ulotlarni tashkil etishdagi sport zallari va maydonlarning yetishmasligi bilan bog‘liq to‘siqlar.

3. Mashg‘ulot jarayonida sport anjomlarining etishmasligi sababli yuzaga keladigan cheklovlar.

4. Sportchilarning yosh va individual xususiyatlari, shuningdek, mashg‘ulotlarni tashkil etishga nisbatan subyektiv munosabatlari.

Gimnastika, yengil atletika va harakatli o‘yin mashqlarini bajarishda yosh va individual xususiyatlar bilan bog‘liq subyektiv reaksiyalar.

Harakatlarni aniqlik bilan bajarishda irodaviy fazilatlarni shakllantirish va yo‘naltirish bilan bog‘liq subyektiv munosabatlar.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirishda aralash metodlardan foydalanish, shuningdek ichki qiyinchiliklarni yengib o‘tish imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Mashg‘ulotlar davomida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish, o‘quv materiallari xarakteri, reja

talablarining normativligi va sportchilarning individual xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ko‘pincha 13–15 yoshdagi yosh sportchilarda jismoniy kuch yetishmasligi, mashqlarni bajarishda o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi, jarohat olishdan qo‘rqish, uyalanish va mashg‘ulotlarga nisbatan salbiy munosabat qiziqishning kamayishiga olib keladi.

Qiziqarli va maqsadli tashkil etilgan mashg‘ulotlar esa sportchilarda irodaviy xususiyatlarni rivojlantiradi. Har bir mashg‘ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar irodaviy faollikni oshirishga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, sportchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantirish uchun ular bilan birga muskullarni mustahkamlovchi mashqlarni o‘ylab topish, yengil va og‘ir mashqlarni tanlab, birgalikda bajarish, mashg‘ulotning asosiy qismida mashqlarni taqqoslash kabi usullar muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish, qisqa vaqt ichida aniq natijalarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni takrorlash va murakkab mashqlarni maksimal kuch bilan bajarish talab etiladi. Irodaviy xususiyatlarni shakllantirish uchun sportchilar o‘zlarini irodaviy majburlashga o‘rgatiladi.

Irodaviy kuch ikki turga bo‘linadi:

Tashqi irodaviy kuch – sportchining sezgi organlariga ta’sir qiluvchi tashqi hodisa va stimullarga bog‘liq.

Ichki irodaviy kuch – mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida sportchining shaxsiy ichki yo‘nalishlari asosida rivojlanadi.

Murabbiylar sportchilarni irodaviy chidamlilikni mustahkamlashda quyidagi usullardan foydalanishlari mumkin:

1. Uy vazifalarini to‘liq va aniqlik bilan bajarishni talab qilish;
2. Sportchilarda o‘z imkoniyatiga ishonch ruhini shakllantirish;
3. To‘g‘ri bajarilgan mashqlarni baholash va tan olish;
4. Majburlash, musobaqalarda qatnashishga rag‘batlantirish, maqtash;
5. O‘zini-o‘zi motivatsiya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish;
6. Murakkab mashqlarni mustaqil bajarishga o‘rgatish;

O‘zini nazorat qilish, o‘zini boshqarish va o‘zini rag‘batlantirishni o‘rgatish. Bolalik va o‘smirlik davrlarida sportchilarning jismoniy rivojlanishida maxsus mashqlarning o‘rni katta ahamiyatga ega. Shuningdek, jamoa va sport guruhlarida sportchilarda jamoaviy ruh, mehnatsevarlik, intizom va axloqiy fazilatlar shakllantiriladi. Ibn Sino ta’kidlashicha, harakatlanish organizmdagi zararli moddalarni

chiqarishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bilan birga yosh avlodning sog'lom o'sishiga ko'maklashishdir. Sog'lomlik faqat shaxsiy manfaat uchun emas, balki jamiyat va Vatan taraqqiyoti uchun ham muhim omildir.

Sport mashg'ulotlarida uyga jismoniy vazifa berish sportchilarda mustaqil mashq qilish odatini shakllantiradi, ijodiy tafakkur, o'zini boshqarish va boshqa ko'nikmalarni rivojlantiradi. O'zini-o'zi tarbiyalash ikki shaklda amalga oshiriladi: jamoaviy va individual. Jamoaviy shaklda sportchilar mashg'ulot va musobaqalarda birgalikda faoliyat yuritib, o'zini tarbiyalaydi. Individual shaklda esa har bir sportchi aniq majburiyat oladi va uni bajarishda shaxsiy xususiyatlari hisobga olinadi.

O'zini-o'zi tarbiyalashda amal qilinadigan qoidalar:

1. Reja aniq va mazmundor bo'lishi;
2. Yangi majburiyatlar eski bajarilgandan keyin qabul qilinishi;
3. Sportchilarning mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi;
4. Tarbiyaning vositalari ko'rsatib berilishi.

O'smir sportchilarda o'zini-o'zi tarbiyalashda quyidagi uslublar tavsiya etiladi:

- Eng og'ir sharoitlarda o'zini yo'qotmaslik;
- Arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik;
- Irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni muvaffaqiyatsizlikda ham o'zini nazorat qilish.

O'zini-o'zi tarbiyalash faqat quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina samarali natija beradi:

I bosqich – sport ishtirokchilarida axloqiy, irodaviy va jismoniy fazilatlarining uyg'un shakllanmagan holatini aniqlash, mashg'ulotlarga muntazam rioya qilishga to'sqinlik qiluvchi omillarni o'rganish va ularni bartaraf etishga ko'nikmalarni shakllantirish zarur. Shu bilan birga, sportchilarda o'zini-o'zi tarbiyalashning ma'naviy jihatlarini rivojlantirish, shaxsiy himoya ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy chidamlilikni kuchaytirish uchun mustaqil faoliyatga odatlantirish va musobaqalarda faol ishtirok etish ehtiyojini uyg'otish kerak.

II bosqich – sportchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatini amaliy tarzda tashkil etishda quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

- a) sportchi o'z ixtiyori bilan yozma majburiyatlar va topshiriqlarni qabul qiladi;

b) ma'lum bir muddat davomida o'z xulq-atvorini baholaydi, qabul qilgan topshiriqlarini belgilangan vaqtda bajaradi va o'zidagi axloqiy, irodaviy hamda jismoniy fazilatlar haqida hisobot beradi;

c) sportchi majburiyatlarini yozma shaklda tahlil qiladi, musobaqalarda erishgan yutuq va mag'lubiyat sabablarini aniqlashni o'rganadi;

d) o'zini-o'zi baholashda yetishmayotgan xususiyatlarni aniq anglab, xulosalar chiqarishga odatlanadi.

III bosqich – sportchini o'zini-o'zi mustaqil va har tomonlama rivojlantirishga odatlantirish. Sport jamoasi yoki guruhni boshqarish murabbiyning tashkilotchilik, pedagogik mahorati, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Murabbiy talabchan bo'lishi, sportchilar bilan hurmatga asoslangan munosabatni yo'lga qo'yishi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshiradi. To'g'ri boshqarishning asosiy jihatlari: talabchanlikni adolatli baholash, sportchilarga ishonch ko'rsatish, musobaqalarda teng raqobatni rag'batlantirish, bir-biriga yordam berish, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarga g'amxo'rlik qilish va guruh ruhini ko'tarish.

Sportchilarning ruhiy faolligi ko'pincha mashg'ulotlar va musobaqalarning sifatiga bog'liq. Samarali tashkil etilgan musobaqalarda ular bor kuchini safarbar qiladi. Musobaqalashish sport turlari bo'yicha "lider"larni aniqlashga, kelajakdagi musobaqalarni mustaqil tashkil etishga yordam beradi. Shu bilan birga, musobaqalarni o'tkazishda murabbiy va sportchilardan yuqori irodaviy sifatlar talab etiladi.

Tajribali murabbiy mashg'ulot jarayonini yaxshi idrok etishi, sportchilardagi kamchiliklarni o'z vaqtida aniqlab, bartaraf etishi zarur. Murabbiyning harakat xotirasi keng bo'lishi, turli harakatlarni tasavvur qilib eslab qolish, mashg'ulot davomida sportchilarning faoliyatini kuzatib, qisqa vaqt ichida to'g'ri yo'lga solishi va aniq qaror qabul qilishi muhimdir.

Murabbiyning faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklar, avvalo, uning kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Xususan, murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi, pedagogika va psixologiya asoslari, fiziologiya, sport tibbiyoti hamda falsafaga oid bilimlarni puxta egallagan bo'lishi zarur. Shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, suzish, kurash kabi sport yo'nalishlarining nazariy va amaliy jihatlarini yetarli darajada bilish talab etiladi. Mazkur bilim va malakalarning yetishmasligi

murabbiyning sportchilar bilan samarali faoliyat olib borishini murakkablashtiradi va mashg'ulot jarayonining natijadorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklari ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruh – individual xususiyatlarga bog'liq: asab tizimi tipi, temperamenti, xarakteri. Masalan, xolerik temperamentdagi murabbiylar qo'zg'aluvchan, ta'sirchan va o'zini nazorat qila olmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi murabbiylar esa sustkashligi sababli sportchilarning xatolarini kech payqaydi. Ikkinchi guruh – maqsadga erishishda yuzaga keladigan to'siqlar: o'zini tutolmaslik, ishini rejalashtira olmaslik, layoqatsizlik, ishyoqmaslik, aqliy cheklanishlar, ichkilikbozlik kabi holatlar.

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Bu qiyinchiliklar murabbiyning ishini yetarlicha bilmasligi yoki yoshiga bog'liq jismoniy cheklovlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlarida sakrash mashqlari, arqonda ko'tarilish yoki boshqa jismoniy harakatlarni namoyish etishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Ushbu qiyinchiliklarni yengishda birinchi navbatda murabbiyning pedagogik mahorati, sportchilarning ruhiyatini tez va sezgirlik bilan baholay olish qobiliyati hamda sport turlarini chuqur bilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchi navbatda esa murabbiyning shogirdlar orasidagi obro'yi, bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimini amaliyotda qo'llay bilishi, mashg'ulotlarni ijodkorona tashkil etishi va sportchilarning qiziqishini oshira olishi uning qiyinchiliklarni yengishida katta rol o'ynaydi.

Murabbiy faoliyatidagi yana bir muhim qiyinchilik – ishini to'g'ri rejalashtira olmaslikdir. Sport mashg'ulotlarini va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida rejalashtirgan murabbiy sportchilar bilan samarali muloqot o'rnatadi, mashg'ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlantiradi hamda axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Aks holda, rejalashtirishning yetarli darajada bo'lmasligi mashg'ulot sifatining pasayishiga olib keladi.

Murabbiy faoliyatini puxta tashkil etishda sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy kamoloti hamda ularning jamiyatdagi faolligini rivojlantirish masalalarini ham e'tibordan chetda qoldirmasligi lozim. Shu bilan birga, murabbiy jamoatchilik vakillari, o'qituvchilar va ota-

onalar bilan yaqin hamkorlikni yo‘lga qo‘yishi, tarbiyaviy muloqotni samarali olib borishi, shogirdlariga samimiy munosabat va g‘amxo‘rlik ko‘rsatishi, ularda sabr-toqat va intizom kabi fazilatlarni shakllantirishi zarur.

Faoliyatini aniq va oqilona rejalashtira olgan murabbiy mashg‘ulotlar hamda musobaqalar jarayonida sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan taxmin qila oladi, ularning ish faoliyatini o‘z vaqtida to‘g‘ri yo‘naltiradi. Natijada jamoa ichida tartib-intizom mustahkamlanib, umumiy ish samaradorligi ortadi. Bundan tashqari, murabbiy quyidagi tadbirlarni amalga oshirib, obyektiv qiyinchiliklarni bartaraf etadi:

- sport maydonchalarini to‘g‘ri jihozlash;
- mashg‘ulotlarni sifatli tashkil etish;
- shogirdlar o‘rtasida vazifalarni to‘g‘ri taqsimlash;
- mashqlar zichligiga e‘tibor berish;
- sportchilarning sog‘ligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlari va harakatli o‘yinlar tashkil etish;
- tabiat qo‘ynida, masalan tog‘ yon bag‘riga, daryo yoki dengiz sohiliga piyoda safarlar uyushtirish.

Shu tarzda, murabbiyning rejalashtirish va tashkilotchilik qobiliyati sport jamoasining ijtimoiy-madaniy va jismoniy rivojlanishida, shuningdek musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

§ 4.2. Irodaviy zo‘r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati

Darsning maqsadi. Talabalarda Irodaviy zo‘r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati haqida ko‘nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Muskullar zo‘riqishidagi irodaviy zo‘r berish.
2. Diqqatning zo‘riqishidagi irodaviy zo‘r berish
3. Holdan toyish va charchoq hissini yengish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berishlar.
4. Kun tartibiga rioya etish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berish.
5. Xavf-xatar va tavakkalni yengib o‘tish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berish.

Inson tomonidan ongli ravishda bajariladigan har qanday harakat, hatto eng oddiy va arziyas ko'rinmas ham, ma'lum darajada irodaviy kuch sarflashni talab etadi. Irodaga asoslangan harakatlarning shunchaki mushaklarning mexanik faoliyatidan farq qiladi, chunki ular ichki ruhiy jarayonlar bilan bog'liq bo'ladi. Irodaviy zo'r berish vaqtida ayrim mayda mushak harakatlari kuzatilishi mumkin, ammo ular ushbu jarayonning asosiy mazmunini belgilamaydi. Irodaviy zo'r berishning eng muhim jihati tashqi emas, balki ichki ruhiy taranglik holati bilan tavsiflanadi.

Irodaviy kuch sarflash har doim ongli tarzda amalga oshiriladi, chunki inson bajarilayotgan harakatning maqsadini va kutilayotgan natijasini oldindan aniq anglab yetadi. Ayniqsa, faoliyat davomida turli to'siqlar, qiyinchiliklar yoki ichki qarama-qarshiliklar yuzaga kelganda, irodaviy zo'r berish yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday zo'r berishlarning kuchi va intensivligi esa duch kelinayotgan qiyinchiliklarning murakkablik darajasiga bevosita bog'liq holda oshib boradi.

Irodaviy zo'r berish subyektiv jihatdan qiyinchilikni yengish bilan bog'liq ichki holat sifatida namoyon bo'ladi. Agar xatti-harakat davomida hech qanday to'siq mavjud bo'lmasa, irodaviy zo'r berishga ehtiyoj ham bo'lmaydi. Irodaviy zo'r berishning kattaligi yoki darajasi esa duch kelinadigan qiyinchilikning tabiati bilan belgilanadi. Bu yerda tashqi to'siqlar (masalan, balandlikka sakrashda plakaning balandligi yoki yugurishda ob-havo sharoitining noqulayligi) va ichki qiyinchiliklarni (sportchining o'z faoliyatini bajarishdagi ruhiy zo'riqligi) ajratib ko'rish zarur. Sport faoliyatida irodaviy zo'r berishlar mazmuni va darajasiga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin.

Muskullar zo'riqligidagi irodaviy zo'r berish. Jismoniy mashqlarni bajarish deyarli har doim irodaviy zo'r berish bilan bog'liq bo'ladi. Bunda sportchidan mushaklarining kuchli ishlatilishi talab etiladi, harakatlarni turli sharoitlarda va kerak paytda bajarish zarurati mavjud bo'ladi. Mushaklar zo'riqligi doimiy va takroriy bo'lgani sababli, ularning sezilmas darajada jadalligi sportchining irodaviy kuchini oqilona sarflash qobiliyatini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Diqqatning zo'riqligidagi irodaviy zo'r berish. Ixtiyoriy diqqat insondan muayyan irodaviy qat'iyatni talab qiladi. Shu sababli, diqqatni jamlash va uni ma'lum vaqt davomida tanlangan obyektga qaratish har qanday o'quv va mashg'ulotlarda sportchilarda irodaviy qat'iyatni shakllantirishga xizmat qiladi. Diqqatning chalg'ishi bilan kurashish –

asosiy harakatlarga xalaqit beruvchi tashqi ta'sirlar va ongni qamrab oluvchi tasavvurlarni yengish – irodaviy zo'r berish qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda diqqatni zo'riqtiruvchi mashqlarning davomiyligi va jadalligini boshqarish orqali murabbiy sportchilarda irodaviy zo'r berish qobiliyatini tarbiyalaydi.

Holdan toyish va charchoq hissini yengish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar. Bunday vaziyatlarda irodaviy zo'r berishlar mushaklardagi og'riqni his qilish bilan birga, mushaklarning inertligi va tormozlanishini yengib o'tishga qaratiladi. Shu tarzda sportchida nafaqat jismoniy, balki ruhiy chidamlilik va irodaviy qat'iyat ham shakllanadi.

Mashg'ulotlar rejimiga qat'iy amal qilish sportchidan sezilarli darajada irodaviy kuch talab etadigan jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, mashqlar endigina boshlangan davrlarda, kun tartibiga rioya qilish hali barqaror odatga aylanmagan paytda, bu holat shaxsdan katta ruhiy va irodaviy sa'y-harakatlarni talab qiladi. Chunki sportchi o'z faoliyatini aniq belgilangan vaqtda boshlashi, mashg'ulot davomida belgilangan yuklama darajasini ushlab turishi hamda mashqlarni zarur jadallikda bajarishi lozim bo'ladi.

Rejimiga amal qilish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar boshqa irodaviy holatlardan farqli ravishda nisbatan sokin hissiy fon bilan kechadi. Ushbu jarayonda sportchi mashg'ulot turlarini almashib bajarish, mashqlar hajmi va murakkabligini ongli ravishda taqsimlash, ish tezligi va mashg'ulot davomiyligini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Tajribali murabbiy ushbu imkoniyatlardan oqilona foydalangan holda sportchilarda qat'iyat, o'zini tuta bilish va irodaviy barqarorlikni shakllantirishga erishadi. Natijada kun tartibiga rioya qilish sportchi irodasini rivojlantiruvchi samarali pedagogik vositaga aylanadi.

Xavf bilan bog'liq vaziyatlarda namoyon bo'ladigan irodaviy zo'r berishlar esa mutlaqo boshqa xususiyatlarga ega. Bunday holatlar, odatda, kuchli emotsional zo'riqish bilan kechadi va sportchidan qo'rquv, xavotir, ikkilanish, o'ziga ishonchsizlik kabi salbiy kechinmalarni yengib o'tishni talab qiladi. Aynan shunday vaziyatlarda sportchi o'z hissiyotlarini boshqarishga va qat'iy qaror qabul qilishga majbur bo'ladi. Qo'rquvni yengishga qaratilgan irodaviy sifatlarni shakllantirishda suvga sakrash, tog' chang'isi, tramplindan sakrash, parashyut sporti, alpinizm, boks va shu kabi sport turlari muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi.

§ 4.3. Sportdagi hissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari

Darsning maqsadi. Talabalarda Sportdagi hissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport faoliyati jarayonlarida namoyon bo'ladigan ko'plab xilma-xil his tuyg'ular.

2. Estetik hissiyotlar.

3. Ma'naviy his-tuyg'ular.

Sport faoliyati kuchli va ta'sirchan hissiy kechinmalar bilan ajralib turadi. Sportni emotsional holatlarsiz tasavvur qilish deyarli mumkin emas. Sportning hissiy rang-barangligi va jozibasi inson shaxsining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biri sanaladi. Shu bilan birga, sport jarayonida namoyon bo'ladigan his-tuyg'ular stenik (rag'batlantiruvchi) yoki astenik (susaytiruvchi) xususiyatga ega bo'lishi mumkin bo'lib, ular shaxsning tabiiy xulq-atvoriga ham ijobiy, ham salbiy yo'nalishda ta'sir etadi.

Sport faoliyatida yuzaga keladigan his-tuyg'ularni quyidagicha tasniflash mumkin:

1. Sport mashg'ulotlari jarayonidagi emotsional kechinmalar. Mashg'ulotlar davomida organizm hayot faoliyatida katta o'zgarishlarga duch keladi. Mushaklarning faol ishlashi bilan bog'liq holatlar odatda ko'tarinki kayfiyatni uyg'otadi: harakatlarning chaqqonligi, nutqdagi balandparvozlik, serg'ayratlik va hayotdan xursandlik hissi. Shu bilan birga, mashqlardan ortiqcha zo'riqish astenik (salbiy) his-tuyg'ularni keltirib chiqarishi mumkin, masalan, norozilik yoki ruhiy charchoq.

2. Texnik jihatdan murakkab va xavfli mashqlar bilan bog'liq his-tuyg'ular. Yuqori darajadagi mukammallikni talab qiluvchi mashqlar sportchida o'zining qobiliyatlariga ishonchni oshiradi, muvaffaqiyatdan lazzatlanish hissi uyg'otadi va ichki irodaviy kuchni rivojlantiradi. Shu bilan birga, xavfli mashqlarni bajarish paytida yuzaga keladigan qo'rquv hissi sportchining choraklik va qat'iyatini kuchaytiradi. Tajribali sportchida bu qo'rquv xatti-harakatlarga salbiy ta'sir qilmaydi, aksincha, xavfni yengishga yo'naltirilgan kuch bag'ishlaydi va takroriy tavakkal qilish istagini uyg'otadi.

3. Sport kurashlari va musobaqalar bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Musobaqalar davomida sportchilarning g'alaba qozonishga

intilishi, kuchli ruhiy hayajon va intilishlari namoyon bo'ladi. Muvaffaqiyatli vazifani bajarish sportchida shodlik va xursandchilik hissini, mag'lubiyat esa holsizlik va o'ziga ishonchsizlikni uyg'otadi. Kuchli hayajon, ba'zan "sport jahldorligi" deb ataladigan holatlar, sportchida harakatlantiruvchi kuch hosil qiladi va charchoqni unutib, barcha psixik jarayonlar keskinlashadi.

4. Estetik his-tuyg'ular. Ular jismoniy mashqlarni mukammal bajarish, harakat ritmi va shakl go'zalligini idrok etish bilan bog'liq. Gimnastika, figurali uchish va shunga o'xshash sport turlarida estetik tuyg'ular muhim ahamiyatga ega. Musobaqa sharoitlari, tomoshabinlarning e'tibori, tashqi bezaklar va sport kiyimlarining bir xilligi estetik his-tuyg'ularni kuchaytiradi.

5. Ma'naviy his-tuyg'ular. Bu his-tuyg'ular sportchi o'z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini tushunganida yuzaga keladi: jamoa oldidagi javobgarlik, faxr va mas'uliyat hissi. Ma'naviy tuyg'ular sportchida qiyinchiliklarni yengishga yo'naltirilgan kuchli rag'bat hosil qiladi va g'alabaga erishishda asosiy omil bo'ladi.

Shunday qilib, sport faoliyati uchun quyidagi xususiyatlar xosdir:

- Sportchi shaxsiyatini chuqur qamrab oluvchi va faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan kuchli emotsional kechinmalar mavjud bo'lib, ular sportchidan o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini talab qiladi;

- Emotsional his-tuyg'ular xilma-xil bo'lib, muskul faoliyatidan tortib, jamoaviy va ma'naviy his-tuyg'ulargacha bo'lgan spektrni qamrab oladi;

- Musobaqa jarayonida emotsional holatlar tez o'zgaradi: g'alabadan mag'lublikka, mag'lublikdan g'alabaga o'tishlar kutilmagan vaziyatlar bilan birga yuz beradi.

Nazorat uchun savol:

1. Ruhiy tayyorgarlik tushunchasi ostida qanday mazmunni anglaysiz?

2. Sportchida hissiy holatlarning kuchli ta'sirlanishiga olib keluvchi asosiy omillarni qanday izohlaysiz?

3. Qaysi toifadagi sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik bo'yicha ishlarni kuchaytirish maqsadga muvofiq hisoblanadi?

4. Cheksizlik psixologiyasi tushunchasi nimani anglatadi?

5. Zamonaviy sport amaliyotida "autogen" mashq metodikasi qanday mazmunga ega?

6. Psixologiyada o'zini-o'zi rejalashtirish tushunchasiga qanday ta'rif berish mumkin?

7. Sportchida start oldidan kuzatiladigan qaltirash va lohaslik holatlarining kelib chiqish sabablari nimada namoyon bo'ladi?

8. Qiziqish tushunchasiga umumiy tavsif bering.

9. Sportchilar orasida qiziqishni shakllantirish va rivojlantirish usullari nimalardan iborat?

10. Sportchilarda barqaror va beqaror qiziqishlarning farqli jihatlarini tushuntirib bering.

11. Sportchilarning ijtimoiy hamda siyosiy yo'nalishdagi qiziqishlari haqida izoh bering.

12. Sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirishda murabbiyning asosiy vazifalari nimalardan iborat?

13. Murabbiy faoliyatida uchraydigan obyektiv va subyektiv qiyinchiliklar qanday omillar bilan bog'liq?

14. Sport murabbiysiga xos bo'lgan individual ruhiy-psixologik xususiyatlar haqida so'zlab bering.

15. Murabbiy faoliyatining asosiy turlarini tasniflab bayon eting.

16. Murabbiyning muloqotga oid psixologik faoliyatini tavsiflab bering.

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayonida murabbiy qanday vazifalarni bajaradi?

2. Murabbiy mehnat faoliyatida uchraydigan individual qiyinchiliklar haqida fikr yuriting.

3. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat?

4. Sportchining o'zini-o'zi tarbiyalash usullari haqida tushuncha bering.

5. Jismoniy mashqlar jarayonining bosh maqsadi nimadan iborat bo'ladi?

6. Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish yo'llarini izohlang.

7. Harakat dasturi qaysi a'zo yoki tizim orqali amalga oshiriladi?

8. Vaqt reaksiyasi tushunchasining mazmunini ochib bering.

9. Harakat tezligi qaysi ko'rsatkichlar asosida aniqlanadi?

10. Murabbiy vaqt reaksiyasini qisqartirish uchun qanday choralarni ko'rishi lozim?

11. Sportchining harakat xotirasining asosiy vazifasi nimadan iborat?

12. Murabbiy shogirdlarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda qanday talablarni hisobga olishi kerak?

13. Harakatni bajarish jarayonida analizatorlarning bajaradigan vazifalari haqida tushuntirib bering.

14. Murabbiy so'z orqali qanday pedagogik va psixologik vazifalarni amalga oshiradi?

15. Harakatning avtomatlashtirilgan shakli nimani anglatadi?

16. Harakatni o'rgatish jarayonida ruhiy jarayonlarning psixologik ahamiyatini izohlang.

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011

2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.

3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.

4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.

5. Mamatov M. Tatbiiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.

6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

V BOB. SPORTCHILARNING INDIVIDUAL - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH TEMPERAMENTLAR TO'G'RIDA KUZATISHLAR OLIB BORISH

§ 5.1. Yuqori ko'rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari

Darsning maqsadi. Talabalarda yuqori ko'rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Ichki keng markazlashgan diqqat.
2. Tashqi keng markazlashgan diqqat.
3. Tashqi tor markazlashgan diqqat.
4. Ichki tor markazlashgan diqqat.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish insonning shaxsiy tuzilmasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Sport sohasida yuksak ko'rsatkichlarga erishish uchun sportchi shaxsida bir qator muhim belgilar va fazilatlarni shakllantirish hamda ularni izchil rivojlantirish zarur bo'ladi. Ushbu belgilar orasida muhim o'rin egallaydigan omillardan biri – sport faoliyatiga undovchi motivlar bo'lib, ular sportchining shaxsiy ehtiyoj va talablarini qondirishga yo'naltiriladi hamda individual xususiyat kasb etadi. Shu bois sport bilan shug'ullanuvchi shaxslar turlicha motivatsiyaga ega bo'ladilar, bu holat esa ularning shaxsiy dunyoqarashi, sportdagi mahorat darajasi, yoshi hamda mazkur sohadagi tajribasi va faoliyat davomiyligiga bevosita bog'liq holda shakllanadi.

Sportchilar erishayotgan yutuqlarni o'rganish va tahlil qilish jarayonida ularning kelajakdagi qobiliyatlari haqida taxmin qilish mumkin, lekin sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy va ma'naviy imkoniyatlarini oldindan aniq baholash murakkabdir. Masalan, Amerika Qo'shma Shtatlaridagi Aydaxo universitetida o'tkazilgan sotsiologik so'rovlar shuni ko'rsatdiki, ishtirok etgan qizlarning 80 foizi sportchilar bilan turmush qurmasliklarini aytganlar. Buning asosiy sababi sportchilarning ko'pincha xushchaqchaq va jismonan baquvvat bo'lishiga qaramay, ular qo'pollik va o'zlarini hammadan yuqori qo'yish kabi xususiyatlari bilan ajralib turishidir.

Sportchilar shaxsiyatida irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi sifatlar sport mashg'ulotlari jarayonida shakllanadi. Bu xarakter-xislatlar asta-sekin sport faoliyatida mustahkamlanib, keyinchalik sportchining doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, bu uning jismoniy va ruhiy jihatdan mustahkam ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, sportchining barqaror xakteri va ijobiy axloqiy sifatlari ta'lim, tarbiya va mehnat jarayonida shakllanadi.

Sportchining mashg'ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi yoki xulqining salbiy xususiyatlari (qo'pollik, aldamchilik) uning sportdagi va hayotdagi muvaffaqiyatga erishishiga to'siq bo'ladi. Ibn Sino fikriga ko'ra, eng yaxshi sifatlar chidamlilik, axloqiylik va mardlikda namoyon bo'ladi. Bu sifatlar birgalikda adolat va mo'tadillikni yuzaga keltiradi, shuningdek, sportchi o'zini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqiga bag'ishlashga yo'naltiradi.

Sportchi talabalik yillarida puxta bilim olish, umuminsoniy xislatlarni shakllantirish va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan shaxs bo'lib yetishish uchun o'z xarakterini toblab borishi zarur. Shu maqsadda sportchi quyidagi xarakter-xislatlarni shakllantirishi lozim:

1. Hayotning barcha sohalarida sermahsul ruhiy faollikni rivojlantirish.

2. Yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur bo'lgan xislatlarni egallash.

3. Qiyin va murakkab sharoitlarda vijdonli bo'lish, maqsadga erishishda to'g'ri va aniq yo'lni tanlash.

Ba'zi sportchilar o'z xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi. Masalan, insonparvarlik xislatlari yaxshi rivojlangan sportchi tajovuzkor sport turlari bilan shug'ullansa, bu uning muvaffaqiyatini cheklashi mumkin. Shu bilan birga, ayrim sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishiga qaramay, tajovuzkor harakatlarni ko'rsata olmaydi, boshqalari esa o'rtacha jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori natijalarga erishadi.

Shuningdek, tarbiyaviy yetishmovchilik yoki ketma-ket mag'lubiyatlar sportchida vijdonsizlik va beodoblik sifatlarini rivojlantiradi. Bu esa sportchining ruhiy qiyinchiliklar bilan yuzlashishiga olib keladi. Shu sababli murabbiy sportchilarga tajovuzkor harakatlarni faqat sport musobaqasi qoidalari doirasida ishlatishni o'rgatishi lozim.

Fransuz faylasufi K.A. Gelvesiy aql, iste'dod va fazilatlarning faqat tarbiya natijasi ekanligini ta'kidlagan. Shu ma'noda, ta'lim va sport muassasalari rahbarlari, murabbiylar sportchilarning ijtimoiy muhitini yaxshilash, ularni insonlarga mehribon va ehtiyotkor bo'lishga odatlantirish, aqliy va ma'naviy his-tuyg'ularini rivojlantirishlari kerak.

Sportchi xarakteri sport faoliyati jarayonida shakllanadi va turli xislatlar uning ruhiyatining barcha tomonlari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Masalan, talabchanlik, tanqidiy qarash, fahm, kuzatuvchanlik kabi xislatlar sportchining aqliy va sport faoliyatida seziladi. Quvnoqlik, mehribonlik, adolatsizlik va nohaqliklarga sezgirlik esa uning hissiyotlarida aks etadi.

Ba'zi sportchilar irodasining zaifligi tufayli kichik to'siqlardan ham ojizlik qiladi, qo'rqq bo'lib, muvaffaqiyatsizlikda mashqlarini to'xtatadi va maqsadidan voz kechishga tayyor bo'ladi. Ular talab qilinadigan matonat va chidamni ko'rsata olmaydi, ruhiy va jismoniy jihatdan ojiz bo'ladi. Bunday sportchilar ko'pincha umidsizlikka moyil bo'lib, turli sport turlarini tez-tez almashtiradi, ammo yuqori natijalarga erisha olmaydi.

Murabbiy bunday sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ish olib borishi, ularning xatti-harakatlaridagi salbiy xislatlarni yo'q qilish va ijobiy odatlarni mustahkamlash vositalarini izlab topishi kerak.

Sportchi xarakteri tug'ma va doimiy emas. U ijtimoiy muhit, sport faoliyati, musobaqalar va tarbiya jarayonida shakllanadi. Shu sababli har bir sportchi o'z xarakteri va uning ayrim xislatlari uchun javobgardir. Sportchi o'z xarakteridagi salbiy jihatlarni tan olib, ijobiy fazilatlarni rivojlantirishi, o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida o'zini nazorat qilishi, kuzatishi va baholashi muhimdir.

O'zi-o'zini baholash jarayoni sportchida ma'naviy qoniqish, o'z qadr-qimmatini anglash va unga ishonishni shakllantiradi. Shu tarzda sportchi g'alaba qilish, o'sish va yuqori natijalarga erishish uchun tayyor bo'ladi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning hissiy holatini va ta'sirchanligini hisobga olishi zarur. Chunki sportchining hissiy reaksiyalari nafaqat tashqi ta'sirlar, balki uning shaxsiy ichki holatiga ham bog'liq bo'ladi. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini tushunish va ularni to'g'ri boshqarish uslublarini bilish sportchining xulq-atvorida ijobiy axloqiy jihatlarni rivojlantirishga, shuningdek murakkab va ziddiyatli vaziyatlardan

chiqishga yordam beradi. Bu bilimlar sportchiga o'z ruhiy salomatligini saqlash imkonini ham beradi.

Sportchilarning guruh va jamoa ichidagi, shuningdek jamiyatdagi axloqiy talablarni bajarishi boshlang'ich ma'naviy his-tuyg'ulardan tarkib topgan, murakkab va kuchli hislarga asoslanishi lozim. Bunga o'rtoqlik va do'stlik hislari, muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari, insonparvarlik va vatanparvarlik hisslari, ishchanlik va huquq-burchlar tengligi munosabatlari kiradi. Shu bilan birga, sportchilar mashq va musobaqalarda shaxsiy yoki xudbin maqsadlarni ko'zlamasligi, jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni amalga oshirayotganda yuqori ma'naviy hislar bilan to'lib-toshib, buning o'zlari uchun baxt ekanligini his qilishlari zarur.

Sportchining ma'naviy burch hissi mashq va o'qish jarayonida turli xil holatlarda namoyon bo'ladi. Sport amaliyotida murabbiylar va o'qituvchilar bu jarayonda tashvish, xursandlik va mamnuniyat his qilishadi. Shu bilan birga, yuksak ma'naviy mas'uliyat ularning zimmasida bo'ladi.

Sportchilarning kechiradigan ma'naviy hislari shaxsiy tuyg'ular bilan cheklanmaydi. Ularning xususiyati shundaki, kishilar xatti-harakatlari jamiyat axloqiy me'yorlariga muvofiq bo'lsa, sportchi xursand bo'ladi; aks holda, g'azab va norozilik hissi yuzaga keladi.

Shuningdek, sportchilardagi tashabbuskorlik ularni boshqa sportchilarning his-tuyg'ularini ham o'z his-tuyg'ularidek qabul qilishga yo'naltiradi. Sportchilar do'stlarining xursandchiligiga sherik bo'lishadi, g'am-g'ussasini his qiladilar, dushmanlariga nisbatan esa g'azab va nafrat tuyg'ularini seza-dilar.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqadigan xulosa shuki, sportchining barcha individual-psixologik xususiyatlari asosan sport faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Xarakter, temperament, qobiliyat va qiziqishlar sportchining individual xususiyatlaridir.

Sportchilar mashq va sport o'yinlarini bajarish tezligi, taktik reja va mahorat jihatidan bir-biridan farq qiladi. Masalan, bir sportchi 100 metr masofani sekinroq, ikkinchisi tezroq bajaradi. Ayrim sportchilar faoliyatida samarali natija ko'rsatsa, boshqalari kutilgan samara bermaydi. Shu nuqtayi nazardan, individual-psixologik xususiyatlarni aniqlash "Sport psixologiyasi" fanining muhim vazifalaridan biridir.

Tabiiyki, sportchilar turli temperamentga ega bo'lib, g'alabaga o'z yo'llari bilan intiladi. Jamoada hech qachon barcha sportchilar bir xil bo'lolmaydi, shuningdek, ularning eng yaxshi sifatlarini to'liq takrorlay

oladigan sportchi mavjud emas. Har bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda o'z kuch va imkoniyatlarini namoyon etishga harakat qiladi:

- Birinchi sportchi shoshilmasdan, qat'iyat bilan o'z imkoniyatlarini safarbar qiladi.

- Ikkinchisi g'alabaga chanqoq, musobaqalashish xususiyatlari barqaror bo'lib, o'z kuchiga ishonadi.

- Uchinchisi sabrli, to'rtinchisi o'ta chidamli.

- Beshinchisi yumshoq, jozibali va temperamentli.

- Oltinchisi serzavq va ochiq ko'ngilli.

- yettinchisi kuchli, matonatli va dadil.

Shunday qilib, murabbiy sportchilarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi zarur. Bu esa sportchilarning nafaqat sportdagi natijalariga, balki shaxsiy ma'naviy va psixologik rivojlanishlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchidan taktik mahoratini oshirishni talab qiladi. Masalan, bokschi ringda raqibining taktikasiga qarab o'z qarshiligini moslashtirishi lozim. Shu bilan birga, jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, hatto qiyin sharoitlarda muvozanatni saqlashni talab qiladi. Bunday talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular faoliyatning mazmuni va shartlariga bog'liq.

Shunday ekan, barqaror temperamentga ega sportchi o'z asab tizimi dinamikasini sport faoliyati shartlariga va murabbiyning talablariga qanday moslashtirishni bilishi lozim. Bu mumkin bo'lgan yo'llardan biri – sportchining temperamentiga mos sport turini tanlashdir. Masalan, parashutdan sakrash yoki avtomobil va motosport turlari melanxolik temperamentga ega sportchilar uchun murakkab kechadi. Bu turdagi sportlarda xavfli vaziyatlarni qisqa vaqt ichida hal qilish talab qilinadi, bu esa melanxolik sportchida o'zini boshqarish qiyin bo'lishiga olib keladi.

Temperamentning ayrim jihatlarini qisman tarbiyalash orqali uni sport faoliyatiga moslashtirish mumkin. Masalan, xolerik sportchida qiziqarli mashg'ulotlar o'tkazilganda uning vazminlik darajasi sangvinik sportchilar bilan tenglashishi mumkin. Futbol o'yinida melanxolik sportchi xavotirlanishiga qaramay, o'z vazifasini chuqur his qilib, sangvinik darajasida taktik harakat ko'rsatishi mumkin. Ammo juda qisqa vaqt ichida va tayyorgarliksiz tez harakat qilish zarur bo'lganda, temperamentning asosiy xususiyatlari namoyon bo'ladi.

Sport mashqlari va sog'lomlashtirish tadbirlari melanxolik sportchilarning ishonchliligini oshirishga yordam beradi. Biroq tashqi sharoitlar va tarbiyaga bog'liq ravishda temperamentning barcha xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi. Shu sababli, sport faoliyatining individual uslubi sportchining xarakter va natijaga erishish maqsadlariga mos bo'lishi kerak.

Sportchi individual uslubini shakllantirishda temperamentni hisobga oladi. Masalan, gimnastika snaryadlarida muvozanatsiz xolerik sportchi taqiqlangan harakatni xotirada saqlash uchun sangvinik sportchiga nisbatan ko'proq mutlaqo ixtiyorsiz va qarama-qarshi harakatlar bajaradi. Melanxolik sportchi esa musobaqadan oldin o'z kuchiga ishonmasligi va xavotirlanishi tufayli o'yin usullarida xatolikka yo'l qo'yadi. Shunday qilib, temperament individual uslubning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Individual uslubning shakllanishida eng muhim shartlardan biri sportchining jismoniy mashqlarga ongli va ijodiy munosabatda bo'lishidir. Sportchi qulay va samarali usullarni izlayotganda, uning individual uslubi yuzaga keladi. Ushbu uslub chempionlar va mahoratli sportchilarda aniq seziladi.

Sportchining individual xususiyatlari faoliyat jarayonida o'zaro chambarchas bog'liq bo'ladi. Temperament insonning oliy nerv faoliyatining funksiyasi bo'lib, tug'ma va rivojlanayotgan xususiyatdir. Qobiliyatlar esa bilim, ko'nikma va malaka orqali shakllanadi. Sportchining ma'lum qobiliyati va iste'dodi uning ma'lum sport turida bilim va ko'nikma hosil qilish tezligi bilan belgilanadi.

Biror sport turida faoliyat samarasi jihatidan sportchilar qobiliyat darajasi bilan farqlanadi. Ba'zi sportchilar yuqori qobiliyatlari bilan ajralib turadi, ular mahoratli va talantli hisoblanadi. Qobiliyat sportchining jismoniy yuklamalar, psixologik tayyorgarlik va o'z ustida ishlash bilan rivojlanadi.

Sportchidagi qobiliyatlar barcha ruhiy jarayonlarda namoyon bo'ladi. Qobiliyatning shakllanishida qiziqish muhim rol o'ynaydi. Taktik harakatlarni tez va to'g'ri bajarish, amaliy mashqlarni yuqori darajada bajarishda xayol va tafakkur muhimdir. Qiziqish sportchining faoliyatini barqaror va kuchli qiladi, g'alabaga intiluvchanligini oshiradi, tashabbus va ijodiy faoliyatga undaydi. Shu sababli murabbiy sportchining qiziqishlarini hisobga olib, ularni barqaror rivojlantirishga harakat qilishi zarur.

Sportchilarning individual qiziqish va qobiliyatlari mashq va musobaqa jarayonida mustahkamlanadi, bu esa ularning yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Diqqat – bu sportchining faoliyatida aqliy jarayonlarning sifatini ta'minlovchi ichki faoliyatdir. Har bir sportchining mashqlardagi barcha harakatlari doimo diqqat bilan sodir bo'lmaydi. Masalan, mashhur karatechilar qisqa muddat ichida bir nechta hujum uslublarini qo'llab, ko'plab harakatlarni tez va aniq amalga oshiradilar. Agar karatechi har bir mashqni bajarayotganda diqqatini faqat bitta obyektga qaratadigan bo'lsa, musobaqa davomida boshqa muhim obyektlar uning e'tiboridan chetda qolishi mumkin. Bu esa sportchiga noqulay vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Sportchi o'z e'tiborini kuchli markazlashgan holda jamlab, to'pni aniq maqsadga yo'naltirishi yoki sherigiga uzatishi bilan birga, raqiblarning harakatlarini ham diqqat bilan kuzatishi zarur. Yosh o'yinchilar bilan ishlaydigan murabbiylar shogirdlarini keng markazlashgan diqqatni shakllantirish orqali har bir harakatni o'zlari ham kuzatishga odatlantirishga alohida e'tibor berishlari muhimdir.

Sportchi har bir daqiqada diqqatini ichki va tashqi obyektlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi holatlarda kuchli hayajon sababli ilgari tuzilgan reja o'zgaradi va sportchi texnik yoki taktik vazifalarni hal qilishda diqqat alohida ahamiyat kasb etadi. Sportchining ichki his-tuyg'ularini nazorat qilib, diqqatini tashqi hodisalarga qaratishga o'rganishi maqsadga muvofiqdir. Agar u diqqatini ichki xalaqit beruvchi fikrdan tashqi obyektga kechikib yo'naltirsa, raqibning harakatlari va taktik rejalarini kech idrok qiladi. Natijada sportchi murakkab taktika masalalarini hal qilishda qiynaladi, sergakligi va ishchanligi, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyati kamayadi. Sportchi diqqatini muhim obyektga qaratish bilan birga, boshqa harakatlarni ham kuzatib borishi, mashqlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazishi va musobaqa davomida kuchli barqaror markazlashgan diqqatni shakllantirishi lozim.

Irodaviy diqqat yetarlicha rivojlanmagan sportchilar musobaqa vaqtida tashvish va vahimaga tushishi natijasida tez tormozlanadi, diqqat maydoni torayadi va sportchiga xos maxsus qobiliyatlar pasayadi; turli salbiy fikrlar tashqi axborotni qabul qilishga xalaqit beradi. Agar sportchi musobaqada yuqori natijaga erishgan yoki mag'lubiyat sabablarini tahlil qilishni odat qilsa, uning diqqat e'tibori rivojlanadi va kelajakdagi musobaqalarda faol ishtirok etish imkoniyati oshadi.

Amerikalik mashhur psixolog M. Naydiffer sportda to'rt turdagi diqqat mavjudligini aniqlagan:

1. Ichki keng markazlashgan diqqat.
2. Tashqi keng markazlashgan diqqat.
3. Tashqi tor markazlashgan diqqat.
4. Ichki tor markazlashgan diqqat.

Birinchi tur – ichki keng markazlashgan diqqat.

Ichki keng markazlashgan diqqatga ega sportchining e'tibori barqaror bo'ladi, ichki dunyosi va fikrlari doimo nazorat ostida bo'ladi. Musobaqa davomida sodir bo'layotgan vaziyatlarni ular chuqur tushunadi va tahlil qiladi. Katta hajmdagi ma'lumotlarni tez qabul qilib, aniq xulosa chiqarish qobiliyati yuqori bo'lgan sportchilar musobaqada qilgan xatolarini o'z vaqtida anglab, ularni takrorlamaslikka harakat qiladilar. Shu turdagi diqqat egalari musobaqa sharoitiga qarab tez o'zini tiklaydi, doimo faol va ishchan bo'ladi, raqibning o'yindagi harakatlaridan tezkor xulosa chiqaradi, o'yinda turli taktika usullarini qo'llab, raqibni chalg'itadi va o'yinning natijasi bo'yicha oldindan to'g'ri xulosa qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ammo ichki keng markazlashgan diqqat egalari ba'zan muhitni chuqur va uzoq muddat tahlil qilgani sababli, tashqi hodisalarga diqqatini tez yo'naltirishda sustlik qilishi mumkin. Agar jamoa yoki raqib kutilmagan tarzda harakatini o'zgartirsa, ular javob qaytarishda sekinlashadi. Masalan, to'p bilan ishlashda ular yaxshi mahorat ko'rsatadi, ammo raqibning taktik harakatini kech anglab, unga mos javob bera olmay qoladi. Natijada raqib bu imkoniyatdan tezkorlik bilan foydalanadi.

Bunday diqqatga ega murabbiylar o'yinning taktikasini musobaqa boshlanishidan oldin aniq belgilay oladi. Lekin vaziyat kutilmaganda o'zgarganda, ikkinchi qaror qabul qilishga kechikadi va uni o'z vaqtida qo'llay olmaydi; ko'rinishda, u sportchilarning tashvishlariga befarqdek tuyuladi. Shu bilan birga, musobaqa davomida murabbiyning bilimdonligi va irodali shaxsligi asta-sekin seziladi va sportchilar unga ijobiy baho bera boshlaydi.

Ikkinchi tur – tashqi keng markazlashgan diqqat.

Tashqi keng markazlashgan diqqat sportchiga muvaffaqiyat keltiradi. Bu turdagi diqqat egalari tashqi ta'sirlarni qisqa vaqt ichida tez va aniq tahlil qiladilar. Masalan, futbolchilarning ko'pchiligi tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo'lib, ular tashqi vaziyatlar o'zgarganini tezda sezadi va o'yin harakatlarini moslashtiradi. Ochiq o'yinchiga to'pni tez yetkazish qobiliyati ular orasida sezilarli. Shu turdagi diqqatga

ega sportchilar bir vaqtning o'zida ko'plab ma'lumotlarni qabul qiladi va zarur qismini ajratib, tezda aniq qaror qabul qiladi. Agar u axborotni tahlil qilishda yoki qaror qabul qilishda kechiksa, raqib uchun qulay imkoniyat yaratadi. Agar raqib tezkor fikrlovchi bo'lsa, o'yinda avvalgi xatoni qayta yuzaga chiqaradi.

Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega murabbiylar esa o'z xatti-harakatlarini boshqarish va nazorat qilishda ba'zan ojizlik qilishi mumkin; kuchli hissiyotlar ularni tashqi ta'sirlardan noqulay ahvolga soladi. Shu sababli musobaqalarda kutilmagan vaziyat yuz berganda, murabbiyning taktik qarorlari kechikadi va ishchanlik darajasi pasayadi. Agar jamoaning kayfiyati yuqori bo'lsa, murabbiy ham sportchilarning ruhiyatini ko'tarish maqsadida ularni maqtaydi, olqishlaydi, hatto yelkasiga urib rag'batlantiradi. Biroq jamoa o'yini salbiy tomonga o'zgarsa, murabbiyning ham xatti-harakati keskinlashadi: sportchilarga baqiradi, so'kinadi, turli ko'rsatmalar beradi va hakamlarga o'z ta'sirini o'tkazishga harakat qiladi. Shunday bo'lsa-da, uning uslubi ko'pincha ijobiy natija bermaydi va shogirdlar orasida hurmat qozonishi qiyin bo'ladi.

Tashqi tor markazlashgan diqqat. Tashqi tor markazlashgan diqqat ko'plab yakka kurash sport turlari va tennischilar uchun qulay sharoit yaratadi. Bu turdagi diqqat xususiyatiga ega sportchilar bir nechta obyektida sodir bo'layotgan harakatlarga e'tiborini tez yo'naltira oladi va aniq qaror qabul qiladi. Shu bilan birga, tashqaridan kelayotgan axborotning ayrim jihatlarini ular kechikib qayta ishlashlari mumkin. Masalan, sportchi oldindan bir o'yinchiga to'pni uzatishni rejalashtiradi, ammo raqib so'nggi daqiqada shu o'yinchini to'sib qo'ysa, sportchi to'pni boshqa o'yinchiga uzatish harakatini qiyinchilik bilan amalga oshiradi. Mashhur basketbolchi Uolt Frezerning fikricha: "Men bunday diqqatga ega raqibni jonu dilim bilan hurmat qilaman", chunki u diqqatini faqat yonidagi raqibga qaratadi va boshqa o'yinchi undan osonlik bilan to'pni oladi.

Ichki tor markazlashgan diqqat. Ichki tor markazlashgan diqqat uzoq masofaga yugurish, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va chidamlilikni talab qiladigan sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bunday diqqatga ega sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini aniq baholay oladi, masofani qanday tezlikda bosib o'tishni biladi va yuqori natijalarga erishadi. Shu bilan birga, ular tashqi ta'sirlardan keladigan ichki salbiy hissiyotlardan himoyalanişga odatlanishi kerak.

Ichki tor markazlashgan diqqat egalari psixologik egiluvchanligi past bo'lgani uchun kutilmagan tashqi vaziyat yoki raqibning taktikasiga tez moslasha olmaydi. Biroq iroda kuchi yuqori sportchilar maqsadga erishish uchun ishchanlikni oshirib, g'alaba qozonadi. Masalan, ikki suzuvchining ko'rsatkichlari va diqqat xususiyati bir xil bo'lsa, birinchi suzuvchi maqsadga intiluvchanligi va o'ziga bo'lgan ishonchi tufayli musobaqada yuqori natija ko'rsatadi, ko'pincha g'alaba qozonadi. Ikkinchi suzuvchi esa ba'zida o'ziga ishonmasligi sababli ikkilanadi, oldingi mag'lubiyatdan vahimaga tushadi va yutqazadi. Ichki tor markazlashgan diqqat egalari ko'pincha raqibning yuqori malakali sportchi ekanligini bilsa, unga g'alabani tayinlashga tayyor bo'ladi, o'zini "qobiliyatsizman" deb baholaydi. Shu bilan sportchilarning iroda sifati musobaqada qanday natijaga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa paytida diqqatning nozik xususiyatlari ham murakkablik kasb etadi. Masalan, golf o'yinini endi o'rganayotgan o'yinchi uchun tashqi keng markazlashgan diqqat muhimdir, chunki u bir vaqtning o'zida to'pning joylashuvi, shamol yo'nalishi va kuchini hisobga oladi. Keyin esa ichki keng markazlashgan diqqat yordamida tashqi va ichki to'siqlarni hisobga olgan holda taktika tuzadi va o'z imkoniyatlarini aniq baholaydi.

Agar sportchi diqqatini bir vaqtda yoki ketma-ket tarzda turli turlarga yo'naltira olsa, unga musobaqalarda yirik g'alabalarni qo'lga kiritish imkoniyati ochiladi. Masalan, tayyorgarlik paytida diqqatini to'pni urishga qaratadi, so'ng ichki tor tipga o'tkazib, musobaqadagi umumiy vaziyatni tahlil qilishi mumkin. Eng muhimi, sportchi diqqatini qisqa vaqt ichida bir tipdan ikkinchisiga o'tkazishga odatlanishi zarur; aks holda, musobaqada ko'p xatolarga yo'l qo'yadi. Ichki tor markazlashgan diqqat yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, o'yinda to'pni uzatish yoki darvozaga yo'llashdagi xatolarni tez aniqlash va ularni takrorlamaslik qiyin bo'ladi. Musobaqa davomida vaziyatga qarab sportchining diqqati "torayadi" yoki "kengayadi", tashqi obyektida yoki fikrda yoki sezgilarda diqqat markazlashuvi turli shaklda bo'ladi.

Ba'zan inson og'ir jismoniy ishni bajarganda, charchaganda yoki tanada og'riq paydo bo'lganda, diqqat qilayotgan faoliyatni vaqtincha to'xtatish haqida signal beradi va shu orqali organizmni himoya qiladi. Agar harakat davom etaversa, asabiylashish holati yuzaga keladi. Shu signal sportchida musobaqada yuqori natijalarga erishish uchun tezkor ishlash hissini uyg'otadi. Buning uchun sportchi o'z tanasining

chidamliligi va jismoniy imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, xavfli vaziyatlarda o'zini nazorat qilishi, o'z ichki "Men bajarmayman" degan fikrini "Men bajarishim kerak" degan qarorga almashtira olishi zarur. Aynan shunday holatda sportchi oldiga qo'ygan maqsad va talabni amalga oshiradi.

Tajribali sportchilar musobaqa davomida o'zlariga buyruq berish, majburlash yoki turli obrazli formulalardan foydalanadi. Masalan, tish doktorlari bemorda og'riq paydo bo'lganda diqqatni boshqa obyektga ko'chirish orqali emas, balki bemorning diqqatini har tomonga tarqatish orqali og'riqni ongida kamaytiradi. Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar ham og'riqni diqqatni boshqa harakatlar – oyoqning harakatini, qo'lning tirsakdan bukilishini, nafas olish ritmini nazorat qilish orqali pasaytiradi.

Sport faoliyatining samarali bo'lishida diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligi muhim ahamiyatga ega. Diqqat ko'lami va kengligi keng rivojlangan odamlar zaruriy axborotdan tashqari qo'shimcha ma'lumotlarni ham qabul qilib, o'zlashtiradi. Biroq bu jarayon ortiqcha vaqt oladi va tez qaror qabul qilishni sekinlashtiradi. Masalan, o'yinchi bo'lajak musobaqada yuz berishi mumkin bo'lgan barcha vaziyatlarni fikran hisoblay boshlaydi, natijada eng muhim vaziyatni e'tibordan chiqarib qo'yishi mumkin.

Diqqat tiplari inobatga olinmasa, murabbiy va sportchilarning bir-birini tushunishi qiyinlashadi: ular o'zaro munosabat va hamkorlikni o'rnatishda qiynaladi. Masalan, basketbolchi jarima to'pini kiritishga urinib, muvaffaqiyatsiz bo'lsa, uning sababini tahlil qilolmasligi mumkin. Shu paytda murabbiyning diqqat markazi tashqi obyektlarga qaratilgan bo'lsa, u shogirdning faqat tashqi harakatlarini kuzatadi – to'pni ushlash, oyoq qo'yish va hokazo. Ammo sportchining kuchli ta'sirchanligi va hissiyotlilik tufayli, to'pni ushlab qolishda ishonchsizligi yoki vahimaga tushishi kabi omillarni murabbiy to'g'ri baholay olmaydi va xatolarni oldini olishda qiyinchilikka duch keladi.

Agar murabbiy sportchining ruhiy xususiyatlarini va sportda diqqatning rolini bilsa, yuqoridagi kamchiliklar yuzaga kelmaydi. Shu sababli sportda diqqat alohida ahamiyatga ega: diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligini bilish ham sportchi, ham murabbiy uchun muhim hisoblanadi.

§ 5.2. Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri

Darsning maqsadi. Talabalarda Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Temperamentning xususiyatlari.
2. Sensitivlik.
3. Reaktivlik.
4. Aktivlik (faollik).
5. Reaksiya sur'ati.
6. Plastiklik-rigidlik.
7. Ekstraversiya-intraversiya

Sportchilarning faoliyatini asab tizimi va temperamentning o'ziga xos xususiyatlari bevosita shakllantiradi. I.P. Pavlov nazariyasiga muvofiq, temperamentning fiziologik asoslari oliy asab tizimining ma'lum faoliyat turi sifatida ko'riladi. Ushbu tur asab tizimida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi, ularning muvozanatli holati hamda harakatchanlik xususiyati orqali belgilanadi va bu sportchining individual ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining intensivligi asab hujayralarining faoliyatga chidamliligi va kuchli stimullarga nisbatan uzoq davom etuvchi barqarorligini ifodalaydi. Asab tizimidagi muvozanat – qo'zg'alish va tormozlanishning o'zaro nisbatini bildiradi; agar qo'zg'alish tormozlanishdan ustun bo'lsa, asab tizimida nomuvofiqlik paydo bo'ladi. Harakatchanlik esa qo'zg'alishdan tormozlanishga o'tish tezligi bilan belgilanadi, aks holda inertlik hodisasi yuzaga keladi.

Temperamentning asosiy xususiyatlariga sensitivlik, reaktivlik, faollik (aktivlik), reaksiya sur'ati, plastiklik-rigidlik, ekstraversiya-intraversiya kiradi (V.S. Merlin). Sensitivlik – bu psixik reaksiyani yuzaga keltiradigan stimullar kuchining minimal darajasini sezish qobiliyatidir. Reaktivlik – emotsional javobning kuchi bilan tavsiflanadi; reaktiv shaxs tashqi yoki ichki ta'sirlarga sezgir bo'lib, hissiy jihatdan tez munosabat bildiradi.

Faollik yoki aktivlik esa shaxsning shijoati, g'ayrati va maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish qobiliyatini ifodalaydi; bunday shaxslar oldlariga qo'yilgan to'siqlarni bardoshli va qat'iyatli ravishda yengib o'tadilar, iroda va matonatni namoyon etadilar. Reaksiya sur'ati – bilish, hissiy, irodaviy, nutqiy va xatti-harakat reaksiyalarining kechish tezligini bildiradi. Plastiklik shaxsning o'zgaruvchan sharoitlarga, faoliyat turiga va atrof-muhitga moslashuvchanligini ko'rsatadi; rigidlik esa o'zgarishlarga moslashishdagi sekinlik va xatti-harakatlarning bir qolipga tushib qolganini bildiradi. Ekstraversiya va intraversiya insonning tashqi muhitga yoki ichki dunyosiga murojaat qilish xususiyatlarini belgilaydi; ularning ustunligi shaxsning ijtimoiy kirishimlilik va faoliyat tarziga ta'sir qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilar odatda kuchli, muvozanatli asab tizimiga ega bo'lib, asab jarayonlarining muvozanatlashganligi ularning psixik va emotsional-irodaviy xususiyatlarini belgilaydi. Bu xususiyatlar sportchilarga katta sport yutuqlarini qo'lga kiritishda yordam beradi. Ular orasida eng muhimlari: intellektual va emotsional-irodaviy jarayonlarning tez va yengil paydo bo'lishi, ularning barqarorligi va o'zgaruvchanligi, to'siqlarga qarshi kurashish qobiliyati, harakatlarning uyg'unligi va faolligi, jismoniy yuklamalarga chidamlilik hamda ishchanlikni tiklay olishdir (B.A. Vyatkin, A.P. Kashin, A.V. Rodionov, B.N. Smirnov va boshqalar).

Bu ilmiy ma'lumotlar sportchilarning yuqori natijalarini asab tizimining mazkur xususiyatlari bilan bevosita bog'lashga imkon beradi va ularni sportdagi barcha qobiliyatlarning asosi sifatida baholash mumkinligini ko'rsatadi. Shuningdek, faqat kuchli asab tizimi va uning muvozanati sportchiga avtomatik ravishda eng yuqori natijalarni kafolatlamaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, temperament xususiyatlari kompensatsiya qilinishi va sport faoliyatiga moslashishi mumkin (V.P. Merlin, V.N. Shadrin, I. Yakubchik va boshqalar).

Hatto yuqori toifali sportchilar orasida kuchsiz, muvozanatsiz va inert asab tizimiga ega bo'lganlar uchraydi. Ular ba'zida jismoniy va ruhiy jihatdan beqaror bo'lishiga qaramay, sportdagi yutuqlarga erishadilar. Bunda ularning individual faoliyat uslubining rivojlanganligi asosiy omil sifatida xizmat qiladi.

Sportchilarning asab tizimi va temperament xususiyatlarini inobatga olgan holda, murabbiylar ularning individual qobiliyatlarini rivojlantirish, moslashuvchanligini oshirish va sportdagi

muvaffaqiyatlarini maksimal darajada ta'minlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bois, temperament va asab tizimi xususiyatlarini sport faoliyatiga moslashtirish, shuningdek individual faoliyat uslubini shakllantirish yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

§ 5.3. Temperamentning turlari hamda ularning xususiyatlari

Darsning maqsadi. Talabalarda temperamentning turlari hamda ularning xususiyatlari haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sangvinik temperamenti hamda uning o'ziga xos xususiyatlari
2. Xolerik temperamenti hamda uning o'ziga xos xususiyatlari
3. Melanxolik temperamenti hamda uning o'ziga xos xususiyatlari
4. Flegmatik temperamenti hamda uning o'ziga xos xususiyatlari

Temperament shaxsning tug'ma xususiyatlarini belgilovchi muhim psixologik tushunchadir. Bu insonning o'ziga xos ruhiy xususiyatlarini, ya'ni tezlik, kuch, barqarorlik, qiziqishlar darajasi, hissiy reaksiyalarning tezligi va kuchini ifodalaydi. Temperament shaxsning umumiy psixik holatlarini tashkil etib, turli vaziyatlardagi xulq-atvorini belgilaydi.

Temperamentlar to'rtta asosiy tipga ajratiladi:

1. Sangvinik:.

- **Xususiyatlari:** Sangviniklar faol, ko'tarinki ruhiy holatdagi, ko'pincha optimistik bo'ladi. Ular odamlar bilan tez til topisha oladi, har doim quvnoq va ijtimoiy bo'lishadi.

- **Hissiyati va reaksiyalari:** Hissiyotlari kuchli, ammo barqaror emas. Ko'pincha tez hissiyotlanadi, lekin xuddi shunday tez o'zgarishi mumkin.

- **Faoliyat xususiyatlari:** Ular juda qiziquvchan va turli faoliyat turlariga oson moslashadi.

2. Xolerik.

- **Xususiyatlari:** Xoleriklar juda energiyali, o'tkir va harakatchan. Ular tez-tez emotsional kuchlanishga tushib turadi va ba'zan agressiv bo'lishlari mumkin.

- **Hissiyati va reaksiyalari:** Ularning hissiyoti chuqur va kuchli bo'ladi. Reaksiyalari keskin va tez-tez qizishgan bo'ladi.

- *Faoliyat xususiyatlari:* Ular rahbarlik qilishga moyil, qaror qabul qilishda tez va qat'iyatli. Lekin sabr-toqat yetishmovchiligi sababli uzoq davom etuvchi faoliyatlarda qiyinchilik sezishi mumkin.

3. Melanxolik.

- *Xususiyatlari:* Melanxoliklar tug'ma shubhalanuvchi va xafalikga moyil, ruhiy holatlari doimiy barqarorlikka ega emas.

- *Hissiyati va reaksiyalari:* Hissiyotlari chuqur va kuchli, ammo sekin yuzaga chiqadi. Odatda og'ir kayfiyatli, ko'proq o'z-o'zini kuzatishga moyil.

- *Faoliyat xususiyatlari:* Ular biror bir ishga chuqur kirishadi, lekin qiyinchilik va muvaffaqiyatsizliklarga juda sezgir bo'ladi.

4. Flegmatik.

- *Xususiyatlari:* Flegmatiklar juda sokin, bardoshli va o'z hissiyotlarini nazorat qilishni yaxshi biladigan kishilardir. Ular sekin va vazmin.

- *Hissiyati va reaksiyalari:* Hissiyotlari chuqur va mustahkam, lekin sekin yuzaga chiqadi va osonlikcha o'zgarmaydi.

- *Faoliyat xususiyatlari:* Ular bir xil ritmda, barqarorlik va sabr bilan ishlaydi. O'zgarishlarga moslashishi qiyin, ammo qat'iy va puxtalik bilan ish olib boradi.

Temperament turlari va shaxsiyatga ta'siri. Temperament insonning ruhiy faoliyatining sifatiga va xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxs rivojlanishi davomida tarbiya, tajriba va bilimlar bu xususiyatlarni o'zgartirishi mumkin, lekin temperamentga asoslangan xulq-atvor o'ziga xos holatda saqlanib qoladi. Sangvinik temperament tipi juda faol, ijtimoiy va optimistik shaxs sifatida tanilgan. Ushbu temperamentga ega odamlar tez o'zgaruvchan, hissiyotlarini tez-tez namoyon qiladi, ammo bu hissiyotlar chuqur va uzoq davom etmaydi. Ular yangi tajribalarni qidirib, hayotda doimiy harakat va o'zgarishlarga moyil bo'ladi.

Sangvinikning asosiy xususiyatlari:

1. Jamoatparvarlik va kommunikativlik:

✚ Sangviniklar ochiqko'ngil, odamlar bilan tez til topa oladigan va oson tanishadigan odamlardir. Ular ko'pincha o'zlarini jamoada yaxshi his qiladi va boshqa odamlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

✚ Ular suhbatdosh bo'lishni yaxshi ko'radi, ko'pincha hazilkash va quvnoq bo'ladi. Shu sababli, ularning suhbatlari har doim qiziqarli va jozibali bo'ladi.

2. Optimistik ruhiyat va ko'tarinki kayfiyat:

✚ Sangviniklar optimistik qarashlarga ega bo‘lib, aksariyat hollarda yaxshi kayfiyatda bo‘ladi. Ular hayotdagi qiyinchiliklarni osonlikcha yengib o‘tishadi va odatda muammolarga yengil yondashishadi.

✚ Ularning ijobiy nuqtayi nazari va baquvvatligi ularga ishonchli va ilhomlantiruvchi kishi sifatida qarash imkonini beradi.

3. Tez o‘zgaruvchanlik va moslashuvchanlik:

✚ Sangviniklar o‘zgarishlarni oson qabul qiladi va yangi vaziyatlarga tez moslashadi. Ular yangi faoliyatlar yoki qiziqarli loyihalarni tezda boshlashni yaxshi ko‘radi.

✚ Bu xususiyat ularga tez o‘rganish, qiziqarli g‘oyalarni yaratish va hayotdagi o‘zgarishlarga qulaylik bilan moslashishga yordam beradi.

4. Harakatchanlik va faoliyatga moyillik:

✚ Sangviniklar o‘ta faollik bilan harakat qiladi, doim yangi narsalarni sinab ko‘rishga va yangi tajribalar orttirishga intiladi. Ular dam olishga qaraganda faoliyatda bo‘lishni yaxshi ko‘radi.

✚ Ular ko‘pincha sport yoki ijodiy faoliyatga qiziqadi, ish faoliyatida ham juda faol va samimiy bo‘ladi.

5. Tez hissiyotlanish va hissiyotlarni ochiq ifodalash:

✚ Sangviniklar hissiyotlarini tez yuzaga chiqaradi va uni boshqalarga namoyish etishdan tortinmaydi. Ular quvonchli yoki qayg‘uli bo‘lganda bu his-tuyg‘ularini yashirmaydi.

✚ Biroq, ularning hissiyotlari tez o‘zgaradi: bir daqiqa kulsa, keyingi daqiqada yangi bir fikr yoki holatdan yangi hissiyotga o‘tishi mumkin.

Sangvinikning kuchli va zaif tomonlari:

Kuchli tomonlari:

- Ijtimoiy, optimistik, ochiqko‘ngil
- Qobiliyatli va samarali ishlash
- Tez moslashuvchan va yangi tajribalarni qidiradi
- Rahbarlik va tashabbuskorlikka moyil

Zaif tomonlari:

- Hissiyotlari yuzasidan o‘zgaruvchanligi tufayli chidamlilikda kamchilik sezadi
- Har doim barqarorlikni saqlay olmaydi
- Ishlarni boshlaydi, lekin har doim oxiriga yetkazmaydi
- Ayrim hollarda o‘z-o‘zini boshqarishga ehtiyoj sezadi.

Sangviniklar uchun mos keladigan faoliyat turlari: Sangvinik temperamentga ega shaxslar ijtimoiy faoliyatlar, rahbarlik ishlari, ijodiy va muloqotga asoslangan sohalarda muvaffaqiyat qozonishi mumkin. Bu

tipdagi odamlar reklama, jurnalistika, o'qituvchilik, notiqlik yoki shou-biznes kabi sohalarda ishlash uchun yaxshi nomzodlar hisoblanadi. Ular boshqa insonlarni ilhomlantirish, jamoat oldida chiqish qilish yoki muloqot orqali ta'sir o'tkazishni talab qiluvchi faoliyatlarda o'zini yaxshi namoyon etadi.

Xolerik temperament tipi kuchli, tezkor, hissiyotlarga beriluvchan va harakatchan odamlarni ifodalaydi. Ushbu temperamentga ega shaxslar energiyaga boy bo'lib, qat'iyatli, o'z maqsadlariga erishishda ishonchli va jiddiy bo'ladi. Xoleriklar ko'pincha rahbarlikka intiladi, tez-tez qaror qabul qiladi va o'z fikrini qat'iyat bilan himoya qiladi.

Xolerikning asosiy xususiyatlari:

1. Tezkorlik va energiyaga boylik:

- Xoleriklar doimiy harakatda bo'ladi va o'z ishlarini juda tez bajaradi. Ular energiyaga boy bo'lib, kuchli faollikka ega.
- Ularning harakatlari va qarorlari tezkor bo'lib, ko'pincha darhol natijalarga erishish istagi bilan harakat qilishadi.

2. Qat'iyatlilik va maqsadga yo'naltirilganlik:

- Xoleriklar o'z maqsadlariga erishishda juda qat'iyatli va tirishqoqdir. Ular qaror qabul qilganlarida, ularni to'xtatish qiyin bo'ladi.
- Har qanday sharoitda oldiga qo'ygan maqsadlarini bajarish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanadi va o'z yo'lida to'siqlarni yengib o'tishga intiladi.

3. Rahbarlik qobiliyatlari va mustaqillik:

- Xoleriklar tabiatan rahbarlik qilishga moyil bo'ladi va ko'pincha boshqalar ustidan boshqaruvni qo'lga olishga harakat qiladi.
- Ular kuchli xarakterli va mustaqil bo'lib, o'zlariga ishonadi va boshqalar ham ularga ishonch bildirishini kutadi.

4. Hissiyotlarni kuchli ifodalash va impulsivlik:

- Xoleriklar hissiyotlarga beriluvchan, o'z his-tuyg'ularini kuchli va ochiq ifodalaydi. Ular tez-tez qizishadi va ba'zan agressiv reaksiyalar ham namoyon qilishi mumkin.
- Ularning impulsivligi tufayli ba'zi holatlarda asabiylashishi va boshqalar bilan ziddiyatlarga kirishishi mumkin.

5. Qiyinchiliklarga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati:

- Xoleriklar stress va qiyinchiliklarga chidamli bo'lib, muammolarni hal qilishga intiladi. Ular sharoitdan qat'i nazar kuchli iroda va qat'iyat bilan harakat qilishadi.

- Bunday shaxslar uchun muvaffaqiyatsizliklar ularga turtki bo‘ladi va ular yana ham faolroq harakat qilishga undaydi.

Xolerikning kuchli va zaif tomonlari:

Kuchli tomonlari:

- Qat’iyatli, energiyali va maqsadga yo‘naltirilgan
- Rahbarlik qilishga moyil, boshqaruv qobiliyati kuchli
- Muammolarni hal qilish qobiliyati rivojlangan, qiyinchiliklarga chidamli

- Tezkor va tez fikrlaydigan, aniq qarorlar qabul qiladi

Zaif tomonlari:

- Hissiyotlarida impulsiv, ba’zan qizg‘in va agressiv bo‘lishi mumkin.

- Sabr va toqat yetishmovchiligi, uzoq muddatli faoliyatlarda qiyinchilik sezadi.

- Boshqalarning fikriga uncha e’tibor bermaydi va o‘z fikrida turib olishga moyil.

- Asosiy e’tibor maqsadga qaratilganligi sababli, ayrim hollarda odamlar bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch keladi.

Xoleriklar uchun mos keladigan faoliyat turlari: Xoleriklar tabiatan rahbarlik va boshqaruv faoliyatida muvaffaqiyat qozonishi mumkin. Ular rahbarlik, tadbirkorlik, harbiy xizmat, sport, muhandislik kabi faoliyatlarda o‘zini yaxshi namoyon etadi. Xoleriklar tez va qat’iy qaror qabul qilishni talab qiluvchi ishlar uchun eng mos shaxslardir. Ular ko‘pincha qiyinchiliklarni yoqtiradi va o‘zlariga qiyin vazifalarni olishni yaxshi ko‘radi, shuningdek, yuqori talab va mas’uliyat talab qiluvchi lavozimlarda ishlashga moyil bo‘ladi.

Xoleriklarning xulq-atvori va jamiyatdagi o‘rni. Xoleriklar ko‘pincha ishonchli rahbarlar va tashabbuskorlar bo‘lib, ular o‘zlarining qat’iy va faol tabiati bilan boshqa odamlarga ta’sir qiladi. Ular tezlik, qat’iyat va kuchli irodaga ega bo‘lib, qiyin vaziyatlarda ham o‘zini yo‘qotmaydi. Shu bilan birga, ular ba’zan haddan tashqari qizg‘in va talabchan bo‘lishi sababli, ba’zi shaxslar bilan ziddiyatga kirishishi mumkin. Xoleriklar doimo natijaga yo‘naltirilgan bo‘lib, ular jamiyatda katta maqsadlarga erishish uchun katta xizmat qiladi.

Melanxolik temperament tipi odatda chuqur hissiyotli, jiddiy, sezgir va ichki dunyosiga katta e’tibor beradigan odamlarni ifodalaydi. Ular o‘z fikrlariga ko‘p vaqt sarflaydi, boshqalarga osonlikcha yaqinlasha olmaydi va vaziyatlarni chuqur tahlil qilishga moyil bo‘ladi.

Melanxoliklar ko‘pincha ichki sezgirligi va yuqori darajadagi sezuvchanligi tufayli hissiyotli va tushkunlikka moyil bo‘ladi.

Melanxolikning asosiy xususiyatlari:

1. Chuqur hissiyotlilik va sezgirlik:

- Melanxoliklar o‘z his-tuyg‘ularini chuqur his qiladi va boshqalarga nisbatan ham sezgir bo‘ladi. Ular boshqalar ularni qanday qabul qilishiga e‘tibor beradi va insonlarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qiladi.

- Ular ko‘pincha murakkab va nozik hissiyotlarni his etadi va o‘z ichki dunyosi bilan ko‘p vaqt o‘tkazadi.

2. O‘z-o‘zini tahlil qilish va chuqur o‘ylash:

- Melanxoliklar har bir vaziyat yoki tajribani chuqur tahlil qiladi va har doim o‘zini va o‘z xatti-harakatlarini qayta ko‘rib chiqadi. Bu ularning o‘ziga nisbatan talabchanligini oshiradi.

- Ular ko‘pincha tahliliy fikrlashga ega bo‘lib, o‘z hayotida chuqur ma‘no va mantiq izlaydi.

3. Tushkunlikka moyillik va qayg‘uli kayfiyat:

- Melanxoliklar ruhiy holatlari barqaror bo‘lmaganligi sababli tushkunlikka moyil bo‘ladi. Ular ko‘pincha qayg‘uli yoki xavotirli bo‘lib, o‘zlarining zaif tomonlarini kuchli his qiladi.

- Tashqi muhitdagi o‘zgarishlar va qiyinchiliklar ularni chuqur ta‘sir ostiga olishi mumkin, ular o‘z his-tuyg‘ularini chuqur his qilganligi uchun stressga chidamli emas.

4. Tinchliksevarlik va yolg‘izlikka intilish:

- Melanxoliklar odatda tinchlik va osoyishtalikni yaxshi ko‘radi, ko‘p hollarda yolg‘izlikni afzal ko‘radi va boshqalar bilan bo‘lishdan ko‘ra o‘z ichki dunyosida qolishni ma‘qul ko‘radi.

- Ular jamoa va ijtimoiy faoliyatlarda ko‘pincha qiyinchilik sezadi va o‘ziga yaqin odamlar bilan o‘zini yaxshi his qiladi.

5. Mukammallikka intilish va talabchanlik:

- Melanxoliklar odatda mukammallikka intiladi va o‘zlaridan va boshqalardan yuqori talablar qo‘yadi. Ular ko‘pincha o‘zlari uchun belgilangan talablarni bajarishga intiladi va bu yo‘lda chuqur mas‘uliyat hissiga ega.

- Bu ularning ishlarda puxtalik va izchillik bilan harakat qilishiga olib keladi, lekin bu jarayonda o‘zlariga ko‘p bosim o‘tkazadi.

Melanxolikning kuchli va zaif tomonlari

Kuchli tomonlari:

• Chuqur fikrlash va tahliliy qobiliyat, har bir detallarni hisobga olish

- Sezgirlik va boshqalarning his-tuyg'ulariga e'tiborli bo'lish
- Mas'uliyatli, sabr-toqatli va o'z ishiga mas'uliyat bilan yondashadi
- Murakkab masalalarni hal qilishda yaxshi va mulohazakor bo'ladi

Zaif tomonlari:

- Tez-tez tushkunlikka tushish va xavotirga berilish
- O'z-o'zini tanqid qilishga moyillik, past o'zini baholash
- Yolg'izlikka va o'z-o'zidan ajralish holatlariga moyillik
- Stress va psixologik bosimga sezgir, hissiy jihatdan nozik.

Melanxoliklar uchun mos keladigan faoliyat turlari:

Melanxoliklar o'zlariga chuqur va mulohazakorlikni talab qiluvchi sohalarda muvaffaqiyatga erishadi. Ular yozuvchilik, ilmiy tadqiqotlar, san'at, psixologiya, tahlil va boshqa fikrlashni talab qiluvchi faoliyatlarga moyil bo'lib, ushbu sohalarda muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Ular o'zlarini ilmiy va ijodiy faoliyatda, tahliliy va tanqidiy fikrlashni talab qiladigan lavozimlarda yaxshi namoyon etadi.

Melanxoliklarning jamiyatdagi o'rni va xulq-atvori: Melanxoliklar o'zlarining sezgirliigi va chuqur o'ylash qobiliyati tufayli insonlarning hissiy holatini tushunishda katta rol o'ynaydi. Ular ko'pincha jiddiy, mas'uliyatli va boshqalarga sezgir yondashadi, bu esa ularga murakkab vaziyatlarda ham boshqalarga yordam berish imkonini beradi. Shu bilan birga, ularning o'ziga va boshqalarga talabchanligi ularga muvaffaqiyat keltiradi, ammo ichki tinchlikni topishda qiyinchiliklarga duch keladi. Melanxoliklar jamiyatda hissiy va intellektual yondashuv talab qilinadigan joylarda katta ahamiyatga ega.

Flegmatik temperament turi odatda tinch, sabrli, barqaror va hissiyotlarini ko'p ifoda etmaydigan odamlarni ifodalaydi. Flegmatiklar o'zlarining sokin va muvozanatli tabiati bilan ajralib turadi. Ular hayotda barqarorlikka intilib, kutilmagan o'zgarishlardan ko'ra, o'zgarmas va oddiy hayotni afzal ko'rishadi. Odatda flegmatiklar yaxshi tinglovchilar bo'lib, mas'uliyatli va ishonchli odamlardir.

Flegmatikning asosiy xususiyatlari:

1. Tinchliksevarlik va sabr:

• Flegmatiklar tabiatida tinch va osoyishta bo'lish mavjud. Ular tinchlik va osoyishtalikni yaxshi ko'radi va ko'pincha keskinlik va ziddiyatlardan qochadi.

• Bunday shaxslar sabrli, uzoq davom etadigan ishlarga chidamli va doimo boshqalar bilan murosaga kelishga intiladi.

2. Barqarorlik va izchillik:

- Flegmatiklar barqarorlikka katta ahamiyat beradi va o'zlarining odat va rejalarini o'zgartirishni yoqtirmaydi.
- Ular ishda juda izchil va mas'uliyatli bo'lib, bir ishni sekin, lekin puxta bajaradi.

3. Sokinlik va hissiy barqarorlik:

- Flegmatiklar hissiyotlarini kam ifodalaydi va ko'p hollarda o'z his-tuyg'ularini nazorat ostida ushlaydi. Ular kamdan-kam hollarda qizishadi yoki kuchli hissiyotlar namoyon qiladi.
- Bunday odamlar ko'pincha muammoli vaziyatlarda tinch va sovuqqon bo'lib qoladi va boshqalarga xotirjamlik bag'ishlaydi.

4. Yaxshi tinglovchi va diplomatik:

- Flegmatiklar boshqalarni tinglashga va ularga yordam berishga moyil. Ular ijtimoiy muhitda boshqalar bilan yaxshi muloqot qiladi, lekin o'z fikrini ularning e'tiboriga oshkor qilmaslikka harakat qiladi.
- Ular odatda murakkab va ziddiyatli vaziyatlarda diplomat sifatida chiqishadi va boshqalar bilan kelishishga intiladi.

5. Uyushqoqlik va puxtalik:

- Flegmatiklar ko'pincha juda uyushqoq va puxta ishlaydi, hech narsani shoshilmay, o'ziga xos bir ritmda bajaradi.
- Ular puxtalik va davomiylikni talab qiluvchi vazifalarda juda ishonchli va samarali bo'lib, bu ularning ish samaradorligini oshiradi.

Flegmatikning kuchli va zaif tomonlari

Kuchli tomonlari:

- Barqaror, hissiyotlarni boshqara oladigan va osoyishta
- Mas'uliyatli, ishonchli va sabrli, uzoq muddatli ishlarda muvaffaqiyatli
- Boshqalarga nisbatan mulohazakor va yaxshi tinglovchi
- Ko'p vaziyatlarda tinchlikni saqlashga yordam beradi va diplomatik

Zaif tomonlari:

- Passiv va ba'zan motivatsiyasiz, yangi narsalarga qiziqishi kam bo'lishi mumkin
- Tez qaror qabul qilishda qiyinchiliklar, qat'iylik yetishmasligi
- O'z fikrini ochiq ifodalay olmaydi va boshqalarga ko'p moslashishga moyil
- Katta o'zgarishlardan qo'rqadi va yangi sharoitlarga moslashishi qiyin bo'lishi mumkin.

Flegmatiklar uchun mos keladigan faoliyat turlari. Flegmatiklar sabr va puxtalikni talab qiladigan sohalarida muvaffaqiyatli bo‘lishadi. Ular tibbiyot, psixologiya, pedagogika, muhandislik, arxiv ishi, kutubxonachilik kabi yo‘nalishlarda samarali ishlay olishadi. Flegmatiklar yaxshi xodimlar bo‘lib, ular boshqalarga yordam berish va birgalikda ishlashga intiladi. Ular asosan ortiqcha o‘zgarishlarsiz barqaror va tartibli sharoitlarda ishlashni afzal ko‘radi.

Flegmatiklarning jamiyatdagi o‘rni va xulq-atvori. Flegmatiklar jamiyatda tinchlik va barqarorlikni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ular muammoli va ziddiyatli vaziyatlarda tinchlantiruvchi rol o‘ynaydi, shuningdek, ular yaxshi do‘st va ishonchli hamkasb bo‘lib, boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi. Bunday shaxslar hayotda ortiqcha keskinlikdan qochishga harakat qiladi va ko‘pincha o‘z ichki dunyosini himoya qilgan holda osoyishta va kamtarona yashashni tanlaydi.

Sangvinik yoki boshqa temperament turlarini aniqlash uchun bir qator psixologik testlar va metodikalar mavjud. Quyida keng qo‘llaniladi:

➤ **Eysenckning temperament testi**

Eysenckning testlari temperamentni aniqlashda eng mashhur vositalardan biridir. Bu test shaxsni ikki asosiy o‘lchov – ekstroversiya-introversiya va nevrotizm darajasi bo‘yicha baholaydi. Test natijasiga ko‘ra, shaxs quyidagi temperament turlaridan biriga yaqin deb topiladi: sangvinik, xolerik, melanxolik yoki flegmatik.

Test mazmuni: 57 ta savolga ega bo‘lib, unda javoblar “ha” yoki “yo‘q” shaklida belgilanadi. Savollar odamning xulq-atvori, hissiy holati va kundalik hayotdagi reaksiyalari haqidagi shaxsiy javoblarni o‘z ichiga oladi.

Natijalar: Test natijalari asosida respondentning ekstroversiya-introversiya va nevrotizm darajalari aniqlandi, natijada shaxsning qaysi temperamentga yaqinligi ko‘rsatiladi.

Eysenckning temperament testi (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ) shaxsning temperament turlarini aniqlash uchun ishlatiladi. Ushbu test ingliz psixologi Xans Eysenck tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, shaxsning asosiy temperament tiplarini – *ekstraversiya*, *introversiya*, *nevrotizm* va *psixotizm* mezonlari orqali o‘rganishga mo‘ljallangan.

Eysenckning temperament testi bo‘yicha asosiy mezon:
Ekstraversiya – Introversiya: Bu shaxsning ijtimoiy faoliyati darajasini, ya’ni uning odamlar bilan muloqotga moyilligini aniqlaydi. Ekstravertlar

ochiq, ijtimoiy va faol bo'lsa, introvertlar ko'proq uyatchan, mulohazakor va tinchlikni afzal ko'rishadi.

Nevrotizm (emotsional barqarorlik): Bu shaxsning hissiy barqarorligi yoki o'zgaruvchanligini ko'rsatadi. Nevrotik shaxslar ko'pincha kuchli hissiy o'zgarishlarga moyil bo'lib, stress va xavotirlarga tez berilsa, hissiy barqaror shaxslar tinch va qat'iy bo'lishadi.

Psixotizm: Bu xususiyat ko'pincha shaxsning hissiy javoblarini va atrofdagi odamlarga munosabatini ifodalaydi. Yuqori psixotizm ko'rsatkichi shaxsning nozik munosabatlarni his qilmaslikka moyilligini, qattiqqo'llikni, hissiy tushunish darajasi pastligini ko'rsatadi.

Savollar va savollarga javob berish. Eysenck testida odatda 57 ta savol mavjud bo'lib, respondent har bir savolga "Ha" yoki "Yo'q" tarzida javob beradi. Har bir savol aynan bir xususiyatga tegishli bo'ladi va test natijalari ushbu xususiyatlarning qanchalik kuchli ekanligini ko'rsatadi. Misol uchun Eysenck testidan bir nechta savollar:

1. Ekstraversiya savollari:

- Odamlar bilan tanishish va suhbat qurishni yaxshi ko'rasizmi?
- Siz ko'pincha qiziqarli va yangi narsalarni sinab ko'rishga intilasizmi?
- Siz faoliyat va yangi tashabbuslarni yaxshi ko'rasizmi?

2. Nevrotizm savollari:

- O'zingizni tez-tez asabiy va bezovta his qilasizmi?
- Tez-tez kayfiyatingiz o'zgaradimi?
- Hissiyotlaringizni nazorat qilish qiyin bo'ladimi?

3. Psixotizm savollari:

- Siz o'z his-tuyg'ularingiz haqida boshqalarga kamdan-kam gapirasizmi?
- Hissiy tushunish va hamdardlik qilishda qiyinchiliklarga duch kelasizmi?

- Yangi odamlar bilan oson suhbatlashish sizga oson emasmi?

4. Loyihaviylik savollari (testni tekshirish maqsadida qo'shilgan):

- Siz har doim o'z ayblaringizni tan olasizmi?
- Hech qachon o'ylamasdan qilingan ishlardan afsuslanmaysizmi?

Javoblarni Aniqlash. Test natijalari har bir mezon bo'yicha ballar yig'indisini ifodalaydi. Har bir bo'lim uchun to'plangan ballar quyidagicha aniqlanadi:

1. *Ekstraversiya-Introversiya*: Bu bo'limdagi savollarga "Ha" javobi berilgan bo'lsa, u ekstraversiya balliga qo'shiladi, "Yo'q" javobi esa introversiya ballini oshiradi.

2. *Nevrotizm*: Nevrotizm savollarida "Ha" javobi ko'proq nevrotiklik darajasini ko'rsatadi, "Yo'q" esa barqarorlikni.

3. *Psixotizm*: Psixotizm bo'limidagi savollarga ko'ra "Ha" javoblari yuqori darajada psixotizm ko'rsatkichini ifodalaydi.

4. *Loyihaviylik savollari*: Test natijalarini ishonchliligini tekshirish uchun xizmat qiladi; unda har doim "Ha" yoki "Yo'q" deyish test natijalariga to'g'ri ta'sir ko'rsatmasligini aniqlaydi.

Natijalarni talqin qilish. Test natijalariga ko'ra, respondentlar quyidagi temperament turlariga yaqin bo'lishi mumkin:

- *Ekstravert-nevrotik* (Masalan, xolerik): Tez-tez hissiy o'zgaruvchanlikka moyil bo'lgan, faol va ochiq shaxslar.

- *Ekstravert-barqaror* (Masalan, sangvinik): Hissiyotlari barqaror, ijtimoiy, ochiq va faol.

- *Introvert-nevrotik* (Masalan, melanxolik): Yakkalanishga moyil, sezgir, ko'pincha tashvishli va hissiy jihatdan o'zgaruvchan.

- *Introvert-barqaror* (Masalan, flegmatik): Tinchlikni afzal ko'radi, hissiy barqaror, sabrli va osoyishta.

Eysenck testi temperamentni aniqlashda va shaxsning ijtimoiy va hissiy xususiyatlarini o'rganishda samarali vosita sifatida keng qo'llaniladi.

➤ **Myers-Briggs tipologiyasi (MBTI)**

Myers-Briggs tipologiyasi odamlarning turli temperamentlarini, jumladan sangvinik xususiyatlarni aniqlashda foydalaniladi. MBTI odamlarga quyidagi o'lchovlar bo'yicha baho beradi: Ekstroversiya-Introversiya, His qilish-Sezgi, O'ylash-Hissiyot, Qonuniy-Qabullovchi (P).

Test mazmuni: 16 savol to'plamiga asoslangan bo'lib, unda har bir toifaga mos tip beriladi (masalan, ESFP, ENTP kabi).

Natijalar: Sangvinik temperamentga mos keladigan tiplarga ekstrovert va ijtimoiy yo'naltirilgan tiplari (masalan, ESFP, ENFP) kiradi. Ushbu tiplardagi shaxslar tezkor, ijtimoiy va faollikka intiluvchi sifatlar bilan tavsiflanadi.

Myers-Briggs tipologiyasi (MBTI) inson shaxsiyatining 16 xil turini aniqlash uchun mo'ljallangan mashhur psixologik testdir. MBTI Jungning psixologik tiplar nazariyasiga asoslangan bo'lib, Katharine Cook Briggs va uning qizi Isabel Briggs Myers tomonidan ishlab

chiqilgan. Ushbu test orqali odamlar o'zining qaysi turga yaqin ekanligini bilib, o'zini va boshqalarni yaxshi tushunishi, shuningdek, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

MBTIning asosiy kategoriyalari. MBTI shaxsiyatni quyidagi to'rtta asosiy yo'nalish bo'yicha guruhlaydi:

1. Ekstraversiya (E) yoki Introversiya (I):

- *Ekstravertlar* tashqi muhit bilan faol muloqotda bo'lishni yoqtiradi, ular energiya va ilhomni odamlar bilan muloqotdan oladi.

- *Introvertlar* ichki dunyosida qulay his qiladi va ko'proq o'z fikrlariga beriladi. Ular energiyani yolg'izlik va chuqur fikrlashdan oladi.

2. Intuitsiya (N) yoki his-tuyg'u (S):

- Intuitsiyaga moyil kishilar katta rasmni ko'ra oladi, ular abstrakt fikrlashni va umumiy ma'noda ishlashni afzal ko'radi.

- His-tuyg'uga asoslanganlar detallarga e'tibor qaratadi, amaliy yondashuvga ega bo'lib, konkret va haqiqiy narsalarga ishonadi.

3. Fikrlash (T) yoki his-tuyg'ularni hisobga olish (F):

- Fikrlashga asoslanganlar mantiqiy, tahliliy va ratsional qarorlar qabul qiladi, ular uchun haqiqat va adolat muhimdir.

- His-tuyg'ularni hisobga olishga moyillar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga intiladi va insoniy munosabatlarga katta e'tibor beradi.

4. Qaror qabul qilish (J) yoki Idrok (P):

- Qaror qabul qilishga moyil kishilar aniq rejalar tuzadi va maqsadga yo'naltirilgan.

- Idrok qiluvchilar esa moslashuvchan va vaziyatga qarab harakat qilishni afzal ko'radi, ular rejalarini tez-tez o'zgartirishga moyildir.

MBTI Shaxsiyat Tiplari. Yuqoridagi to'rtta ko'rsatkichning har xil kombinatsiyalari yordamida 16 ta shaxsiyat turi aniqlanadi. Masalan:

- ISTJ (Introvert-Sensing-Thinking-Judging): Mas'uliyatli, mantiqiy va an'anaviy odamlardir.

- ENFP (Extravert-Intuitive-Feeling-Perceiving): Ijodiy, ishtiyoq bilan to'lib-toshgan va boshqalarga g'amxo'r bo'lgan odamlar.

- INFJ (Introvert-Intuitive-Feeling-Judging): Idealist, chuqur va boshqalarga yordam berishni yaxshi ko'radiganlar.

- ESTP (Extravert-Sensing-Thinking-Perceiving): Amaliy, pragmatik va hayajonli muhitda ishlashni afzal ko'radiganlar.

MBTI Testining Savollari. MBTI testi odatda 93-100 dan ortiq savoldan iborat bo'lib, har bir savolda respondentdan ikkita variantdan

birini tanlash soʻraladi. Quyida MBTI testining baʼzi savollariga misollar keltirilgan:

1. Ekstraversiya (E) yoki Introversiya (I):

- Koʻp odamlar orasida boʻlishni yoqtirasizmi yoki oʻzingiz bilan qolishni afzal koʻrasizmi?
- Yangi odamlardan quvvat olasizmi yoki vaqt oʻtishi bilan energiya yoʻqotasizmi?

2. Intuitsiya (N) yoki His-tuygʻu (S):

- Sizni katta gʻoyalar va imkoniyatlar qiziqtiradimi yoki aniq va haqiqiy maʼlumotlarga eʼtibor berasizmi?
- Muammolarga yechim topishda detallarga asoslanasizmi yoki umuman qaraysizmi?

3. Fikrlash (T) yoki His-tuygʻularni hisobga olish (F):

- Qaror qabul qilishda ratsionallik va mantiq siz uchun muhimroqmi yoki insoniy munosabatlar?
- Haqiqat va adolatni koʻproq qadrlaysizmi yoki boshqalarga gʻamxoʻrlik qilishni?

4. Qaror qabul qilish (J) yoki Idrok qilish (P):

- Hayotingizni rejalashtirganingizda oʻzingizni yaxshi his qilasizmi yoki oʻz holiga qoʻyganingizda?
- Koʻpincha aniq rejalar tuzasizmi yoki vaziyatga moslashishni afzal koʻrasizmi?

Javoblarni Aniqlash. Savollarga javob berish orqali har bir yoʻnalish boʻyicha (masalan, E-I, N-S, T-F, J-P) ball toʻplanadi, soʻngra toʻplangan ballar qaysi xarakterli tomon kuchli ekanligini aniqlaydi. Shaxsiyat turlarining har biriga mos keladigan toʻrt belgidan iborat kombinatsiya hosil boʻladi (masalan, ENFP, ISTJ, va hokazo).

MBTI natijalari orqali har bir shaxs quyidagi jihatlarini tushunib olishi mumkin:

- *Kuchli va zaif tomonlar:* Qaysi xususiyatlarda kuchli va qaysi yoʻnalishda rivojlantirish kerakligini bilish.
- *Ijtimoiy muloqot:* Oʻzaro munosabat va boshqalarning munosabatiga qanday munosabat bildirishni tushunish.
- *Kasbiy qiziqishlar:* Qaysi sohalarda yoki ish turlarida muvaffaqiyat qozonish ehtimoli yuqori ekanligini aniqlash.

MBTI keng tarqalgan boʻlib, shaxsiy rivojlanish, kasbiy yoʻlni tanlash, jamoa bilan ishlash va ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirishda katta yordam beradi.

➤ **Keirsey temperamentni aniqlash testi**

David Keirsey tomonidan ishlab chiqilgan bu test 16 ta shaxsiy turdan 4 ta asosiy guruhga bo'linadi: Gumanist, Quruvchi, Ma'naviy, va Ijodiy. Sangviniklar ko'pincha gumanist yoki ijodiy guruhlariga yaqinroq bo'ladi.

Test mazmuni: Keirsey testida 70 ta savol mavjud. Javoblar shaxsning hissiy va aqliy xulq-atvoriga qaratilgan.

Natijalar: Sangvinik temperamentga yaqin tiplarga "Ijodkor" va "Gumanist" bo'lish ehtimoli yuqori.

Keirsey temperament modeli – bu amerikalik psixolog David Keirsey tomonidan ishlab chiqilgan shaxsiyat tiplash tizimi bo'lib, Myers-Briggs tipologiyasi va Jungning psixologik nazariyalariga asoslangan. Keirsey o'z modelida odamlarni to'rt asosiy temperament turiga ajratadi: Hunar mandallari (Artisans), Qoidani saqllovchilar (Guardians), Ideallovchilar (Idealists), va Ratsionalchilar (Rationals). Ushbu tizim odamlarning muomala qilish uslubi, ish bilan bog'liq qiziqishlari, kuchli va zaif tomonlarini chuqurroq tushunish uchun ishlatiladi.

Keirseyning to'rt temperament turi

1. *Hunar mandallari (Artisans):* Bunday odamlar amaliy, kreativ va moslashuvchan bo'lib, ular jismoniy tajribalarga intiladi, amaliy vazifalar, sport yoki san'at bilan shug'ullanishni yaxshi ko'radi. Boshqalarni tez tushunib olish qobiliyatiga ega, shu sababdan harakatda bo'lish va tez qaror qabul qilish ularga xos.

2. *Qoidani saqllovchilar (Guardians):* Ular konservativ, mas'uliyatli va tartibli bo'lib, an'analarga va barqarorlikka qattiq rioya qiladi. Bunday odamlar jamoani boshqarish va tartibni saqlashni qadrlaydi, o'z majburiyatlarini bajarishda puxta va sodiq.

3. **Ideallovchilar (Idealists):** Bu guruhdagi odamlar odamlar bilan ishlash va ularga yordam berishdan zavqlanadi, ular iliq, mehribon va ideallariga sodiqdir. Ular insoniy munosabatlarda chuqur mazmun izlaydi va boshqalarning hissiyotlariga tushuncha bilan qaraydi.

4. **Ratsionalchilar (Rationals):** Ratsional shaxslar analitik, mantiqiy va intizomli bo'lib, ular murakkab muammolarni yechishni yaxshi ko'radi. Ular ko'proq ma'lumotga asoslangan va obyektiv qarashlarga ega bo'lib, haqiqat va natijaga yo'naltirilgan.

Keirsey testining savollari va javob berish tartibi. Keirsey testi odatda 70-80 ta savoldan iborat bo'lib, respondent har bir savolga ikkita variantdan birini tanlaydi. Testda savollar to'rtta yo'nalishda o'lchanadi:

Ijtimoiy (Ekstraversiya va Introversiya), Qabul qilish uslubi (Sensing va Intuition), Qaror qabul qilish uslubi (Thinking va Feeling), va Hayotga yondashish uslubi (Judging va Perceiving).

Keirsey testidan namuna savollar:

1. Ekstraversiya va Introversiya:

- O‘zingizni odamlarga to‘la jamiyatda qulay his qilasizmi yoki kichik va yaqin do‘stlar orasida?
- Tanishingizdan ko‘ra o‘zingiz uchun vaqt ajratishni ko‘proq afzal ko‘rasizmi?

2. Qabul qilish uslubi (Sensing va Intuition):

- Siz ko‘pincha hozirgi vaqtda mavjud narsalarga asoslanib qaror qabul qilasizmi yoki kelajakni oldindan rejalashtirasizmi?
- Tez-tez shijoatli, kelajak haqida orzular qiluvchi odammisiz?

3. Qaror qabul qilish uslubi (Thinking va Feeling):

- Qaror qabul qilayotganda mantiqiy va ratsionalmi yoki boshqalarning his-tuyg‘ulariga e‘tibor beryapsizmi?
- Muammoni hal qilishda qattiqqo‘l yoki yumshoq uslublarni tanlaysizmi?

4. Hayotga yondashish uslubi (Judging va Perceiving):

- Hayotingizni rejalashtirishni yoqtirasizmi yoki vaziyatga qarab qaror qabul qilasizmi?
- Tartib va rejalarni afzal ko‘rasizmi yoki moslashuvchanlik va ochiq yondashishni?

Javoblarni aniqlash. Test natijalari har bir mezon bo‘yicha yig‘ilgan ballarga asoslanib, to‘rtta xarakterli belgi orqali respondentning shaxsiyat tipini aniqlaydi. Masalan, **ENFP** (Ekstraversiya, intuitsiya, his-tuyg‘ularni hisobga olish, idrok qilish) belgisi "Idealist" tipiga yaqinligini ko‘rsatadi, **ISTJ** (Introversiya, his-tuyg‘u, fikrlash, qaror qabul qilish) esa “Qoidani saqllovchi” turiga mansubdir.

Natijalarni talqin qilish. Keirsey testining natijalari respondentga o‘zining asosiy temperament turini va shaxsiyati haqida quyidagi jihatlarni tushunishga yordam beradi:

Qiziqish va faoliyat turlari: Har bir shaxs o‘z temperamentiga mos keladigan sohalarida muvaffaqiyat qozonishi ehtimoli yuqori, masalan, Hunar mandallari san’at yoki sportda, Ideallovchilar esa ijtimoiy sohada yaxshi ishlaydi.

Ijtimoiy va ishbilarmon munosabatlar: Har bir shaxsning muomala qilish uslubi va boshqalar bilan qanday munosabatda bo'lishini aniqlashga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanish: Shaxsiyatning kuchli va zaif tomonlarini bilish orqali o'zini rivojlantirish yo'nalishlarini belgilashga imkon yaratadi.

Keirsej temperament testi psixologlar va karyera maslahatchilari orasida keng qo'llaniladi, chunki u odamlarning ishlash uslubi, motivatsiyasi va xulq-atvorini tushunishda samarali ko'rsatkichlar beradi.

➤ **Belbinning rol o'yinlari testi**

Bu test odamlarning ish faoliyatida qanday rol o'ynashini aniqlash uchun mo'ljallangan. U odatda jamoaviy ishda shaxsning roli va temperamentini ko'rsatib beradi. Sangviniklar ko'pincha "O'yinchi" yoki "Gumanist" ro'liga to'g'ri keladi, chunki ular jamoaga tez moslashadi va faol ishtirok etadi.

Test mazmuni: 8 ta rol bo'yicha shaxsni baholovchi savollar mavjud.

Natijalar: Sangviniklar odatda faol jamoa ishtirokchilari yoki ilhomlantiruvchi rolga ega bo'lib, ular rahbarlik yoki muloqot roliga muvaffaqiyatli bo'ladi.

Belbinning rol o'yinlari testi jamoa ichidagi turli shaxsiy rollarni aniqlashga yordam beruvchi mashhur vositadir. Dr. Meredith Belbin tomonidan ishlab chiqilgan ushbu test orqali jamoa a'zolari qanday rol o'ynashga moyilligini aniqlash mumkin. Bu test orqali a'zolar o'z kuchli tomonlarini bilib olishadi va jamoadagi o'zaro muvozanatni saqlashga hissa qo'shishadi.

Belbinning to'qqizta jamoa roli

Belbin modeli bo'yicha har bir jamoa a'zosi quyidagi to'qqizta roldan bir yoki bir nechtaga yaqin bo'lishi mumkin:

1. *Ijtimoiy tashabbuskor (Shaper)* – vazifani amalga oshirishda kuchli qat'iyat va energiyaga ega. Ular jamoani harakatga undaydi va muammolarni hal qilish uchun yangi usullarni izlaydi.

2. *Ijrochi (Implementer)* – aniq va amaliy ish bajaruvchilar, ular o'z rejalarini amalga oshirishga mohir. Ular odatda tartibli va rejalangan ishlarda muvaffaqiyatli bo'lishadi.

3. *Qo'llovchi (Completer-Finisher)* – ishni yuqori sifatda yakunlaydi, ular detalist va juda puxta ishlaydi. Ular xatolardan qochish uchun ishlarni oxirigacha tekshirishadi.

4. *Muallif (Plant)* – ijodiy, innovatsion va yangi gʻoyalar yaratadi. Odatda muammolarga noyob yechimlar taklif qilishga qodir.

5. *Monitor-Evaluator* – obyektiv, mantiqiy va qaror qabul qilishda ehtiyotkor. Ular rejalaridagi kamchiliklarni tez koʻrib chiqishadi va foydali tavsiyalar beradi.

6. *Jamiyatning jipslashtiruvchisi (Teamworker)* – jamoa ichidagi ijobiy muhitni yaratishga intiladi, jamoani birlashtiradi va qoʻllab-quvvatlaydi.

7. *Rivojlantiruvchi (Resource Investigator)* – yangi imkoniyatlarni izlaydi va tashqi aloqalarni rivojlantiradi. Ular juda faol va doʻstona munosabatda boʻladi.

8. *Mutaxassis (Specialist)* – maxsus bilim va koʻnikmalarga ega boʻlib, oʻz sohasi boʻyicha chuqur bilimlarni jamoaga kiritadi.

9. *Koordinator (Coordinator)* – jamoa resurslarini boshqaradi, jamoani umumiy maqsad sari yoʻnaltiradi va boshqaradi.

Belbin testi savollari va ularni baholash

Belbin testi odatda 70-90 ta savoldan iborat boʻlib, har bir savolda javob beruvchi oʻzini qaysi rolga yaqin his qilayotganini belgilaydi. Savollarga misol:

1. *Tashabbuskor:* Vazifalarni bajarishda muammolar yuzaga kelganida, yangi yechimlarni topishga moyilmisiz?

2. *Ijrochi:* Rejalashtirilgan ishlarni oʻz vaqtida yakunlashga intilasizmi?

3. *Jamiyatning jipslashtiruvchisi:* Jamoa aʼzolarining oʻzaro aloqalarini mustahkamlash va oʻzini qulay his qilishlariga yordam berasizmi?

4. *Muallif:* Muammoning original va yangi yechimini izlaydigan inson sifatida tanilganmisiz?

5. *Koordinator:* Jamoaning umumiy maqsadlari uchun jamoani boshqarishda oʻzingizni qulay his qilasizmi?

Javoblarni tahlil qilish va rollarni aniqlash

Savollarga berilgan javoblarga asoslanib, har bir javob beruvchi quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

1. Har bir rol boʻyicha yigʻilgan ballar toʻplami oʻsha shaxsning qaysi rolga yaqin ekanligini koʻrsatadi.

2. Natijada, respondentlarning umumiy baliga koʻra, ularning qaysi rolga koʻproq moyil ekanligi aniqlanadi.

3. Ballar taqsimoti jamoa ichida qanday muvozanat va rollarni taqsimlash kerakligini belgilashga yordam beradi. Masalan, jamoada

ijodkor va ijrochilar teng taqsimlangan bo'lsa, kuchli boshqaruv va nazorat qilish rollari kamlik qilishi mumkin.

Belbin testining amaliy qo'llanilishi

- *Jamoa rivojlantirish:* Rollarni to'g'ri taqsimlab, jamoaning samaradorligini oshirish.

- *Kuchli tomonlarni aniqlash:* Har bir jamoa a'zosi o'zining kuchli tomonlarini ko'rib, qanday rollarni samarali bajara olishini bilishi mumkin.

- *Jamoaviy muvozanat:* Jamoada turli rollarni o'ynashga moyil odamlarni topish orqali turli xususiyatlarga ega bo'lgan a'zolarni birlashtirish.

Belbin modeli orqali jamoa ichida turli xususiyatlarga ega a'zolar o'zining tabiiy roliga mos faoliyat ko'rsatish orqali jamoadagi o'zaro ishonch va muloqotni kuchaytiradi va jamoadagi ish unumdorligini oshirishga xizmat qiladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Sportchilarning axloqiy va jismoniy tarbiya olish jarayoniga xos o'ziga xos xususiyatlar nimalardan iborat?

2. Xarakter va iroda o'rtasidagi chuqur bog'liqlik qaysi jihatlarda namoyon bo'ladi?

3. Sportchining xarakter fazilatlarini tavsiflab bering.

4. Xarakter va temperament (shaxsiy tabiiy xususiyat) o'rtasidagi farq nimada yotadi?

5. Temperament turlarini psixologik nuqtayi nazardan sharhlang.

6. Sport turlarini tanlash jarayonida temperamentning roli qanday tushuntiriladi?

7. Sportchining xarakterini rivojlantirishda murabbiyning vazifalari va mas'uliyatlarini tahlil qiling.

8. Sportchida uchraydigan yuqori darajadagi hissiy holatlardan qaysilarini bilasiz?

9. Sport faoliyatining sportchining xarakterini shakllantirishdagi ahamiyati haqida izoh bering.

10. Qobiliyat tushunchasini aniq va to'liq izohlab bering.

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Sportchining diqqat e'tibori tushunchasini sharhlang.

2. Sport jarayonida diqqatning ahamiyati nimalarda namoyon bo'ladi?

3. Diqqat turlarining farqlari va ularning xosliklari haqida gapirib bering.
4. Diqqatning asosiy tiplari va uni rivojlantirish usullari nimalardan iborat?
5. Diqqat ko'chuvchanligi sport faoliyatida qanday ahamiyatga ega?
6. Diqqatlilik va e'tiborsizlik (parishonxotirlik) tushunchalarini izohlab bering.
7. Belbinning rol o'yinlari testi qanday tartibda o'tkaziladi.?
8. Keirsey temperamentni aniqlash testi qanday tartibda o'tkaziladi.?
9. Myers-Briggs tipologiyasi (MBTI) testi qanday tartibda o'tkaziladi.?
10. Eysenckning temperament testi qanday tartibda o'tkaziladi.?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

VI BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT JAMOASI KICHIK IJTIMOIIY GURUH SIFATIDA

§ 6.1. Sport jamoasining kichik ijtimoiy guruh sifatidagi umumiy tushunchasi

Darsning maqsadi. Talabalarda Sport jamoasining kichik ijtimoiy guruh sifatidagi umumiy tushunchasi haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Sport jamoasining kichik guruh sifatida.
2. Sport jamoasining kichik guruh sifatidagi belgilari.
3. Sport jamoasining kichik guruh sifatida ijtimoiy rivojlanishi darajasi.
4. Referent guruhlar.

Sport jamoasini ma'lum bir sport faoliyatini ichki doirasida bajaruvchi, o'ziga xos tarkibiy tizim sifatida talqin etish mumkin. Shu bilan birga, u kichik va yaxshi shakllangan, tartibli guruh sifatida ham namoyon bo'ladi. Chunki u kichik jamoalarga xos bo'lgan barcha umumiy belgi, o'ziga xos jihatlari va psixologik aloqadorlikka ega. Sport jamoasi sport sohasidagi o'ziga xos kichik guruhlar toifasiga kirib, odatda ixtiyoriy ravishda shakllanadi. Jamoa tarkibidagi sportchilar o'zaro hamkorlikka tayangan holda faoliyat olib boradilar, bir xil maqsadlar va vazifalarga yo'naltirilgan bo'ladilar, shuningdek jismoniy, ruhiy va ijtimoiy munosabatlarni amalga oshiradilar.

Sport jamoasini yaxlit tizim sifatida baholashda asosiy e'tibor alohida sportchiga emas, balki ular orasidagi o'zaro aloqadorlik, muloqot sifati va munosabatlar tizimiga qaratilishi lozim. Sportchilar bir joyga jamlangani uchungina jamoa hosil bo'lmaydi; aksincha, ular o'rtasidagi yaqin hamkorlik, umumiy maqsadlar yo'lida bir-biriga tayanish jarayoni natijasida chinakam jamoaga aylanadilar. Jamoa a'zolari o'rtasidagi muayyan muloqot uslublari va o'zaro kelishuv shakllari jamoaning ichki birligini mustahkamlaydi.

Jamoaning yaxlit bo'lib shakllanishi uning qisman mustaqil tizim ekanini anglatadi, ya'ni u boshqa sport guruhlari bilan taqqoslaganda o'z funksional avtonomligiga ega bo'ladi. Bunday alohidalik ko'plab omillar orqali ta'minlanadi: murabbiyning shaxsi, ayrim yetakchi

sportchilarning individual fazilatlari, maxsus sport formasi, ramzlar, emblema yoki jamoaga doir turli afsonalar va tarixiy voqealar. Jamoaning har bir a'zosi yagona tizimning ajralmas elementi sifatida qaraladi. Guruh tarkibida shaxsning xulq-atvori ham ma'lum darajada o'zgarib, hatto ba'zan uning yakkama-yakka hayotida namoyon bo'lmaydigan psixologik sifatlar aynan guruh faoliyati jarayonida ochiladi. Ba'zi holatlarda sportchining fe'l-atvori faqat jamoadagi hamkorlik faoliyati davomida ma'no kasb etadi.

Sport jamoasi asosan "dinamik yaxlitlik" tamoyiliga asoslanadi; bu esa jamoaning biror qismini o'zgartirish boshqalariga ham bevosita ta'sir qilishini bildiradi. Masalan, basketbol jamoasida birgina o'yinchini almashtirish yoki boshqa pozitsiyaga o'tkazish butun jamoa o'yin taktikasining o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Sportdagi kichik guruhlar aynan shu jihati bilan keng tarqalgan: ularga maktab sport to'garaklari, o'smirlar sport maktablari guruhlari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bilan shug'ullanadigan jamoalar, turli korxona va tashkilotlar qoshidagi sport kollektivlari, shuningdek oliy ta'lim muassasalari jamoalari kiradi. Bundan tashqari, yirik musobaqalarda qatnashadigan professional va mahoratli sportchilar jamoadan tortib, quyi bosqichdagi havaskor jamoalargacha bo'lgan barcha birliklar kichik sport guruhlarining namunasi.

Sport jamoasining kichik guruh sifatida namoyon bo'ladigan belgilari ko'plab jihatlar bilan tavsiflanadi. Kichik guruh tushunchasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri – bu uning tarkibidagi a'zolar sonidir. Odatdagi ilmiy mezonlarga ko'ra, kichik guruh tarkibi odatda 30 kishidan oshmasligi, maksimal holatda esa 40 nafarga yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Eng kam tarkib esa 2–3 a'zodan iborat bo'lishi mumkin. Sport jamoasi aynan kichik guruh sifatida qaralganda, eng birinchi navbatda uni birlashtiruvchi umumiy maqsadning mavjudligi bilan tavsiflanadi. A'zolarining umumiy maqsad atrofida jamlanishi esa sportchilarni o'zaro hamkorlikka, bir-birini qo'llab-quvvatlashga va umumiy natijaga intilishga undaydi.

Kichik guruhning yana bir muhim belgisi – bu a'zolarining muntazam o'zaro ta'sirga kirishishidir. Darhaqiqat, sport jamoasi a'zolari o'zaro hamkorliksiz o'z maqsadlariga erisha olmaydilar. O'zaro ta'sir jarayoni sport jamoasining ichki mexanizmini shakllantiradi va jamoa samaradorligini belgilab beradi. Jamoa ichida yuzaga keladigan hamkorlik sportchilar oldiga qo'yilgan vazifalarning mohiyati va ularning erishmoqchi bo'lgan natijalari bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Shu sababli hamkorlikning mavjudligi va uning sifat darajasi kichik guruhning muvaffaqiyatli ishlashi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kichik guruhning alohida ajralib turuvchi belgilaridan yana biri – har bir a'zoning mazkur guruhga mansubligini ongli ravishda his etishidir. Sport jamoalarida bu jihat ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi. Jamoaning asosiy maqsadlari ko'pincha ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, masalan, shahar, jamoa yoki mamlakat sha'nini himoya qilish kabi vazifalarni qamrab oladi. Biroq shu bilan birga bu maqsadlar jamoaning o'ziga ham bevosita tegishlidir: musobaqada g'alaba qozonishi yoki yetakchilikni qo'lga kiritishi aynan ushbu sportchilar jamoasidan talab etiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, jamoaning yana bir xususiyati – uning atrofdagilardan ajralib turishi, ya'ni avtonom tarzda faoliyat yurita olishi hisoblanadi.

Kichik guruhning muhim jihatlaridan yana biri – uning ichida rollarning, vazifalarning va ijtimoiy maqomlarning tabiiy ravishda taqsimlanishidir. Bunga sabab – har bir a'zoning turlicha qobiliyatga, shaxsiy fazilatga va individual psixologik xususiyatlarga egaligidir. Ana shu farqlar sababli sportchilar umumiy maqsadga erishishda turli darajada hissa qo'shadilar, har biri o'z iqtidoriga mos tarzda faoliyat yuritadi. Shaxsning psixologik jihatlari esa uning faoliyat uslubini, o'zaro muloqotini, mashg'ulot va musobaqadagi xulqini belgilaydi. Shu bois jamoaning har bir a'zosidan muayyan vaziyatlarda alohida reaksiyalar, xatti-harakatlar yoki kommunikativ yondashuvlar kutiladi.

Sport jamoalarining yana bir muhim belgisi – bu jamoaning o'zida shakllangan axloqiy me'yorlar, ijtimoiy qoidalar va xulq-atvor standartlaridir. Bu me'yorlar jamoa ichidagi munosabatlarni tartibga soladi, sportchilarning bir-biriga bo'lgan hurmatini mustahkamlaydi, shuningdek jamoaning barqarorligini ta'minlaydi. Axloqiy qoidalar jamoaning marosimlarida, an'analarda, kundalik muloqotida, sportchilar o'rtasidagi o'zaro mas'uliyat va burchlarda o'z ifodasini topadi. Sport jamoasi uchun qo'yilgan maqsadlar qanchalik muhim bo'lsa, jamoaning axloqiy me'yorlari ham shunchalik qat'iy bo'ladi. Ana shu me'yorlar sportchining mashg'ulot jarayonida, musobaqa vaqtida va bo'sh vaqtlaridagi xatti-harakatlarini boshqaradi, tartibga soladi va guruh ichida uyg'unlikni ta'minlaydi.

Sport jamoalarining kichik guruh sifatida ijtimoiy rivojlanish bosqichlari turlicha darajada namoyon bo'ladi. Ijtimoiy yetuklik jihatidan bunday jamoalarni bir necha ko'rinishlarga – diffuz guruhlar, assotsiatsiyalar, kooperatsiyalar va to'liq shakllangan jamoalarga

ajratish mumkin. Masalan, endigina shakllangan futbol jamoasi diffuz guruh sifatida qaraladi, chunki uning a'zolari hali bir-birlari haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmaydilar, hatto ko'p hollarda ular butunlay notanish bo'lishi ham mumkin. Bunday vaziyatda o'zaro xayrixohlik, bir-biriga nisbatan ijobiy yoki salbiy munosabat ham hali shakllanmagan bo'ladi. Shuningdek, o'zaro muloqotda tashabbus, rag'bat, faollik kabi jihatlar ham deyarli kuzatilmaydi.

Assotsiatsiya bosqichiga o'tgan guruhda esa a'zolar umumiy maqsad atrofida jamlana boshlaydi, biroq ularning barchasi bu maqsadni bir xil darajada qo'llab-quvvatlamasligi mumkin. Fikrlarning tarqoqligi, harakatlarning muvofiq kelmasligi kuzatilsa-da, baribir jamoaviy faoliyat ma'lum darajada amalga oshiriladi. Bunday vaziyatlarda guruhning o'z-o'zidan boshqarilishi hali kuchli shakllanmagani sababli, doim rahbar yoki murabbiyning aralashuvi zarur bo'ladi. Guruhning faol a'zolari endigina shakllanayotgan bo'lib, o'zaro munosabatlar nisbatan tez rivojlanadi, biroq do'stlar davrasiga xos samimiyat bu bosqichda hali yaqqol ko'rinmaydi.

Kooperatsiya darajasiga yetgan sport jamoalarida esa guruh a'zolarining yakdilligi ancha kuchli bo'ladi. A'zolar bir xil qadriyatlar, umumiy maqsadlar va yagona yo'nalish asosida harakat qiladilar. Bunday jamoalarda o'zaro muloqot ham samarali, ishchanlik ruhida kechadi va faoliyat qat'iy tizimli tarzda olib boriladi. Biroq kooperatsiya darajasidagi guruhlarining rivojlanish yo'nalishi ikki xil bo'lishi mumkin: ular ijobiy tomonga – ya'ni to'laqonli jamoa sifatida shakllanishi mumkin, yoki salbiy yo'nalishga og'ib, korporativ manfaatlar ustuvor bo'lgan salbiy guruhga aylanishi ehtimoli ham mavjud. Korporatsiya jamoaning asl maqsadlariga zid bo'lgan salbiy rivojlanish tarmog'i bo'lib, bunday holatni ijobiy deb baholab bo'lmaydi.

Kichik guruh rivojlanishining eng yuqori bosqichi – bu uning to'laqonli jamoaga aylanishidir. Bunday darajada jamoaning har bir a'zosi o'zini ushbu jamoaning ajralmas bo'lagi sifatida his qiladi. Jamoa faoliyati oliy ijtimoiy g'oyalarga yo'naltirilgan bo'ladi, a'zolar jamiyat uchun foydali vazifalarni bajarishga intiladilar va o'z o'rinlaridan qoniqish hosil qiladilar.

Sotsial psixologiyada yana bir muhim tushuncha – referent guruhdir. Referent yoki etalon guruhlar shunday jamoalarki, ular tomonidan belgilangan me'yorlar, ko'rsatmalar va qadriyatlar insonning o'z xatti-harakatlarini shakllantirishda asosiy mezonga aylanadi. Inson

bir vaqtning o'zida bir nechta mansublik guruhlarining a'zosi bo'lishi mumkin, biroq u ulardan faqat ayrimlarini o'ziga yaqin deb qabul qiladi. Ayrim guruhlarining fikri shaxs uchun nihoyatda muhim bo'lib, u hatto o'zi a'zo bo'lmagan guruhni ham referent sifatida qabul qilishi mumkin.

Masalan, sportchi o'zi bir jamoa tarkibida o'ynab yurib, boshqa jamoaning o'yin uslubi, taktikasi yoki yondashuvini yoqlashi mumkin. Bu holatda uning referent guruhi o'z jamoasi emas, balki o'sha yoqlayotgan jamoa bo'ladi. Referent guruhlarining ahamiyati shundaki, ular shaxs uchun namunaviy standartlarni yaratadi, inson o'zini yoki boshqalarni baholashda shu me'yorlarga tayanadi. Agar sportchi muayyan guruhning mezonlarini o'z xatti-harakatlari uchun andoza sifatida qabul qilsa, u shu guruhni o'zining referent guruhi sifatida tan olgan bo'ladi.

§ 6.2. Sport jamoasining tarkibi

Darsning maqsadi. Talabalarda sport jamoasining tarkibi haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Jamoa tarkibining elementlari
2. rasmiy hamda norasmiy guruhlar
3. Jamoadagi sotsiometriya usullari

Sport jamoasining tarkibi, avvalo, ushbu jamoaga mansub bo'lgan sportchilar bilan belgilanadi. Biroq jamoaning ichki tuzilishi faqatgina sportchi a'zolar bilan cheklanib qolmaydi. Sportchilar o'zaro doimiy muloqot va hamkorlik faoliyatida qatnashar ekanlar, jamoa ichida turli ko'rinishdagi mayda guruhchalar shakllanadi. Bu kichik guruhlar bir-biri bilan o'zaro aloqaga kirishib, jamoa doirasida rang-barang va serqirra pozitsiyalar majmuasini vujudga keltiradi. Kichik guruhlardan ayrimlari murabbiy tashabbusi bilan, ma'lum mashg'ulot jarayonlari yoki musobaqaga tayyorgarlik vazifalarini bajarish maqsadida oldindan tashkiliy tarzda shakllantiriladi. Bu holatda sportchilarga ma'lum xatti-harakatlar, hamkorlik uslublari va vazifalarning bajarilish tartibi bo'yicha aniq dastur beriladi. Shu bois bunday guruhlar odatda rasmiy kichik guruhlar sifatida ta'riflanadi.

Shu bilan birga, ayrim kichik guruhlar tabiiy ravishda, ya'ni sportchilarning shaxsiy qiziqishlari, o'zaro hurmat-e'tiborlari, simpatiya

va do'stona munosabatlari asosida shakllanadi. Bu kabi guruhlar norasmiy guruhlar deb ham yuritiladi. Norasmiy guruh tarkibi jamoada vertikal va gorizontal yo'nalishlarda ham shakllanishi mumkin bo'lib, sportchilarning shaxsiy intilishlari, xarakter xususiyatlari, ma'naviy tamoyillari va qiziqishlarining o'zaro uyg'unligiga tayanadi. Norasmiy tarkib doirasida ko'pincha jamoaning norasmiy yetakchilari, sust faol a'zolari yoki jamoaning o'rta pog'onasida turuvchi sportchilar aniqlanadi.

Gorizontal bo'linish esa ushbu jamoa a'zolarining bajaradigan funksional vazifalariga qarab belgilanadi. Har qanday tashkil topgan tarkib – rasmiy yoki norasmiy bo'lishidan qat'i nazar – jamoa ichidagi shaxslararo aloqalarni aks ettiradi. Bunga hamkorlik, o'zaro yordam, bo'ysunish, mas'uliyatni bo'lishish kabi obyektiv munosabatlar kiradi. Aslida bunday munosabatlar sport jamoasining ichki muvozanatini saqlashda, jamoa a'zolari o'rtasida ijobiy muhit yaratishda ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Jamoa ichidagi ushbu murakkab va serqirrali munosabatlar tizimi o'zaro hurmat, doimiy aloqadorlik va bir-birini qo'llab-quvvatlash asosida mustahkamlanib boradi.

Sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni o'rganishda sotsiometriya usullari muhim metod sifatida qo'llanadi. Mazkur yondashuvni ilmiy asoslab bergan J. Moreno fikriga ko'ra, insonlar o'rtasidagi munosabatlarda asosiy omillardan biri sifatida sintonlik – ya'ni odamlarning bir-biriga nisbatan ichki sababga ega bo'lmagan holda paydo bo'ladigan yoqtirish yoki yoqtirmaslik holati yotadi. Biroq sport jamoasidagi o'zaro aloqalar faqatgina simpatiya yoki antipatiya kabi emotsional reaksiyalarning mahsuli sifatida baholanmaydi; aksincha, shaxslararo munosabatlarni jamoada qabul qilingan me'yorlar, qadriyatlar, umumiy vazifalar va jamoaning barcha a'zolari faol ishtirok etuvchi birgalikdagi faoliyat bilan bog'liq holda tahlil qilish zarur. Demak, bunday munosabatlar sport jamoasining birlashganligi, psixologik muhitning barqarorligi hamda umumiy maqsadga erishish sifatini belgilovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi.

Sotsiometriya mohiyatiga ko'ra, bu – shaxslararo aloqalarda namoyon bo'ladigan yoqtirish, betaraflik yoki salbiy munosabat kabi psixologik reaksiyalarni aniqlashga xizmat qiluvchi maxsus metodlar majmuasidir. U turli shakllarda qo'llanishi mumkin, ammo barcha usullarning umumiy jihati – guruh a'zolarining bir-birini tanlashi yoki rad etishiga asoslangan bo'lishidir. Ba'zi hollarda tanlov erkin shaklda amalga oshiriladi va bunda sportchi istagancha shaxslarni ko'rsatishi

mumkin; ba'zan esa tanlov ma'lum cheklov asosida, ya'ni oldindan belgilangan son bilan cheklanadi. Masalan, "eng yaxshi 5 nafar o'yinchini belgilang" kabi topshiriqlar shular jumlasidandir. Odatda kichik sport jamoalari (10–15 kishi) uchun tanlovni cheklamasdan o'tkazish qulay hisoblanadi, katta guruhlar (30–40 nafar ishtirokchi) bilan ishlaganda esa tanlovni 3–5 kishidan oshirmaslik maqsadga muvofiqdir.

N.Y. Baxarev ishlab chiqqan sotsiometrik yondashuv ham erkin tanlov metodlari turiga kirib, juda amaliy va qulay deb e'tirof etiladi. Ushbu metodning mohiyati shundan iboratki, jamoaning har bir a'zosiga jamoani qaytadan shakllantirish vazifasi beriladi. Sportchilar berilgan mezonlarga ko'ra boshqa a'zolari quyidagi toifalarga ajratib baholaydilar: "Jamoaga birinchi bo'lib qabul qilgan bo'lardim", "Jamoaga olgan bo'lardim", "Unga nisbatan betarafman", "Jamoaga olmasdim", "Hech qachon qabul qilmasdim". Har bir mezon ballarda ifodalanadi (+2, +1, 0, -1, -2) va baholash ikki bosqichda amalga oshiriladi: avvalo sportchilarning ishchanlik va mehnatsevarlik sifatleri tahlil qilinadi, undan so'ng esa emotsional-psixologik jihatlari bo'yicha baho beriladi.

Natijada har bir sportchining to'plagan umumiy ballari (musbat va manfiy ballar yig'indisi algebraik shaklda olinadi) uning jamoa tarkibidagi sotsiometrik maqomini – ya'ni jamoada egallagan o'rnini va nufuz darajasini belgilab beradi. Bunday tahlil sport jamoasidagi yashirin munosabatlar tizimini ochib berishga, jamoaning ichki dinamikasini to'g'ri yo'naltirishga va sportchilar o'rtasida samarali psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Sotsiometrik tadqiqotlarda odatda yuqori qismda eng ko'p ball to'plagan, ya'ni guruh tomonidan eng ko'proq tan olingan va qabul qilingan shaxslar – sotsiometrik liderlar joylashadi. Pastki qismda esa umumiy ballari nolga yaqin bo'lgan yoki "minus" ballar bilan baholangan, ya'ni jamoadoshlar tomonidan yetarlicha tan olinmagan rad etilgan a'zolar o'rin egallaydi. Sportchining sotsiometrik-psixologik maqomi aynan uning jamoadagi qadr-qimmati, jamoadoshlar orasida tutgan o'rni va ular tomonidan qay darajada e'tirof etilganiga qarab shakllanadi. Bunday maqom sportchi bilan doimiy hamkorlik qiladigan jamoa a'zolari tomonidan uning ishchanlik darajasi, shaxsiy fazilatleri, muloqot madaniyati, mas'uliyati va jamoaga foydali bo'lishi kabi ko'rsatkichlar asosida belgilanadi.

Agar sportchi o'z o'yin sifati, mahorati va mehnatsevarligi bo'yicha yuqori ballarga ega bo'lsa, bu uning jamoadagi ishchanlik jihatidan yuqori baholanganini bildiradi va u juda ko'p jamoadoshlari tomonidan ijobiy qabul qilinadi. Xuddi shuningdek, sportchining emotsional-psixologik fazilatlari – ya'ni jamoa bilan qanday muomala qilishi, kundalik hayotda o'zini qanday tutishi, kommunikativ madaniyati va insoniyligi qanchalik ko'proq baholansa, u shunchalik jamoa orasida hurmat va mehr qozongan inson sifatida namoyon bo'ladi.

Aksariyat hollarda jamoaga yangi qo'shilgan sportchilar dastlab emotsional mezonlar bo'yicha yuqoriroq ball to'plashadi, chunki ular o'zini yaxshi ko'rsatishga harakat qiladi, muloyimlik va moslashuvchanlik ko'proq namoyon bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan, jamoa hayotiga asta-sekin moslashib borgan sari, sportchining texnik mahorati va ishchanlik ko'rsatkichlari ham oshib boradi va aynan mana shu ko'rsatkichlar uning yetakchi fazilatlari sifatida ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni tahlil qilishda sotsiometriyaning o'rni juda katta bo'lsa-da, faqat shu usul bilan cheklanib qolish mumkin emas. Jamoaning ichki jarayonlarini to'liq anglash uchun quyidagilarni ham hisobga olish zarur: jamoa nima maqsadda tashkil etilgan, tarkibdagi o'yinchilar doimiy a'zolari yoki vaqtincha jalb qilinganmi, jamoa ichida raqobatning qaysi darajada ekanligi, a'zolar o'rtasida qanday vazifalar taqsimlanganligi va boshqalar. Shuningdek, aynan qaysi sabablar tufayli ayrim o'yinchilar yoqtirilishi, nega boshqalar rad etilishi, mazkur munosabatlarning psixologik ildizlari nimalardan iboratligi ham alohida o'rganilishi kerak.

§ 6.3. Sport jamoasining birlashganligi va uning faoliyat samaradorligi

Darsning maqsadi. Talabalarda sport jamoasining birlashganligi va uning faoliyat samaradorligi haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish.

Reja:

1. Birlashganlik tushunchasi
2. Sport jamoasining birlashganligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar.
3. Sport jamoalarining psixodagnostikasi.
4. Sotsiometrik usul

Birlashganlik – bu guruhga xos bo‘lgan maxsus ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, jamoaning haqiqiy yaxlitligi, ichki birlik darajasi va o‘zaro uyg‘unligining integral ifodasidir. Birlashganlikning negizida jamoa a‘zolarining maqsadlaridagi, motivlaridagi va dunyoqarashlaridagi mushtaraklik, umumiy maqsadlarga erishishga intilish, jamoaviy qadriyatlarni qaror toptirishga tayyorlik hamda buning uchun kurasha olish qobiliyati mujassam bo‘ladi.

Birlashgan sport jamoasi turli murakkabliklarni yengil yengib o‘tadi, o‘z kuch va imkoniyatlarini belgilangan maqsad yo‘lida bir nuqtaga jamlay oladi. Mashg‘ulot jarayonida ham, musobaqa davomida ham fikrlar xilma-xilligi sabab kelib chiqishi mumkin bo‘lgan ziddiyatlarni minimallashtiradi, shuningdek har bir sportchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qulay psixologik muhit yaratadi. Jamoaning birlashganlik darajasi nafaqat sport natijalariga, balki jamoa haqidagi ijtimoiy fikr shakllanishiga, intizomning mustahkamlanishiga, g‘alaba yoki mag‘lubiyatlarni bir butun jamoa sifatida his eta bilishiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, bunday birlik jamoaning tarkib barqarorligini saqlashga ham xizmat qiladi.

Sport jamoasidagi birlashganlik tushunchasi jamoada shakllanadigan yagona ruhiy kayfiyat, jamoaviy tafakkur, o‘zaro ishonch kabi noyob psixologik fenomenlar bilan bevosita aloqador. Birlashganlik haqida so‘z borganda faqat sportchilar o‘rtasidagi emotsional yaqinlik yoki xayrixohlikni emas, balki ularning o‘yin vaqtida namoyon etadigan o‘zaro hamkorlik darajasini ham e‘tiborga olish zarur. Chunki sportchining jamoada qolishiga faqatgina shaxslararo iliqlik sabab bo‘lmaydi; umumiy maqsadga intilish, yuksak motivatsiya ham muhim rol o‘ynaydi.

Musobaqa jarayonida, ayniqsa qarama-qarshilik keskinlashgan, g‘alaba uchun kurash avj olgan pallada, sportchilar o‘zaro yoqtirmaslik yoki antipatiya kabi hissiyotlarni bir chetga suradilar. Bunday vaziyatda jamoa manfaatlari individual munosabatlardan ustun keladi. Shu sababli sport jamoasidagi birlashganlikni ikki asosiy jihatdan ko‘rib chiqish talab etiladi: ishchanlik (funktsional) birlashganlik va emotsional (hissiy) birlashganlik. Ko‘pgina sport psixologlarining fikricha, jamoada ijobiy emotsional iqlimning mavjudligi va uning birlashganlik darajasi jamoaning umumiy samaradorligi bilan bevosita bog‘liqdir.

Amaliy sport tajribasida buning ko‘plab dalillari mavjud. Aksar hollarda jamoaning o‘yin sifati pasayib ketishiga sabab – o‘yinchilar orasidagi uyushqoqlikning yetarli darajada shakllanmaganligidir. Biroq sport tajribasida shunday holatlar ham kuzatiladiki, jamoa ichida jiddiy ichki nizolar bo‘lishiga qaramay, jamoa yuqori natijalarga erishgan bo‘ladi. Bu esa “faqat o‘zaro do‘stona munosabat mavjud bo‘lgan jamoa yuqori natija ko‘rsatadi” degan fikrning ham har doim ham o‘z tasdig‘ini topmasligini ko‘rsatadi.

Taniqli sport psixologi Lenkning tadqiqotlari bunga yorqin misoldir. U akademik eshkak eshish bo‘yicha 1962- va 1964-yillarda Germaniya Federativ Respublikasining ikki sakkizlik jamoasini o‘rgangan. Ushbu jamoalarda o‘zaro emotsional birlik darajasi juda past bo‘lganiga qaramay, ular eng yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishgan: biri Olimpiada chempioniga aylangan, ikkinchisi esa jahon chempionligini qo‘lga kiritgan. Tadqiqotlar davomida Lenk har ikki jamoa tarkibida ham jiddiy ichki ziddiyatlar mavjud bo‘lganini aniqlagan.

Ko‘pchilik tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, jamoalar ko‘pincha ikki raqib guruhga ajralib, ichki munosabatlarda muayyan qarama-qarshiliklarni yuzaga keltiradi. Ushbu holatlar nafaqat jamoadagi liderlik xususiyatlarining ikki qutbga ajralishi orqali, balki sotsiometrik tanlov va rad etish natijalari bilan ham tasdiqlangan. Musobaqalar boshlanishi bilan bu ziddiyatlar yanada kuchayadi. Shu bilan birga, shaxslararo mojarolar va guruh ichidagi keskinliklarga qaramay, tajribalar ko‘rsatdiki, bunday jamoalardan biri 1963-yilda Yevropa chempionati g‘olibiga aylangan, ikkinchisi esa 1964-yilda Olimpiada o‘yinlarida kumush medalni qo‘lga kiritgan. Ikki yil davomida jamoa ichidagi taranglik va o‘yinchilarning o‘zaro kelishmovchiliklariga qaramasdan, ularning umumiy ish samaradorligi sezilarli darajada oshgan.

Taniqli sport psixologi R. Martensning fikricha, jamoaning birlashganlik darajasi yuqori bo‘lgan hollarda, a‘zolar ko‘proq o‘zaro iliqlik va do‘stona munosabatlarni saqlashga intilishadi, natijada ular faqat yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishga emas, balki jamoaning birligini saqlashga ham e‘tibor qaratadilar. Shu bilan birga, murabbiylarning motivatsion yo‘nalishlari, ya‘ni yuqori natijalarni majburiy tarzda qo‘lga kiritish haqidagi talablar, bunday jamoalarda ba‘zan mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Martensning kuzatuvlari shuni ko‘rsatadiki, garchi ikki jamoaning turnirdagi natijalari deyarli bir xil bo‘lsa-da, do‘stona munosabatlarni qadrllovchi jamoalarda sportchilar o‘z faoliyatidan ancha qoniqish hosil

qilgan. Ko'pgina hollarda, jamoada ijobiy psixologik iqlim va birlashganlikni saqlashga intilish, uning ichida xotirjamlikni yaratadi, shuningdek prinsipial va ishchan tanqidlarning kamayishiga olib keladi.

Biroq, jamoaning ishchanlik ruhida mojaroli vaziyatlarni e'tiborsiz qoldirishga urinishi o'zini oqlamaydi. Ishchanlik va konstruktiv tanqid, aksincha, jamoaning uyushqoqligiga salbiy ta'sir qilmaydi, balki uning faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. V.V. Vinogradovning kuzatuvlari shuni ko'rsatdiki, sportchilarga sheriklar yoki murabbiylar tomonidan berilgan tanqidlar, hatto ular dastlab yoqimsiz qabul qilinsa ham, ko'plab hollarda o'yinchida yanada kuchli motivatsiya va g'ayratni uyg'otadi, bu esa o'yin sifatining yaxshilanishiga olib keladi.

Shuningdek, jamoaning yuqori natijalarga erishish uchun berilgan ko'rsatmalar, shaxslararo uyushqoqlik yetarli bo'lmagan hollarda ham, uning samaradorligiga salbiy ta'sir qilmaydi. Shu bilan birga, jamoaning birlashganlik darajasi nafaqat turnirdagi o'rni va toifasi bilan, balki bu o'rinning vaqt davomida o'zgarishi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Turnir jadvalidagi o'rining yaxshilanishi ko'pincha jamoaning ichki uyushqoqligini oshiruvchi omil sifatida xizmat qiladi, aksincha, o'rinning pasayishi esa uyushqoqlik darajasining kamayishiga olib keladi. Shu bilan birga, eng muvaffaqiyatli va chempion jamoa, musobaqaning oxiriga kelib, uyushqoqlik nuqtai nazaridan oxirgi o'rinlarda qolishi ham mumkin. Bu esa shuni ko'rsatadiki, jamoa ichidagi o'zaro munosabatlarning yomonlashuvi har doim va darhol sport natijalarining pasayishiga olib kelmaydi.

Qolaversa, ba'zan jamoadagi nizolar, xususan, jamoaning asosiy a'zolari orasida yuzaga keladigan ziddiyatlar, o'ziga xos rag'batlantiruvchi stimulyator sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, o'yinchilarning uyushqoqligi, jamoaning muayyan a'zosi – murabbiy, sardor yoki yetakchi o'yinchi bilan yuzaga kelgan nizolar tufayli ortishi kuzatiladi. Bu holatda uyushqoqlik "Biz" va "U" tamoyili asosida kuchayadi, ya'ni jamoa o'z ichki birlik va haqliligini sport natijalari orqali tasdiqlashga intiladi. Ba'zan esa jamoa, murabbiyga qarshi bo'lgan harakatlari natijasida o'yin davomida muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Shu bois, jamoaning emotsional uyushqoqligi har doim yuqori baholanishi shart emas, lekin uning ahamiyati ham e'tibordan chetda qolmasligi lozim.

Umuman olganda, jamoa a'zolarining bir-biriga yaqin do'stona aloqalari majburiy shart emas, shuningdek, jamoada mojaroli vaziyatlarning umuman yuzaga kelmasligi yoki barcha shart-

sharoitlarning rohat-farogʻatli boʻlishi ham talab qilinmaydi. Bunday shartlar oʻyinchilarning yoshi, oilaviy holati, milliy va madaniy farqlari sababli amaliyotda mavjud boʻla olmaydi. Shu bilan birga, jamoa oʻrtacha emotsional uyushqoqlik darajasida boʻlsa ham, barqaror va yuqori sport natijalarini koʻrsatishi mumkin.

Barqaror raqobat muhitini shakllantirish uchun jamoani mojaroli va nizoli vaziyatlardan himoya qilish emas, balki sportchilarni bunday vaziyatlarni engib oʻtishga oʻrgatish muhimdir. Bu esa, Ye. P. Ilinning taʼkidlashicha, jamoaning natijadorligi va sportchilarning shaxsiy oʻsishini taʼminlovchi asosiy omildir.

Sport jamoasining birlashganlik darajasi koʻplab obyektiv va subyektiv omillarga bogʻliq boʻlib, ular orasida har bir sportchining shaxsiy xususiyatlari ham katta rol oʻynaydi. Shu jihatdan, shaxsning qaysi tomonlari baholanishiga qarab – ishchanlik yoki emotsional his-tuygʻulari boʻyicha – jamoaning birlashganligi, yaʼni aʼzolar oʻrtasidagi yakdillik, oʻzaro yordam, shodlik va quvonchni baham koʻrish kabi jihatlar oʻrtacha yoki yuqori darajada boʻlishi mumkin. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yuqori malakali sportchilar jamolarida ishchanlik asosidagi uyushish emotsional uyushishdan ancha yuqori darajada namoyon boʻladi.

Sport jamoalari oʻz tarkibiga va sport turi xususiyatiga qarab turlicha boʻladi. Masalan, jamoaviy sport turlarida barcha oʻyinchilar bitta bosh murabbiy tomonidan tarbiyalanadi va ularning asosiy vazifasi murabbiyning koʻrsatmalarini bajarishdir. Shu sababli, bunday jamoalarda birlashganlik darajasi odatda yuqori boʻladi, chunki sportchilar nafaqat musobaqalarda, balki tayyorgarlik mashgʻulotlarida ham doimiy aloqada boʻladilar va bir xil sharoitda yashaydilar. Ularning faoliyati doimiy ravishda umumiy maqsad va oʻzaro muloqot bilan bogʻlangan.

Boshqa tomondan, individual sport turlarida (yengil atletika, suzish, velopoygalar, gimnastika, figurali uchish va h.k.) terma jamoalarda birlashganlik darajasi koʻpincha pastroq boʻladi. Bunday jamoalarda uyushish jarayoni murakkab va uzoq vaqt talab qiladi. Bu borada murabbiylarning roli nihoyatda muhim hisoblanadi, chunki ular jamoaning birlashganligini shakllantirishda va sportchilarning oʻzaro integratsiyasini taʼminlashda asosiy vosita boʻlib xizmat qiladi.

Shuningdek, jamoaning birlashganlik darajasi aʼzolarining ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish darajasiga ham bogʻliq. Sportchilar oʻzlarini guruhning muhim qismi deb his qilsa, bu ularning jamoadagi faoliyatga

bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, jamoaga tegishli bo'lgan masalalar va qarorlar barcha sportchilar ishtirokida muhokama qilinishi zarur, chunki bu ijtimoiy ehtiyojlarning to'la qondirilishiga va jamoaning maqsadli asosda uyushishiga xizmat qiladi.

Aks holda, faqat bir necha faollar jamoaning muammolarini hal qilsa, qolgan a'zolar o'zlarini majburiy vazifa bajarishga majbur qilingan kabi his etadilar. Natijada, ijtimoiy faollik ehtiyoji to'la qondirilmaydi va jamoaning birlashganligi pasayadi. Shu bilan birga, jamoaning birlashganligi uning yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish ehtiyojiga ham bog'liq. Agar sportchilarning yutuqlarga bo'lgan motivatsiyasi turlicha bo'lsa, ya'ni ba'zilar yuqori darajada rag'batlangan, boshqalari esa pastroq bo'lsa, unda yuqori ehtiyojga ega sportchilar o'z sheriklariga nisbatan salbiy munosabatda bo'lishi mumkin.

Muvaffaqiyatli o'yin faoliyatiga erishish uchun eng avvalo tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida barcha sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini yuqori natijaga ko'tarish talab etiladi. Shu bilan birga, jamoa a'zolari muntazam ravishda o'zaro janjallashib, gap talashadigan muhitda yaxshi emotsional iqlimni saqlash deyarli imkonsizdir. Guruh ichidagi o'ta zo'riqish yoki nizolar sportchilarning e'tiborini asosiy faoliyatidan chalg'itadi va bu holatda murabbiylar yoki jamoa yetakchilari tomonidan qo'shimcha kuch-quvvat sarflash talab etiladi.

Biroq, jamoa ichidagi munosabatlar tarangligi ma'lum darajada ijobiy rol ham o'ynashi mumkin. Ayniqsa, bu taranglik jamoaning faolligini oshirish va ularni musobaqaviy vazifalarga tayyorlashda yordam beradi. Shu sababli, jamoaning birlashganligi va faoliyat samaradorligi uning o'z oldiga qo'ygan umumiy maqsadlariga, har bir a'zoga yuklatilgan vazifalarga, shuningdek jamoadagi qadriyatlar va yo'nalishlarning yakdilligiga bevosita bog'liq hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar o'yinchilar tayyorgarlik mashg'ulotlarini faqat bir-birlari bilan muloqot va bo'sh vaqtni maroqli o'tkazish sifatida qabul qilsalar, ular jamoaning sport natijalarini oshirishdagi maqsadlarini kamroq bajara oladi. Shu bilan birga, jamoa a'zolarining sport bilan shug'ullanishdagi maqsadlari turlicha bo'lsa, muvaffaqiyat darajasi ham pasayadi. Masalan, jamoaning ayrim a'zolari chempionlikni istasa, boshqalari esa faqat moliyaviy manfaat uchun o'yinlarga kirishsa, pul uchun o'ynaydigan sportchilarning faoliyati va fidoyiligi musobaqalar davomida pastroq bo'ladi.

Aniqlanishicha, jamoalar nisbatan kuchli raqiblar bilan bellashganda, o'yinchilarning o'zaro munosabatlari qanday xarakterda bo'lishidan qat'i nazar, ular vazifalarni samarali taqsimlashga o'tadi. Shunday qilib, stressli sharoitlarda jamoadagi sportchilarning xatti-harakatlari va faoliyati ularning o'zaro xayrixohligi yoki adovatlariga emas, balki muvaffaqiyatga erishish bo'yicha motivatsiyalari va intilishlariga bog'liq bo'ladi (Ye.P. Ilin).

Sport jamoalarining psixodagnostikasi. Sportchilarning jamoaviy faoliyatini o'rganish uchun turli psixodagnostik usullar keng qo'llaniladi. Ularning orasida sotsiometrik va gomeostatik yondashuvlar alohida ajratib ko'rsatiladi.

Sotsiometrik usul kichik guruh va sport jamoalarini ijtimoiy psixologik jihatdan tahlil qilishga mo'ljallangan. Ushbu usul yordamida qisqa vaqt ichida jamoaning ichki tarkibiga kirib, undagi shaxslararo munosabatlar va muloqotlarning asosiy xususiyatlarini aniqlash mumkin. Shuningdek, sotsiometriya jamoa a'zolarini individual shaxs sifatida ham o'rganishga xizmat qiladi, ularning guruh tarkibidagi o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Sotsiometriya usuli asosan ikki asosiy shaklda qo'llaniladi:

1. Baholash usuli. Bu usulda har bir sportchi jamoaning boshqa barcha a'zolarini oldindan belgilangan standart sifatlar bo'yicha baholaydi yoki tavsiflaydi. Masalan, xokkey jamoasida quyidagi ko'rsatkichlar baholanishi mumkin: yakkama-yakka kurashda muvaffaqiyatga erishish qobiliyati, shaybani aniq uzatish, cheklangan o'yinchilar bilan samarali o'yin ko'rsatish va hokazo. Bu usul orqali jamoa tarkibi va har bir a'zoning alohida shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, umumiy jamoaviy qiyofa aniqlanadi.

2. Tanlash usuli. Bu usulda har bir sportchi jamoaning boshqa a'zolaridan ma'lum bir faoliyatni birga bajarish uchun tanlov qiladi. Tanlov sub'ektiv xohishga asoslanadi. Masalan, alpinistlar guruhini shakllantirish jarayonida quyidagi savollar berilishi mumkin:

- "Yo'nalishda birinchi bo'lib yurishga kimni qo'yar edingiz?"
- "Ehtiyot choralaringiz uchun kimni tanlaysiz?"
- "Qutqaruvchi guruh tarkibida kimlarni ko'rishni xohlaysiz?"

Ushbu ikki variant yordamida nafaqat jamoaning rasmiy va norasmiy tarkibi aniqlanadi, balki psixologik muhit tahlil qilinadi. Shu jumladan:

- jamoaning birlashganlik darajasi,
- undagi kichik guruhlarining mavjudligi,

- har bir a'zoning obro' va maqom darajasi, jamoa muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan (janjal, dushmanlik ruhini olib kiruvchi) sportchilar aniqlanadi.

Sotsiometriya shunday imkoniyat yaratadiki, murabbiylar va tadqiqotchilar jamoaning psixologik holatini, uning ichki uyushqoqligi va shaxslararo munosabatlarni aniq baholay oladi, bu esa sportchilarning samaradorligini oshirish va jamoani optimal tarzda shakllantirishga xizmat qiladi.

Sport jamoalaridagi kichik guruhlarining tarkibini tahlil qilishda sotsiometriya natijalari asosida jadval nazariyasining matematik usullari keng qo'llaniladi. Bu yondashuv yordamida jamoadagi shaxslararo munosabatlar mazmuni va strukturasini aniq va vizual tarzda ifodalash mumkin. Jadvalning yuqori qatorlarida sportchilar joylashadi, ularning o'zaro munosabatlari esa yon qovurg'alar orqali ko'rsatiladi.

Bunday jadvaldagi qovurg'alar ko'rsatkich chiziqlardan iborat bo'lib, har bir qator va ustun sportchi o'rtasidagi munosabatlarni aks ettiradi. Masalan, A sportchining B sportchiga nisbatan o'zaro munosabati jadvalda qovurg'a orqali ifodalanadi. Agar jadvalda munosabatlar faqat yo'nalishini aks ettirsa, bunday jadval yo'naltirilgan jadval deb ataladi. Ko'pgina hollarda, munosabatning mazmuni ham ko'rsatiladi – ya'ni ijobiy yoki salbiy xarakteri belgilab qo'yiladi. Bunda qovurg'alarga "+" yoki "-" belgilar qo'yiladi, shunday jadvallar esa belgili jadvallar deb nomlanadi.

Sotsiometriya natijalari yo'naltirilgan belgili jadval ko'rinishida taqdim etilganda, jamoaning tarkibi va ichki munosabatlari aniq vizualizatsiya qilinadi. Ushbu taqdimot sotsiometriyada sotsiogramma deb ataladi. Sotsiogramma yordamida jamoaning birlashganlik darajasi, barqarorligi, guruh ichidagi nizolarning yuzaga kelish ehtimoli va psixologik muhitning qulaylik yoki tazyiqqa moyilligi kabi jihatlarni aniqlash mumkin.

Jamoaning birlashganligi jadvaldagi bog'lanishlar darajasi orqali baholanadi. Agar jadval bog'langan bo'lsa, uning har bir ko'rsatkich chizig'i yuqori qismdagi har bir sportchidan boshqa barcha yuqori qismlarga bir xil izchillikda o'tgan bo'ladi. Psixologik ma'noda bu jamoaning har bir a'zosi guruhdagi barcha boshqa sportchilar bilan o'zaro faol aloqada bo'lishini bildiradi.

Guruhning nizoliligi esa sotsiogrammadagi balanslilik orqali aniqlanadi. Belgili jadvaldagi barcha sikllar ijobiy belgilangan bo'lsa, guruh balanslangan hisoblanadi. Balanslangan guruhda shaxslar

o'rtasida hech qanday mojarolar yoki nizolar mavjud bo'lmaydi. Shu tarzda, munosabatlarni balanslash sharoitida, a'zolar o'rtasida nizolar yuzaga kelmaydigan, barqaror va uyushgan jamoalarni shakllantirish mumkin bo'ladi.

Jadvallar nazariyasi yordamida sport jamoasining ichki tarkibi va uning samaradorligini baholash imkoniyati yuzaga keladi. Ushbu yondashuv jamoaning asosiy xususiyatlarini, jumladan, barqarorlik, yashovchanlik va yakdillik kabi fazilatlarini aniqlash imkonini beradi.

- Jamoaning yashovchanligi deganda, u o'z ishchanlik qobiliyatini saqlab qoladigan va samarali faoliyatni davom ettira oladigan holatlarning soni tushuniladi. Miqdoriy tahlilda yashovchanlik, umumiy va "to'la-to'kis" aloqalar sonining zarur minimal aloqalarga nisbati sifatida baholanadi.

- Guruh yakdilligi esa, jamoaning yetakchisi tomonidan boshqarilish darajasini ifodalaydi. Shu nuqtai nazardan, boshqa shartlar teng bo'lsa, jamoaning samaradorligi uning yashovchanligi va yakdilligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Jamoa faoliyatini o'rganishning an'anaviy so'rov usullaridan tashqari, uskunali tadqiqot usullari ham mavjud. Bunday usullardan biri – F.D. Gorbov tomonidan 1975 yilda ishlab chiqilgan gomeostatik usul. Ushbu usul "Gomeostat" deb nomlangan maxsus qurilmada jamoaviy va o'zaro bog'langan faoliyatni modellashtirishga asoslanadi.

Gomeostat usulida o'zaro kesishuvchi aloqalar prinsipi qo'llaniladi. Bu shuni anglatadiki, har bir sinovga jalb etilgan shaxs o'z vazifasini bajarar ekan, boshqa shaxslarning natijalariga ham ta'sir ko'rsatadi. Qurilmada boshqaruv dastaklari (a, v, s) mavjud bo'lib, ularning harakati indikatorlarning holatiga (x, u, g) ta'sir qiladi. Boshqaruv tizimi ichida "K" va "Kv" deb nomlangan kuchaytiruvchi bo'g'inlar o'rnatilgan: birinchisi asosiy boshqaruv ta'sirini ifodalaydi, ikkinchisi esa boshqaruv harakatlarining o'zaro ta'sir darajasini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichlar musbat ham, manfiy ham bo'lishi mumkin, bu esa jamoaning dinamik xatti-harakatini tahlil qilish imkonini beradi.

Sinov jarayonida guruh oldiga qo'yilgan vazifalar quyidagilardan iborat: boshqaruv dastagini imkon qadar tezroq aylantirib, indikator strelkasini nol ko'rsatkichiga keltirish. Faoliyat davomida barcha indikatorlarning strelkalari va boshqaruv dastaklarining harakatlari qayd etiladi.

Shuningdek, sportchilar o'rtasidagi krosskorrelyatsiya koeffitsientlarini hisoblash orqali jamoaning birlashganlik darajasi va

undagi rollarning taqsimlanishi aniqlanadi. Bu yondashuv jamoaning ichki strukturasi, shaxslararo munosabatlar va samaradorlik omillarini ilmiy asosda baholash imkonini yaratadi.

Nazorat uchun savollar:

1. Sport jamoasi kichik guruh ko‘rinishida qanday tasniflanadi?
2. Kichik sport guruhini boshqa guruhlardan ajratib turuvchi xususiyatlar nimalardan iborat?
3. Sport jamoalarining rivojlanish bosqichlarini sanab chiqing.
4. Referent guruh tushunchasi nimani anglatadi?
5. Jamoaning tarkibi yoki strukturasi nima tushuniladi?
6. Jamoaning rasmiy va norasmiy tarkibiy qismlari tushunchalarini izohlang.
7. Jamoa sportchi shaxsiyatining shakllanishiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?
8. Jamoaning psixologik muhiti qanday shakllanadi?
9. Jamoaning uyushqoqligi nimani bildiradi?
10. Jamoa uyushqoqligining o‘yin jarayoniga ta’siri qanday?

Mustaqil ta’lim uchun savollar:

1. Psixologik metodlarning nomlarini sanab chiqing va ularning har birini izohlang.
2. Psixologik diagnostika nimani anglatadi?
3. Psixodiagnostika tamoyillarini tartib bilan ko‘rsating.
4. Diagnostika metodlarining qanday turlari mavjud?
5. Psixik jarayonlarni o‘rganish usullarini tavsiflab bering.
6. Sportda ishlatiladigan psixodiagnostika metodlarining asosiy turlarini sanab chiqing.
7. Sotsiometrik metod qanday yondashuv hisoblanadi?
8. Sport amaliyotida sotsiometriya metodining nechta varianti keng qo‘llaniladi?
9. Baholash protsedurasi qanday amalga oshiriladi?
10. Tanlash usuli qanday amalga oshiriladi?
11. Jadvallar nazariyasi usuli qanday amalga oshiriladi?
12. So‘rov usullari qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. “Mehridaryo” MChJ Toshkent; 2011

2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

VII BOB. SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI

§ 7.1. Ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida umumiy tushunchalar

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanini tadqiq qilishda foydalaniladigan metodik uslublar haqida tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Sport psixologiyasida usul tushunchasi
2. Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullarini yaratishdagi qonuniyatlar.
3. tadqiqotning ilmiy usullari taraqqiyot jarayoni.

Har bir fanning predmetini tashkil etishida, shuningdek, biror hodisa yoki jarayonni tizimli ravishda tadqiq etishda ma'lum bir yo'lni qo'llash "usul" deb ataladi. Usulning asosiy vazifasi shundaki, u o'rganilayotgan hodisalarni to'g'ri anglash va ongda ularning mohiyatini aniq aks ettirish imkonini yaratadi.

Yanada aniqroq aytganda, har bir metod yoki usul hodisalar, jarayonlar va ularning o'ziga xos xususiyatlarini inson ongida bir xilda aks etishiga yordam beradi, ya'ni tadqiqotchi hodisalarni qiyosiy va tizimli tarzda tushunadi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani o'rganish metodlari, eng avvalo, talabaning ruhiy holati va shaxsiy xususiyatlarini aniqlashga yo'naltiriladi. Shu asosda, ularning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish mumkin bo'ladi.

Psixologiya fanida qo'llaniladigan usullar, masalan, shaxsning emotsional, kognitiv va motivatsion jarayonlarini o'rganish, jismoniy madaniyat psixologiyasida ham aynan shu yo'nalishda ishlatiladi. Bu usullar orqali sportchilarni obyektiv va ilmiy asosda baholash imkoniyati yaratiladi.

Sportchi faoliyatini sistematik tahlil qilish jarayonida uning turli jihatlari qadam-baqadam qayd etiladi. Bu usul sportchi xatti-harakatining paydo bo'lishi, rivojlanishi va ifodalanishining barcha bosqichlarini aniq tahlil qilishga yordam beradi.

Jumladan, sportchi turli muammolarni hal qilish jarayonida o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadi, ulardan samarali foydalangan holda maqsadga erishish yo'llarini tanlaydi. Shu bilan birga, sportchining jahon birinchiligi va Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalari ham ilgari suriladi.

Sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish, test va faoliyat mahsulini tahlil qilish kabi usullar keng qo'llaniladi. Bu metodlar sportchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni mashg'ulot jarayonida samarali qo'llashga yordam beradi.

Fanda qo'llaniladigan usullar tabiat va ijtimoiy hayotdagi obyektiv qonuniyatlarga muvofiq bo'lganda haqiqiy ilmiy natijalarga erishish mumkin. Bu esa tadqiqotning ishonchliligi va amaliy qiymatini oshiradi.

Ilmiy tadqiqot metodlarini ishlab chiqishda birinchi navbatda quyidagi asosiy qonunlarga tayangan ma'qul:

1. Bizni o'rab turgan borliqdagi barcha narsa, voqea va hodisalar o'zaro aloqador va shartli bo'lib, bir-biriga bog'liqdir.

2. Bizni o'rab turgan barcha narsa, hodisa va jarayonlar doimiy rivojlanish va o'zgarish jarayonida bo'ladi, shuning uchun ularni turg'un va o'zgarmas deb hisoblamasdan, harakatdagi jarayon sifatida o'rganish lozim.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyat psixologiyasi va sport psixologiyasi fanlarida usullar hodisalarni tizimli ravishda o'rganish va ularni amaliy mashg'ulotlarda qo'llashda hal qiluvchi vosita hisoblanadi. Bu yondashuv tadqiqotchi va murabbiyga sportchilarning shaxsiy va jamoaviy faoliyatini chuqur tushunish imkoniyatini beradi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, har qanday tadqiqotning ilmiy usullari faqatgina ma'lumot yig'ish bilan cheklanmaydi, balki taraqqiyot jarayonini to'g'ri anglash va uning mohiyatini tushunishga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Bu jarayonning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

Birinchi, taraqqiyot jarayoni nafaqat miqdoriy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, balki sifat jihatidan ham sezilarli o'zgarishlarga ega bo'ladi. Bu esa voqea-hodisalarni faqat soniy ko'rsatkichlar orqali baholashning yetarli emasligini anglatadi. Ikkinchi, taraqqiyot jarayonida yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar va ziddiyatlar tashqi manbalardan kelib chiqqan bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ularning tabiati shuningdek ichki qarama-qarshiliklar bilan ham bog'liq bo'ladi. Shu sababli voqea-hodisalarni ularning rivojlanish darajasidan tashqarida o'rganish nafaqat ilmiy nuqtai nazardan noto'g'ri, balki ilmiy xatolarga ham olib keladi.

Yuqorida bayon etilgan tamoyillardan kelib chiqib aytish mumkinki, inson psixikasini va uning jarayonlarini o'rganishda har bir psixik hodisa, uning paydo bo'lishi, kechishi va ifodalanishi bilan birgalikda tahlil qilinishi lozim. Buni bir-biridan ajratilgan holda, shuningdek oliy nerv faoliyatining fiziologik qonuniyatlaridan ajratilgan tarzda tahlil qilish mumkin emas. Har bir psixik jarayon shaxsning individual xatti-harakatlari, ruhiy holati va atrof-muhit bilan bo'lgan o'zaro aloqalariga bog'liq bo'lib, ularni alohida tahlil qilish ilmiy jihatdan noto'g'ri natijalarga olib keladi.

Shuningdek, psixik jarayonlarni ularni tashuvchisi bo'lgan shaxs bilan bog'lamasdan o'rganish ham noto'g'ri hisoblanadi. Har bir psixik faoliyat shaxsning xatti-harakatlari, qaror qabul qilish jarayoni, motivatsiyasi va maqsadlari bilan uzviy bog'liqdir. Shu bois, inson psixikasini, uning hissiy-emotsional va ishchanlik komponentlarini, shuningdek shaxsning turli ijtimoiy va individual vaziyatlarda namoyon etadigan xatti-harakatlarini alohida tahlil qilish ilmiy jihatdan to'liq natija bera olmaydi.

Shunday qilib, fanda qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullari mohiyatiga ko'ra, o'rganilayotgan hodisa yoki ob'ektni uning rivojlanish jarayonida, shuningdek boshqa hodisa va ob'ektlar bilan mavjud bo'lgan asosiy aloqalari, o'zaro munosabatlari va bog'liqliklarini hisobga olgan holda tahlil qilganda haqiqiy ilmiy bilimlarni shakllantirishi mumkin. Bu yondashuv tadqiqotlarning ishonchliligini, aniq natijalar berishini hamda ularning amaliy qo'llanish imkoniyatini ta'minlaydi.

Natijada, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi sohasida qo'llaniladigan metodlar faqat alohida kuzatuv yoki testlar bilan chegaralanmasdan, sportchining shaxsiy xatti-harakati, guruhdagi faoliyati, emotsional holati va ishchanlik darajasi bilan uzviy bog'langan holda kompleks tarzda qo'llanishi lozim. Shu yondashuv orqali ilmiy tadqiqotlar nafaqat ob'ektiv, balki amaliy qiymatga ega bo'lgan natijalar beradi va sportchilarning tayyorgarligi, motivatsiyasi hamda jamoaning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

§ 7.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari

Darsning maqsadi: Talabalarda sport psixologiyasi fanining tadqiqot usullari va ularning turlari haqida to'liq tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Kuzatish usuli
2. Eksperiment usuli
3. Tabiiy eksperiment usuli
4. Suhbat usuli.
5. Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usuli
6. So'rovnoma usuli.
7. Tashkiliy uslub

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari, umuman psixologiya fanida qo'llaniladigan metodlarga o'xshash xususiyatlarga ega bo'lib, ularning sportga moslashtirilgan shakli alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Ushbu usullar sportchilarning ruhiy holatini, hissiy-emotsional va ishchanlik xususiyatlarini to'liq va tizimli tarzda o'rganishga xizmat qiladi. Ular orasida ob'ektiv kuzatish, suhbat, tajriba, turli testlar o'tkazish, faoliyat mahsulotlarini yig'ish va tahlil qilish hamda statistik metodlar keng qo'llaniladi.

Birinchi navbatda kuzatish usuli sport psixologiyasida juda muhim hisoblanadi. Bu uslub sportchi mashg'ulot va musobaqa jarayonida uning ruhiy xususiyatlarini muntazam kuzatish, shuningdek, sportchi faoliyatini xarakterlovchi ishonchli materiallarni yig'ishdan iborat. Kuzatish ikki turga ajratiladi: obyektiv (tashqi) va subyektiv (ichki). Obyektiv kuzatishda sportchining tashqi xatti-harakatlari, harakat koordinatsiyasi, jismoniy qobiliyatlari qayd etiladi, subyektiv kuzatishda esa uning ichki holati, hissiyotlari va psixologik reaksiyalari o'rganiladi.

Kuzatishning samarali amalga oshirilishi uchun bir qator shartlar belgilanadi: umumiy maqsad va vazifalar aniqlanishi, kuzatish obyektni tanlash, sportchining qaysi jihatlarini kuzatish maqsad va vazifalar bilan belgilash, kuzatish muddati va doimiyligi aniqlanishi, shuningdek, sportchining mashq, musobaqa va boshqa faoliyat turlaridagi xatti-harakatlarini izchil qayd etish. Kuzatish jarayonida kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, videokamera yoki audio yozuv vositalari keng qo'llaniladi.

Sportchining individual xususiyatlarini o'rganish uning jismoniy va ruhiy rivojlanishini takomillashtirishga yordam beradi. Aqlli va yetuk sportchi mashg'ulot va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda ancha yengillik bilan harakat qiladi. Shu bois kuzatish orqali sportchining bilish jarayoni, hissiyot va tafakkur xususiyatlari, stressga chidamliligi hamda o'zaro raqobatdagi xatti-harakatlari aniqlanadi.

Shuningdek, o'z-o'zini kuzatish usuli psixolog, murabbiy yoki o'qituvchilarga sportchining tashqi va ichki faoliyati haqidagi ilmiy xulosalarni chiqarish imkonini beradi. Masalan, kuzatish yordamida musobaqa paytida sportchining xavfli vaziyatlarda aql-zakovati, qaror qabul qilish tezligi va emotsional reaksiyalari o'rganiladi. Natijada sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasi aniqlanadi, uning zaif va kuchli tomonlari belgilanishi mumkin.

7-8 yoshdagi sportchilarni kuzatish tajribalari shuni ko'rsatadiki, harakatli va sujetli o'yinlar bolaning tafakkurini rivojlantiradi, sport faoliyati orqali mustaqil fikrlash qobiliyati, g'alaba va muvaffaqiyatga intilish hissi shakllanadi. Shuningdek, bu yoshdagi o'quvchilarning chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, fikrlarini bir obyektga yo'naltira olish qobiliyati ham kuzatish orqali aniqlanadi.

Kuzatish jarayonida sportchining yuz ifodalari, ko'z qarashlari, g'azab yoki xursandlik kabi ruhiy kechinmalari ham qayd etiladi. Bu esa faoliyatni ilmiy asosda tahlil qilish va sportchining ishchanligi, motivatsiyasi va psixologik barqarorligini oshirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu yo'l bilan kuzatish usuli sport psixologiyasida ilmiy tadqiqotlarning eng asosiy va ishonchli vositalaridan biriga aylangan.

Sportchining sportdagi ijodkorligi va erishgan natijalarini kuzatish orqali uning sportga qanchalik berilishi, xavfli vaziyatlarda qo'l va tanasining titrashi, kayfiyatidagi beqarorlik kabi holatlarni aniqlash mumkin. Shu bilan birga, kuzatish orqali sportchining o'zini boshqarish va o'zini tutish qobiliyatining qanday kechishi bo'yicha ilmiy xulosalarga kelish imkoniyati mavjud. Biroq kuzatishning samarali jihatlari bilan birga uning chegaralari ham mavjud. Masalan, sportchi xarakterida yuz beradigan keskin o'zgarishlar sababi kuzatish orqali bevosita o'zgartirib bo'lmaydi, shuning uchun sportchining ruhiy holatini chuqur o'rganishda boshqa usullarni ham qo'llash lozim.

Ob'ektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon bo'ladigan xatti-harakatlari va shaxsiy xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilishdan iboratdir. Kuzatish faqat tashqi ko'rinishlarni qayd etish bilan cheklanmasligi, balki faktlar asosida voqea-hodisalarni psixologik jihatdan izohlash imkonini berishi lozim. Kuzatishning asosiy xususiyatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'rganilayotgan voqea-hodisalarni tabiiy sharoitlarda, ularning tabiiy oqimiga aralashmasdan kuzatish; kuzatish jarayonini oldindan tuzilgan reja va dasturga muvofiq olib borish; kuzatishlarni muntazam va turli sharoitlarda amalga

oshirish; shuningdek, sport mashg'uloti olib borilayotgan joy, ob-havo sharoiti, sportchilar tarkibi kabi omillarni hisobga olish.

Kuzatish natijalari aniq va batafsil qayd etilishi kerak. Buning uchun kuzatish bayonnomasi yuritiladi, unda asosiy va yondosh faktlar to'la-to'kis ifodalanadi. Faktlarni obyektiv qayd etish yangi gipoteza yaratishga imkon beradi va keyingi kuzatishlar jarayonida ularni tekshirish, aniqlashtirish yoki yangilash mumkin. Shu yo'l bilan kuzatish sportchining xatti-harakatlarini shunchaki tavsiflab qolmasdan, uning ichki psixologik holatini ham tushuntirishga xizmat qiladi.

Kuzatishda turli uskunalar, videokamera, diktofon va boshqa jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi, bu esa voqea-hodisalarni aniq va batafsil qayd etishga yordam beradi. Ob'ektiv kuzatish shaxsni uning tabiiy faoliyati jarayonida o'rganish imkonini beradi, ammo insonning psixologik murakkabligini hisobga olib, bu usul albatta boshqa tadqiqot metodlari bilan birgalikda qo'llanilishi lozim.

Shuningdek, kuzatishlarni bir paytning o'zida bir necha mutaxassislar tomonidan mustaqil o'tkazib, keyin ularning natijalarini qiyoslash ekspert baholash usuli sifatida qo'llaniladi. Mustaqil tavsifnomalarni umumlashtirish usuli ham samarali natijalar beradi, chunki bu sportchining turli faoliyatlar jarayonida kuzatilgan xatti-harakatlarini taqqoslash va tahlil qilish imkonini yaratadi.

Shunday qilib, ob'ektiv kuzatish usuli sport psixologiyasida sportchining ruhiy, emotsional va ishchanlik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganishning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Uni boshqa metodlar bilan birgalikda qo'llash orqali sportchining individual xususiyatlari, stressga chidamliligi, motivatsiyasi va sportdagi muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini aniqroq aniqlash mumkin.

Eksperiment usuli sport psixologiyasida tadqiqotning muhim vositalaridan biri bo'lib, uning asosiy vazifasi sinov ostidagi shaxsning eng xarakterli xususiyatlarini ob'ektiv tarzda o'rganish uchun maxsus sharoit yaratishdan iboratdir. Eksperiment jarayonida tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan voqea-hodisaning yuz berishi uchun sun'iy sharoit tashkil etadi. Shu bilan birga, tadqiqotchining oldindan kutgan voqea-hodisasi qayerda va qachon yuz berishini bilmasligi, ammo uni kerakli paytda yuzaga keltira olishi eksperimentni kuzatishdan ajratib turuvchi asosiy jihatlardan biridir.

Eksperimentning eng muhim xususiyatlaridan biri shundaki, u voqea-hodisani nisbatan xolis tarzda kuzatish imkonini beradi. Bu sharoitda oddiy kuzatishda uchraydigan va voqea-hodisalar o'rtasidagi

aloqalarni aniqlashga halaqit beruvchi tasodifiy omillar ta'siri minimallashtiriladi. Bundan tashqari, o'rganilayotgan voqea-hodisa tadqiqotchi uchun zarur bo'lsa, istalgan miqdorda takrorlanadi, bu esa eksperimentning kuzatishga nisbatan afzalliklarini oshiradi.

Eksperiment sharoitlarida voqea-hodisani tashkil etuvchi shart-sharoitlar qonuniyatlar asosida o'zgaradi. Shu orqali tadqiqotchi hodisaning mohiyatini, uning rivojlanish va amal qilish qonuniyatlarini, shuningdek, boshqa voqea-hodisalar bilan bo'lgan aloqadorligini aniqlay oladi. Odatda eksperiment usuli maxsus uskuna va jihozlar bilan ta'minlanadi, bu esa natijalarni son jihatdan tavsiflash va statistik tahlil qilish imkonini beradi.

Psixologik tajribaning ikki asosiy shakli mavjud: laboratoriya va tabiiy eksperiment. Laboratoriya eksperimenti alohida tayyorlangan sharoitlarda, ba'zida esa o'lchov va qayd etish asbob-uskunalar yordamida amalga oshiriladi. Bunda sinovga jalb etilganlar tajriba sharoitini va unda ishtirok etayotganligini biladi, ularning xatti-harakatlari esa maxsus yo'riqnoma orqali boshqariladi.

Laboratoriya tajribasi psixologik qonuniyatlarning nozik jihatlarini aniqlashga imkon beradi, bu esa boshqa usullar bilan amalga oshirib bo'lmazligi mumkin. Tabiiy eksperiment esa shaxs uchun odatiy sharoitlarda o'tkaziladi, masalan, o'yin, o'qish yoki mehnat jarayonida. Bu usul davomida inson faoliyatining tabiiy mazmuni saqlanib qoladi, shuningdek, tajribaga jalb etilgan shaxsning psixik jarayonlariga tadqiqotchi faol aralashadi.

Tabiiy eksperiment laboratoriya sharoitlarida amalga oshirish qiyin bo'lgan vazifalarni hal qilish imkonini beradi. Masalan, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida yoki sport musobaqalarida sportchining ma'lum sifatlarini, qobiliyatini, malakasini va motivatsiyasini aniqlashda qo'llaniladi. Shu tarzda tajriba o'tkazuvchi sportchiga bevosita xabar bermasdan uning faoliyatini kuzatadi va kerakli xususiyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qiladi.

Shunday qilib, eksperiment usuli sport psixologiyasida sportchining xatti-harakatlari, ruhiy holati, stressga chidamliligi va sportdagi muvaffaqiyatga intilish jarayonlarini chuqur o'rganish imkonini beradi. Uni boshqa tadqiqot usullari bilan birgalikda qo'llash esa natijalarni yanada ishonchli va ilmiy asoslangan qiladi.

Suhbat usuli sport psixologiyasida sinovga jalb etilgan shaxsning ichki dunyosini, ya'ni uning e'tiqodlarini, intilishlarini, jamoaga nisbatan munosabatini aniqlashdagi eng muhim tadqiqot vositalaridan

biridir. Ushbu usul tadqiqotchi qiziqayotgan savollar bo'yicha erkin va samimiy muloqot shaklida o'tkaziladi, bunda suhbat tergovga aylanishi oldini olish muhimdir. Suhbat jarayonida olingan obyektiv ma'lumotlar og'zaki nutq orqali ifodalanadi va tadqiqotchi suhbatdoshning aks reaksiyalari asosida xulosalar chiqaradi.

Suhbat usulini to'g'ri tashkil etish uchun avvalo tadqiqotchining sinovga jalb etilgan shaxs bilan oldindan ijobiy shaxsiy munosabatga ega bo'lishi zarur. Shuningdek, suhbatning puxta rejalashtirilgan bo'lishi muhimdir. Bu reja faqat savollar ro'yxatidan iborat bo'lmasdan, balki suhbat materialini tashkil etuvchi vazifalar va muammolar tizimidan iborat bo'lishi lozim. Suhbat jarayonida nafaqat tadqiqotchi, balki tajribaga jalb etilgan shaxs ham savollar bera olishi kerak, chunki ular orqali odatda noyob va chuqur ma'lumotlar olish mumkin.

Suhbatning shakli va uslubi ishtirok etayotgan shaxslarning tarkibi hamda suhbat o'tkazilayotgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Tadqiqotchi to'g'ridan-to'g'ri savol bermasdan, mavzudan biroz chetga chiqib, qiziqayotgan ma'lumotni olishga qodir bo'lishi zarur. Shu yo'l bilan sinovga jalb etilgan shaxsning ijtimoiy voqea-hodisalar va boshqa psixologik holatlarga nisbatan haqiqiy munosabati ochib beriladi.

Jonli suhbat davomida tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan faktlarni aniqlay olish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Bu esa bayonnoma yoki stenogramma bo'lmagan holatda ham suhbatdoshning ichki holatini va ruhiy reaksiyalarini to'liq tushunishga yordam beradi. Suhbatning yakunida bayonnoma tuzilishi muhimdir, buni suhbat tugashi bilan, hali taassurotlar so'nmasdan amalga oshirish lozim.

Suhbat usulining qulayligi shundaki, u shaxsning o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va ijtimoiy munosabatlarini bevosita ifoda etishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, bu usul tadqiqotchiga sportchining qaror qabul qilish jarayoni, o'zini tutish mexanizmlari va jamoaviy faoliyatga bo'lgan yondashuvini ham baholash imkonini beradi. Suhbat orqali olingan ma'lumotlar tajribalar, kuzatish va boshqa metodik usullar bilan birlashtirilsa, sportchining psixologik xususiyatlarini yanada chuqurroq tahlil qilish imkoniyati yaratiladi.

Natijada, suhbat usuli sport psixologiyasida shaxsning ichki dunyosini o'rganish va ularni har tomonlama aniqlash uchun ajralmas vosita hisoblanadi. Bu usul orqali sportchining intilishlari, motivatsiyasi, qiyinchiliklarga munosabati va stress sharoitidagi xatti-harakatlari o'rganiladi. Shu tarzda, suhbat yordamida olingan ma'lumotlar sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, ularning rivojlanish

strategiyalarini ishlab chiqish va jamoaviy ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usuli sport psixologiyasida shaxsning qobiliyatlari, ko'nikmalari, ishga bo'lgan munosabati, shuningdek, bilim va malaka darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu usul orqali tadqiqotchi kishilarning individual xususiyatlarini, jumladan yosh, jins, ijtimoiy holat, ilgari egallangan tajriba va sport tayyorgarligi kabi jihatlarni hisobga olgan holda, ularning harakat va faoliyat mahsulotlarini tizimli ravishda o'rganadi. Ma'lumotlar yig'ish jarayoni katta hajmda bo'lishi mumkin, shuning uchun ularni tasniflash va tizimlashtirish ilmiy izchillikni ta'minlaydi.

Shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlashda biografik usul ham juda muhimdir. Bu usul shaxsning hayotiy tarixiga, kundalik yozuvlari, maktublari, shuningdek boshqa shaxslarning u haqidagi xotiralari va eslatmalarini tahlil qilish orqali individual psixologik portretni shakllantirishga yordam beradi. Biografik ma'lumotlar shaxsning intilishlari, motivatsiyasi, ruhiy holati va qaror qabul qilish mexanizmlarini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

So'rovnoma usuli esa tadqiqotda keng qo'llaniladi va u orqali katta miqdordagi ma'lumotlarni tizimli ravishda yig'ish mumkin. So'rovnomalar mazmunan aniq va tushunarli bo'lishi, ularni to'ldirish tartibi esa qat'iy ko'rsatmalarga asoslanishi lozim. Olingan ma'lumotlar sinchkovlik bilan qayta ishlanib, statistik usullar yordamida tahlil qilinadi, bu esa "katta raqamlar qonuni" orqali ularning ishonchliligini ta'minlaydi.

Tashkiliy uslub tadqiqotning ilmiy-strategik tomonlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu uslub orqali sportchining turli yosh, jins va ruhiy tayyorgarlikdagi xususiyatlari, shuningdek jismoniy tarbiya va mashqlar natijasida rivojlanishi o'rganiladi. Taqqoslash usuli sportchining turli shart-sharoitlardagi ruhiy holati va xarakter xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Shuningdek, tashkiliy uslub yordamida sportchining uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonidagi harakatlarini tahlil qilish mumkin. Bu uslub maktab va sport muassasalarida jismoniy madaniyatni o'qitishning samaradorligini oshirishga, shuningdek sportchilarning malaka va tayyorgarlik sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Umumiylik uslubi esa har bir ob'ektni, shu jumladan sportchining harakatini va psixologik reaksiyalarini har tomonlama o'rganishga qaratilgan. Masalan, laboratoriya sharoitida sportchining harakatlari

maxsus texnik jihozlar orqali qayd etilib, ularning tezligi, hissiy holati va qaror qabul qilish jarayoni tahlil qilinadi. Shu orqali sportchining individual psixologik va jismoniy xususiyatlarini chuqurroq anglash imkoniyati yaratiladi.

Natijada, faoliyat mahsulotlarini o'rganish usullari sport psixologiyasida shaxsning qobiliyatlarini aniqlash, ularni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish va jamoaviy ish samaradorligini oshirishda ajralmas ahamiyat kasb etadi. Ushbu usullar bir-birini to'ldirib, sportchining individual va guruhdagi xatti-harakatlarini kompleks tarzda tahlil qilish imkonini beradi.

§ 7.3. Sportdagi psixodiagnostika usullari

Darsning maqsadi: Talabalarda sportdagi psixodiagnostika usullari va ularning turlari haqida to'liq tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar.
2. Psixodiagnostika tamoyillari.
3. Obyektivlik (xolislik) tamoyili.
4. Komplekslik tamoyili.
5. Dinamiklik tamoyili.
6. Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili.
7. Validlik va Ishonchlilik

Sport psixologiyasida yuqorida tilga olingan barcha tadqiqot usullari psixologiya fanining ushbu maxsus sohasi oldiga qo'yilgan vazifalar va tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqqan holda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, sport psixologiyasi doirasida alohida ahamiyatga ega bo'lgan tadqiqotlar sportchi shaxsining faoliyatdagi psixologik jihatlarini kompleks tarzda o'rganishga qaratilgan. Bu tadqiqotlar sportchining individual xususiyatlari, shaxsiy motivatsiyasi, jismoniy va ruhiy holati, shuningdek u turli sport turlari va mashg'ulotlarda qanday munosabatda bo'lishini aniqlash imkonini beradi.

Bunday tadqiqotlarning asosiy maqsadi sportchiga turli sport turlari yoki mashg'ulotlar tomonidan qo'yiladigan maxsus talablarni tushuntirish va taqqoslash uchun zarur bo'lgan aniq va ishonchli ma'lumotlarni olishdan iboratdir. Shu bilan birga, ularning natijalari

sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

Diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar esa o'z oldiga sportchining psixik va jismoniy funksiyalarining rivojlanish darajasini aniqlash vazifasini qo'yadi. Bunday tadqiqotlar orqali sportchining mashg'ulotlarga moslashuvchanligi, qiyinchiliklarni yengish qobiliyati, musobaqaviy shart-sharoitlarda xatti-harakatlari va individual farqlari aniqlanadi. Oliy natijalar sportida diagnostika sportchining shaxsiy xususiyatlarini, psixik jarayonlar darajasini, mashg'ulot va musobaqalardagi ruhiy holatini hamda shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni baholashga qaratiladi.

Psixologik diagnostika tadqiqotchiga ma'lum bo'lgan shaxs yoki guruhni tavsiflovchi psixologik komponentlarni baholashga imkon beradigan maxsus tajribaviy usullar to'plamini anglatadi. Bu jarayonda tadqiqotchi oldindan belgilangan omillar ta'sirida psixik jarayonlarning o'zgarishi va variatsiyalarini kuzatadi. Shu orqali individual farqlar, musobaqaviy sharoitlarga moslashuvchanlik va boshqa psixologik xususiyatlar aniqlanadi.

Diagnostika natijalari sport murabbiylari va psixologlar faoliyatida katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, ular orqali sport jamoasiga yangi a'zolari jalb qilish, mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish, texnik va taktika tayyorgarligini individuallashtirish, shuningdek musobaqadagi strategiya va xatti-harakatlar rejasini tanlash mumkin bo'ladi. Bundan tashqari, psixik holatlarni rag'batlantirish va sportchining motivatsiyasini oshirishda ham diagnostika natijalari asosiy yo'l-yo'riq sifatida xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport psixologiyasidagi psixodiagnostika tadqiqot usullari sportchining faoliyatini chuqur o'rganish, uning shaxsiy va jamoaviy xususiyatlarini aniqlash, mashg'ulot va musobaqalardagi xatti-harakatlarni bashorat qilish hamda shaxsiy tayyorgarlikni optimallashtirish imkonini beradi. Diagnostika sport murabbiylariga sportchining individual ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos strategiyalar ishlab chiqishda ilmiy asos yaratadi, natijada yuqori natijalarga erishish ehtimoli sezilarli darajada oshadi.

Psixodiagnostika tamoyillari. Psixodiagnostika tadqiqotlarida vosita va usullarni tanlashda tadqiqotchi bir qator asosiy tamoyillarga tayangan holda ish olib borishi zarur. Bu tamoyillar tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyatini ta'minlaydi hamda sportchining shaxsiy va faoliyat xususiyatlarini aniqlashda ishonchli natijalar beradi.

Birinchi tamoyil – obyektivlik (xolislik) tamoyili. Unga ko‘ra psixik jarayon va hodisalarni ularning hayotiy ifodasi va mavjud xususiyatlariga mos ravishda o‘rganish talab qilinadi. Tadqiqotchi sub’ektiv xohish yoki imkoniyatlariga emas, balki yuz berayotgan voqea-hodisaga bog‘liq holda natijalarni tahlil qilishi kerak. Bu tamoyil sportchining ruhiy va jismoniy holatini ilmiy jihatdan ishonchli tarzda aniqlash imkonini beradi.

Ikkinchi tamoyil – komplekslik tamoyili. Tadqiqot jarayonida turli psixodiagnostik usullar va vositalar majmuasidan foydalanish, shuningdek voqea-hodisa va psixik jarayonlar o‘rtasidagi aloqadorlikni aniqlash imkonini beradi. Shu tamoyil asosida har bir sportchining individual xususiyatlari, guruhdagi o‘rnining o‘ziga xos jihatlari va boshqa psixik jarayonlar bilan o‘zaro ta’sirlari o‘rganiladi.

Uchinchi tamoyil – dinamiklik tamoyili. Psixik jarayonlar faqat ayni paytdagi holati bilan emas, balki ularning istiqboldagi rivojlanishi, transformatsiyasi va o‘zgarish potensialini hisobga olgan holda o‘rganilishi kerak. Bu tamoyil sportchining ruhiy tayyorgarligi va faoliyatini uzoq muddatli prognozlash imkonini beradi.

To‘rtinchi tamoyil – tahliliy-sintetik o‘rganish tamoyili. Unga ko‘ra tadqiqot bir tomondan psixikaning alohida unsurlarini aniqlab, ularni tahlil qiladi, ikkinchi tomondan esa shaxsning yoki ma’lum psixik holatning yaxlit tavsifini beradi. Bu tamoyil sportchining shaxsiy va jamoaviy xususiyatlarini, xulq-atvorini va faoliyatini kompleks tarzda baholash imkonini yaratadi.

Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida faoliyati esa ijtimoiy-madaniy talablar, axloqiy me’yorlar va ma’naviy qadriyatlar bilan bog‘liq bo‘lishi kerak. Bu jarayonda sportchida murakkab va kuchli his-tuyg‘ular shakllanadi: o‘rtoqlik va do‘stlik, muhabbat va nafrat, insonparvarlik va vatanparvarlik, ishchanlik va mehnatga bo‘lgan mas’uliyat. Shu bilan birga, sportchi o‘zaro munosabatlarda shaxsiy manfaatlarga asoslanmasligi, xudbinlik va g‘arazli maqsadlarni ko‘zlamasligi lozim.

Psixodiagnostikada tanlangan uslublar va vositalar validlik va ishonchlilik xususiyatlariga ega bo‘lishi shart. Validlik psixologik tajriba natijalari bilan sinovga jalb etilgan shaxsning haqiqiy xatti-harakatlari va faoliyati o‘rtasidagi moslikni ifodalaydi. Bu, tajribada olingan ma’lumotlarning haqqoniy va ilmiy ishonchli ekanligini ko‘rsatadi.

Ishonchlilik esa sinovga jalb etilgan shaxsning o‘rganilayotgan guruh ichidagi doimiy o‘rnini aniqlash imkonini beradi. Testning

ishonchliligi shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarini yoki bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlanadi. Korrelyatsiya koeffitsiyentlari odatda 0.8–0.9 oralig'ida bo'lsa, test ishonchli hisoblanadi.

Shunday qilib, psixodiagnostika tamoyillari tadqiqotning ilmiy asosini belgilaydi, sportchining individual va jamoaviy xususiyatlarini aniqlashni ta'minlaydi hamda sport faoliyatini optimallashtirish uchun zarur bo'lgan aniq va ishonchli ma'lumotlarni beradi.

Psixodiagnostikada testning prognostik va differensiyalovchi qiymati.

Psixodiagnostika testlarining prognostik qiymati sportchining kelajakdagi muvaffaqiyat darajasini oldindan aniqlash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Bu qiymat orqali tadqiqotchi sportchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini, shuningdek ularning sportdagi natijalari bilan bog'liq bo'lgan prognozlarni belgilashi mumkin. Prognostik baholar turli yo'llar bilan olinadi: masalan, muayyan sport turida "ideal" sportchining standart natijalari bilan sinovga jalb etilgan shaxsning ko'rsatkichlarini taqqoslash orqali. Shu bilan birga, yuqori malakali mutaxassislar – murabbiylar yoki psixologlar tomonidan sportchining individual xususiyatlari, aqliy va ruhiy holati asosida so'rovlar o'tkazish orqali ham prognozlari shakllantiriladi. Masalan, yuqori malakali basketbolchi test jarayonida ko'zo'lchoy yoki aniq mo'ljal olish bo'yicha yuqori natija ko'rsatgan bo'lsa, bu testning prognozlashdagi ahamiyati haqida ishonchli xulosalar berish mumkin.

Uslublarning differensiyalovchi kuchi esa testning sportchilar orasidagi farqlarni aniqlash qobiliyati bilan belgilanadi (Tomas va boshqalar). Oddiy testlar faqat ikkita natijani beradi: "bajardi – bajarmadi" yoki "ha – yo'q". Bunday testlarda differensiyalovchi kuch cheklangan bo'ladi. Shu sababli, aniq va yuqori aniqlikdagi testlar, masalan, soniyaning yuzdan bir ulushi bilan reaksiya tezligini o'lchash, sportchilarning farqlarini maksimal darajada aniqlash imkonini yaratadi. Nazariy jihatdan har bir sinovga jalb etilgan shaxs mustaqil ob'ekt sifatida o'rganilganda, tafovutlar yanada sezilarli bo'ladi.

Psixodiagnostika usuli orqali sportchining jismoniy va ruhiy faoliyati rivojlanishi kompleks tarzda o'rganiladi. Jumladan, sportchining ma'lum sport turidagi maxsus ko'nikmalari, musobaqadan oldingi, davomiy va keyingi ruhiy holati, tayyorgarlik darajasi va mashqlarni bajarishdagi ruhiy kuchlanishi baholanadi. Bu ma'lumotlar

sportchilarning jamoaga tanlanishi, aqliy his-tuygʻulari va irodaviy sifatlarini aniqlashda asosiy ahamiyatga ega.

Shuningdek, psixodiagnostika jarayonida individual va guruh ma'lumotlarini olish bilan birga, ularning oraligʻida mavjud chegara qiymatlarni aniqlash ham zarur. Masalan, Yu.Ya. Kiselev (1968) tadqiqotida yuqori malakali kurashchilarning tanlov reaksiyasi vaqti 180–250 millisekund oraligʻida ekanligi aniqlangan. Ushbu vaqt ichida sportchi raqibning hujumini oldindan sezishi va unga qarshi samarali harakat qilishi lozim. Eng yuqori natijalarga erishgan sportchilar faqat reaksiyaning tezligi boʻyicha yuqori koʻrsatkichlar bilan ajralib turadi. Agar sportchining koʻrsatkichlari pastroq boʻlsa, u holda muvaffaqiyatni boshqa jismoniy fazilatlar – masalan, kuch va chidamlilik – hisobiga qoʻlga kiritish imkoniyatiga ega boʻladi.

Shunday qilib, testlarning prognostik va differensiyalovchi qiymati sportchining individual xususiyatlarini aniqlash, tayyorgarlik darajasini baholash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarni prognozlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon sport psixologiyasi va murabbiylik faoliyatida ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishni ta'minlaydi.

Sport psixologiyasida diagnostik usullarni tizimlashtirish. Bugungi kunda yuqori natijali sportda qoʻllanilayotgan psixodiagnostika usullarini tizimli yondashuv asosida quyidagi mezonlar boʻyicha tasniflash mumkin:

Yoʻnalishiga koʻra – bu mezon orqali test va tadqiqotlar shaxsning individual xususiyatlari, psixik jarayonlar, ruhiy holatlar va shaxslararo munosabatlarni oʻrganishga qaratilganligi aniqlanadi. Shu yoʻl bilan murabbiy yoki psixolog sportchining ichki va tashqi faoliyat xususiyatlarini kompleks tarzda baholashi mumkin.

Texnik amallariga koʻra – diagnostik usullar intervyu yoki suhbat shaklida, qogʻozli testlar, turli asbob-uskunalar yordamida oʻtkaziladigan testlar, shuningdek harakatli (“motor”) testlar boʻyicha tasniflanadi. Har bir turdagi usul oʻziga xos metodik va texnik talablarni nazarda tutadi va sportchining psixologik hamda motorik koʻrsatkichlarini aniq aniqlashga xizmat qiladi.

Qoʻllanilish imkoniyatlariga koʻra – testlar va tadqiqot usullari togʻ va dala sharoitlarida, stadionlarda, suv havzalarida qoʻllanilishi mumkin boʻlgan tashqi sharoit testlari va faqat laboratoriya sharoitida amalga oshiriladigan tajribaviy usullarga ajratiladi. Bu tasniflash usulning amaliy qoʻllanishi va natijalarning aniqligi jihatidan muhimdir.

O'ziga xoslik darajasiga ko'ra – diagnostik usullar spetsifik bo'lmagan (ixtisoslashmagan), yarim ixtisoslashgan va ixtisoslashgan shakllarga bo'linadi.

Ixtisoslashmagan testlar laboratoriya sharoitida o'tkazilib, sport faoliyatining umumiy psixologik mexanizmlarini baholashga yo'naltiriladi. Ular sportchining asosiy psixik jarayonlari va umumiy ruhiy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Yarim ixtisoslashgan uslublar sport faoliyatiga qisman moslashtirilgan bo'lib, masalan, trenajyerlar yordamida sinovga jalb etilgan sportchining slayddagi tasvirlar yoki o'chayotgan lampalar kombinatsiyasiga maxsus harakatlar bilan javob berishi orqali amalga oshiriladi. Bu usullar sportga xos qobiliyatlarni baholash imkonini beradi.

Ixtisoslashgan (spetsifik) uslublar maxsus qo'zg'atuvchilar, Masalan, shartli raqib yoki jamoa a'zosi hamda sportchining sport faoliyatiga xos reaksiya harakatlarini o'rganishga qaratiladi. Ushbu metodlar yuqori natijaga erishgan sportchining shaxsiy xususiyatlari va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, psixodiagnostik usullarni tizimlash sportchilarning individual va guruhga oid psixologik xususiyatlarini kompleks tarzda aniqlash, tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish hamda musobaqaga strategik tayyorgarlikni tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

§ 7.4. Psixik jarayonlarni o'rganish usullari

Darsning maqsadi: Talabalarda sportdagi psixik jarayonlarni o'rganish usullari haqida to'liq tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Sezgi va idrokni tadqiq etish usuli.
2. Diqqatni tadqiq etish usullari.
3. Sportchining psixomotorik xususiyatlarini tadqiq etish usullari.
4. Xotirani tadqiq etish usullari.
5. Taffakurni tadqiq etish usullari.
6. Ma'lumotni qayta ishlash tezligini tadqiq etish usuli.
7. Empirik uslub.
8. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubi

Umumiy psixologiya va sport psixologiyasida psixik jarayonlarni tadqiq etish usullari.

Umumiy psixologiya nuqtai nazaridan qaraganda, psixik jarayonlar – bu tashqi olamning turli shakllardagi shaxsiy idrok etilishidir. Ularning tarkibiy qismlariga sezgi, idrok, tasavvur, e'tibor, xotira hamda tafakkur kabi psixologik fenomenlar kiradi.

Sezgi va idrokni o'rganish metodlari. Sport psixologiyasida sezgilarni tadqiq qilish ikki asosiy maqsadni ko'zlaydi: birinchisi, sportchining sport qobiliyatlarini aniqlash; ikkinchisi, uning funksional holatini baholash. Turli sport turlari sportchidan ko'rish, kinestetik va boshqa sezgilarga turlicha talablar qo'yadi. Shu sababli, shaxslararo farqlar – masalan, sezgilarining absolyut o'zgaruvchanligi va xilma-xilligi – sportdagi tanlov va funksional holatni (charchoq, mashg'ulotdan keyingi pasayish, start oldi hayajon) tasvirlashda muhim ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi. Proprioseptiv sezuvchanlikni baholashda kinematometrlar (harakatlarni o'lchash asboblari) va dinamometrlar (mushak kuchini o'lchash vositalari) keng qo'llaniladi. Test davomida sinalayotgan sportchi ma'lum burchak hosil qilishi yoki berilgan mushak kuchini qayta namoyon qilishi talab etiladi.

Diqqatni tadqiq etish usullari. Diqqat sportchi funksional holati, bajarilayotgan faoliyati, atrof-muhit sharoiti va tadqiqotlarga munosabatiga bog'liq. Sportchining diqqat-e'tibor buzilishi – chalg'ish, parishonxotirlik, mashqlangan holatlarni unutish yoki start oldi hayajon – diqqatning barqarorligi buzilishidan oldin yuz berishi mumkin.

Psixologiyada diqqatni o'rganish uchun maxsus tajribaviy usullar ishlab chiqilgan bo'lib, ular diqqatning hajmi, to'planganligi, barqarorligi va ko'chuvchanligini aniqlashga qaratilgan.

Diqqat hajmini taxistoskopik usul bilan baholash mumkin: sportchiga qisqa muddatga (1 soniya atrofida) rasmlar tushiriladi (aylana, uchburchak, xochsimon belgilar va hokazolar). Javob varaqasida to'g'ri joylashtirilgan rasmlar soni diqqat hajmini ko'rsatadi.

Diqqat to'planganligi, barqarorligi va ko'chuvchanligi korektura testlari orqali baholanadi. Bunda tasodifiy joylashgan harflar, raqamlar yoki belgilar qatoridan oddiy aqliy amallar bajariladi (ularni sanash, o'chirish, kodlashtirish). Xatolar soni va bajarish tezligi sportchining diqqat xususiyatlarini miqdoriy jihatdan aniqlash imkonini beradi.

Psixomotorik xususiyatlarni tadqiq etish usullari. Sportchining psixomotorik sifatlari uning tezligi, diskret va indiskret signallarga sensomotor reaksiyalari aniqligi bilan baholanadi. Buning uchun

refleksometrlar, maxsus kompyuter dasturlari yoki sensorli qurilmalar qo'llaniladi. Ushbu usullar sportchining harakat va reaksiyalarini aniq o'lchash hamda ularning rivojlanish darajasini baholashga imkon beradi.

Kompyuter psixodiagnostikasi va uning variantlari

Bugungi kunda yuqori natijali sportda kompyuter psixodiagnostikasi sportchining tezkorlik, diqqat va idrok xususiyatlarini baholashda keng qo'llanilmoqda. Quyida ushbu uslubning asosiy variantlari va ularda amalga oshiriladigan o'lchovlar keltiriladi:

Oddiy psixik reaksiya. Sinalayotgan shaxs monitor ekranida paydo bo'lgan shartli signalga (masalan, yashil to'rtburchak) klaviatura orqali reaksiya bildiradi. Signal paydo bo'lish oralig'i 2–5 soniya bo'lib, kompyuter tasodifiy raqamlar jadvali asosida belgilaydi. Ushbu variantda aniqlanadigan parametrlar:

- reaksiyaning o'rtacha tezligi (x),
- standart chekinish (σ),
- o'rtacha ahamiyatli xatoliklar soni.

Oddiy reaksiya turli shakllarda ham amalga oshirilishi mumkin: signal hajmining o'zgarishiga, yo'nalishga yoki tovush stimuliga javob berish. Masalan, yashil to'rtburchakning yaqinlashib kelishi, futbolda to'pning, boksda esa raqib mushtining harakatini modellashtiradi.

Tanlash reaksiyasi. Tanlash reaksiyasi signal turiga qarab javob berishni talab qiladi:

Birinchi variant: sinalayotgan shaxs ko'k rangli to'rtburchak paydo bo'lganda reaksiya bildiradi, sariq rangli to'rtburchakga befarq qoladi. Statistik parametrlar va xatoliklar hisobga olinadi.

Ikkinchi variant: yashil to'rtburchak markazdan tez kattalashib boradi, boshqa yo'nalishlarga qarab o'zgarishiga e'tibor berilmaydi. Bu kutilmagan masofa qisqarishini modellashtiradi.

Uchinchi variant: shaxs ekraning o'ng yoki chap tomonida paydo bo'lgan to'rtburchaklarga mos klavishlarni bosadi, ularni kursor yordamida boshqaradi.

Antitsipatsiyalovchi reaksiya. Bu variantlarda sinalayotgan shaxs harakatni oldindan prognoz qilishi kerak:

Birinchi variant: kursor ekran bo'ylab doimiy harakat qiladi, shaxs uning yo'nalishini klaviatura orqali kuzatadi. Konstant xatolar qayd etiladi.

Ikkinchi variant: kursor doimiy tezlashadi va tezlashish uning harakatining uchdan bir qismida yana oshadi, bu murakkabroq vaziyatni modellashtiradi.

Uchinchi variant: qalin chiziq ijobiy stimul, ingichka chiziq esa tormozlovchi (yolg'on) stimul sifatida beriladi. Statistik tahlil konstant xatolar va tormozlovchi stimullarga javobdagi xatolarga asoslanadi.

Ushbu kompyuter psixodiagnostikasi variantlari sportchining reaksiya tezligi, diqqat markazlashtirilishi, idrok va anticipatsiya qobiliyatlarini aniq va statistik jihatdan ishonchli tarzda baholash imkonini beradi.

Xotirani tadqiq etish usullari. Umumiy va amaliy psixologiya sohasida xotirani o'lchash uchun ko'plab maxsus usullar mavjud bo'lib, ular sport psixodiagnostikasi va umumiy psixologik tadqiqotlarda keng qo'llaniladi. Shartli ravishda, bu usullar esda saqlanadigan materialning turiga qarab tasniflanadi, masalan: ko'rish xotirasi, eshitish xotirasi, proprioseptiv xotira va boshqa turlari. Shu bilan birga, xotira turlari jihatidan ham farqlanadi: ixtiyoriy va beixtiyor xotira, uzoq muddatli va qisqa muddatli (operativ) xotira kabi. Mexanizmlar nuqtai nazaridan esa xotirani eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, interferensiya kabi jarayonlar orqali o'rganish mumkin.

Xotirani tadqiq etish, ayniqsa sportchilarni tanlab olishda va ularning psixik holatini diagnostika qilishda juda katta ahamiyatga ega. Sport psixodiagnostikasida harakat xotirasi alohida e'tibor talab qiladi, chunki aynan bu xotira sportchilardagi harakat malakalarining shakllanish tezligi va sifatini belgilab beradi. Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim bo'lgan mnemik sifatlar, asosan, uzoq muddatli va qisqa muddatli (operativ) xotira bilan chambarchas bog'liqdir.

Masalan, sport mashg'ulotlari jarayonida va musobaqalarda olingan tajribalar asosan uzoq muddatli xotirada saqlanadi. Shu bilan birga, operativ xotira esa yangi ma'lumotni qisqa vaqt davomida saqlash yoki uzoq muddatli xotiradan ajratilgan ma'lumotni joriy faoliyatda ishlatish uchun xizmat qiladi. Misol tariqasida, o'yin vaziyatlari tez-tez o'zgaradi va ularning ketma-ketligi sportchi tomonidan tezkor baholanishi kerak, shuningdek, vaqtincha operativ xotiraga joylanadi. Buning natijasida sportchi ushbu harakatlar bo'yicha tezkor operatsiyalarni (masalan, to'pni uzatish yoki boshqa harakatlar) amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

afakkurni o'rganish usullari. Tafakkurning turli jihatlarini tadqiq etish maqsadida psixodiagnostika sohasida ko'plab testlar va metodologiyalar ishlab chiqilgan. Sport psixodiagnostikasi doirasida esa tezkor tafakkurni aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi. Shu maqsadda odatda "Beshlik o'yini" qo'llaniladi. Bu o'yin keng tarqalgan

****“O‘nbeshlik o‘yini”****ning soddalashtirilgan varianti bo‘lib, 2x3 o‘lchamdagi maydonda tashkil etiladi. Maydon ichidagi katakchalarga 1 dan 5 gacha bo‘lgan raqamlar yozilgan fishkalar tartibsiz joylashtirilgan bo‘lib, bir katakcha bo‘sh qoldiriladi.

O‘yin jarayonida fishkalarni dastlabki tartibdan boshqacha holatga keltirish talab etiladi. Masalan, barcha fishkalar tartib bilan joylashishi va o‘ng tomondagi pastki katak bo‘sh bo‘lishi kerak. Shu orqali operativ tafakkur, ya’ni tezkor fikrlash va qaror qabul qilish samaradorligi, shuningdek, ishlatilgan strategiyalar darajasi baholanadi. Bu test sportchilarning tafakkur tezligi va xotira bilan ishlash ko‘nikmalarini aniqlashda juda samarali hisoblanadi.

A.V. Rodionov tomonidan 1973- yilda sport psixodiagnostikasida qo‘llash maqsadida tavsiya qilingan uslub “Uchlik o‘yin” nomi bilan mashhur bo‘lib, u sportchilarning operativ tafakkurini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu o‘yin modeli o‘z ichiga besh turli rangga bo‘yalgan katakchalardan iborat maydonni oladi. O‘yin shartlariga ko‘ra, dastlab uchta rangli fishkaning o‘zaro joylashuvi asosida boshlang‘ich holat belgilanadi.

Barcha besh vaziyatda ham dastlabki maqsad o‘xshash bo‘ladi: sinovdan o‘tayotgan shaxs fishkalarni “ruhiy harakat” usuli yordamida joylashtirib, ularni mos rangdagi katakchaga, modelning yuqori qismiga qo‘yishi talab etiladi. Ushbu protsedura rangli fishkalar va maydonlardan foydalanish orqali shaxsning tezkorlik bilan raqamlar va ranglarni farqlay olish qobiliyatini baholash imkoniyatini beradi.

Sportchining operativ tafakkuri uning voqelikni sezgi va idrok orqali tushunishi, shuningdek, unga mos qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli, “Uchlik o‘yin” uslubida o‘yin vaziyati shunday yaratilgan: baholash uchun ob’ektlarning tashqi xususiyatlarini idrok etish yetarli hisoblanadi, ya’ni fishkalar va o‘yin maydonining ranglarini to‘g‘ri idrok etish kifoya qiladi.

Sinovdan o‘tayotgan shaxs fishkalar joylashuvi va o‘yin maydonining holati orasidagi o‘zaro bog‘liqlikni idrok etish orqali vaziyatning tuzilishini anglaydi va mavjud strukturani topshiriqqa mos ravishda qayta tashkil etish bo‘yicha qaror qabul qiladi. Shu yo‘l bilan, operativ tafakkur jarayoni sportchilardagi taktik tafakkur mexanizmi bilan deyarli bir xil ishlash printsipligiga ega bo‘ladi.

Dastlabki holat shunday tarzda tanlab olinganki, masalani hal qilishning eng ko‘p va samarali usullari mavjud bo‘lsin, shuningdek, eng qisqa yo‘lga yaqin, samaradorligi biroz pastroq bo‘lgan alternativ yo‘l

ham parallel tarzda mavjud bo'lsin. Bunday tanlov sportchining operativ tafakkurini va muammoni tezkor aniqlash ko'nikmalarini sinash imkonini beradi, chunki u bir holatda bir nechta yechim variantlarini tahlil qilib, eng maqbul qarorni tanlashi talab etiladi.

Ma'lumotni qayta ishlash tezligini o'rganish usuli. Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan sportchining axborotni qabul qilish va qayta ishlash salohiyatiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli sport psixologiyasida sportchining idrok tezligi va axborotni qayta ishlash sur'atini baholash katta ahamiyatga ega. Buning uchun korrekturali test metodikasi keng tatbiq etiladi. Testning asosiy elementlari sifatida kartrij jadvali ishlatiladi, uning diametri 4–5 mm bo'lgan 660 ta halqa mavjud. Halqalar turli yo'nalishlar va uzilishlarga ega bo'lib, tasodifiy tartibda joylashtiriladi. Sportchi ushbu halqalarni aniqlash va qayta ishlash jarayonida tezkorlik va diqqatni bir vaqtda baholash imkoniga ega bo'ladi.

Empirik metod. Empirik yondashuv psixodiagnostikada keng tatbiq qilinadi, unga suhbatlashish, anketa, reyting, sotsiometriya va biografik usullar kiradi. Bundan tashqari, ushbu metodga o'z-o'zini kuzatish texnikalari ham taalluqlidir. Shu yo'l bilan sportchining shaxsiy xususiyatlari, hissiy holati va muomala uslublari, shuningdek, jamoada va jamiyatdagi o'rni batafsil o'rganiladi.

Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubi. Bu uslub matematik hisob-kitob va statistik tahlil asosida aniq materiallarni ishlab chiqishga xizmat qiladi. Birinchi bosqichda sportchilar asab tizimining kuchi yoki zaifligiga qarab guruhlarga ajratiladi. Ikkinchi bosqichda esa asab tizimining tiplari o'rganilib, ularning temperamenti aniqlanadi. Shu tarzda, sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlari tizimli ravishda baholanadi.

Sportchining ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishi. Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida shakllanishi, shuningdek, o'z jamiyati tomonidan belgilangan axloqiy me'yorlarni ado etishi ularning ma'naviy va hissiy rivojlanishiga bog'liq. Bu jarayon murakkab va sarmazmun his-tuyg'ularni shakllantirish orqali amalga oshadi, jumladan:

- O'rtoqlik va do'stlik hislari
- Muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari
- Insonparvarlik va vatanparvarlik hislari
- Ishchanlik va huquq hamda burchlarga bo'ysunish

Shuningdek, sportchilar o'zaro munosabatlarda yoqtirish, hamjihatlik va shaxsiy manfaatlarga bog'liqlik kabi omillardan xoli

bo'lishi, vazifalarini bajarish jarayonida xudbinlik va g'arazli maqsadlarni ko'zlamasligi lozim. Bu tamoyillar sportchining jamoaviy ishda samarali va ijobiy hissiy muhit yaratishiga yordam beradi.

Sportchining ma'naviy his-tuyg'ulari. Ma'naviy his-tuyg'ulari kamol topgan sportchilar jamiyat foydasiga xizmat qilayotgan paytlarida o'zlarini g'ayrioddiy yuksak ruhiy holatda his qiladilar va buni shaxsiy baxt sifatida qabul qiladilar. Sportchining ma'naviy burch hissi ayniqsa sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada yaqqol va yorqin namoyon bo'ladi.

Sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayoni esa katta ma'naviy mas'uliyatni talab qiladi. Mas'uliyat hissi talaba-sportchilarni o'z burch va majburiyatlarini anglashga undaydi. Shu anglash jarayoni sportchida tetiklik, ichki mamnunlik, xursandlik hissi, shuningdek, o'z kuchiga ishonch va yuksak optimism hissini uyg'otadi.

Sportchidagi optimizm – bu real go'zallik va ichki xursandlik hissidir. Ma'naviy hislar shuningdek, mustaqil jamiyat qurish, tinchlik uchun harakat qilish va jamiyat ravnaqiga hissa qo'shish kabi qadriyatlarga asoslanadi va O'zbekiston fuqarosining shon-sharaf, g'urur hissi bilan chambarchas bog'liqdir.

Barcha ma'naviy hislar kabi, sport faoliyatida paydo bo'ladigan ijobiy hissiyotlar ham iroda va o'zini boshqarish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir, shu orqali talaba va sportchilarning ma'naviy xislatlari va ichki ruhiy barqarorligi shakllanadi.

“Sport psixologiyasi” fanini o'qitishda sportchilarda shakllangan axloqiy me'yorlar va o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladigan asosiy ma'naviy hislarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Chunki ma'naviy his har bir sportchining o'z qadr-qimmatini hurmat qilishi va ichki barqarorligi bilan chambarchas bog'liqdir. Hozirgi kunda sportchilar hayotida do'stlik, o'rtoqlik, birodarlik, bir-birini hurmat qilish va tanqidiy fikr bildiradigan qobiliyat kabi yuksak axloqiy sifatlar keng tarqalib, ularning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

Sportchi qalbida paydo bo'ladigan, kuchli va kuchayib boruvchi ma'naviy hislar faqat individual tuyg'ular bilan cheklanmaydi, balki ularning boshqa shaxslarning harakatlariga ham bog'liqligi mavjud. Ya'ni sportchidagi ma'naviy hislarning o'ziga xosligi shundaki: boshqa kishilarning xatti-harakatlari axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lsa u xursandlik his qiladi, aksincha, agar ular axloqiy qoidalarga zid bo'lsa, g'azab va norozilik paydo bo'ladi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik esa ularning boshqa sportchilarda yuzaga kelgan hissiyotlarni aniqlash va o'zlarida idrok etish qobiliyati orqali namoyon bo'ladi. Masalan, ular boshqalarga xayrixohlik ko'rsatadi, ularning baxtiga quvonadi yoki g'amiga sherik bo'ladi. Shu bilan birga, do'stlarining dushmanlariga nisbatan dushmanlik his qiladi yoki nafrat va xursandlik kabi hissiyotlarga sherik bo'ladi.

Sportchilardagi bu xilma-xil hissiy holatlar ayniqsa jamoa, guruh va oilaviy muhitda yaqqol ko'zga tashlanadi, chunki ular shaxsiy va ijtimoiy tajribalarni birlashtirgan holda boshqalarning his-tuyg'ulariga sezgirlik bilan javob beradi. Shu tarzda, sportchilarning ma'naviy va axloqiy rivojlanishi ularning jamoaviy ishdagi muvaffaqiyatini ham belgilaydi.

§ 7.5. Psixodiagnostika testlari

Darsning maqsadi: Talabalarda sportdagi psixodiagnostika testlarini qanday o'tkazish hamda ularning turlari, ulardan olinadigan natijalar tahlili haqida tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Qobiliyatni aniqlash testlari.
2. Yutuqlarni aniqlash testlari.
3. Standartlashtirilgan o'z-o'ziga hisobotlar.
4. Loyihaviy usullar.
5. Shaxsni aniqlash testlari.
6. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi

Qobiliyatni aniqlash testlari. Maxsus qobiliyatlarni aniqlashga mo'ljallangan testlar sportchi yoki shaxsning ma'lum bir faoliyat turiga moyilligi va qobiliyat darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Bu testlar ko'pincha kasbiy tanlash va kasbga yo'naltirish jarayonlarida qo'llaniladi, ya'ni shaxsning kelajakdagi faoliyatdagi muvaffaqiyatini oldindan baholashga imkon beradi.

Odatda maxsus qobiliyatlar ikki asosiy mezon bo'yicha tasniflanadi:

➤ Psixik funksiyalarga qarab – bu yerga motor (harakat) funksiyalari va sensor (sezgi) funksiyalari kiradi.

➤ Faoliyat turlariga ko'ra – ya'ni shaxsning o'ziga xos ish yoki sport faoliyatiga mosligi.

Shu mezonlar asosida testlar va diagnostika usullari ishlab chiqiladi, bu esa sportchining qobiliyatlarini tizimli ravishda baholash imkonini beradi.

Yutuqlarni aniqlash testlari. Agar qobiliyatni aniqlash testlari shaxsning kelajakdagi faoliyatdagi muvaffaqiyatini oldindan bashorat qilishga xizmat qilsa, yutuqlarni aniqlash testlari esa shaxsning o'rgatish jarayonini tugatgandan keyingi natijalarini baholashga mo'ljallangan. Bu testlar shaxsning ayni paytda nimalarga qodir ekanligini aniqlashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Bunday testlarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Shaxsning bilim va ko'nikmalarini baholash;
- Sport mashg'ulotlari jarayonidagi kamchiliklarni aniqlash;
- Keyingi mashg'ulotlar va treninglarning yo'nalishini belgilash;
- O'quvchi, sportchilar va boshqa shaxslarning motivatsiyasini shakllantirish;
- O'qitish va tayyorgarlik jarayonini shaxsning individual ehtiyojlariga moslashtirish.

Bu testlar sportchilarning qobiliyatlari va yutuqlarini tizimli baholash, ularning rivojlanish yo'nalishlarini aniqlash va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Standartlashtirilgan o'z-o'ziga hisobotlar

Standartlashtirilgan o'z-o'ziga hisobot usullari sport psixologiyasida va umumiy psixodiagnostikada keng qo'llaniladi. Ushbu metodlar savolnoma-testlar, ochiq savolnomalar, shkalali texnikalar, ideografik metodlar kabi turli usullarni o'z ichiga oladi. Ularning barchasi bir xil metodologik tamoyilga asoslanadi: tajriba o'tkazuvchi shaxs barcha ma'lumotlarni to'g'ridan-to'g'ri shaxsning o'zidan, uning o'zini kuzatish va nazorat qilish natijasi sifatida olishi lozim.

Quyida ushbu usullarning asosiy jihatlari haqida qisqacha tavsif keltiriladi:

Savolnoma-testlar – bu usul shaxsga bir qator bandlar (ba'zan savollar, ba'zan hukmlar) taqdim etadi. Sinovdan o'tayotgan shaxs har bir band bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildiradi. Har bir band uchun bir nechta muqobil javoblar (odatda ikki-uchta) beriladi. Shu tarzda, yagona psixologik o'zgaruvchi yoki o'lchanayotgan xususiyat bir necha bandlar guruhi orqali baholanadi, odatda kamida 6–7 ta banddan iborat bo'ladi.

Bandlar subyektning shaxsiy tajribasiga bevosita tegishli bo'lishi mumkin, masalan: "Siz qorong'ulikdan qo'rqasizmi?" yoki umumiy, abstrakt savollar shaklida ham bo'lishi mumkin: "Dunyodagi barcha odamlar halol va vijdonlimi?"

Savolnomalar bir o'lchamli bo'lishi mumkin, ya'ni shaxsning faqat bitta xususiyatini o'lchashga mo'ljallangan, shuningdek, ko'p o'lchamli bo'lib, bir nechta xususiyatlarni bir vaqtning o'zida aniqlashga qaratilgan bo'lishi mumkin. Shu orqali shaxsning psixologik profili tizimli va aniq shaklda baholanadi.

Savolnoma-testlar yordamida shaxsni o'rganish. Savolnoma-testlar usuli yordamida sportchi yoki shaxsni o'rganishning bir nechta muhim jihatlari mavjud:

Shaxsning xususiyatlari yoki omillarini aniqlashga yo'naltirilgan yondashuv. Masalan, bu turdagi yondashuv Kettel savolnomasi orqali amalga oshiriladi, unda shaxsning asosiy psixologik belgilarini aniqlashga e'tibor qaratiladi.

Tipologik yondashuv. Bu yondashuv shaxsni turli psixologik tiplarga ajratishga qaratilgan bo'lib, masalan, MMR1 testi shaxsning psixotipini aniqlashga xizmat qiladi.

Ochiq savolnomalar esa sinovda ishtirok etayotgan shaxsning javoblari standartlashtirilgan shaklga bog'lanmagan holda olinadi. Bu yerda asosiy tamoyil shundaki, shaxsning ixtiyoriy javoblari standart kategoriyalar bilan taqqoslanadi va shu orqali tahlil amalga oshiriladi. Bu metod shaxsning o'z fikrini erkin ifoda etish qobiliyatini aniqlashga imkon beradi.

Loyihaviy usullar. Loyihaviy usullar shaxsning dezadaptatsiya sabablari, ya'ni moslashuvchanlikning pasayishi, ongsiz ichki nizolar va ularni bartaraf etish mexanizmlarini (himoya mexanizmlari) aniqlashga yo'naltirilgan. Ushbu metodning asosiy xususiyati – test vaziyatining noaniqligidir. Bu shart shaxsni tabiiy reallik ta'siridan biroz ajratadi va unga konvension (hamma uchun umumiy) javoblar o'rniga faqat o'ziga xos, individual javoblarni namoyon etish imkonini beradi.

Loyihaviy usullarda shaxs kam tarkiblashgan stimullar bilan o'zaro aloqada bo'ladi, bu jarayon esa proektsiyalash xususiyatiga ega bo'ladi. Natijada shaxsning ongsiz ishq, instinktiv reaksiyalari, ichki nizolari va boshqa psixologik motivatsiyalari tashqi shaklda namoyon bo'ladi. Shu tarzda, loyihaviy metod shaxsning ichki dunyosini, yashirin xatti-harakatlarini va ichki psixologik jarayonlarini aniqlashga imkon beradi.

Loyihalash usullari shaxsning xususiyatlari va intellektual qobiliyatlarini o'lchashga qaratilgan.

Loyihalash usullarining tasnifi:

1. Qo'shimcha kiritish (additiv) usullari. Stimul materiali: rag'batlantiruvchi elementlar:

- So'zlar to'plami: Savolga duch kelgan shaxsdan, berilgan so'zdan keyin xayoliga kelgan biror so'zni aytishi talab qilinadi. Masalan, K.G. Yungning assotsiativ testi.

- Tugallanmagan gaplar yoki hikoyalar: Shaxsdan to'liq variantni yaratish uchun so'z tanlash so'raladi. Masalan, "Tugallanmagan gaplar" testi, savolga javob sifatida "Men kimman?" degan fikrga olib keladi.

2. Talqin qilish (interpretatsiya) usullari. Stimul materiali: rasm va fotosuratlar majmui.

- Shaxsdan berilgan rasm yoki fotosurat bo'yicha hikoya tuzish so'raladi (TAT, SAT testlari).

- Shuningdek, rasm orqali berilgan vaziyatlarga javob berish talab qilinadi (Rozensveyg frustratsiya testlari, Jil testi).

- Shaxsdan yoqadigan va yoqmaydigan rasm yoki fotosuratlarni tanlash (Sondi testi) ham amalga oshiriladi.

3. Strukturalash (tarkiblashtirish) usullari.

Kam tarkiblangan stimullar bilan ishlash: masalan, G. Rorshaxning tasodifiy shakllarini talqin qilish va izohlash.

4. Ekspressiyani o'rganish usullari.

- Dastxatlarni tahlil qilish.
- Nutqda shaxsiy xususiyatlarni aniqlash va tahlil qilish.
- Ijod mahsulotlarini o'rganish usullari.
- Shaxsdan o'zining chizgan rasmlarini tahlil qilish so'raladi: masalan, "Uy, daraxt, odam", "Avtoportret" yoki hayotda mavjud bo'lmagan hayvonlar tasvirlari.

Shaxsni aniqlash testlari

Shaxsni aniqlashga mo'ljallangan testlar ikki turga bo'linadi: harakat testlari va vaziyat testlari.

Harakat testlari respondentni (so'ralayotgan shaxsni) ma'lum bir vazifani bajarishga yo'naltiradi. Bunda shaxsga maqsadli vazifa beriladi va uni bajarish talab qilinadi, lekin odatiy xatti-harakatlari qanday bo'lishi so'ralmaydi, masalan, oddiy so'rovnomalardagi kabi. Ushbu testlarning maqsadi qisman yashirilgan bo'lib, shaxs o'z harakatlarining qaysi jihatlari baholanishini sezmaydi. Sinovga jalb etilgan shaxs oldiga

qo'yilgan vazifalar tarkiblashtirilgan bo'lib, ularning loyihaviy usullardagi vazifalardan farqi aynan mana shunda namoyon bo'ladi. Ko'pgina testlarda shaxs ularni o'z qobiliyatlarini sinash uchun qabul qiladi va bunda "to'g'ri" javoblarni berishga harakat qiladi, bu esa loyihaviy usullardagi barcha javoblar birdek "yaxshi" deb baholanishidan farq qiladi.

Vaziyat testlari esa shaxsni real hayotdagi vaziyatlarga iloji boricha yaqin holatga keltirishga yoki hayotni imitasiya qilishga yo'naltirilgan. Masalan, sinov ostidagi shaxsga his-hayajon yoki xavfli vaziyatlar yaratilib, ushbu vazifalarni bajarish jarayoni ob'ektiv ravishda qayd etiladi (stress testlarida).

Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi. Sportchilarni tayyorlashda psixologiyaning roli nihoyatda muhim ekanligi sababli, shaxsni tajribaviy-psixologik tadqiq etishning ahamiyati tobora oshib bormoqda.

Eng mashhur ko'p o'lchamli shaxsga oid so'rovnomalardan biri – Minnesota ko'pfazali shaxs ro'yxati (MMR-1). Ushbu savolnoma 1950-yillarda amerikalik psixologlar S. Xatuey va J. Mak-Kinli tomonidan ishlab chiqilgan va sport amaliyotida keng qo'llanilgan. Asl variantida 566 ta qat'iy iboralar mavjud bo'lib, ular asosida 13 ta asosiy shkalalar va 200 dan ortiq qo'shimcha shkalalarning ahamiyati hisoblab chiqiladi.

Asosiy shkalalar ikki guruhga bo'linadi: baholovchi va tayanch guruh. Baholovchi shkalalar tadqiqot natijalarining ishonchliligini aniqlash uchun mo'ljallangan bo'lsa, tayanch guruhlar shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflashga xizmat qiladi. Ular yordamida sinovga jalb etilgan shaxsning disgarmonika rivojlangan shaxslarning 10 ta turidan qaysi biriga yaqinligi aniqlanadi.

16-faktorli shaxsga oid so'rovnoma (16-FLO) ham MMR-1 kabi shaxsning turli xususiyatlarini keng qamrovli tavsiflash uchun ishlab chiqilgan. 16-FLO shkalalari dastlabki shaxsiy belgilar majmuasidan tashkil topgan bo'lib, ularni ko'plab tavsifnomalardan faktorli tahlil orqali ajratib olishgan.

MMR-1 va 16-FLO so'rovnomalari amaliyotda o'zining qulayligi va validligi bilan ajralib turadi hamda turli vazifalarni hal qilishda ishonchli vosita ekanligi isbotlangan. Shu bilan birga, ushbu ikkita so'rovnoma shaxsni o'rganishning turli yo'nalishlariga taalluqli: MMR-1 tipologik yondashuvning metrik ifodasi bo'lsa, 16-FLO shaxsning belgilari asosida tavsiflashga qaratilgan. Shu sababli, MMR-1 va 16-FLO bir-birining o'rnini to'liq egallay olmaydi va ko'plab tadqiqotlar ikki so'rovnomaning birgalikda qo'llashni tavsiya qiladi.

Loyihaviy testlar. Shaxsga oid loyihaviy testlar uchta asosiy xususiyat bilan ajralib turadi:

1. Vazifalarni bajarishda cheklovlarning yoʻqligi – bu shuni anglatadiki, javoblar erkin va turlicha boʻlishiga ruxsat beriladi.

2. Topshiriqlarning neytralligi – sinovga jalb etilgan shaxs uchun topshiriqlar noxush boʻlmasligi lozim. Buning uchun barcha vazifalar mavhum va noaniq shaklda beriladi.

3. Test materialining noaniqligi va koʻp maʼnoliligi – berilgan material turlicha talqin qilinishi mumkin.

Loyihaviy testlarga tematik appersektiv test (TAT), Rorshax testi va Rozensveygning rasml-frustratsion testlari kiradi.

Tematik appersektiv test (TAT) ushbu testlar orasida eng mashhur hisoblanadi. U Garvard universiteti olimlari K. Morgan va G. Myurreylar tomonidan 1935-yilda ishlab chiqilgan. Asl variant 30 ta rasmdan iborat boʻlib, ularning bir qismi turli rasmlar va fotosuratlar reproduksiyasidan, ikkinchisi esa psixologlarning maxsus topshirigʻi asosida chizilgan. Shu bilan birga, test materiallariga oppoq karta ham kiritilgan boʻlib, sinov ostidagi shaxs oʻzi xohlasa, istalgan tasvirni tasavvur qilishi mumkin.

Sinov jarayonida shaxsga ketma-ket 20 ta karta taqdim etiladi. Shu kartalardan 10 tasi barcha respondentlarga beriladi, qolganlari esa sinovga jalb etilgan shaxsning yoshi va jinsiga mos ravishda tanlanadi. Sport variantida 10 ta majburiy rasm sport hayotiga oid vaziyatlarni aks ettiradi: sport jamoasidagi mojarolar, murabbiy bilan munosabatlar, musobaqalardagi holatlar va hokazo.

Sinov davomida shaxs har bir rasm boʻyicha hikoya tuzadi. Test ishtirokchisi hikoyalarining ahamiyatini bilmaganligi sababli (rasmlar goʻyoki oddiy holatlarni ifodalaydi va shaxsning shaxsiy hayoti yoki muammolariga aloqasi yoʻqdek koʻrinadi), u javoblarini oldindan nazorat qilmaydi va erkin ifodalaydi.

Hikoyalarni tahlil qilish va talqin qilishning turli yondashuvlari mavjud. Qaysi yondashuvni tanlash koʻp jihatdan tadqiqotchi nazariy qarashlari va tajribasiga bogʻliq. Shaxsning hikoyasi asosida tavsif berishda quyidagilarga eʼtibor berish muhim:

- Hikoyadagi bosh qahramon va uning xarakter xususiyatlari.
- Qahramonni oʻrab turgan muhit (doʻstona, dushmanona, befarq va h.k.)
- Qahramon maqsadga erishish yoʻlini tanlash qiyinligi yoki yengilligi.

- Qahramon oldidagi to‘siqlarga munosabat
- Qahramon muvaffaqiyatga erishganda yoki omadsizlikka uchraganda xatti-harakati
- Hikoyadagi voqealarning hayotiy yoki fantaziyaga asoslanganligi
- Qahramonning xarakterida namoyon bo‘lgan xususiyatlar: g‘ayrat, qat’iyat, tajriba, professionallik va boshqalar

Bunday yondashuv orqali shaxsning ichki dunyosi, xulq-atvori va unga ta’sir qiluvchi muhit xususiyatlarini to‘liq aniqlash mumkin.

Rozensveygning rasmi-frustratsion testi. Ushbu test shaxsning frustratsion bag‘rikengligini o‘lchashga mo‘ljallangan bo‘lib, ya’ni uning psixik moslashuvchanligini buzmasdan, frustratsiyani qanchalik sezishi va murakkab vaziyatlarni qanday baholay olishini aniqlashga xizmat qiladi. Test yordamida shaxsning hayotiy to‘siqlarga nisbatan munosabatini, qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini baholash mumkin.

Test muallifi S. Rozensveyg frustratsion bag‘rikenglikni insonning shaxsiy xususiyatlari tarkibida ko‘radi. Uning tadqiqotlari ayniqsa sport psixologiyasi uchun katta ahamiyatga ega.

Test jarayonida sinovga jalb etilgan shaxs frustratsiya yuzaga keladigan 24 ta rasmga og‘zaki javob beradi. Loyihaviy testlarning umumiy xususiyati bo‘yicha, bunda ham shaxsning rasmga munosabati uning hayotiy xatti-harakatlariga mos ravishda, haqiqiy va tabiiy bo‘lishi talab qilinadi.

Frustratsiyaga reaksiyalarni ko‘rsatish va ularni boshqarish usullari sportchining xatti-harakatlarini prognozlashda muhim ahamiyatga ega. Chunki bu jarayon stressga sabab bo‘luvchi holatlarga nisbatan uning individual xususiyatlarini ochib beradi va uning shaxsiy reaktivligini aniqlash imkonini beradi.

Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari. Psixik holat darajasini o‘lchash usullari. Sport amaliyotida psixik holatlarni diagnostika qilishda ikki asosiy, nisbatan mustaqil yondashuv qo‘llaniladi: faoliyatga oid yondashuv va sub’ektiv yondashuv.

Faoliyatga oid yondashuv diagnostikani shaxsning ma’lum bir ish yoki vazifani bajarish jarayoniga qarab amalga oshirishni nazarda tutadi. Bu maqsadga erishish uchun diqqat, xotira, tafakkur va boshqa psixik funksiyalarni baholashga mo‘ljallangan turli testlardan foydalanish mumkin. Ushbu yondashuv yetarli darajada samarali bo‘lib, ob’ektiv psixologik metodlar orasida psixik holatni aniqlashning asosiy vositasi hisoblanadi.

Sub'ektiv yondashuv esa psixik holatni baholashda shaxsning ichki hissiyotlarini o'rganishga qaratilgan usullarni o'z ichiga oladi. Ko'pgina aniq, ya'ni maxsus metodlar shaxsning o'z-o'zini baholashiga asoslangan. O'z-o'zini baholash usulining keng qo'llanilishi shundaki, u eng arzon va qulay ma'lumot olish vositasi hisoblanadi. Bu jarayonda maxsus apparatlar talab etilmaydi, shuningdek ma'lumotni yig'ishda jamoaviy shakllardan ham foydalanish imkoniyati mavjud. Shu orqali qisqa vaqt ichida ko'plab respondentlarni tadqiq qilish mumkin.

Masalan, Ch.D. Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi stressli vaziyatlarda shaxsning anglangan vahimalilik darajasini tezkor tarzda o'z-o'zini baholash orqali aniqlashga xizmat qiladi.

Vahimani o'zi baholash shkalasi (Ch.D.Spilberger, 1976 y.)

	Yo'q, zinhor bunday	Shun- dayga O'xshaydi	To'g'- ri	Mut- laqo to'g'ri
1. Men O'zimni erkin his etyapman	1	2	3	4
2. Men asabiylashayapman	1	2	3	4
3. Hozir men o'zimda tashvish yoki taranglikni	1	2	3	4
4. Men mamnunman	1	2	3	4
5. Men	1	2	3	4

Yo'riqnoma: Jadvalning chap tomonidagi bayonotlarni diqqat bilan o'qing va shu paytdagi o'z holatingizni inobatga olgan holda, ularga mos keluvchi raqamlarni belgilang. Savollar ustida juda uzoq o'ylab qolishga hojat yo'q, chunki bu yerda mutlaqo to'g'ri yoki xato javoblar mavjud emas.

Umumiy yakuniy ko'rsatkich har bir fikrning to'rt o'lchovli shkalada ifodalangan baholarining yig'indisidan iborat bo'ladi. Shu bilan birga, 1-, 3- va 4-savollar quyidagi tarzda baholanadi:

- 1 raqam – 4 ball,
- 2 raqam – 3 ball,
- 3 raqam – 2 ball,
- 4 raqam – 1 ball.

2-chi va 5-chi savollar to'g'ridan-to'g'ri baholanadi:

- 1 raqam – 1 ball,
- 2 raqam – 2 ball,
- 3 raqam – 3 ball,
- 4 raqam – 4 ball.

Umumiy ko'rsatkichlar 5 balldan (kam darajadagi vahimalilik) 20 ballgacha (yuqori darajadagi xavotir yoki stress) bo'lishi mumkin. Eng optimal natija 8–10 ball orasida hisoblanadi.

Vahimalilik, ya'ni xavotir holati – bu emotsional stress reaksiyasi bo'lib, ma'lum bir faoliyat sharoitida sinovga jalb etilgan shaxsni o'rab turgan mikromuhit (masalan, sheriklar, jamoadoshlar, murabbiylar, xodimlar, tanishlar, raqiblar, oila a'zolari va h.k.) ta'siri ostida yuzaga keladi. Bunda shaxsning harakatlari, xulqi va munosabatlari uning o'zi tomonidan bevosita yoki bilvosita baholanishi mumkin.

V. F. Sopovning motivatsion holat shkalasi. Ushbu holatni baholash uchun "1-chi motivatsion holat shkalasi" ishlatiladi (V. F. Sopov, 1985). Shkala sportchining sport mashg'uloti omillariga nisbatan bildiradigan 7 ta mulohazani o'z ichiga oladi. Sportchi mulohazalarni baholashda to'rt o'lchamli shkalada o'ziga maqul bo'lgan raqamlarni belgilaydi.

Natijalarni umumlashtirish va talqin qilish quyidagi tartibda amalga oshiriladi: to'rt o'lchamli shkaladagi har bir mulohazaning belgilanadigan raqamlar yig'indisi umumiy yakuniy ko'rsatkichni tashkil qiladi.

1-, 3-, 4- va 6-savollar belgilanadigan javob raqamlariga mos ravishda baholanadi:

- 1 raqam – 1 ball,
- 2 raqam – 2 ball,
- 3 raqam – 3 ball,
- 4 raqam – 4 ball.

2-, 5- va 7-savollar esa aksincha baholanadi:

- 1 raqam – 4 ball,
- 2 raqam – 3 ball,
- 3 raqam – 2 ball,
- 4 raqam – 1 ball.

Shkaladagi umumiy ko'rsatkich 7 balldan (sport mashg'ulotlariga nisbatan hech qanday motivatsiya yo'qligi) 28 ballgacha (nihoyatda yuqori motivatsiya darajasi) bo'lishi mumkin. Eng optimal natija 20–22 ball hisoblanadi.

18–15 ball esa kam motivatsiya darajasini bildiradi va odatda murabbiysi bilan ziddiyatda bo'lgan, mashg'ulot usullarining

samaradorligiga shubha qiluvchi, jamoaga qo‘shilish yoki o‘z maqsadlariga erishish imkoniyatini yo‘qotgan sportchilarda uchraydi. 9–11 ball esa hali malakasi yetarlicha rivojlanmagan sportchilarga xosdir.

Maksimal ballar yuqori darajada hayajonlangan, o‘zini nazorat qilish qobiliyati pasaygan, “oxirgi imkoniyat” vaziyatiga tushgan sportchilarda, shuningdek, juda yosh va tajribasiz bo‘lib, yuzaga kelgan holatni va o‘z ahvolini to‘g‘ri baholay olmaydigan sportchilarda kuzatiladi.

Shkala sport tayyorgarligining turli bosqichlarida sportchining motivatsion holati dinamikasini, ya‘ni vaqt o‘tishi bilan o‘zgarishini o‘rganish uchun ishlatiladi. Shkalaning individual mulohazalarini jamoa yoki guruh bo‘yicha miqdoriy tahlil qilish (foizlarda) sportchilarning yoki jamoaning o‘quv-mashq jarayonlariga nisbatan munosabatlari, alohida mezonlari va eng zaif bo‘g‘inlari to‘g‘risida muhim axborot manbai bo‘lishi mumkin.

Motivatsion holat shkalasi (MHSh)

(V.F.Sopov, 1985)

Familiya sana

Yo‘riqnoma: Har bir jumlaning e‘tibori bilan o‘qing va shu paytdagi o‘z ruhiy holatingizni hisobga olgan holda, unga mos keladigan o‘ng tomondagi raqamlarni belgilang. Savollar ustida ortiqcha o‘ylab qolishga hojat yo‘q, chunki bu yerda mutlaqo to‘g‘ri yoki xato javoblar mavjud emas.

	Yo‘q, mutlaqo bunday emas.	Ha, Shunday ga o‘xshaydi	To‘g‘ri	Judayam to‘g‘ri
1.Men mashg‘ulot jarayonining borishidan qoniqayapman	1	2	3	4
2.Mashg‘ulot usullarida ayrim narsalarni o‘zgartirishni istayman	1	2	3	4
3.Men bu mavsumda muvaffaqiyat qozonishga umid qilaman	1	2	3	4

4. Mashg'ulotlarda men har taraflama faolman	1	2	3	4
5. Mening e'tirozlarim biror narsani	1	2	3	4
6. Mening mashg'ulotlarim usulining to'g'riligiga	1	2	3	4
7. Mashg'ulotlardagi vaziyat menda unchalik qiziqish uyg'otmaydi	1	2	3	4

Eslatma: Faoliyat turi "Vazifaga muvofiq" tanlanadi va so'rov varaqasida qayd qilinadi. Masalan, "mashg'ulot" atamasini "o'quv jarayoni", "ish faoliyati" yoki boshqa tegishli atamalar bilan almashtirish mumkin.

Motivatsion holat shkalasi psixologik holatni baholashning ko'p qirrali tizimida sportchining ma'lum bellashuvga tayyorlik darajasini aniqlash maqsadida qo'llaniladi, shuningdek, u boshqa turdagi faoliyatlarda ham foydalanilishi mumkin. Vahimalilik va rag'batlantirish o'rtasidagi o'zaro aloqani psixologik holatni diagramma shaklida tasvirlash orqali talqin qilishning noyob usuli sifatida qo'llash mumkin. Ushbu yondashuvga optimal javob berish zonalarini tamoyili asos bo'ladi (V. F. Sopov, 1985, 2003). Shu yo'l bilan vahimalilikning motivatsion darajaga bog'liqligi aniq va ravshan ko'rinadi.

Psixik holatni tahlil etish ordinalari tizimi.

20 14	Vahimalilik			
13 12 ~ 11 ~	Qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikni kutish	Xavotirlanish	Faoliyatga inilish	
10				
9	Maqsadga	'J/ _t *		Normal
8	intilishning sustligi	: Optimum		natijalarni
7 ~				kutish
6				

5 ~	Loqaydlik, benarvolic	Parishonxotirlik	Beg'amnlik

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Sportchilarni psixik holatini diagnostika qilish va motivatsion-energetik baholash

Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari. Sport amaliyotida psixik holatlarni o'rganish ikki asosiy, nisbatan mustaqil yondashuv orqali amalga oshiriladi: faoliyatga oid yondashuv va sub'ektiv yondashuv.

Faoliyatga oid yondashuv diagnostikani shaxsning ma'lum bir ish yoki vazifani bajarish jarayoniga qarab amalga oshiradi. Shu maqsadda diqqat, xotira, tafakkur va boshqa psixik funksiyalarni baholashga mo'ljallangan turli testlardan foydalanish mumkin. Ushbu yondashuv ob'ektiv psixologik metodlar orasida psixik holatni aniqlashning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Sub'ektiv yondashuv esa shaxsning ichki hissiyotlarini tahlil qilishga qaratilgan usullarni o'z ichiga oladi. Ko'pgina metodlar shaxsning o'z-o'zini baholashiga asoslangan bo'lib, bu eng arzon va qulay ma'lumot olish usuli hisoblanadi. Maxsus apparatlar talab etilmaydi, jamoaviy shakllardan ham foydalanish mumkin, bu esa qisqa vaqt ichida ko'plab sportchilarni tadqiq etishga imkon beradi.

Masalan, Ch.D. Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi stressli vaziyatlarda shaxsning anglangan vahimalilik darajasini tezkor tarzda baholashga xizmat qiladi.

Psixik holatni baholash uchun yo'riqnomalar.

Yo'riqnoma: Har bir jumlaning diqqat bilan o'qing va shu paytdagi ruhiy holatingizni hisobga olgan holda, unga mos keluvchi o'ng tomondagi raqamlarni belgilang. Savollar ustida ortiqcha o'ylash shart emas, chunki bu yerda mutlaqo to'g'ri yoki xato javoblar mavjud emas.

Eslatma: Faoliyat turi "Vazifaga ko'ra" tanlanadi va so'rovnomada qayd etiladi. Masalan, "mashg'ulot" so'zini "o'quv", "mehnat" yoki boshqa tegishli so'zlar bilan almashtirish mumkin.

Motivatsion holat shkalasi (V. F. Sopov, 1985)

Motivatsion holat shkalasi sportchining musobaqaga tayyorgarlik darajasini baholashda, shuningdek boshqa faoliyat turlarida ham

qoʻllaniladi. Shkala 7 ta mulohazadan iborat boʻlib, sportchi ularni toʻrt oʻlchamli shkalada belgilaydi.

- 1-, 3-, 4-, 6-savollar raqamlariga mos ravishda baholanadi: 1 – 1 ball, 2 – 2 ball, 3 – 3 ball, 4 – 4 ball.

- 2-, 5-, 7-savollar aksincha baholanadi: 1 – 4 ball, 2 – 3 ball, 3 – 2 ball, 4 – 1 ball.

Umumiy koʻrsatkich 7 balldan (hech qanday motivatsiya) 28 ballgacha (yuqori motivatsiya) boʻlishi mumkin. Eng optimal daraja – 20–22 ball. Kam motivatsiya – 15–18 ball, malaka yetarli boʻlmagan sportchilar – 9–11 ball. Maksimal ballar esa yuqori hayajon va stress vaziyatlariga xos.

Shkala sport tayyorgarligining turli bosqichlarida motivatsion holat dinamikasini kuzatish uchun ishlatiladi. Individual va jamoaviy tahlil sportchilarning oʻquv-mashq jarayonlariga nisbatan munosabatlari, eng zaif boʻgʻinlari va boshqa muhim maʼlumotlarni beradi.

Vahimalilik va motivatsiya. Vahimalilik – emotsional stress reaksiyasi boʻlib, shaxsni oʻrab turgan mikromuhit (sheriklar, murabbiy, jamoadoshlar, oila, raqiblar va h.k.) taʼsirida yuzaga keladi. Shaxsning harakatlari va xulqi bilvosita yoki bevosita baholanadi.

Vahimalilik va motivatsiya natijalari perpendikulyar chiziqlarning kesishuv nuqtasida hosil boʻlgan kvadrat yuzasida aks etadi, bu shaxsning psixik holat turiga mos keladi. Shtrixlangan zona esa turli faoliyat turlari uchun optimal holatlarni koʻrsatadi.

Optimal reaksiya zonalari grafik tarzda tasvirlanadi, bunda vahimalilik motivatsiya darajasiga bogʻliq boʻlib ifodalanadi (V. F. Sopov, 1985, 2003).

Holatning energetik darajasini oʻlchash (Biopotensiometriya).

Biopotensiometriya (V. X. Kirlian, 1967; Yu. Ya. Kiselev, 1977) – vegetativ tonus darajasini oʻlchashga moʻljallangan usul. Asosiy qurilma – 0–100 MA shkalali miliampermetr, klemmalari standart datchiklarga ulanadi (uzunligi 120 mm, diametri 15 mm) va turli metallardan tayyorlangan.

Shaxs datchiklarni qoʻliga olib, konturni yopadi. Past koʻrsatkichlar – parasimpatik, yuqori koʻrsatkichlar – simpatik reaksiyalar bilan bogʻliq.

Maʼlumotlarni qayta ishlash ikki bosqichda:

Oddiy sharoitda 20 oʻlchov natijasining oʻrtachasi orqali “individual fon” aniqlanadi.

1. Bevosita diagnostika kuzatuvlari amalga oshiriladi.

2. BP qiymatlari ko'p jihatdan individual farqlarga ega, ammo tasodifiy o'zgarish 10–15% dan oshmaydi.

Ko'rsatkichlarni sharhlash:

- 2–8 MA: kasallik, kuchli charchoq;
- 10–18 MA: tormozlanish, uyquchanlik, monotonlik;
- 20–38 MA: optimum zona, yaxshi holat, ishonch, tayyorlik;
- 40–50 MA: a) oddiy sharoitda – qo'zg'alish, vahimalilik, energiya sarfi; b) musobaqada – optimum, safarbarlik;
- 55 MA va yuqori: stress, kuchni tejamasdan harakat, kasallik holati.

(Biopotensiometriya) inertligi BP ko'rsatkichlarining inertligi – tayyorgarlik va stressga chidamlilik belgilaridan biridir. Chunki har qanday stress omillarida ko'rsatkichlar parasimpatik zonada “qotib qoladi” va hatto kuchli tanani qizdirish mashqlaridan so'ng ham o'zgarishsiz qoladi. Shu bilan birga, BP ko'rsatkichlarining muayyan yuklamalardan so'ng tezda optimal reaksiya zonasiga qaytishi musobaqada yuqori darajadagi tayyorgarlik va integral holatning belgisi hisoblanadi.

Teri galvanik reaksiyasi (TGR) – terining elektr qarshiligi va potentsiallarining farqliligini o'lchash orqali emotsional holatlarni diagnostika qilishning samarali usulidir. Bu metod teri yuzasidagi ikki nuqta orasidagi elektr potentsial farqlarining oshishini qayd etadi. Sport psixologiyasida psixofiziologik holatni baholash uchun eng ko'p qo'llaniladigan ikki usuldan biridir.

Birinchi usul terining qarshiligi o'zgarishini kuzatishga asoslanadi. Bu, oldinda turgan faoliyatni amalga oshirish uchun shaxsning dastlabki tayyorgarligi, zo'riqish va kuchli hayajon holatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi.

Terining elektr qarshiligini o'lchash (TEQ) N.N. Mishuktomon tomonidan ixtiro qilingan uskuna yordamida amalga oshiriladi. Uskuna orqali terining yuzaki qarshiligi, biopotensial va yuzasining harorati aniqlanishi mumkin. Bu usul sportchining emotsional holatini va faoliyatga mosligini obyektiv tarzda aniqlash imkonini beradi.

O'lchash tartibi:

1. Asbob kalibrlanadi.

2. 30 soniya o'tgach, sportchi bosh barmog'ining birinchi bo'g'ini datchik ustiga qo'yadi. Zarur kuchlanishga yetganda nazorat chirog'i yonadi.

3. Har bir o'lchasdan so'ng elektrodleri spirtga botirilgan paxta va keyin quruq tampon bilan artib chiqiladi.

O'lchash turli sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin: tanani qizdirish mashqlaridan oldin yoki keyin, startdan oldin yoki keyin, suzishdan, olishuvdan, jangdan oldin yoki keyin va boshqa vaziyatlarda.

Tananing kvazistatsionar potentsiali (KSP) – miya faolligini ko'rsatadigan, eng ko'p axborot beruvchi indikatorlardan biri bo'lib, bosh miyaning sekin harakatlanuvchi elektr jarayonlarini ifodalaydi. Bu potensial bosh miya qobig'ining kvazistatsionar holatini, ayniqsa peshona qismidagi umumiy yig'indini o'lchaydi va qo'l kafti yuzasi bilan taqqoslanadi.

O'lchash uchun xlorkumush qoplamali elektrodlardan foydalaniladi. Asbob sifatida yuqori qarshilikka ega (kamida 1,5 MΩ) biopotensial kuchaytirgichlar ishlatiladi (V.P. Nekrasov va boshqalar, 1983, 1985; N.A. Gosudarev, K.R. Savitskiy).

KSP qiymatlari: odatda 0–50 mV oralig'ida bo'ladi, ayrim holatlarda 100 mV gacha yetishi yoki manfiy qiymatga ega bo'lishi mumkin.

1-jadvalda psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSP ko'rsatkichlarining tasnifi keltirilgan.

1-jadval.

Psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSPning ko'rsatkichlar tasnifi

KSP ballari (mV)	Psixologik ishchanlik
30-50	Juda yuqori
20-29	O'rtacha
10-19	Pasaygan
0-9	Past
0 dan past	Juda past

Ushbu o'lchash jarayoni odatda 10 soniya davom etadi. Bu vaqt ichida KSP va TGR ko'rsatkichlari bir vaqtda o'lchanadi, chunki shu tarzda sportchining psixik holati bo'yicha umumiy va konsolidatsiyalangan ma'lumot olish mumkin. Olingan absolyut (mutlaq) qiymatlar tayyorlangan tasnifga muvofiq ballarga aylantiriladi va ular yig'ilib, o'rtacha arifmetik ko'rsatkich hosil qiladi.

Masalan, psixik ishchanlik 4 ball deb, asabiy-psixik zo‘riqish – 3 ball, asabiyllashish darajasi - 5 ball deb baholangan bo‘lsa, psixik holatning umumlashtirilgan ko‘rsatkichi (PHUK) quyidagiga teng bo‘ladi: PHUK=4 ball.

$$PHUK = i + \frac{3+5}{3} = 4 \text{ ball}$$

KSP ko‘rsatkichlari yordamida yuklamalarga chidamlilik ham baholanadi (bunda ham psixik qiyinchiliklar ham jismoniy qiyinchiliklar nazarda tutilmoqda.) Bulling uchun KSPning darajasi yuklamalar jarayoni dinamikasida, yoki yuklamalargacha va ulardan keyin baholanadi.

M.Lyusherning sakkiz rangli testi (vegetatika koeffitsient i (VK) vegetativ tonusning ko‘rsatkichi sifatida).

Lyusher testlari ma’lumotlariga ishlov berishni soddalashtirish maqsadida, K.Shiposh vegetativ tonusni xarakterlovchi raqamli ko‘rsatkichnitavsiya etdi. Tadqiqotchi tomonidan vegetativ koeffitsient (VK) deb nomlangan mazkur ko‘rsatkich quyidagi oddiygina formula asosida hisoblanadi:

$$w = \frac{18 - (N_{\text{Qiz.}} + N_{\text{S}})}{18 - (N_{\text{K}} + N_{\text{Ya}})}$$

Bunda Qiz. - Qizil rangning tanlov (pozitsiya) raqami;

S - sariq rangning pozitsiyasi; K – ko‘k rangning pozitsiyasi, Ya – yashil rangning pozitsiyasidir.

VK ning sonli qiymati agar “Bir”dan kichik bo‘lsa, bu trofotrop reaksiyaning kuchliroq ekanligini ko‘rsatuvchi omil sifatida talqin etiladi, agar bu ko‘rsatkich “bir”dan katta qiymatga ega bo‘lsa, u holda ergotrop reaksiyaning kuchli ekanligi to‘g‘risida gapirish lozim bo‘ladi. Muallif “vegetativ koeffitsient – insonning effektiv holatiga shu qadar ta’sir etadigan o‘ta sezgir ko‘rsatkich bo‘lib, ularni boshqa biror-bir usul bilan aniqlashning imkoni yo‘qdir”, - deb hisoblaydi. Ushbu ko‘rsatkichni muallif psixologik holatni mustaqil boshqarishda autogen mashqlar (AM) va biologik qaytuvchi aloqa (BQA) kabi ixtiyoriy usullaridan foydalanish jarayonida psixofiziologik holatning o‘zgarishini o‘lchash uchun qo‘llagan.

VKning eng yuqori qiymati VK = 1,2 birlikni tashkil etadi. 1,8 dan yuqori ko‘rsatkich esa yuklamalarni yengib o‘tishda qiyinchilik yuzaga kelayotganini, sinovdagi shaxsga irodaviy kuch zarur ekanini bildiradi. 60 birlikdan past bo‘lgan zonalardagi qiymatlar parasimpatik tonusning

mavjudligini, yetarlicha tiklanmaganlik yoki sogʻliq muammolaridan darak beradi.

Dozalangan dinamometriya. Ushbu usul turli sport turlarida harakat jarayonidagi kuch intensivligini aniqlashga moʻljallangan. Amaliy tajribalar shuni koʻrsatadiki, bu mezon nafaqat kuch ishlatiladigan sport turlarida (masalan, kurash, gimnastika va shunga oʻxshash sportlar) muhim boʻlsa, balki murakkab texnik sport turlarida ham katta ahamiyatga ega. Masalan, yuqori malakali basketbolchilarda kuch darajasini sezish tuygʻusi bilan ularning jarima toʻplarini savatga aniq tashlash qobiliyati oʻrtasidagi korrelyatsiya 0,90 ($R = 0,01$) darajasida kuzatiladi.

Dozalangan dinamometriya odatda standart dinamometr yordamida, oʻng qoʻl bilan bajariladi. Birinchi urinishda maksimal kuch bilan siqish amalga oshiriladi, ikkinchisida esa shu maksimal kuchning yarmigacha yetish talab etiladi. Olingan natijalarni tahlil qilish va qayta ishlash Temping-test metodikasi asosida amalga oshiriladi.

Dozalangan kinematometriya.

Ushbu metod sinovga jalb qilingan shaxsning fazoviy sezgirligini va koordinatsion qobiliyatini aniqlashga moʻljallangan. Dozalangan kinematometriya Jukovski tomonidan ishlab chiqilgan kinematometr qurilmasida bajariladi.

Sinov jarayonida birinchi urinishda shaxs 5 ta dastlabki urinishdan soʻng 20 gradusli burchakni koʻzlarini yumgan holda aniqlaydi. Keyingi bosqichda xuddi shu tartibda 70 gradusli burchakni oʻlchaydi. Oʻrtacha koʻrsatkich ("X") va ideal qiymat kichik va katta amplitudalar farqlaridan hisoblab chiqariladi.

Sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida, mashqlangan sportchilarda bu farqlar odatda 100% dan +3–5% oshmaydi. Mashqlangan holat yoʻqolganida esa, birinchi navbatda kichik amplitudali harakatlarning aniqligi pasayadi. Chunki bu indikator oʻzining noaniqligi bilan boshqa koʻrsatkichlardan ajralib turadi. Katta amplitudadagi 15–20% farqlar esa musobaqa oldidan, texnik jihatdan notoʻgʻri bajarilgan mashqlar yoki jarohat holatlarida kuzatiladi.

Psixik holatni baholash va diagnostika qilish. Shuningdek, psixik holatni baholashni psixologik, psixoenergetik, psixomotor (sensor-motor) hamda guruh testlari kabi boshqa metodlar orqali ham amalga oshirish mumkin.

Nazorat uchun savollar:

1. Biopotensiometriya nima?

2. Dozalangan kinematometriya usuli qanday amalga oshiriladi?
3. M.Lyusherning sakkiz rangli testi qanday amalga oshiriladi?
4. Psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSPning ko'rsatkichlar tasniflab bering.
5. Teridagi elektr qarshiligi qiymati qanday tartibda baholanadi?
6. Vahimani o'zi baholash shkalasi qay tartibda amalga oshiriladi?
7. Rozensveygning rasmiy – frustratsion testi qanday qobiliyatlarni o'lchashga mo'ljallangan?
8. Shaxsga oid loyihaviy testlarni nechta asosiy xususiyati ajratib turadi?
9. Qobiliyatni aniqlash testlari qanday amalga oshiriladi?
10. Yutuqlarni aniqlash testlari qanday amalga oshiriladi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Teri galvanik reaksiyasi(TGR) nimani izohlaydi?
2. Tananing kvazistasionar potentsiali qanday jarayon hisoblanadi?
3. Dozalangan dinamometriya usuli qanday amalga oshiriladi?
4. Psixik holatni diagnostika qilishni qanday usullari mavjud?
5. Psixik holatni tahlil etish ordinalari tizimi tavsiflab bering.
6. Psixik holat darajasini o'lchashning qanday usullari mavjud?
7. qanday loyihaviy testlarni bilasiz?
8. Shaxsni aniqlash testlari qanday testlariga bo'linadi?
9. Harakat testlari qanday amalga oshiriladi?
10. Vaziyat testlari qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar:

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

7. Y. Masharipov “Sport psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma.
O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

8. O. Hayitov “Sport faoliyati psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma
“UMID DESIGN” TOSHKENT - 2021

VIII BOB. SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

§ 8.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha

Darsning maqsadi: Talabalarda sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha hosil qilish.

Reja:

1. Sport turlarini sportchining harakat faolligiga qarab guruhlarga ajratilishi.
2. Mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlikning sport turlariga xos ahamiyati.

Sport inson faoliyatining muhim turlaridan biridir. Psixologiya adabiyotlarida faoliyat – bu inson ehtiyojidan kelib chiqib yuzaga keladigan, aqliy va ongsal jarayonlar tomonidan boshqariladigan ichki hamda tashqi faol harakatlar majmuasi sifatida ta'riflanadi.

Zamonaviy sport uch asosiy turga bo'linadi: ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sport. Har bir tur o'ziga xos maqsad va vazifalarga ega. Masalan, ommaviy sport bilan shug'ullanishning asosiy maqsadi – ishtirokchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish hamda bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishdir. Yuqori natijalar sportida esa turli jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonning eng yuqori jismoniy va psixik salohiyatini aniqlash va taqqoslash muhim vazifa hisoblanadi.

Professional sport esa ko'pincha shou-biznes, tijorat sohasiga aylangan bo'lib, katta daromad olish manbai sifatida namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatda ba'zan odamlar sog'lig'ini xavf ostiga qo'yib ham, yuqori daromadni maqsad qilib belgilaydilar.

Shu tarzda, jismoniy mashqlar asta-sekin inson faoliyatining alohida bir turiga – sport faoliyatiga aylanib, uning boshqa sohalardan ajralib turuvchi xususiyatlari ham yuzaga keldi.

Sport tarixan musobaqaviy xarakterga ega bo'lgan. Musobaqa mavjud bo'lmagan joyda sportning mohiyati to'liq amalga oshmaydi, chunki u tabiatidan kelib chiqib, sportchilarning malaka darajasidan qat'iy nazar, eng yuqori natijalarga erishishga qaratilgan faoliyatdir.

Sport faoliyatining mohiyatidan kelib chiqib, u ekstremal xarakterga ega hisoblanadi. Birinchi jihatdan, sportda doimiy ravishda haqiqiy va ramziy xavf mavjud bo'ladi. Masalan, boks sportida raqibdan kuchli

zarba olish xavfi realdir. Shu bilan birga, sportda ramziy xavf ham mavjud bo‘lib, u – yutqazish xavfi sifatida yuzaga chiqadi. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida uchraydi, jumladan, shaxmat va shashkada ham mavjud.

Sportchining faoliyati ob’ektiv ekstremal (masalan, parashyutdan sakrash yoki jangovar yakkakurash) yoki sub’ektiv ekstremal (masalan, qilichbozlik yoki “qiyin” raqibga qarshi o‘yin) bo‘lishi mumkin. Tayyorlik darajasi past bo‘lgan shaxs uchun har qanday faoliyat, o‘z hissiyotlarini haddan tashqari zo‘riqish ostida boshdan kechirish bilan birga, ekstremal bo‘lishi mumkin. Aksincha, yetarli tayyorgarlikka ega shaxs uchun bunday faoliyatdagi psixofiziologik zo‘riqish darajasi ekstremal hisoblanmasligi mumkin.

Shunday qilib, sportni, xususan yuqori natijalar sportini, shartli ekstremal yoki para-ekstremal faoliyat turi sifatida baholash mumkin. Shartli ekstremal (para-ekstremal) sportning asosiy xususiyatlaridan biri – haddan ortiq kuchli psixologik zo‘riqish bilan birga, o‘ziga xos xavf mavjudligidir (masalan, qilichbozlik jangida hal qiluvchi zarbani o‘tkazib yuborish xavfi).

Ekstremal faoliyatning eng asosiy belgisi – haqiqiy xavf (masalan, avtosport, velosport va shunga o‘xshash turlarda) hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlar barcha sport turlarida uchraydi, lekin ularning barchasi ekstremal sport turlari deb atash to‘g‘ri bo‘lmaydi.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan keyin, respublikamiz sportchilari jahon birinchiliklari va xalqaro Olimpiada o‘yinlarida faol qatnashib kelmoqda. Shu munosabat bilan, so‘nggi yillarda respublikada turli sport turlari tez sur‘atlar bilan rivojlanmoqda. Har bir sport turi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lib, maxsus jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi, shuningdek, texnik va taktika nuqtai nazaridan o‘ziga xos qoidalar asosida amalga oshiriladi.

Sport turlarini sportchining harakat faolligiga qarab quyidagi besh guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir:

Birinchi guruh.

Birinchi guruhga boks, barcha turdagi kurashlar, gimnastika, yengil va og‘ir atletika, suzish, sport o‘yinlari, qilichbozlik kabi sport turlari kiradi. Har qanday sport turida sportchilar musobaqalarda g‘alaba qozonish uchun barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini safarbar qiladi, shuningdek, murakkab vaziyatlardan chiqish uchun o‘zini majbur etadi. Biroq, har bir sport turida g‘alaba me‘yorlari turlicha bo‘ladi. Ushbu me‘yorlarni nazariy jihatdan bilish va amaliyotda ularga rioya qilish

sportchiga muvaffaqiyat keltiradi. Masalan, ball, gol, ochko, masofa, vaqt yoki og'irlik kabi ko'rsatkichlar asosida sportchi o'z kuchi, irodasi va jismoniy salohiyatidan foydalangan holda natijaga erishishga harakat qiladi.

Ikkinchi guruh.

Ikkinchi guruhga motosport, avtomobil sporti, samolyot va yaxta sporti kabi sport turlari kiradi. Bu sport turlari sportchidan texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikni talab qiladi. Sportchi xavfli vaziyatlarda o'zini yo'qotmaslik, mustaqil va aniq qaror qabul qilish, texnikani to'g'ri boshqarish, shamol qarshiliklarini sezish va katta tezlikda harakatlanayotgan transport vositasini xavfsiz boshqarish uchun jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajada chiniqishga ega bo'lishi zarur.

Uchinchi guruh.

Uchinchi guruhga kamon va to'pponchadan otish kabi sport turlari kiradi. Bu sport turlarida sportchi to'g'ri nishonga olishda o'zining hayajon, tashvish, bezovtalik va vahima kabi salbiy his-tuyg'ularini nazorat qilishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Shu bilan birga, sportchi qurolning texnik xususiyatlarini chuqur o'zlashtirishi, musobaqa davomida ochkolar raqib hisobiga o'zgargan taqdirda ham sovib ketmasligi va g'alabaga intiluvchanlik kabi ijobiy sifatlarni rivojlantirishi muhimdir.

To'rtinchi guruh.

Bu guruhga aviamodel, avtomodel va shunga o'xshash konstruktorlik qobiliyatlari bilan bog'liq sport turlari kiradi. Bunday sport turlari sportchidan ijodkorlik va kreativ qobiliyatlarni rivojlantirishni talab qiladi. Sportchi o'zining xayoliy tasavvurlari va ijodiy fikrlash imkoniyatlarini ishga solib, yangi aviamodel va avtomodel qurilmalarni yaratish qobiliyatini oshiradi.

Beshinchi guruh.

Beshinchi guruhga shaxmat va shashka kabi sport turlari kiradi. Bu sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda fikrlash faoliyati doim aniq maqsadga qaratilgan va ixtiyoriy xarakterga ega bo'ladi. Mahoratli shaxmatchi o'yin davomida murakkab strategiyalarni raqibidan tezroq va aniqlik bilan tushunadi. O'yin jarayonida sportchining ongida hal qilinishi lozim bo'lgan mulohazali masalalar tez-tez paydo bo'ladi va ularning yechimini topishga intiladi. Shu bilan birga, sportchi raqibining xatti-harakatlarini oldindan sezadi, uni psixologik bosim ostiga qo'yadi,

murakkab vaziyatlarni yuzaga keltiradi va o'yin taktikasini tez-tez moslashtiradi.

Hozirgi kunda eng qadimgi sport turlari – chopish, sakrash, uloqtirish, kurash kabi sportlar asosida yangi sport o'yinlari va intizomlari kengayib bormoqda. Shu bilan birga, suv chang'isi, batuta, badiiy va ritmli gimnastika, muzda raqs, parashutdan sakrash, suv osti va suv ustida suzish kabi ko'plab yangi sport turlari paydo bo'lmoqda. Milliy sportimiz – o'zbek kurashi – ham jahon sporti maydonida munosib o'rin egallab, bir necha davlatlarda jahon birinchilik musobaqalari o'tkazilgan. So'nggi yillarda o'zbek kurashiga qiziqish oshib, jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. Shu sababli, kurashchilarni jismoniy, ruhiy, taktika va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan usullar qo'llanilishi zarur.

Har bir sportchi o'z sevgan va shug'ullanayotgan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun kuch-g'ayratini to'liq ishga soladi, mavjud mahorat va qobiliyatlarini namoyish etadi. Sportning turiga qarab, raqib ustunligini yengish va g'alaba qozonish yo'llari turlicha bo'ladi. Sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning individual xususiyatlari, umumiy tayyorgarlik darajasi, moddiy ta'minlanishi, ovqatlanish sifati, jismoniy rivojlanganligi, ruhiy va ma'naviy tarbiyasi hamda sport harakatlaridagi texnik va taktik ustaligi kabi ko'plab omillarga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi davr sportida rekordlar doimiy yangilanib, o'zgarib turishi sportchidan maksimal darajada kuchlanish bilan mashq qilishni talab etadi. Har bir sportchi amalga oshiradigan harakatni aniq idrok etishi zarur. Buning uchun uning organizmi turli qarshiliklarga bardosh bera olishi, baland va past harorat sharoitlariga moslashishi, shuningdek, masalan, tog'li hududlarda mashg'ulotlar o'tkazishga tayyor bo'lishi muhimdir. Ushbu sohadagi nazariy tavsiyalar va mashq metodlari fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari va amaliy izlanishlariga tayangan holda ishlab chiqilgan.

Ko'pincha yetarli tajribaga ega bo'lmagan sportchilar jismoniy mashqlarni uzoq davom ettirish, tezlikni saqlash va muntazamlilikni ta'minlashga ruhiy jihatdan tayyor bo'lmaganligi sababli, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan ichki va tashqi qiyinchiliklarni yengishda turli to'siqlarga duch keladi. Ayrim sportchilarda jismoniy harakatlar tezligi, ritmi va ketma-ketligini aniq idrok etish ko'nikmalari yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Masalan, 100 metr masofaga yugurishda masofani to'g'ri baholasa ham, musobaqada kuchli hayajon va stress

ta'sirida yugurish sur'ati va ritmiga e'tibor bermasligi tufayli o'z imkoniyatini noto'g'ri aniqlaydi va ortiqcha tez yugurib, tez charchaydi.

Shu sababli murabbiylar sportchilarga musobaqa vaqtida vahimaga berilmaslikni o'rgatish maqsadida mashg'ulotlar davomida o'rtoqlik musobaqalarini tashkil qilishlari, turli masofalarda va belgilangan vaqtga muvofiq takroriy yugurishlar orqali tezlikni oshirish, qadam uzunligini to'g'ri boshqarish hamda harakat va vaqtni idrok qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Maxsus mashqlarni muntazam bajarish natijasida sportchi masofani bosib o'tishda vaqt va kuchni to'g'ri taqsimlashni, harakat va sur'atni aniq boshqarishni mukammal egallaydi.

Agar sportchi 800 metr masofaga yugurishni o'rganmoqchi bo'lsa, avvalo unga yaqin bo'lgan 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m va 1500 m masofalarda belgilangan vaqtga muvofiq chopishni mashq qilish tavsiya etiladi. Shu tarzda sportchi 800 metr masofada kuch va tezlikni mustaqil ravishda idrok etish ko'nikmasiga ega bo'ladi va masofa davomida o'z kamchiliklarini aniqlab, to'g'ri baholashga odatlanadi. Muntazam mashqlar natijasida uning chopish sur'ati ortadi, qadam uzunligi yaxshilanadi, nafas olish ritmi tartibga solinadi. Bularning barchasi sportchining organizmida psixofiziologik moslashuv jarayonlarini kuchaytiradi va musobaqa vaqtida o'z kuchiga ishonch hissini oshiradi.

Bir qator sport turlarida, xususan, yengil va og'ir atletika, suvga sakrash, gimnastika, figurali uchish hamda kamon va to'pponchadan otish musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biri sportchining ruhiy tayyorgarligi hisoblanadi. Bundan tashqari, musobaqa davomida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, harakatlarga diqqatni maksimal darajada yo'naltirish va sportchining fikrlash qobiliyati ham g'alabaga erishish omillaridan hisoblanadi.

Ba'zi mutaxassislar sportchi muvaffaqiyati ko'proq uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq degan fikrni ilgari suradi. Biroq, amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, musobaqadagi g'alaba yoki mag'lubiyatning asosiy omillaridan yana biri sportchining ruhiy barqarorligi va stressga chidamliligidir. Murabbiylar buni doimo hisobga olishlari lozim. Masalan, tennischi to'pga diqqatini yo'qotib yuborsa, raketka bilan to'pni aniq qaytarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu kabi, balandlikka sakrovchi sportchi mashqlarda plankaga (to'siqqa) urilsa, vahimaga tushishi, bezovta bo'lishi va o'z kuchiga ishonmasligi natijasida harakatlarini to'g'ri boshqara olmaydi. Natijada u chopib kelib, sakrash texnikasini noto'g'ri bajaradi va musobaqa yoki mashg'ulotdagi natijalari pasayadi.

Shu sababli murabbiylar mashg'ulot jarayonida plankaga urilmasdan sakrash mashqlarini takror-takror bajarishni tashkil etib, sportchida to'g'ri sakrash ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor berishlari zarur.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Masalan, qilichbozlik sportida turli ruhiy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan sportchilarning jangdagi holatlari, irodaviy harakatlari hamda texnik va taktik malakalari sezilarli darajada farq qiladi. Har ikkala sportchining sovuq qurollar bilan qisqa vaqt ichida g'alaba qilishga intilishida mushak harakatlarining sezgirliги ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, tezkor harakatlarni amalga oshiradigan qisqa masofaga yuguruvchilar, boksçhilar, shuningdek suzuvchilarning suv qarshiligini yengishdagi mahorati, uzoq masofaga yuguruvchilarning vaqt va harakatni to'g'ri idrok qilishi musobaqaga ruhiy tayyorgarlikning muhimligini tasdiqlaydi.

Barcha sport turlarida go'zallik, nafosat va estetik talablar mavjud. Ba'zi musobaqalar o'tkaziladigan maydonlar estetik jihatdan yetarli darajada jihozlanmagan bo'lsa ham, musobaqa shartlariga muvofiq o'tkaziladi. Bunday noqulay sharoitlar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, og'ir atletika yoki kurash musobaqalari ishtirokçhilari uchun maydonchaning yorug'lik sharoiti yetarli emasligi, kurash gilamining yaroqsizligi, dam olish joyining torligi yoki sharoitning yetishmasligi, birinchi og'irlikni raqibdan oldin ko'tarish, raqibning boshlang'ich og'irlikka bergan bahosi, murabbiy yoki tomoshabinlarning munosabati va sportchining jamoa bilan o'zaro aloqasi kabi omillar ruhiy holatga ta'sir etadi. Shu bilan birga, sinov urinishining muvaffaqiyatsizligi, birinchi urinishdagi mag'lubiyat yoki oldingi jarohatlar ham salbiy ruhiy o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Sport turlarining har birida sportchining musobaqa oldi tayyorgarlik holati o'ziga xosdir. Masalan, mashhur gimnastlar musobaqa paytida bajariladigan mashqlarni avval fikran amalga oshiradilar. Ular mashqni bajarishdan oldin ko'priknining chekka burchagida harakatsiz turib, ko'zini yarim yopadi, lablarini qisadi va barmoqlarini sekin harakatlantiradi. Sportchi xayolida o'zini sport anjomini shartli ushlayotgandek tasavvur qiladi, bajariladigan har bir mashqni ongida rejalashtiradi: qo'llarining tagiga halqa keltirilayotgandek his qiladi,

mashqlarni fikrida to'liq aks ettiradi va shu tayyorgarlikdan so'ng mashqni amalda bajarishga kirishadi.

Murabbiylar shogirdlarda har bir mashqni tez va aniq idrok qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratishi kerak, sportchidan esa har bir sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda sezgirlikni oshirish va harakatlarni aniq idrok qilish qobiliyatini puxta egallash talab qilinadi. Masalan, balandlikka sakraydigan sportchilar o'zlari ko'tarilgan balandlikdagi juda kichik o'zgarishlarni – santimetr yoki qisqa masofadagi koordinatalarni – sezish va shu balandlikdan xavfsiz o'tish uchun zarur bo'lgan harakatlarni to'g'ri idrok etish malakalarini rivojlantirishlari zarur. Shu tarzda sportchi jiddiy muvaffaqiyatlarga erishadi va musobaqalarda g'alabaga intiladi.

Ayniqsa, vestibulyar sezgirliги yaxshi rivojlangan gimnastikachi har bir aylanma harakat elementlarini sport anjomlarida to'g'ri, tez va aniq idrok etadi hamda amalda mahorat bilan bajaradi. Agar gimnastikachida vestibulyar sezgirlik yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, u harakat koordinatalarini noto'g'ri bajaradi, mashqlardan ortiqcha zo'riqib, ba'zan bosh aylanishi darajasigacha yetib boradi. Shu bilan birga, og'ir atletikachi jismoniy mashqlar va musobaqalar jarayonida 2 kilogrammgacha bo'lgan og'irlik farqini aniqlik bilan idrok etishi, zarur og'irlikni ko'tarishda mushak harakati sezgirligidan foydalana olish malakasini egallashi lozim.

“Sport psixologiyasi” fani doirasida uzoq yillar davomida mushaklar harakati sezgilari yetarlicha ilmiy jihatdan o'rganilmagan. Ushbu sezgilar ko'pincha “noaniq sezgi” sifatida baholangan bo'lib, ular haqida yetarli ilmiy ma'lumotlar mavjud emas. Shu bilan birga, sportchilar o'zlarining subyektiv (ichki) sezgilari orqali turli harakatlarni amalga oshirishda barcha mushak guruhlarining faol ishtirokini to'liq anglab yetishlari va harakatlarni shunga mos tarzda boshqarishlari talab etiladi.

Har qanday sport yo'nalishida g'alabaga erishish harakat mashqlarini doimiy ravishda mukammallashtirish orqali amalga oshiriladi. Masalan, boksning jangga tayyorgarligi uning himoyalash harakatlari bilan belgilanadi. Himoya harakatlari nafaqat shaxsiy himoya usullarini (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, orqaga og'ishlar va boshqa harakatlar), balki qarshi zarba va javob harakatlari ham o'z ichiga oladi. Agar himoya harakatlari qarshi hujumga aylanmasa, ular raqibning hujumini to'xtatish maqsadida qo'llanadi.

Bokschilarda himoyalaniş uch bosqichda amalga oshiriladi: birinchi bosqich – tananing yordamida, ikkinchi bosqich – qo‘llarning yordamida, uchinchi bosqich – oyoqlarning yordamida. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qo‘llar yordamida himoya 50 %, oyoqlar orqali 29,6 %, tana yordamida esa 20,4 % ni tashkil etadi. Shuningdek, bokschi tayyorlov harakatlarining katta qismini aldovchi harakatlar – 79,7 % tashkil qiladi. “Manyovr” harakatlari umumiy hajmning 17,0 %, “razvedka” harakatlari esa 3,3 % ini tashkil etadi.

“Razvedka” harakatlarining ahamiyati juda katta bo‘lib, ular raqibning ustun ko‘radigan harakatlari, kuchli zarba masofasi, jang uslubi va jismoniy holatini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, bokschining jangdagi samaradorligi ko‘pincha ushbu tayyorlov va himoya harakatlarini mukammal bajarishiga bog‘liq bo‘ladi.

Bokschining tayyorlov harakatlarida raqibga ruhiy ta’sir ko‘rsatish hamda jangni ma’lum darajada keskinlashtirish usullari ham qo‘llaniladi. Bu vaziyatlarda turli jangovar vositalardan samarali foydalana olgan sportchi g‘olib bo‘ladi. Shu bilan birga, hozirgi kunda sportning eng ta’sirchan, eng ommabop va qiziqarli turlaridan biri harakatli o‘yinlardir. Harakatli o‘yinlar sportchilarda muhim harakat malakalarini shakllantiradi.

O‘zbek milliy o‘yinlari, masalan, “Durra soldi”, “Qirq tosh”, “Qo‘rg‘on”, “Kun va tun”, “Nayza sanchish”, “Olomon poyga”, “Daraxtda olma”, “Ro‘molchani yetkaz”, “Quvlashmachoq”, “Otib qochar”, “Qoch qorovul keldi”, “Tez yugur” kabi o‘yinlar o‘quv-sport mashg‘ulotlarida samarali qo‘llanilishi mumkin. Buning uchun murabbiylar sport turlariga mos o‘yinlarni tanlay bilishi, ularni tashkil etish uchun yetarli bilim, ko‘nikma va malakaga ega bo‘lishi hamda amaliyotda qo‘llay olishi talab etiladi.

Masalan, 2003-yil 25-avgustda Fransiyada yengil atletika bo‘yicha bo‘lib o‘tgan jahon birinchiligida 203 ta mamlakat sportchilari ishtirok etdi. Efiopiya erkaklar jamoasi 10 km masofaga chopishda 1–2–3-o‘rinlarni egallab, yangi jahon rekordini o‘rnatdi. Ular startdan finishgacha bo‘lgan masofani yuqori mahorat bilan bosib o‘tdilar. Butun musobaqa davomida Efiopiyalik sportchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlik, maqsadga intiluvchanlik, g‘alabaga chanqoqlik, chidamlilik, tezkorlik va irodaviy faollik kabi sifatlar yaxshi rivojlanganligi kuzatildi. Shu bois ular musobaqada g‘alabaga erishdilar.

Biroq, mazkur birinchilikda ko‘plab davlatlarning sportchilari, masalan, bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho‘p bilan sakrash

kabi sport turlarida yengil atletika musobaqasi talablariga javob bera olmadilar. Bu esa sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligining muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra ekstremal xususiyatga ega bo'lib, unda sportchidan nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik ham talab etiladi. Sport faoliyatining ekstremalligi bir qancha shart-sharoitlardan kelib chiqadi: birinchidan, tabiat tomonidan yaratilgan shart-sharoitlar, masalan, chidamlilikka asoslangan sport turlarida nihoyatda katta charchoqni yengish zaruriyati; ikkinchidan, raqib kuchlar tomonidan sportchiga qarama-qarshi yaratiladigan shart-sharoitlar, masalan, sport o'yinlari yoki yakkakurashlarda real raqib bilan kurashish, psixik jarayonlarda tezkor va irodaviy qarorlar qabul qilishni talab qiladi. Shuningdek, ekstremallik ob'ektiv omillar bilan ham izohlanadi: katta jismoniy va psixik yuklamalar, mashq qilish rejimiga xos cheklashlar, xavfli sharoitlar va musobaqaga tanlovdagi qiyin shartlar.

Sport faoliyati sportchining maxsus jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish orqali turli mushaklar faolligi namoyon bo'ladi, umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlanadi. Shu bilan birga, sportchi tanlagan sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikaga ega bo'lishi, uzoq va izchil mashg'ulotlarni bajarib, harakat malakalarini takomillashtirib borishi, shuningdek kuch, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar va jasurlik, qat'iyyatlilik, tashabbuskorlik, irodalilik, g'alabaga ishonch kabi xarakter fazilatlarini rivojlantirishi zarur.

Sportchi o'z sport turini takomillashtirishga intilish bilan mashg'ulotlarda maksimal natijaga erishishga yo'naltiriladi. Bunday tayyorgarlik mashqlar orqali jismoniy kuchlarni maksimal zo'rictirish, hissiy kechinmalarni chuqurroq boshqarish, barcha psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, sport faoliyati motor-harakatchanlik qobiliyatlarini, maxsus malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishni va ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlashni ham talab qiladi.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik muhim omil hisoblanadi. Masalan, qilichbozlikda ikki sportchining ruhiy tayyorgarligi, ularning irodaviy harakatlari va texnik-taktik malakalari musobaqa natijalarini bevosita belgilaydi. Shu bilan birga, yengil va og'ir atletika, suzish, gimnastika, figurali uchish, kamon va to'pponchadan otish kabi sport turlarida ruhiy tayyorgarlik sportchining barcha harakatlarini samarali

bajarishida muhim ahamiyatga ega. Sportchining harakatlarni to'g'ri idrok qilishi, kuch va tezlikni to'g'ri taqsimlashi, musobaqa jarayonida xotira va diqqatini maksimal darajada ishlatishi natijada g'alabaga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Har bir sport turida tayyorgarlik jarayoni individual xususiyatlarga bog'liq. Masalan, gimnastlar mashqlarni fikran bajarib, harakatlarni ongida rejalashtirish orqali ularni amalda aniq va tez idrok qiladilar. Balandlikka sakraydigan sportchilar esa har bir kichik o'zgarishni sezish va zarur harakatlarni idrok qilish malakasini puxta egallashlari lozim. Bokschilar esa himoya va qarshi zarba harakatlarining texnik va irodaviy jihatlarini mukammal o'zlashtirishi bilan musobaqada ustunlikka erishadilar.

Hozirgi sportda rekordlar yangilanib, sportchidan maksimal kuchlanish bilan mashq qilish talab etiladi. Sportchilar turli sharoitlarda (baland tog'lar, turli harorat sharoitlari) mashq qilishga moslashishi, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengish malakasini rivojlantirishi zarur. Murabbiylar esa shogirdlarni mashg'ulotlarda vaqt va harakat tezligini to'g'ri taqsimlash, musobaqadagi stress va vahimaga berilmaslik uchun maxsus o'yin va mashqlar orqali tayyorlashlari lozim.

Misol tariqasida, 2003-yilda Fransiyada bo'lib o'tgan yengil atletika bo'yicha jahon birinchiligida Efiopiya erkaklar jamoasi 10 km masofaga chopishda birinchi o'rinlarni egallab, yangi jahon rekordini o'rnatdi. Ularning g'alabasi jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, maqsadga intiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik va irodaviy faollikning yuqori darajada rivojlanganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga, boshqa davlat sportchilari barcha musobaqa talablari bo'yicha tayyorgarlikni yetarli darajada bajara olmaganligi sportchining ruhiy va jismoniy tayyorgarligining muhimligini ko'rsatadi.

Shu tarzda, sport faoliyati nafaqat jismoniy mashqlarni bajarish, balki ruhiy tayyorgarlik, harakat malakalarini mukammallashtirish, psixofiziologik xususiyatlarni rivojlantirish va musobaqa sharoitlariga moslashishni o'z ichiga olgan murakkab tizimdir.

Hozirgi kunlarda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishish omillarini, sport turlarining psixologik tavsifi kabi bilimlarni chuqur o'zlashtirgan bo'lishlari zarur. Faqat shunda murabbiylar va sportchilar o'z faoliyatlarini samarali tashkil etib, shogirdlarini musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlay oladilar. Ana shunday fidoiy, vatanparvar sportchi-murabbiylarimizning

shogirdlari jahon birinchiliklarida yetakchi o‘rinlarni egallab, o‘z g‘alabalari bilan ona-Vatanimiz sharafiga yanada yuqoriga ko‘taradilar.

Shu bilan birga, yuqori natijaga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining ruhiy va psixofiziologik xususiyatlarini rivojlantirish, harakat malakalarini mukammallashtirish va musobaqa sharoitlariga moslashish bilan bevosita bog‘liq. Sport faoliyati shunday murakkab tizimki, unda ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish, kuch va chidamlilikni to‘g‘ri taqsimlash, harakatlarni aniq va tez idrok etish kabi ko‘nikmalar sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Shunday qilib, sportchining va murabbiyning bilim, tajriba va tayyorgarligi musobaqadagi g‘alabani ta‘minlovchi eng muhim omil bo‘lib qolmoqda.

§ 8.2. Sport faoliyatining motivlari

Darsning maqsadi: Talabalarda sport faoliyatining motivlari to‘g‘risida umumiy tushuncha hosil qilish, hamda sport motivlarining bosqichlari uning tanlangan sport turidagi ahamiyati haqida ma’lumotlar yetkazishdan iboratdir.

Reja:

1. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi.
2. Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichi.
3. Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi.
4. Sport mahoratiga erishish bosqichi.

Motiv – bu juda murakkab psixologik tuzilma bo‘lib, u mazmun jihatidan odam tomonidan amalga oshiriladigan harakat yoki faoliyatning ichki asosini tashkil etadi, ya’ni aynan shu xatti-harakatning kelib chiqish sabablarini ifodalaydi. Energetik nuqtayi nazardan esa motiv – tanlangan maqsadga erishishga undovchi ichki turtkidir. To‘liq anglangan motiv quyidagi savollarga javob bera olishi kerak: nega (biror faoliyatga bo‘lgan ehtiyojni anglash), nimaga yoki qanday maqsad yo‘lida (maqsad mohiyatini tushunish), nima sababdan inson o‘zida paydo bo‘lgan ehtiyojni aynan shu tarzda bajarishga intiladi yoki shunday yo‘l tutadi (vaziyatga bog‘liq omillarni hisobga olish).

Sportdagi motivlar dinamikasi. Sport faoliyatida motivatsiya ham ichki, ham tashqi omillar orqali shakllanadi. Ushbu omillar sportchining

hayoti davomida o'z mazmuni va ahamiyatini o'zgartirib boradi; ular nafaqat tashqi ko'rinishiga ko'ra, balki o'zining dinamik rivojlanishiga ko'ra ham bir-biridan farqlanadi. Uzoq muddat sport bilan shug'ullanish jarayonida ushbu omillar ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ravishda bir-birini almashtirib turadi.

Mashhur psixolog A.S. Puni sport faoliyatining motivlarini maxsus tadqiq etib, insonda sportga qiziqish va shug'ullanish istagini yuzaga keltiruvchi motivlar rivojining quyidagi bosqichlarini aniqlagan.

Sport bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichi. Ushbu bosqich asosan bolalarda kuzatiladi. Bolalar odatda sportning turli yo'nalishlariga birdek qiziqish bildirishadi, shu sababli aniq bir sport turini tanlab olish ular uchun qiyin kechadi. Sport turini tanlash ko'pincha quyidagi tasodifiy tashqi omillarga bog'liq bo'ladi: kattaroq akasi yoki opasiga ergashish, biror yaqin do'stining ta'siri, mavjud tabiiy sharoitlar, sport inshootining uyga yaqin joylashuvi, televizor orqali yirik musobaqalar namoyishi va boshqalar.

Keyinchalik bolalar bosqichma-bosqich ma'lum bir sport turi bilan muntazam shug'ullana boshlaydilar; lekin bir muddat o'tmay, ko'pchilik birozdan so'ng yana boshqa sportga qiziqib qoladi – ya'ni ular o'zlarini sinab, o'zini topish yo'lida harakat qilishadi. Turli xatolar, tajriba va o'zini tekshirishlar orqali ular o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va moyilliklarini aniqlashga harakat qiladilar. Qiziqarli tomoni shundaki, bolalar ko'pincha bu jarayonda juda tez natija ko'rishga intilishadi. Ammo ularga kattaroq sport yutuqlariga erishish yo'lining qanchalik qiyin va sabr talab etuvchi ekanligi, uzoq vaqt talab qilishi to'la tushunarsiz bo'ladi.

Aslida, biror sport bo'limiga qatnaydigan ko'pchilik bolalar ich-ongida “nega aynan shu sportni tanladim” degan motivni aniq aytib bera olmaydi. Bundan ham murakkabroq jihat – bu sabablarni sport murabbiylari ham har doim aniqlay olmaydi. Ko'pincha bolaning ma'lum sport bilan shug'ullashini murabbiyning ta'siri bilan bog'lashadi. Biroq bolalarning nima uchun aynan shu sport turini tanlashlari, yoki nima uchun ayrimlari qisqa muddatda ushbu to'garakdan ketib qolishlarining tub sabablarini murabbiylar ko'pincha anglab yetolmay qoladi.

Shuning uchun ham biror sport turini tanlashda faqat ijtimoiy omillar emas, balki ichki, psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, insonning o'ziga xos asab tizimi va temperamentiga mos holda

ma'lum faoliyatga tabiiy moyillik paydo bo'ladi – bu ichki ta'sirlardan biridir.

Sportga nisbatan moyillik ko'pincha shunday namoyon bo'ladi: odam ma'lum faoliyatdan rohat va qoniqish his qiladi. Agar sizdan nima uchun aynan shu sport bilan shug'ullanishni xohlaysiz, deb so'ralsa, ko'pchilik «Bu menga yoqadi» deb javob berar ekan. Lekin aynan nimasi yoqishini tafsilotlari bilan izohlashga qiynaladi.

Bir paytlar mashhur voleybolchidan, nima uchun voleybolni yaxshi ko'rishi haqida so'raganlarida, u shunday degandi: «Bu savolga bir zumda javob berolmayman – juda murakkab. Mening fikrimcha, aynan shu sportda men o'zimni, imkoniyatlarimni, xarakterimni va ichki “o'zligimni” muvaffaqiyatli ifoda eta oldim».

Demak, sport murabbiyi ham, psixolog ham shuni chuqur anglab olishi kerakki, insonning ma'lum bir sport turini tanlashida uning tabiiy-individual jihatlari – xarakteri, temperamentiga xos fazilatlari nihoyatda muhim omil hisoblanadi. Chunki yetarlicha anglanmagan ichki moyillik, aslida, kishining asab tizimida namoyon bo'ladigan tipologik xususiyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi.

Mazkur bosqichda sport faoliyatining asosiy motivlari quyidagicha shakllanadi:

a) tanlangan sport turiga nisbatan qiziqishning ortib borishi va chuqurlashuvi;

b) ushbu sohada mavjud qobiliyatlarning ko'zga tashlanishi hamda ularni rivojlantirish istagi;

v) sportda erishilayotgan natijalar tufayli yuzaga keladigan ko'tarinki hissiyotlar va bu emotsiyalarni mustahkamlashga bo'lgan intilish;

g) sportga oid maxsus bilim va ko'nikmalar doirasini kengaytirish, texnik mahoratni oshirish hamda tayyorgarlikning yuqori bosqichlariga chiqish.

Bu yangi sifatdagi motivlar paydo bo'lishining o'ziga xos sabablari mavjud. Avvalo, sportchining aniq bir yo'nalishda ixtisoslashuvi (masalan, gimnastika, boks, chang'i sporti, eshkak eshish va boshqalar) bunda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bilan birga, sportchi uchinchi, ikkinchi yoki birinchi razryadli sport malakasiga erishadi. Natijada u sport faoliyatida yanada qat'iy harakat qila boshlaydi, maqsadlari aniq shakllanadi. Endi uni shunchaki shug'ullanish jarayoni emas, balki o'sha faoliyatning natijasi, yutuqlar, rekordlar ko'proq qiziqtiradi.

Motivatsiyaning ushbu bosqichida umumiy sportga qiziqish saqlanib qolgan bo'lsa-da, endilikda bu qiziqish tubdan yangi sifat kasb etadi. Sportchining diqqat markazida endi o'zi tanlagan sport turiga mansub texnik va taktik elementlarning boyligi va xilma-xilligi turadi. U o'zining texnik mahoratini takomillashtirishga, musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rishga, turli taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqishga intiladi.

Bu davrda sport faoliyati sportchi uchun ichki ehtiyojga aylanadi va uni muntazam ravishda qondirish zarur bo'lib qoladi. Hatto mashg'ulotlardagi og'ir jismoniy yuklama, qiyinchilik va mehnat ham uning uchun odatiy, tabiiy talabga aylanadi. Masalan, gimnastika bilan shug'ullanayotgan sportchida mashqlar, o'rganish jarayoni va jismoniy yuklanishlar motivatsiyaning ajralmas bo'lagiga aylanib boradi.

Sport mahoratiga erishish bosqichi:

- Sportchi o'z mahoratini muntazam oshirib borar ekan, unda tobora yangi ichki turtkilar – motivlar shakllana boshlaydi. Bu bosqichda quyidagi intilishlar ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi:

- mashg'ulot jarayoni va sport mahoratini oshirishning ilmiy-nazariy asoslarini chuqur o'rganishga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi;

- tanlangan sport turining texnik va taktikasini mukammal o'zlashtirish, ularni chuqur tahlil qilib, ustida muntazam ishlash istagi;

- yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishish, ishchanlik imkoniyatlarini kengaytirish;

- bellashuv olib borish jarayonidagi nozik jihatlar, taktika va psixologik ustunlik sirlarini egallashga intilish;

- mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirishga, professional darajada o'z o'rnini topishga bo'lgan kuchli motiv;

- respublika hamda xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yuksak natijalarga erishish, yutuqlar orqali o'zining sport salohiyatini tasdiqlash;

- chet el arenalarida Vatan sharafiga munosib himoya qilishga bo'lgan maqsad;

- to'plagan tajribasini jamoadoshlar, yosh sportchilar va o'zidan keyingilarga o'rgatish istagi.

Sport mahoratiga erishish bosqichida sportchining motivlari yanada murakkablashib, aniq va yuqori maqsadlarga yo'naltiriladi. Bu davrda sportchi nafaqat jismoniy va texnik jihatdan takomillashishga, balki sport faoliyatining ilmiy asoslarini chuqur egallashga intiladi. Yuqori

natijalarga erishish, terma jamoaga kirish, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish va Vatan sha'nini himoya qilish sportchining asosiy ichki turtkilariga aylanadi. Shu bilan birga, to'plangan tajribani boshqalarga yetkazish istagi sportchining kasbiy va shaxsiy yetukligini namoyon etadi.

Shu bosqichda sport faoliyati sportchi uchun hayotiy ehtiyojga aylanib, o'zini namoyon qilish va professional yuksalishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Motivatsiyaning barqarorlashuvi esa yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

§ 8.3. Sport motivlarining individual xususiyatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda Sport motivlarining individual xususiyatlari haqida tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Individualistik motivlar
2. Kollektivistik motivlar
3. Protsessual motivlar
4. Natijaviy motivlar
5. Mag'lubiyatdan qochish motivi

Motivatsiya jarayonlariga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirib tahlil qilar ekan, taniqli psixolog olim Yu.Yu. Palayma sport faoliyatiga bo'lgan munosabat va undagi ichki turtkilarni tahlil qilish asosida sportchilarda uchraydigan motivlarni to'rtta asosiy guruhga ajratib ko'rsatadi. Ushbu tasnif sportchilarning sport bilan shug'ullanish sabablarini, ularning maqsad va intilishlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Muallif tomonidan ajratilgan birinchi guruh shartli ravishda "individualistlar", ya'ni individualistik motivlarga ega sportchilar deb ataladi. Bu guruhga mansub shaxslarning motivatsiya tizimida, asosan, shaxsiy manfaatlar, o'z yutuqlari, individual muvaffaqiyatga erishish istagi ustunlik qiladi. Ular uchun sport faoliyati ko'proq o'zini namoyon etish, shaxsiy rekordlarga erishish va individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish vositasi sifatida ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi guruh esa "kollektivistlar" deb atalib, bu guruh vakillarining motivlarida jamoa, guruh va kollektiv manfaatlari yetakchi o'rin egallaydi. Bunday sportchilar uchun jamoaning muvaffaqiyati

shaxsiy yutuqlardan ustun bo‘lib, individual motivlar umumiy maqsad va manfaatlarga bo‘ysunadi. Sport amaliyoti va kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, sportchida individualistik va kollektivistik motivlar o‘zaro muvozanatda shakllangan taqdirdagina yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay psixologik sharoitlar vujudga keladi va sport yutuqlarini qo‘lga kiritish imkoniyatlari kengayadi.

Muallif tomonidan ajratilgan uchinchi guruh “protsessual motivlar” deb ataladi. Ushbu guruhga kiruvchi sportchilar uchun sport faoliyatining yakuniy natijalari emas, balki mashg‘ulot jarayonining o‘zi muhim hisoblanadi. Ya’ni ular sport mashqlarida qatnashish, sport kiyimida yurish, sport jamoasi muhitida bo‘lish, mashg‘ulot jarayonidagi hissiyotlar va sport muhitining o‘zi orqali qoniqish hosil qiladilar. Bu sportchilar uchun jarayonning o‘zi asosiy rag‘batlantiruvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

To‘rtinchi guruh esa “natijaviy motivlar” ustuvor bo‘lgan sportchilardan iborat bo‘lib, ular uchun asosiy maqsad yuqori sport natijalariga erishish, musobaqalarda g‘alaba qozonish, rekordlar o‘rnatish va sport yutuqlarini qo‘lga kiritishdan iboratdir. Ushbu sportchilar sport faoliyatini aniq maqsad va natijalarga yo‘naltirilgan holda olib boradilar.

Shuningdek, psixolog olimlar sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi va mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasini ham alohida farqlab ko‘rsatadilar. Muvaffaqiyatga erishishga yo‘naltirilgan motivatsiya sport yutuqlarini qo‘lga kiritishga bo‘lgan kuchli intilish, sport bilan shug‘ullanishga ijobiy munosabat va yuqori maqsadlar bilan bevosita bog‘liqdir. Masalan, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi yuqori darajada shakllangan gimnastikachi qizlar aniq va ongli maqsadlarga ega bo‘lib, ular nafaqat yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishishga va musobaqalarda yetakchi bo‘lishga intilganlar, balki shu bilan birga kuchli mas’uliyat hissini ham namoyon etganlar. Ya’ni bunday sportchilar o‘z murabbiylari, jamoadoshlari va sport jamoasi oldidagi javobgarlikni chuqur his etgan holda faoliyat yuritganlar.

Muvaffaqiyatga erishishga yo‘naltirilgan motivatsiyaga ega sportchilar, odatda, boshqa sportchilarga nisbatan ancha faol va tashabbuskor bo‘ladilar. Ular mayda-chuyda holatlarga ortiqcha hayajonlanib ketmaydi, balki o‘z kuchiga, zarur paytda barcha imkoniyat va resurslarini safarbar etib, g‘alabaga erishish qobiliyatiga ishonch bilan yondashadilar. Bunday sportchilar musobaqa jarayonida

o'zlarini tutishda barqarorlikni saqlay oladilar va psixologik jihatdan mustahkam bo'lishlari bilan ajralib turadilar.

Aksincha, sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishni asosiy vazifa sifatida belgilamagan gimnastikachi qizlarda aniq va ravshan maqsadlarning yetishmasligi kuzatiladi. Shu sababli, ularda sport faoliyati bilan shug'ullanishga doir umumiy motivlar ustunlik qiladi. Jumladan, gimnastika sport turiga bo'lgan muhabbat, mashg'ulot jarayonida estetik zavq olish, harakatlarning go'zalligi va uyg'unligidan rohatlanish kabi ichki omillar ularning asosiy rag'batlantiruvchi kuchi bo'lib xizmat qiladi. Shuni ta'kidlash joizki, yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha tayyorgarlik darajasidagi sportchilarga nisbatan ancha kuchli va yaqqolroq tarzda namoyon bo'ladi.

Muvaffaqiyatga intilish motivi bilan bir qatorda, sport faoliyatida mag'lubiyatdan qochish motivi ham alohida ajratib ko'rsatiladi. Ayrim sportchilarda muvaffaqiyatga erishish istagi yetakchi bo'lsa, boshqalarida esa muvaffaqiyatsizlikka uchramaslikka bo'lgan intilish ustunlik qiladi. Agar sportchi ketma-ket omadsizliklarga duch kelsa, unda xatolarga yo'l qo'ymaslikka haddan tashqari intilish, g'alabani xavf ostida deb baholash, musobaqa natijasiga nisbatan shubha bilan qarash kabi ichki turtkilar shakllana boshlaydi.

Agar bunday holatlar muntazam ravishda takrorlanib tursa, sportchida mag'lubiyatdan qochishga qaratilgan motivatsiya barqarorlashib boradi. Bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, xatti-harakatlarda himoyaviy pozitsiyaning kuchayishi, hujumkor harakatlarni egallash va qo'llashda faollikning susayishi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi. Natijada sportchi o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olmay qolishi mumkin.

Yuqori malakaga ega sportchilarda muvaffaqiyatga erishishga bo'lgan ehtiyoj, muvaffaqiyatsizlikdan qochish istagiga nisbatan deyarli ikki baravar kuchliroq tarzda namoyon bo'ladi. Motivlarning bunday nisbatda shakllanishi, bir tomondan, sportchini yuqori sport natijalariga erishish uchun katta faollik, tashabbus va qat'iyat bilan harakat qilishga undasa, ikkinchi tomondan esa ehtimoliy omadsizliklarning oldini olish, xatolarni kamaytirish va xavfli vaziyatlardan qochish choralarini ko'rishga majbur etadi.

Mavsum davomida o'ta mas'uliyatli va muhim musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchilarda mag'lubiyatdan qochishga qaratilgan motivlar, o'z imkoniyatlariga nisbatan pastroq natijalar qayd

etgan sportchilarga qaraganda ancha sustroq namoyon bo‘ladi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivining haddan tashqari kuchayishi sportchining mavjud imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga ma’lum darajada to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu boisdan, bunday motivning faollashuvi ayrim hollarda sportchining erkin va dadil harakat qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, degan xulosaga kelish ehtimoldan xoli emas.

Shuningdek, shuni alohida ta’kidlash joizki, motivlar faqatgina sport bilan shug‘ullanishga undovchi ichki turtkilar bo‘libgina qolmay, balki sportchilarning xatti-harakatlarini boshqaruvchi eng kuchli va muhim psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Shu sababli sport murabbiylari sportchilar motivatsiyasini har tomonlama, chuqur va sinchkovlik bilan o‘rganishlari zarur.

Sport murabbiyi o‘z tarbiyasidagi sportchilarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivlarini bilishi amaliy jihatdan juda katta ahamiyatga ega. Chunki motivatsiya xususiyatlarini chuqur anglash orqali murabbiy sportchining mashg‘ulot va o‘quv jarayonlaridagi faolligini oshirishi, uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga xizmat qiladigan ma’naviy, irodaviy hamda psixologik sifatlarini samarali ravishda rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ko‘plab psixolog olimlarning ilmiy tadqiqotlari natijalariga ko‘ra (jumladan, P.A. Rudik, S. Puni, Yu.Yu. Palayma va boshqalar), motivlar o‘z tabiatiga ko‘ra barqaror va o‘zgarmas bo‘lmaydi. Aksincha, ular turli tashqi va ichki omillar ta’siri ostida doimiy ravishda o‘zgarib borishi mumkin. Bunday omillar qatoriga shaxsiy xususiyatlar bilan bog‘liq omillar, kundalik hayot sharoitlari, ijtimoiy muhit, atrofdagilar bilan bo‘ladigan muloqot jarayonlari va boshqa shu kabi ta’sir etuvchi holatlarni kiritish mumkin. Shu bois sportchilar motivatsiyasini muntazam ravishda boshqarib borish sport murabbiylarining shogirdlarini psixologik jihatdan tayyorlash jarayonidagi eng muhim va ajralmas vazifalaridan biri hisoblanadi.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, sportchi shaxsining shakllanishi va qaror topishida motivlar nihoyatda katta va hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli murabbiylar uchun sportchini aynan ushbu sport turi bilan shug‘ullanishga undovchi motivlarni aniq va chuqur bilish o‘ta zarurdir. Bundan tashqari, sportchilarning mavjud ehtiyojlarini qondira oladigan shart-sharoitlar va vaziyatlarni ongli ravishda modellashtirish ham muhim talab sifatida namoyon bo‘ladi.

Murabbiyning sportchilar motivatsiyasini shakllantirish va boshqarish jarayonidagi o'z o'rnini to'liq anglab yetishi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Sport murabbiyi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati va motivlarini doimiy ravishda kuzatib borishi, zarurat tug'ilganda esa ushbu motivlarga ma'lum o'zgartirishlar kiritishi lozim. Ushbu maqsadlarni samarali amalga oshirish uchun quyidagi ishlarni bajarish talab etiladi:

1. Sportchilarni muntazam kuzatish orqali ularga nimalar yoqishini va nimalar qiziqish uyg'otmasligini aniqlash.

2. O'quvchi-sportchilarning motivlarini yanada chuqurroq va aniqroq bilish maqsadida, ularni yaxshi taniydigan shaxslar – o'qituvchilar, do'stlari, oilaviy a'zolari bilan muloqot olib borish.

3. Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilardan ularning aynan shu sport turi bilan shug'ullanish sabablarini va ushbu faoliyatga bo'lgan munosabatlarini vaqti-vaqti bilan so'rab turish.

Sport faoliyatida motivatsiya sportchining shaxs sifatida shakllanishi, uning sportdagi muvaffaqiyatlari va uzoq muddatli rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan muhim psixologik omil hisoblanadi. Motivlar sportchini faqatgina mashg'ulot va musobaqalarda faol bo'lishga undabgina qolmay, balki uning xatti-harakatlarini boshqaradi, maqsadlarini aniqlashtiradi va sport faoliyatiga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Shu bois motivatsiyaning darajasi va yo'nalishi sportchining texnik, jismoniy hamda irodaviy tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Nazorat uchun savollar:

1. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin qaysi sport yo'nalishlari tez rivojlanish bosqichiga kirgan?

2. Har bir sport yo'nalishi bo'yicha g'alabaga erishish mezonlari va me'yorlari haqida tushuntirish bering.

3. Sport turlari va ularning o'ziga xos belgilari haqida fikr yuriting.

4. Qaysi sport turlarida konstruktorlik qobiliyati muhim rol o'ynaydi?

5. Sportning qadimgi turlaridan qaysilarini bilasiz?

6. Sportchida ruhiy tayyorgarlik va yetarlicha tajriba bo'lmagan taqdirda qanday qiyinchiliklar yuzaga keladi?

7. Sport yo'nalishlarida o'ziga xos ruhiy tayyorgarlik tushunchasini qanday izohlaysiz?

8. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishishida asosiy omillar nimalardan iborat?

9. Sportdagi nafislik va estetik go'zallik tushunchasini qanday tushunasiz?

10. O'zbek milliy sport o'yinlaridan qaysilarini bilasiz? Ularni yengil atletika mashg'ulotlarida qaysi turlarida qo'llash mumkin?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Nima uchun yuqori natijalar sport faoliyati ekstremal turga kiritiladi?

2. Sport faoliyatining o'ziga xos jihatlarini batafsil ochib bering.

3. Irodaviy kuch va zo'r berishlar sport faoliyatida qanday ahamiyatga ega?

4. Sportda his-tuyg'ularning namoyon bo'lishida o'ziga xos qaysi xususiyatlar kuzatiladi?

5. Motivatsiya va uning sport faoliyatidagi rolini tushuntiring.

6. Motivlarning individual xususiyatlarini qanday tavsiflash mumkin?

7. Individualistik motivlar qanday belgilarga ega?

8. Kollektivistik motivlar qanday xususiyatlar bilan ajralib turadi? 8. Kollektivistik motivlar qanday xususiyatlarga ega?

9. Protsessual motivlar qanday xususiyatlarga ega?

10. Natijaviy motivlar qanday xususiyatlarga ega?

11. Mag'lubiyatdan qochish motivi qanday xususiyatlarga ega?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011

2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.

3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.

4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.

5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.

6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

7. Y. Masharipov “Sport psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma.
O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

IX BOB. SPORT MUSOBAQALARI PSIXOLOGIYASI

§ 9.1. Sport musobaqasi psixologiyasining tavsifi va tahlili

Darsning maqsadi: Talabalarda sport musobaqasi psixologiyasining tavsifi va tahlili haqida tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Sportchilardagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga kelishi.
2. Musobaqa vaqtida o'yin qoidalarining buzilishi hamda uning asosiy sabablari.

Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z subyekti his-tuyg'ularining kuchli harakatlanishi va yuqori darajada hayajonlanishi bilan ajralib turadi. Sportdagi bellashuvlar va jismoniy kurashlar nafaqat ishtirokchilarda kuchli ta'sirlarni yuzaga keltiradi, balki musobaqani tomosha qilayotgan ko'plab insonlarda, jumladan, muxlislar va tomoshabinlarda ham hayajon, xursandchilik yoki hatto xafagarchilik kabi turli xil emotsiyalarni uyg'otadi. Shu sababli turli sport musobaqalari millionlab odamlarni o'ziga jalb etib, ularning ichki his-tuyg'ularini eng yuqori cho'qqilarga chiqarishga qodir bo'ladi.

Sportchilarda emotsional jarayonlar aynan musobaqalar va mashg'ulotlar davomida vujudga keladi. Harakat va jismoniy kuchlanish dinamikasi raqib bilan bellashishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish va irodaviy faollik orqali sportchining o'z maqsadlariga erishishida namoyon bo'ladi. Sport faoliyati davomida yuqori kuchlanish bilan bog'liq emotsional holatlar doimiy ravishda o'zgarib turadi: xursandchilik va xafagarchilik bir-birini almashishi mumkin, yoki qarama-qarshi o'zgarishlar, masalan, g'azablanish o'rnini g'alabaga ishonch, yaxshi kayfiyat va boshqa ijobiy emotsional holatlar egallashi tabiiy jarayondir. Aynan shu omillar sportchi ruhiy holatini boshqarishdagi murakkabliklarni yuzaga keltiradi.

Shuningdek, sportchilarda mashq va musobaqa jarayonida fiziologik o'zgarishlar ham kuzatiladi: yurak faoliyatining o'zgarishi, nafas olish ritmining farqlanishi, turli og'riqlar va chidamsizlik, noxush hissiyotlar, ko'p terlash, mushaklarning faoliyati va endokrin tizim reaksiyalari orqali turli emotsional holatlar namoyon bo'ladi. Sport

faoliyati insonda nafaqat ruhiy ko'tarinkilikni va xafagarchilikni uyg'otadi, balki sportchining emotsional tayyorgarligini oshirib, butun organizmdagi mavjud resurslarni musobaqa jarayonida samarali ishlatish imkonini beradi.

Sportchining emotsional holati startga tayyorgarlik bosqichida yuqori darajaga ko'tariladi. Masalan, uzoq va qisqa masofaga yuguruvchilar yoki bokschilar kabi sportchilarda bu jarayon muskullarning tezkor ishlashi natijasida yurak urishining tezlashishi va tomirlarda qon aylanishining faollashishi bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek, faoliyat davomida yuzaga kelgan his-tuyg'ular bajarilayotgan harakatlar natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijada sportchining ishchanligi oshadi, organizmning faoliyati tezlashadi, xulq-atvori ijobiy tomonga o'zgaradi, ichki harakat motivlari rivojlanadi va musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati ortadi.

Kuchlanishli emotsional tuyg'ular va musobaqalarga ruhan tayyorgarlik sportchida jismoniy mashqlar hamda turli sport o'yinlari jarayonida shakllanadi. Shuningdek, sportchilarda o'rinli g'azablanish, mag'rurlik va halollik kabi ijobiy sifatlarning rivojlanishi ularning musobaqalashish istagini kuchaytiradi va o'z mahoratini samarali namoyon etishiga yordam beradi.

"Sport psixologiyasi" fani sportchilarning mahoratini rivojlantirish, musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish va kengaytirish, shuningdek, bellashuvlarga ruhan tayyorlash usullarini ishlab chiqishda faol qatnashadi. Ushbu jarayonda sport psixologiyasi boshqa sport yo'nalishlari bilan hamkorlikda quyidagi masalalarning ilmiy-nazariy va psixologik asoslarini o'rganadi va takomillashtiradi:

1. Sportchilarning ruhiy holatiga sport faoliyatining ta'sirini tadqiq etish;
2. Yuqori ishchanlikni shakllantirish va musobaqa davomida o'zini-o'zi boshqarish, chidamlilikni oshirish metodlarini ishlab chiqish;
3. Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy kayfiyatini o'rganish;

Noqulay ruhiy holat, vahima yoki stressdan tezkor chiqish texnikalarini o'rgatishga odatlantirish.

Sportchilar ilgari bo'lib o'tgan musobaqalarda qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjamlanmay, doimiy ravishda o'tkaziladigan mashg'ulotlar va bellashuvlarda yuqori natijalarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari shart. Sport amaliyotida erishilgan natijalarni ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinsa, tajribali mutaxassislar

ham sportchining oldingi musobaqalardagi ko'rsatkichlariga qarab, yaqin kunlarda bo'ladigan bellashuvlarda qanday natijalarga erishishini aniq oldindan aytish mushkul ekanligini tushunadilar. Chunki sport faoliyatida har bir musobaqa o'zining kutilmagan holatlari, tashqi shart-sharoitlari va sportchining ruhiy kayfi bilan bog'liq murakkab omillarni o'z ichiga oladi.

Ko'pincha musobaqalarda yuqori natijalar qayd etib kelayotgan sportchilar o'zlarini kuchli sportchilar qatoriga kiritadi va shunday his-tuyg'uga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, ilgari kuchli sportchi bilan birga mashq qilgan, lekin sport musobaqalarida ilgari ijobiy natijalarga erisha olmagan sportchi ham bir muddatdan so'ng, to'satdan, musobaqalardan birida yuqori ko'rsatkichga erishib, kuchli sportchilar qatoridan o'z o'rnini topishi mumkin. Bunday hodisalar sport amaliyotida tez-tez uchrab turadi va sportchilar hamda murabbiylar uchun doimiy tayyorgarlik va sabrni talab qiladi.

Shu sababli murabbiydan har bir sportchiga alohida yondashish va ularni rivojlantirishga doir individual ko'rsatma berish talab etiladi. Murabbiy sportchida shunday ishonch va qat'iyat uyg'otishi zarurki, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni ichki ruhiy faollikni oshirib, mahoratini rivojlantirib, o'z sport ustaligi darajasini doimiy ravishda yaxshilay olsin. Bu esa sportchining professional rivojlanishi, natijalarini doimiy ravishda oshirib borishi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Bundan tashqari, sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish va aqliy, ruhiy hamda jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ishlata olish ko'nikmalarini yoshligidan shakllantirishlari lozim. Buning uchun sportchilar o'z organizmidagi a'zolar faoliyatining xilma-xil qonunlarini chuqur bilishi, shuningdek, o'zini-o'zi boshqarish va imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy mashg'ulotlar va musobaqalarning eng murakkab sharoitlarida qo'llashni o'rganishlari zarur. Bu uslublarni puxta egallash nafaqat aqliy mehnat unumdorligini oshirishga, balki ruhiy va jismoniy faollikni rivojlantirishga, sportchining shaxs sifatida kamol topishiga ham bevosita ta'sir qiladi.

Hozirgi kunda sportchilarning ayrimlari "autogencha" mashq qilish metodini qo'llab, ichki ruhiy imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub sportchiga o'z ichki kuchini uyg'otish, stress va musobaqa oldidagi hayajonni nazorat qilish, shuningdek, ruhiy barqarorlik va konsentratsiyani oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, autogencha mashqlar sportchining musobaqa jarayonidagi

kuchlanish, charchoq va emotsional o'zgarishlarga moslashuvchanligini oshiradi, ularni muvaffaqiyatli harakat qilishga tayyorlaydi.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar va psixologlar uzoq yillardan buyon izchil o'rganib kelmoqdalar. Biroq, startdan oldingi ruhiy tayyorgarlikning murakkab jarayoni va uning ta'sir etuvchi omillari bo'yicha ko'plab muammolar, masalalar hozirgacha ilmiy asosda yetarli darajada ishlab chiqilmagan va sistematik tarzda hal qilinmagan. Shu jihatdan, sport psixologlari bu borada ilmiy tadqiqotlar olib borishning dolzarbligini ta'kidlashadi. Masalan, taniqli psixolog Z. Myuller o'z risolalari va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning kutilgan natijalarni ko'rsata olmasligi faqat jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik bilan bog'liq emasligini, balki ularning musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati bilan ham uzviy bog'liqligini batafsil izohlashga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonidagi ruhiy hayajonlanish holati turlicha namoyon bo'ladi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarligi murakkab va stressli vaziyatlarda o'zini tutish, to'g'ri qarorlar qabul qilish va ichki kuchini to'g'ri safarbar qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, sportchining ruhiy holati uning ilgari qatnashgan turli musobaqalarda erishgan natijalariga ham bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlar fikricha, miyadagi o'rtacha darajadagi qo'zg'alish musobaqada yuqori natijalar ko'rsatish uchun optimal shartdir. Biroq agar qo'zg'alish darajasi start oldidagi vahima va asabiylik tufayli juda yuqori bo'lsa, sportchining natijalari kutilgan darajada bo'lmasligi mumkin.

Sportchining startga tayyorlik holati asab tizimining xususiyatlariga, ya'ni uning sezgirliги va muvozanat darajasiga bevosita bog'liq bo'ladi. Psixolog olim A.S. Puni fikricha, sportchining startga tayyorlik holatini uch asosiy turga ajratish mumkin:

1. Sportchining startda titrash yoki passivlik holati;
2. Sportchining startga yuqori tayyorligi va jangovar ruhiy kayfi;
3. Sportchining ruhiy tushkunlik va salbiy kayfiyat holati.

Ushbu turlardan sportchining muvaffaqiyati uchun eng muhimlari startga jangovar tayyorlik va sezgirlik holatlaridir. Kuchli, ammo muvozanatsiz asab tizimiga ega sportchilar startda titrash yoki passivlik holatiga tushishi mumkin. Shu bilan birga, kuchli muvozanatli va serharakat asab tizimiga ega sportchilarda startga tayyorlik yuqori bo'ladi, ularning ruhiy kuchi va jangovar intilishi musobaqa jarayonida

namoyon bo‘ladi va ularga yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda yordam beradi. Sportchining startga tayyorgarlik holati nafaqat uning oldingi musobaqalarda o‘z kuchini qanday va qanchalik samarali safarbar etganiga bog‘liq bo‘ladi, balki bir qator boshqa omillarga ham bog‘liqdir. Ushbu omillar sportchining ruhiy va jismoniy tayyorgarligini shakllantiradi hamda musobaqa jarayonida uning natijalariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Jumladan, startga tayyorgarlik holati quyidagi faktorlar bilan belgilanadi:

1. Musobaqaning turi va xarakteri;
2. Tomoshabinlar va ularning xulq-atvori, sportchiga bergan ta‘siri;
3. Musobaqa oldidan bajarilgan jismoniy mashqlar sifat va hajmi;
4. Sportchining o‘z kuchi va imkoniyatlariga ishonchi;
5. Shaxsiy, individual xususiyatlar va temperament bilan bog‘liq omillar.

Ushbu barcha sabablar sportchining startga tayyorgarlik darajasiga o‘z ta‘sirini beradi va ularning kombinatsiyasi har bir sportchida alohida namoyon bo‘ladi.

Ba‘zi sportchilarda musobaqa yakunlanganidan so‘ng vegetativ tizim ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi. Masalan, muskullarning tonusi oshadi, kechki uyqu sifati buziladi va ruhiy notinchlik darajasi uzoq vaqt pasaymaydi. Ayniqsa, tez-tez vahimaga tushadigan sportchilar uchun musobaqa jarayoni juda og‘ir kechadi, ular o‘zlarini nazorat qilish qobiliyatini yo‘qotadi va tashvishlanish natijasida muvaffaqiyatsizlikka duch kelishlari mumkin.

Musobaqadan keyingi holatlarda sportchining ruhiy tushkunlik, ezilganlik va o‘z kuchiga ishonmaslik kabi xususiyatlari yaqqol namoyon bo‘ladi. Bunday ruhiy holatda bo‘lgan sportchilar tavakkalchilik bilan harakat qilgani sababli, sport qonun-qoidalarini buzish hollari takrorlanib turadi. Natijada, bu ularning sportga bo‘lgan qiziqishi va mashg‘ulotlarga ishtiyoqini susaytiradi, shaxsiy talabchanlik darajasini pasaytiradi va o‘z salohiyatiga bo‘lgan baholarini o‘zgartiradi. Shu jihat sport psixologlari va murabbiylar uchun, sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilish va ularga mos tayyorgarlik usullarini ishlab chiqishning muhimligini ko‘rsatadi.

Sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasi va musobaqadan oldingi ruhiy holatini aniqlash maqsadida murabbiylar ko‘pincha so‘rovnoma (anketa) usulidan foydalanadilar. Ushbu anketa savollariga sportchilarning bergan javoblari murabbiylar uchun muhim signal vazifasini bajaradi. Masalan, savollar quyidagilarni o‘z ichiga olishi

mumkin: “Bo‘lajak sport musobaqalari meni doimo vahimaga soladimi?”, “Men murabbiyning tanbehidan tez ta’sirlanib, o‘zimni qiynab yuramanmi?” kabi.

Bunday javoblardan sportchining o‘z ruhiy holatini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va o‘zini-o‘zi boshqarish malakalarini egallash borasida yordamga muhtojligi aniqlanadi. Shu bois, murabbiylar faqat sportchining ruhiy holati kuchini o‘rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o‘zini nazorat qilish qobiliyatini ham tahlil qilishi kerak. Bu vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun murabbiylar quyidagi uch asosiy yo‘nalishga e’tibor qaratishlari lozim:

a) Sportchini ruhiy holatini ongli ravishda boshqarishga odatlantirish, ya’ni u har qanday stressli vaziyatda o‘z hissiyotlarini nazorat qila olishi kerak;

b) Sportchiga o‘z kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, baholash va anglashni o‘rgatish, shunda u o‘z imkoniyatlarini samarali safarbar eta oladi;

c) Sportchida o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish, shu orqali musobaqa va mashg‘ulot jarayonlarida ruhiy barqarorlikni ta’minlash.

Shunday qilib, sportchining musobaqaga tayyorgarligi faqat jismoniy va texnik jihatlar bilan chegaralanmaydi, balki ruhiy tayyorgarlik va o‘zini nazorat qilish malakasi ham muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Murabbiyning vazifasi shundan iboratki, u sportchini har jihatdan tayyorlab, har qanday musobaqa sharoitida ichki faollikni maksimal darajada saqlashga yordam berishi kerak.

Ushbu murakkab masalalarni chuqurroq o‘rganish, oqilona tahlil qilish va ilmiy-amaliy nuqtai nazardan to‘g‘ri hal etish maqsadida sportchilarga quyidagi savol berildi: “Sizning fikringizcha, sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar qanday xususiyat va sifatlarga ega bo‘lishlari zarur?”

Savolga javob bergan sportchilar deyarli bir ovozdan mashqlarni talab darajasida muntazam bajarish zarurligini ta’kidlashdi. Shu bilan birga, sportchilarning 45,8 foizi yuqori natijalarga erishishda irodaviy qobiliyatlar eng muhim omil deb hisoblashdi. 24,4 foiz sportchi esa tetik kayfiyat, o‘zini to‘g‘ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta’sirlarga berilmaslik, o‘z kuchi va g‘alabaga ishonch kabi sifatlarni yuqori natijaga erishishning asosiy

omili sifatida ko'rsatdilar. Shu bilan birga, ayrim sportchilar o'z vaqtida dam olish, mashg'ulot davomida yuqori ishchanlikni saqlash, aqliy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirish kabi jihatlarni ham muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti deb bilishdi.

Shuni ta'kidlash lozimki, sportchilarning musobaqa jarayonida o'z ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyati o'z-o'zidan shakllanmaydi. Buning uchun ular shug'ullanayotgan sport turining mazmuni va zamon talablariga mos tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng asosiy vazifa – sportchilarning ruhiy zo'rqiqlashdan himoyalaniishini ta'minlashdir. Shu maqsadda, murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari sportchilarga ruhiy chidamlilikni oshirish, tushkunlik va serzardalik holatlarini yengish ko'nikmalarini o'rgatishlari kerak.

Bundan tashqari, sportchilarning boshqalar bilan, xususan, sport hakamlari bilan to'g'ri va adolatli munosabatda bo'lish, shuningdek, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarish malakalarini egallashlari ham muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv sportchilarning muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi, ularni ruhiy barqarorlikka o'rgatadi va musobaqa jarayonida ichki resurslarini to'la ishga solishlariga xizmat qiladi.

Sport faoliyatida qo'pollik va do'q-po'pisa qilish holatlari ba'zan uchrashi mumkin, ammo musobaqalarda qat'iy qonun va qoidalar asosida raqobat qilish talab etiladi. Ayrim sport turlarida, masalan, figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi, tajovuzkorlik va nojo'ya xatti-harakatlar butunlay man etilgan. Shu sababli, sportchilar o'zini boshqara olmasdan tajovuzkorona harakatlarga qo'l urishi natijasida musobaqa qoidalarini buzish holatlari sodir bo'ladi.

Sportchi musobaqada maksimal kuchini sarflaydi, ammo kutilgan natijalarga erisha olmasa, ba'zan tajovuzkorlikka moyil bo'lishi mumkin. Biroq bunday xatti-harakatlar uni g'alabaga olib chiqmaydi va u o'zining bunday harakatlaridan pushaymon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir-biriga jismoniy ta'sir qilgan sportchilar orasidagi tajovuzkorlik inson tabiatiga xos emas, balki ba'zan hayvonlardagi instinktga o'xshashligini ilmiy tajribalar isbotlagan. Shu sababli, sportchilarga tajovuzkor xatti-harakatlarning zararli ekanligi va sportda muvaffaqiyatga erishishga yordam bermasligi qat'iy tushuntirilishi zarur.

Yosh sportchilar sport musobaqasi qoidalarini egallaganidan keyin, o'zlarida yuzaga keladigan tajovuzkorlik hissini his etishni boshlaydilar. Agar ular musobaqa davomida qonunga xilof ravishda raqibga tajovuz

qilsa, sport hakamlari tomonidan belgilangan jazo va chora-tadbirlar qo'llanilishini yaxshi bilishadi. Ba'zi yosh sportchilar bunday jazolardan ta'sirlanib, o'z xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynalishadi yoki xatoliklarga yo'l qo'yishadi.

Masalan, agar sportchida insonparvarlik, mehr-shafqat va adolat hissi yaxshi rivojlangan bo'lsa, u uchun tajovuzkor xatti-harakatlar talab qilinadigan sport turlarini tanlash ma'qul emas. Shu bilan birga, ayrim sport turlarida tajovuzkorlik sportchining g'alabaga erishishi uchun zaruriy shart hisoblanadi. Biroq, ba'zi sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlariga qaramay, musobaqalarda tajovuzkor harakatlarni ko'rsatolmaydi, holbuki ularning jamoadosh do'stlari, o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, ba'zida tajovuzkor xatti-harakatlari bilan musobaqada g'alabaga erishadi.

Ba'zan yosh sportchilar o'z faoliyati davomida kattalar yoki murabbiylar tomonidan yetarli tarbiyaviy ta'sirga ega bo'lmasliklari sababli, ularda vijdonsizlik va nojo'ya xulq-atvor tez shakllanadi. Bunday sportchilar yoshi o'sishi bilan yoki sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrashi natijasida faoliyatni tark etishga ham majbur bo'lishadi. Shunga qaramay, ular o'zlaridagi tajovuzkor xatti-harakatlarni to'liq to'xtata olmaganligi uchun ruhiy qiyinchiliklar bilan ko'p yuzlashadilar. Bu sportchilar o'z xulq-atvorini boshqara olmagan sababli oddiy hayot kechirishda ham qiyinchiliklar bilan duch keladilar. Shu bois murabbiyning vazifasi sportchilarni tajovuzkor xatti-harakatlarni faqat sport musobaqalari qoidalariga mos ravishda qo'llashga o'rgatishdan iborat.

Sportchi musobaqa davomida o'z tajovuzkor harakatlaridan yoki o'zida sportga xos bo'lmagan salbiy xulq-atvordan chuqur xayajon va noqulaylik his qilishi mumkin. Bunga quyidagilar kiradi: o'z xatti-harakatiga shubha qilish, o'zini ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiy bilan ziddiyatli munosabatlar, unga qarshi keskin xatti-harakatlar va h.k. Ushbu salbiy holatlar bir tomondan sportchining mashq qilayotgan muhitining ta'siri, ikkinchi tomondan esa ota-onaning tarbiyaviy uslublarining noto'g'riligiga bog'liq.

Agar tajovuzkor xulq-atvor o'smirlik davrida shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqa jarayonida baqirishi, "yiqit", "bos" kabi buyruqlari sportchida tajovuzkorlikni vujudga keltirmaydi. Shu sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, unga mos tarzda munosabat bildirishni o'rganishi zarur. Bu usul sportchining ruhiy

holatini qo'llab-quvvatlash va xulq-atvorini ijobiy yo'naltirishda muhim ahamiyatga ega.

Katta yoshdagi sportchilarda tajovuzkor xatti-harakatlar faqat tarbiyaning ta'siri bilan emas, balki hayotiy turli voqea va hodisalarning ta'siri natijasida ham shakllanishi mumkin. Masalan, agar o'smirlik davrida tajovuzkorlik unga bir necha marta muvaffaqiyat va g'alaba olib kelgan bo'lsa, bu holat uning xulq-atvoriga mustahkam joylashib qoladi. Ayniqsa, sportning agressiv turlarida, masalan boks, kurash yoki jismoniy kontaktga asoslangan o'yinlarda, agar sportchi tajovuzkor yo'l orqali musobaqalarda bir nechta muvaffaqiyatga erishgan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alabalar yuqori baholanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, uning yoshligida ota-onasining bergan tarbiyaviy ta'siridan ko'ra kuchliroq psixologik iz qoldiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kishilarning tajovuzkorlik xususiyatlari turlicha rivojlanadi. Ayrim olimlar fikricha, tajovuzkorlik insonning genetik va tug'ma xususiyati bo'lib, ajdodlarimizdan meros bo'lib keladi va har bir insonda mavjud, ammo har doim uni boshqarish imkoniyati mavjud emas. Boshqa olimlar esa, tajovuzkorlikning inson xulq-atvoriga faqat evolyutsiya yoki tarixiy rivojlanish natijasida emas, balki turli hayotiy vaziyatlar va to'siqlarni yengish jarayonida qo'llangan ijtimoiy-uslubiy odat sifatida shakllanib qolganini ta'kidlaydilar. Ya'ni insonlar o'z tajovuzkorligini boshqarish va uni maqsadli yo'naltirishni o'rganmagan holda, bu xulq odatga aylanishi mumkin.

Bizning kuzatishlarimiz shuni ko'rsatdiki, sportchilar musobaqadan oldin va keyin tajovuzkor harakatlarga yo'l qo'yganda, musobaqa tugagach, bu holat sekin pasayadi. Masalan, "Siz hujum qilishni qanday tushunasiz?" degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: "Agar kimdir meni birinchi haqorat qilsa yoki urgan bo'lsa, men ham xuddi shunday javob qaytaraman", yoki "Agar o'zimni tuta olmasam, bironi tarsakilab yuboraman". Shu tariqa, bir sportchining tajovuzkor harakatlari boshqalarida ham shunga o'xshash xulqni uyg'otadi, bu esa sport musobaqasida qoidabuzarlikka olib keladi va musobaqaning adolatlilik prinsipini zaiflashtiradi.

Bundan kelib chiqadiki, murabbiylar yosh sportchilarni tajovuzkor xatti-harakatlarni faqat sport qoidalari doirasida va musobaqa sharoitida qo'llashga o'rgatishi zarur. Shu bilan birga, ularning ruhiy tayyorgarligini kuchaytirish, ichki sabr va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish, hamda salbiy impuls va xayajon

holatlarida o'zini to'g'ri tutish malakasini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarning musobaqa jarayonida tajovuzkor xatti-harakatlarini his etishi turli sport turlarida va turli vaziyatlarda farq qiladi. Masalan, futbolchining o'yinda to'pni kuch bilan zarb bilan tepgandagi holati, bokschining ringda raqibga qattiq zarba bergandagi hissiyotlariga qaraganda o'ziga xos va farq qiladigan tajriba yaratadi. Har bir sport turi o'ziga xos psixologik va jismoniy mexanizmlarga ega bo'lib, undagi tajovuzkor harakatlar ham sportchining o'ziga xos ruhiy holati va o'yin shartlariga bog'liq.

Sport faoliyatida ba'zi sportchilardagi tajovuzkor xatti-harakatlar raqibga, jamoadoshlarga, murabbiyga yoki tomoshabinlarga qaratilgan bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ular musobaqa qoidalariga amal qilgan holda amalga oshiriladi, ya'ni sportchining agressivligi nazorat ostida bo'ladi. Turli vaziyatlarda futbolchilardagi tajovuzkorlikni kuzatib, biz quyidagi asosiy xulosalarga keldik:

1. Yutqazayotgan jamoaning ta'siri: O'yinda g'alaba qilayotgan jamoaga qarshi o'ynayotgan jamoa o'yinchilari ko'proq o'yinni buzishga moyil bo'ladilar. Bu holat shuni ko'rsatadiki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati va stress holati tajovuzkor xatti-harakatlarni uyg'otadi.

2. Maydonning o'ziga xosligi: O'z maydonida o'ynayotgan jamoa o'yinchilari mehmon jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidalarini kamroq buzadilar. Mehmon jamoa esa o'zini "dushman maydoni"da his qilgani sababli, raqibga va tomoshabinlarga nisbatan tajovuzkor tuyg'ularni ko'proq namoyon qiladi.

3. Ochko va to'p urish natijalarining roli: Qaysi jamoa ko'p ochko to'plasa va darvozaga ko'p gol ursa, u jamoaning o'yinchilari ruhiy jihatdan barqaror bo'lib, o'yin qoidalarini kamroq buzadilar. Aksincha, kam gol urgan va ochko to'plamagan jamoa o'yinchilarida ruhiy keskinlik kuchayadi, bu esa tajovuzkor xatti-harakatlarning ortishiga olib keladi. Shu bilan birga, ko'p gol urgan jamoa o'yinchilarida ruhiy va jismoniy tiklanish kuchayadi, ular o'yinni yanada samarali va tartibli davom ettiradilar.

Shu tarzda, sportchilardagi tajovuzkorlik xatti-harakatlari musobaqadagi g'alaba yoki mag'lubiyat holatlari, maydonning o'ziga xosligi, o'yindagi jismoniy va ruhiy holat, shuningdek, natijalar bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi. Bu esa murabbiy va psixologlar

uchun sportchilarning musobaqadagi xulq-atvorini oldindan prognoz qilish va ularni boshqarish imkonini beradi.

Sport musobaqalarida o'yin jadvalidagi o'rinlar sportchilarning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, yuqori o'rinlarni egallagan jamoa o'yinchilariga qaraganda, pastroq o'rinlarni egallagan jamoa o'yinchilari ko'proq o'yin qoidasini buzishga moyil bo'ladilar. Ayniqsa, jadval oxirgi o'rindagi jamoa o'yinchilari, o'yinda g'alaba qilayotgan bo'lsalar ham, qo'pol tajovuzkorona harakatlar ko'rsatish ehtimoli yuqori bo'ladi.

O'yin jadvalidagi o'rinni aniqroq tahlil qiladigan bo'lsak, 8- va 9-o'rinlarni egallagan jamoalar musobaqalashganida, 9-o'rindagi jamoa o'yinchilari o'yin qoidalarini ko'proq buzadi. Shuningdek, 12- va 13-o'rinlarni egallagan jamoa o'yinchilari ham 8- va 9-o'rinlardagi raqiblariga nisbatan ko'p marta qoida buzish holatiga yo'l qo'yadilar. Bu holatlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning o'yin jadvalidagi pozitsiyasi va musobaqadagi o'zini tutishi o'zaro chambarchas bog'liq.

Yuqori natijalarga erishgan jamoa o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki o'zining yuqori o'rindagi pozitsiyasini yo'qotishdan qo'rqib, o'yinga yanada g'ayrat bilan kirishadi. Shu bilan birga, ular o'yinda tajovuzkor harakatlarni takror-takror sodir etishga moyil bo'ladilar. Pastroq natijaga ega jamoa o'yinchilari esa o'zlarini jadval oxiriga tushib qolishdan saqlash maqsadida tajovuzkorlik va do'q-po'pisa harakatlariga tez-tez yo'l qo'yadilar.

Shuni ta'kidlash lozimki, sportchilarning musobaqadagi tajovuzkor harakatlari, do'q-po'pisa qilishlari va ba'zi hollarda o'yin qoidasini buzishlari tabiiy va insoniy holatdir. Mag'lubiyatdan qo'rqish hissi har qanday sportchida psixologik bosimni oshiradi va ularni impulsiv xatti-harakatlarga majbur qiladi. Shu sababli, o'yin qoidasining buzilishi quyidagi asosiy holatlardan kelib chiqadi:

1. Jamoaning yutishi yoki yutqazishi – g'alaba qilayotgan yoki mag'lubiyatga uchrayotgan jamoa o'yinchilari xatti-harakatlarida farq qiladi;

2. O'yin maydonining o'ziga xosligi – o'z maydonida yoki mehmon jamoa maydonida o'ynash sportchilarning ruhiy holatiga ta'sir qiladi;

3. Ochko va to'plar farqi – raqibga nisbatan farq qanchalik katta bo'lsa, o'yinchilarda tajovuzkor harakatlar ko'proq namoyon bo'ladi;

4. Jadvaldagi o'rinlar – jamoa o'z pozitsiyasini yuqori yoki past deb qabul qilishi sportchilarning xulq-atvorini shakllantiradi.

Ko'pgina sport turlarida tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning eng muhim vazifalaridan biridir. Murabbiylar sportchilardagi jismoniy kuchni to'pga, nayzaga, raqibga yoki boshqa obyektlarga to'g'ri va samarali yo'naltirishga odatlantirishi zarur. Shu bilan birga, murabbiylar sportchilarning ruhiy holatini doimiy kuzatib borib, ularni impulsiv va nazoratsiz tajovuzkorlikdan saqlashga qaratilgan mashqlarni ishlab chiqishlari lozim.

Sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va tajovuzkor xatti-harakatlari sport faoliyatining samaradorligi va musobaqa natijalariga bevosita ta'sir qiladi. O'rganilgan matnlardan ko'rinib turibdiki, sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarligi, musobaqa jarayonidagi emotsional holati va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlari musobaqadagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikning asosiy omillari hisoblanadi.

Sportchilarning yuqori natijalarga erishish motivi ularning ruhiy, jismoniy va irodaviy faolligini oshiradi, shu bilan birga muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi ba'zan ularni qo'rqitishi, o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi va xulq-atvorida himoya xarakterini kuchaytirishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivi muvaffaqiyatsizlikdan qochish istagidan kuchliroq bo'lib, bu ularning harakatlarida faoliyatni samarali yo'naltirishga imkon yaratadi. Shu bois murabbiylar sportchilarning motivlarini doimiy ravishda kuzatib borib, zarur hollarda ularni rag'batlantirish va o'zgartirish choralari ko'rishlari lozim.

Shuningdek, sportchilarda tajovuzkor xatti-harakatlar va qo'pollikning paydo bo'lishi turli omillarga bog'liq: yoshlik tarbiyasi, musobaqa natijalari, raqib va jamoa holati, shuningdek, oldingi muvaffaqiyatlar. Sportchilarning tajovuzkorligi tabiiy psixologik jarayon bo'lsa-da, ularni nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirish murabbiyning asosiy vazifasidir. Murabbiylar jismoniy kuchni sport qoidasiga muvofiq, samarali va xavfsiz tarzda ishlatishga o'rgatishi, ruhiy holatni boshqarish, xulq-atvorni tahlil qilish va rag'batlantirish usullarini qo'llashi shart.

§ 9.2. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha

Darsning maqsadi: Talabalarda sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi asosiy sabablar.
2. Sport faoliyatida musobaqalarning rag'batlantiruvchi ta'siri.
3. Sport musobaqalarining sportchi shaxsiyatiga ta'siri

Sport musobaqasi jarayoni sportchining jismoniy, ruhiy va psixik tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi. Har bir musobaqa sportchida o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik, konsentratsiya va fokusni saqlash kabi sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Musobaqalar sportchiga qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, tezkor va to'g'ri harakat qilish, shuningdek, g'alabaga erishish yo'lida o'z imkoniyatlarini to'liq safarbar etishni o'rgatadi.

Sportchining psixik zo'riqishi uning tayyorgarligi, avvalgi musobaqalarda erishgan natijalari va musobaqaning miqyosi bilan chambarchas bog'liqdir. Tayyor sportchi yuqori darajada ruhiy barqarorlikka ega bo'lib, musobaqada o'zini ishonchli his qiladi va optimal natijaga erishadi. Shu bilan birga, tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchi ortiqcha hayajon, xavotir va ruhiy zo'riqishga uchraydi. Aynan shu holat musobaqada muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

Murabbiylar sportchilarning psixik tayyorgarligini doimiy kuzatib, ularning ruhiy barqarorligini oshirish va psixik zo'riqishni boshqarish usullarini o'rgatishlari zarur. Bu jarayonda sportchilar bilan individual ish olib borish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, musobaqa sharoitida yuzaga keladigan turli stress va hayajonlarni to'g'ri boshqarishni o'rgatish katta ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, sportchining musobaqaga tayyorgarligi faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. U murabbiy, jamoa va tomoshabinlar bilan o'zaro munosabatlar, musobaqa sharoitlari, strategik qarorlar qabul qilish va o'zini-o'zi motivatsiya qilish kabi ko'plab psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Shuning uchun murabbiylar sportchilarni nafaqat jismonan, balki ruhiy va psixik jihatdan ham tayyorlash, ularni musobaqa sharoitida o'zini boshqarishga o'rgatishlari lozim.

Sport musobaqasi davomida yuzaga keladigan psixik zo'riqish, hayajon, stress va emotsional o'zgarishlar sportchining muvaffaqiyati va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yuqori darajadagi psixik zo'riqish sportchining qaror qabul qilish tezligini va aniqligini oshirishi

mumkin, lekin haddan tashqari qo'zg'alish va hayajon, aksincha, natijalarni yomonlashtiradi. Shu sababli sportchilarda ruhiy barqarorlik, irodaviy kuch, o'zini-o'zi boshqarish va stressga chidamlilikni rivojlantirish, ularni musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorlash muhimdir.

Hissiy holatlarning tezligi sportchilar musobaqa davomidagi rag'bat darajasiga bog'liq bo'ladi, ularga quyidagilar kiradi:

a) musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali shaxsiyligini ifoda etish intilishi;

b) sport orqali o'zining moddiy zaruratlarini qondirish istagi;

c) murabbiyga ijobiy munosabat, murabbiyning umid va ishonchiga javob berish istagi;

d) sportga xos raqobatbardoshlikka intilish, sportga muhabbat rag'batlari;

e) o'zini musobaqaviy faoliyatga xos ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish intilishlari;

f) musobaqalardan g'alaba xursandligini kutish istagi;

g) musobaqalarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritib, milliy terma jamoaga kirish intilishi;

h) sport orqali dunyoni kashf qilish orzularini amalga oshirish rag'batlari;

i) dunyo rekordlarini belgilash bilan bog'liq intilishlar;

j) chempionlik, sovrindorlik va boshqa unvonlarga erishish bilan bog'liq istaklar;

k) sportchining go'zallik hissiyoti bilan bog'liq motivlar;

l) sportchining – vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burch va majburiyat hisi, sportchilik sha'ni hissiyoti kabi ma'naviy tuyg'ular bilan bog'liq rag'batlar.

Sportchining musobaqalarda ishtirok etish motivi va emotsional holati uning yuqori natijalarga erishishidagi eng muhim omillardan biridir. Motivatsiyaning shakli nafaqat sportchining shaxsiy xususiyatlariga, balki musobaqada qatnashayotgan boshqa sportchilar va ularning natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bevosita bog'liq bo'ladi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa va sportchi uni qanchalik to'liq anglab yetgan bo'lsa, musobaqada muvaffaqiyatga erishish imkoniyati shunchalik oshadi. Shu bois sport murabbiylari sportchilarning motivatsion holatini aniqlash va uni doimiy shakllantirib borish jarayoniga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Musobaqalarda emotsional zo'riqishning shakllanishi ko'p jihatdan sportchilar o'rtasidagi kuch taqsimoti bilan bog'liq. Teng kuchli raqiblar bilan bo'ladigan kurashlar, raqiblararo qizg'in raqobat sportchilarda emotsional zo'riqishni maksimal darajada oshiradi. Aksincha, tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada farq qiladigan sportchilar o'rtasidagi musobaqalarda emotsional zo'riqish pastroq bo'ladi. Shu bilan birga, musobaqalarni tashkil etish sifati va jihozlanishi ham sportchilarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Noto'g'ri tashkil etilgan musobaqalar, hakamlarning xato qarorlari yoki tomoshabinlarning noroziligi emotsional zo'riqishni kuchaytiradi va tajovuzkor his-tuyg'ularni uyg'otadi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari, jumladan asab turi, temperament, xarakter, irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi ham emotsional zo'riqishga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan sportchi noxush vaziyatlarda ichki himoya vositasi sifatida bu qobiliyatlarini ishga soladi, stress yoki musobaqa jarayonidagi salbiy omillarni tezkorlik bilan bartaraf etadi. Bu esa sportchining ruhiy barqarorligini oshirib, natijaviy muvaffaqiyatga erishish imkonini kuchaytiradi.

Musobaqaning rag'batlantiruvchi ta'siri qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida e'tirof etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqalar nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshiradi, balki ularning ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirish, o'zini boshqarish va irodaviy xususiyatlarini shakllantirishda ham muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Shu sababli, murabbiylar sportchilarning motivatsiyasi va emotsional tayyorgarlik jarayonlarini puxta rejalashtirishi, ularning ruhiy sog'lig'ini saqlash va musobaqada eng yaxshi natijalarga erishishlariga yo'naltirishlari lozim.

Sport musobaqalari sport faoliyatida faqat jismoniy qobiliyatlarni sinovdan o'tkazish vositasi emas, balki sportchining shaxsiy rivojlanishi va ruhiy tayyorgarligi uchun ham muhim platforma hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, Myode va Shults kabi olimlar musobaqa sharoitida o'quvchilarning panja qisish kuchi va tananing bel mushaklari kuchi o'rta hisobda 10,3–24,0% gacha ortishini qayd etganlar.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, musobaqa sharoitlari sportchining jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etadi. P.V. Yuryevning tadqiqotlariga ko'ra, turli malakaga ega gimnastikachilar musobaqalashuv jarayonida mushak kuchlarini dozalash aniqligini 30–50% ga oshira oladi, ba'zi hollarda esa bu ko'rsatkich 2 barobardan katta

bo'lishi mumkin. A.S. Yegorov va G.M. Dvali ham musobaqalashuv sharoitida irodaviy zo'r berish va mushak ishlarini bajarish qobiliyatining sezilarli darajada o'sishini isbotlagan. Xususan, Dvali 84,8% sportchilarning o'z ko'rsatkichlarini musobaqalashuv jarayonida yaxshilashga muvaffaq bo'lishini aniqlagan.

Ushbu ma'lumotlar sport musobaqalarining rag'batlantiruvchi ta'sirini yana bir bor tasdiqlaydi. Sportchilarning eng yuqori natijalarga erishishi odatda musobaqalashuv jarayonida sodir bo'ladi, bu esa Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida o'rnatilgan jahon rekordlari bilan yaqqol isbotlanadi. Musobaqalashuv nafaqat sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi, balki uning qaror qabul qilish, o'zini-o'zi boshqarish, psixik chidamlilik va shaxsiyatini tarbiyalashida muhim rol o'ynaydi.

Sportchining shaxsiyatiga sport musobaqalari ta'siri bir nechta jihatlarda namoyon bo'ladi:

1. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish: Musobaqalar sportchida stressga chidamlilik, konsentratsiya, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantiradi. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan turli noxush vaziyatlar sportchining ruhiy barqarorligini oshiradi.

2. Irodaviy sifatlarni kuchaytirish: Sportchi musobaqalarda g'alabaga erishish yoki muvaffaqiyatsizlikni boshqarish jarayonida irodasini kuchaytiradi, o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshiradi.

3. Shaxsiy xulq-atvor va ijtimoiy qobiliyatlarni shakllantirish: Musobaqalar sportchida raqib, murabbiy va jamoa bilan to'g'ri munosabatlarni o'rgatadi, tajovuzkorlikni nazorat qilish va sport qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

4. Rag'batlantiruvchi omil sifatida musobaqaning ahamiyati: Sportchining motivatsiyasi, emotsional tayyorgarligi va intilishlari musobaqa orqali rag'batlantiriladi. Natijada sportchi o'zining maksimal imkoniyatlarini namoyon qilishi va shaxs sifatida kamol topishi mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, sport musobaqalari nafaqat sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshiradi, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, psixik chidamliligi va irodaviy kuchini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli murabbiylar va pedagoglar musobaqalarni sportchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi nuqtai nazaridan puxta rejalashtirib, ularni rag'batlantiruvchi va tarbiyaviy platforma sifatida ishlatishlari zarurdir.

Sport musobaqalarining sportchi shaxsiyatiga ta'siri ikki xil tarzda kechadi: stixiyali va rejalashtirilgan psixologik-pedagogik ta'sir orqali.

1. Stixiyali ta'sir – bu sportchi faoliyatida kutilmagan, tabiiy ravishda yuzaga keladigan ta'sirlar bo'lib, ular na sportchining, na murabbiyning irodasiga bog'liq bo'ladi. Bunday ta'sirlar sportchida emotsional o'zgarishlar, stress va psixik zo'riqishlarni yuzaga keltiradi, lekin ularning natijasi oldindan aniq prognoz qilinmaydi. Masalan, musobaqada kutilmagan sharoitlar, raqibning kutilmagan harakatlari yoki tomoshabinlarning munosabati sportchida stixiyali psixologik ta'sirni uyg'otadi. Bu holatlar sportchining qaror qabul qilish tezligi, emotsional barqarorligi va tajriba orqali shakllangan reaksiyalariga bog'liq bo'ladi.

2. Psixologik-pedagogik ta'sir tizimi – bu sportchi faoliyati oldidan va start oldidan rejalashtirilgan, maqsadli psixologik va pedagogik ishlarni o'z ichiga oladi. Uning asosiy maqsadi sportchining o'z faoliyatini tashkil etish va psixik tayyorgarlikni safarbar qilish ko'nikmalarini shakllantirishdir. Shu tarzda sportchi musobaqaga ongli ravishda tayyorlanadi, o'z kuchini, imkoniyatlarini va psixik barqarorligini maksimal darajada ishga soladi.

Psixologik-pedagogik ta'sir jarayonida sportchining e'tibori quyidagi jihatlarga qaratiladi:

- Maqsadni belgilash (maqsad ustanovkasi) – har bir alohida musobaqa uchun sportchi oldiga aniq va amalga oshiriladigan maqsadlar qo'yiladi. Bu jarayonda sportchining real imkoniyatlari, shu jumladan uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi hisobga olinadi. Maqsadlarni belgilash jarayonini asosan murabbiy amalga oshiradi, lekin sportchining o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni qanchalik to'g'ri anglab yetishi ham muhim omildir.

- O'ta yuqori vazifalarni belgilash muammosi – ba'zi hollarda murabbiy sportchi oldiga eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida “o'ta baland maqsad” qo'yadi. Bu murabbiyning subyektiv fikri yoki sportchining tayyorgarlik holatini yuqori baholashidan kelib chiqadi. Agar sportchi tayyor bo'lmasa, bunday vazifalar stress va psixik zo'riqishni orttiradi, emotsional barqarorlikni pasaytiradi va musobaqa jarayonida muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Shu bois, maqsadni belgilashda murabbiy va sportchi o'rtasida uyg'unlik va real imkoniyatlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Shu tarzda, musobaqa oldidan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali sportchining tayyorgarligi va o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalari

rivojlantiriladi, stixiyali ta'sir esa sportchining tabiiy reaksiyalarini sinovdan o'tkazadi. Ushbu ikki turdagi ta'sir birlashganda sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik jihatdan ham maksimal darajada tayyor bo'ladi.

Sportchilar o'tgan musobaqalarda qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish maqsadida o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim. Sport amaliyotidagi keyingi natijalarga ilmiy asosda yondashilsa, sportchining oldingi musobaqalarda erishgan yutuqlari va ko'rsatkichlari asosida, uning yaqin kelajakda bo'ladigan musobaqalarda qanday natijaga erishishi haqida hatto tajribali mutaxassislar ham aniq prognoz berishda qiynaladi.

Musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritayotgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli va malakali sportchilar qatoriga qo'yadilar. Shu bilan birga, kutilmagan vaziyatda, shu kuchli sportchi bilan birga muntazam mashq qilayotgan, lekin ilgari musobaqalarda sezilarli natijalarga erisha olmagan sportchi ham ma'lum vaqt o'tgach, biror musobaqada yuqori natijaga erishib, kuchli sportchilar safiga qo'shilishi mumkin. Bunday hodisalar sport faoliyatida tez-tez uchrayadi va ular sportchilarning ruhiy, irodaviy va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shuning uchun murabbiydan har bir sportchi bilan bir xil munosabatda bo'lish, ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida bir xil va puxta ko'rsatmalar berish talab etiladi. Murabbiy sportchida shunday ishonchni shakllantirishi lozimki, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni o'z ichki ruhiy faolligi va mahoratini oshirib, sport ustaligi ko'rsatkichlariga erishish darajasiga yetadi.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini boshqarish hamda aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini samarali tarzda oshirish uslublarini yoshligidan boshlab o'zlashtirishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyatining turli qonun-qoidalarini bilish asosida o'zini boshqarish; aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish usullarini amaliy sport faoliyatida to'g'ri qo'llay olishlari kerak. Ushbu usullar nafaqat aqliy mehnat unumdorligini oshirish, balki ruhiy va jismoniy faollikni rivojlantirish hamda insonning shaxsiy kamolotiga erishishda katta ahamiyat kasb etadi.

Shu bois, zamonaviy sportchilar psixologik tayyorgarlikning turli shakllaridan, xususan, “autogencha” mashqlar orqali ichki ruhiy imkoniyatlardan to‘la foydalanishga erishmoqdalar. Bu esa sportchiga musobaqa jarayonida emotsional barqarorlikni saqlash, kuch va imkoniyatlarini optimal tarzda ishga solish imkonini beradi.

§ 9.3. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash

Darsning maqsadi: Talabalarda sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash haqida tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Sportchi diqqatini boshqarish.
2. Hissiy obrazlar vositasida fikrlash.
3. Ta’sirli so‘zlar orqali o‘zini ishontirish.
4. Muskullarning faollik darajasini boshqarish.
5. Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish.

Insonni hayotga yoki ma’lum bir faoliyat sohasiga tayyorlash jarayoni hayotning o‘zi kabi murakkab, rang-barang, keng qamrovli va ko‘p bosqichli bo‘lib, turli metodlar, vositalar va usullar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o‘quvchilarni bilim olish va mehnatga tayyorlash jarayoni; harbiy xizmatchini texnik, taktik, irodaviy va jismoniy tayyorgarlik jihatlari bilan rivojlantirib, ularni og‘ir va murakkab sharoitlarda jangovar mashg‘ulotlarga, shuningdek, ona-Vatan himoyasiga tayyorlash jarayoni ham ko‘p bosqichli va turli metodlar bilan amalga oshiriladigan murakkab, ijodiy-tarbiyaviy faoliyatdir. Shu bilan birga, o‘quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyat doirasida sportchilarni jismoniy mashqlarga tayyorlash, sport musobaqalariga ruhiy tayyorgarlik ko‘rsatish, musobaqalarda g‘alaba qozonish va yangi rekordlarni o‘rnatishga yo‘naltirish usullari ham xilma-xil va samarali bo‘lishi kerak.

Sportchi yoki sport jamoasi a’zolarining musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi, avvalo, ularning ma’naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport amaliyotida aniq belgilangan musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik ko‘rgan sportchilar ko‘pincha muvaffaqiyat qozonadi. Shu bois, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratishlari shartdir. Buning uchun ular sportchining

musobaqaga ruhiy tayyorgarlik bosqichlarini nazariy jihatdan chuqur o'rganishi va amaliyotda to'g'ri qo'llay olishi lozim.

Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari va talablarini hisobga olgan holda, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash jarayoni quyidagi asosiy bosqichlarga bo'linadi:

1. Sportchilarga raqiblar, musobaqalarning shart-sharoitlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari haqida yetarli, aniq va tizimli ma'lumotlar berib borish;

2. Sport mashg'ulotlari va musobaqalardan olingan ma'lumotlarni tekshirish, ularning ishonchlilik darajasini aniqlash, shuningdek, musobaqa boshlanish vaqtidagi yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganish;

3. Sportchilarga musobaqada ishtirok etishdan ko'zlangan aniq maqsad va vazifalarni belgilash bo'yicha ko'rsatmalar berish, ularni o'z oldiga aniq va tushunarli maqsad qo'yishga o'rgatish;

4. Sportchining musobaqaga ishtirok etish sabablarini, jarayon mohiyatini va maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

5. Sportchining bo'lajak musobaqadagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish, shuningdek, taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashga e'tibor qaratish;

6. Sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida maxsus, kutilmagan qiyinchiliklar va to'siqlarni yaratish, ularni yengish bo'yicha malaka va ko'nikmalarni rivojlantirish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil etish;

7. Sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatlarni boshqarish usullarini o'rgatish, stress va zo'riqish vaziyatlarida o'zini nazorat qilishni shakllantirish;

8. Sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini to'g'ri boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish, shuningdek, musobaqa davomida faol va samarali harakat qilishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz sportchilarining erishayotgan natijalari izchil oshib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa shuni ko'rsatadiki, inson imkoniyatlari deyarli cheksizdir. Sportchi o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmasdan, ruhiy imkoniyatlarini ham samarali safarbar etishni bilishi lozim. Shu bois, sportchilarda bunday bilim, malaka va

ko'nikmalarni shakllantirish mas'uliyati mutaxassislar, murabbiylar va o'qituvchilar diqqat markazida bo'lishi shart.

Sportchilarga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida quyidagi tavsiya etilayotgan uslublardan foydalanish orqali ular yanada yuqori natijalarga erishishi mumkin:

1. Sportchining diqqatini boshqarish: Musobaqa jarayonida kuchli hayajon va hissiy zo'riqishlar sportchining diqqatini bir nuqtaga jamlashini qiyinlashtiradi. Masalan, ba'zi sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali ko'tarilish natijasida hayajonlanadi, bezovtalana boshlaydi va natijada fikrini kerakli obyektga yo'naltirishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bokschi misolida esa, ketma-ket zarbalarni yo'qotgan hollarda u himoyaga o'tib, hujumni amalga oshirishda pasayish kuzatiladi. Bu holat sportchining jangovar usullardan samarali foydalanish qobiliyatini susaytiradi, raqibning himoya usullarini vaqtda aniqlash va o'z qarorini mustaqil qabul qilish imkoniyatlarini cheklaydi.

Shuning uchun, sportchilarda murakkab va stressli vaziyatlarda ham diqqatini zarur obyektga to'plash va uni maqsadli yo'naltirish malakasini rivojlantirish zarur. Buning uchun turli mashqlar, o'yinlar va mashg'ulotlar orqali diqqatni boshqarish ko'nikmalarini sistematik shakllantirish tavsiya etiladi. Shu tarzda sportchi musobaqa jarayonida o'z fikrini aniq, tezkor va samarali yo'naltira olishga erishadi.

2. Hissiy obrazlar orqali fikrlash: Sportchi bu metod yordamida kelajakdagi musobaqada o'z harakatlarini xayolida vizualizatsiya qiladi va tafakkur jarayonida mushohada qiladi, ya'ni mashqlarini ruhiy tasavvur orqali takrorlaydi. Natijada sportchi xayolida mashq qilgan harakatlarini amalda – musobaqa vaqtda tez, samarali va yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sportchi o'z harakatlarining boshlanish, davomiylilik va yakuniy qismlarini izchil saqlagan holda bir nechta obrazlarni xayolida takror-takror ishlab chiqadi. Bu jarayonda sportchi oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Hissiy obrazlar real hayotdagi tajribalar, ilgari sport mashg'ulotlarida yoki musobaqalarda kuzatilgan voqealar asosida shakllanadi.

Masalan, ilgari qo'lga kiritilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki raqib ustidan muddatidan oldin qozonilgan yutuq haqida aniqlik va tiniqlik bilan xayoliy tasvirlar yaratish, sportchining amalda musobaqa davomida harakatlarini aniq va ravon bajarish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, sportchi bu metod orqali psixologik

tayyorgarlikni mustahkamlab, stressli vaziyatlarda ham o'zining reaktiv va analitik qobiliyatlarini samarali ishga solishga o'rganadi.

3. Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish: Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy, trener yoki boshqa tajribali shaxslarning motivatsion va ta'sirli so'zlari sportchilarda dadil, qat'iyatli va ishonchli harakatlanish holatini yuzaga chiqaradi. Sportchi shaxsi va faoliyatini ulug'lovchi, maqto'v va rag'batlantiruvchi so'zlar uning ruhiy holatini ko'taradi, ichki tetiklik va faoliyatga intilishni oshiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay harakat qiladi va g'alabaga erishish uchun barcha kuchini ishga soladi.

Bu jarayon inson asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, organizmda psixofiziologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ta'sirli so'zlarning samara berishi miyaning qo'zg'alish va tormozlanish qonuniyatlariga muvofiq bo'lib, bosh miya yarim sharlarining po'stlog'idagi to'qimalarda o'ziga xos funksional o'zgarishlar hosil qiladi.

Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar yoki musobaqa oldidan xayoliy mashq yordamida, ya'ni zarur harakatlarni ruhiy tasavvurda qayta-qayta fikran takrorlaganda ham miyada muhim o'zgarishlar yuzaga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini ishontirganida organizmda quyidagi sezilarli ta'sirlar paydo bo'ladi: ichki tetiklik va diqqatni jamlash oshadi, harakatlar yengil va samarali bajariladi, mushaklar bo'shashadi, ishchanlik va energiya darajasi qayta tiklanadi.

Akademik I.P. Pavlovning nazariyasiga muvofiq, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim komponent hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorini boshqaruvchi oliy darajadagi mexanizm sifatida faoliyat yuritadi. Chunki inson o'z faoliyatini, ma'lum bir holatini yoki xatti-harakatlarini tashkil etishda, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi ko'rsatmalar berganda, gapirganida asab tizimida fiziologik o'zgarishlar ko'tarilishi yoki pasayishi mumkin.

Sportchi o'ziga gapirganda, so'zlar qisqa, aniq va sodda bo'lishi lozim. Masalan, nafas olayotganda bir so'z aytilsa, nafas chiqarishda boshqa so'z sekin va ravon aytiladi. Shu tartibda har bir so'z zaruratga qarab 2–3 marta yoki ko'proq takrorlanadi.

Sportchi tana va mushak harakatlarini, shuningdek nafasni boshqarishda o'ziga gapirish va buyruq berish metodlaridan foydalanadi.

Mushak faoliyatini boshqarish. Sport faoliyatida mushak faolligini nazorat qilish "autogen trening" mashqlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Tana mushaklarini harakatga keltirish sportchidan maxsus

malaka va ko'nikma talab qiladi. Shu maqsadda sportchi barcha mushak va tana qismlarini bo'shashtirish uchun autotrening metodikasidan foydalanadi.

Sportchi mushaklarini bo'shashtirganda, taranglik kamayadi va ruhiy ham jismoniy ishchanlik tiklanadi. Ba'zi sportchilar yugurganda yoki mashq qilganda, mushaklarni doimiy tarang ushlab turishga odatlanadi. Agar bu holat takrorlansa, ular to'liq dam ololmaydi. Hatto uyqu vaqtida ham mushaklar tarang bo'lishi mumkin. Natijada asabiy zo'riqish oshadi va funksional kasalliklar yuzaga kelish xavfi paydo bo'ladi. Shu sababli murabbiylar shogirdlarga yugurganda, mashq qilganda, dam olganda va uyquga yotganda mushaklarni bo'shashtirishni o'rgatishlari muhimdir.

2. Nafas ritmi (maromini) boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish texnikasini o'rgatish orqali ularning ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Sportchining nafas olish maromi quyidagi uch bosqichga bo'linadi:

- Nafas olish;
- Nafas chiqarish;
- To'xtab nafas olish.

Nafas olayotganda sportchining ruhiy faolligi ortadi, nafas chiqarishda esa muskullar bo'shashadi va organizm tinchlanadi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda nafas olish, cho'zib chiqarish va nazorat qilish jarayoni sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollikni oshiradi, shuningdek, ruhan faol harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

G. Shuls "autogen" mashqlariga oltita standart mashqni kiritgan. Biz ularni sport mashg'ulotlari va musobaqa sharoitlariga moslashtirdik. Mashqlar yotgan holda (yelkada yotgan, qo'llar tirsakdan bukilgan, oyoqlar bir-biriga tegmasdan, erkin va tinch holatda) yoki qulay o'tirish pozitsiyasida ham bajarilishi mumkin. Mashq qilayotgan sportchi tashqi ta'sirlarga berilmay, "autogen" mashqlarini xotirjam bajarishga tez va oson moslashadi.

Dastlabki mashg'ulotlarda mashqlarni o'zlashtirish tez va oson bo'ladi. Sportchi mashqlarni magnitofon yozuvini eshitib, zarur bo'lganda, tana muskullarini taranglashtirmasdan, jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvur qilgan holda bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarishda tashqi shaxs tomonidan yo'l-yo'riq berish yoki o'rgatish taqiqlanadi. Obrazli bajariladigan mashqlarning ta'sir doirasi sportchida turlicha bo'lishi mumkin.

Birinchi mashq – xayoliy obrazlar orqali bajarish:

Sportchi o'ng qo'l, chap qo'l va tana mushaklaridagi og'irlik va taranglikni ketma-ket his etishi lozim. Agar mashq magnitofonga yozilgan bo'lsa, uni ikkiga bo'lib o'rganish tavsiya etiladi:

Avvalo qo'l muskullarini mashq qilinadi, keyin sportchi asta-sekin autogen ruhiy holatdan chiqadi.

Keyingi mashq tana va oyoq mushaklarini obrazli mashq orqali tayyorlash bilan yakunlanadi.

Ikkinchi mashq – muskullarni bo'shashtirish, qon aylanishini yaxshilash, tomir urishini izchil ta'minlash va organizmni isitish hissini shakllantirishga mo'ljallangan. Agar matn magnitofonga yozilgan bo'lsa, mashq ikki qismga bo'linadi.

Uchinchi mashq – erkin nafas olish texnikasini boshqarish va takomillashtirish mashqi.

To'rtinchi mashq – ichki a'zolar va qon tomirlarini kengaytiruvchi mashqlarni erkin bajarishni o'rgatadi.

Beshinchi mashq – yurak urish ritmini nazorat qilish: tez-tez yoki sekin urish malakasini egallash orqali sportchiga yurak faoliyatini boshqarish imkoniyatini beradi.

Oltinchi mashq – bosh va tana qon aylanishini yaxshilash, sovuq, shamol yoki boshqa tashqi ta'sirlardan bosh (miya)ni himoya qilish, dam berish va his-tuyg'ular tasavvuridan foydalanish orqali malaka va ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Standart mashqlar matnlari quyidagi tartibda tavsiya qilinadi: mashqni bajaruvchi o'ziga "Men", "Mening", "Menga" kabi ifodalar bilan gapiradi va shu tarzda ruhiy holatini zarur harakatlarga yo'naltiradi. So'zlar 15 daqiqaga mo'ljallab, sekin, aniq talaffuz qilinadi.

Men hech qayerga shoshilmayman. Men xayolan o'z atrofimni doira shaklida chizdim va shu aylana ichida o'z diqqatimni jamladim. Aylananing tashqarisida barcha tashvishlarimni qoldirdim. Men erkin va mutlaqo yaxshi kayfiyatdaman. Men tanamni va ruhiyatimni yengil va ongli nazorat qilmoqdaman. (Bu holatda sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatini to'g'ri boshqaradi; zarur amaliy ko'nikma va malakalarni oson egallaydi hamda ularni mustahkamlab boradi.) Men barcha tashvishlardan holim xoli. Men to'la xotirjamman va o'z ichki dunyomga to'la ishonaman. Men o'z dunyom bilan uyg'unlashdim, ongim va tanam bir butun bo'lib ishlamoqda. Mening fikrim tanamdagi har bir hujayraga kirib bormoqda, har bir hujayra o'z ishimni jon deb bajarishga tayyor turibdi.

Hozir men butun diqqatimni yuzimga qaratdim. Men lablarim, bo‘ynim va yuzimdagi muskullar bo‘shashganini nazorat qilmoqdaman. Ko‘zlarim va qovoqlarim yumilgan, fikrim yuzimdagi muskullarga yo‘naltirilgan. Tishlarim bir-biriga tegmagan holatda, tilim yuqori tishim oldida erkin turibdi. Yuzim bo‘shashgan va harakatsiz, xuddi maska yoki parda bilan qoplangan kabi.

Bo‘yin muskullarim to‘la bo‘shashgan, boshni ushlab turishga ishtirok qilmaydi. Nafasim erkin, nafas chiqarishda tetiklanaman. Nafasim sokin, tekis va bir maromda davom etmoqda. Har bir nafas olganimda boshimda, ko‘kragimda va tanamda rohatlanish his qilinadi.

Hozir diqqatimni o‘ng qo‘limga qarataman. Men o‘ng qo‘limning og‘irlashishini xohlayman. “O‘ng qo‘lim og‘irlashsin, og‘irlashsin” – deb takrorlayman. Keyin diqqatimni chap qo‘limga o‘tkazaman, chap qo‘limning og‘irlashishini his qilaman. Endi qo‘llarimdagi og‘irlikni sezaman, u erkin va yoqimli.

Bo‘shashgan holatda dam oldim, asabiy taranglikdan xoli bo‘ldim. Xotirjam, kuchli va sog‘lomman. Nafasim chuqur va quvvatli, tana muskullarim harakatidan yoqimli his-tuyg‘u keladi, tanam yengillashadi, boshimda huzurbaxshlik paydo bo‘ladi.

Endi qo‘llarimni musht qilib ko‘taraman, ko‘zlarimni ochaman, siltanib turaman va tetiklik holatiga oson o‘taman.

Ikkinchi mashq:

Oldingi mashqning 1–5-bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. Shundan so‘ng quyidagicha davom ettiriladi:

Avvalo, o‘ng qo‘lim, so‘ng chap qo‘lim yoqimli va qulay og‘irlikni qabul qilganini his qilaman. Qo‘llardagi og‘irlikni aniq sezayapman. Keyin diqqatimni o‘ng oyog‘imga qarataman. O‘ng oyoqning og‘irlashishini chuqur his qilishni xohlayman. Shundan so‘ng e‘tiborimni chap oyog‘imga o‘tkazaman va chap oyoqning og‘irligini qabul qilishni istayman (keyin qisqa pauza).

Endi o‘ng va chap oyoqlarim yoqimli, iliq va huzurbaxsh og‘irlikni qabul qilmoqda. Bu og‘irlik butun tanamga tarqaladi. Shu lahzada men o‘zimni to‘la bo‘shashgan his qilaman (to‘xtam).

Keyin, mashqning dastlabki 7- va 8-bandlaridagi talablar asosida mashqlar yana takrorlanadi.

Uchinchi mashq:

Avval o‘ng qo‘lim, keyin chap qo‘limga yoqimli va to‘la og‘irlik tarqalganini his qilaman. Qo‘llardagi og‘irlikni aniq sezishim mumkin. Fikrimni asta-sekin oyoqlarimga qarataman. Avvalo o‘ng, so‘ng chap

oyoqlarimda yoqimli issiqlik va og'irlikni to'la his qilaman. Bu og'irlik butun tanamga tarqaladi. Shu lahzada men o'zimni to'la bo'shashgan his qilaman.

Endi, o'ng qo'limning issiq bo'lishini kuchli istayman. Qo'lim issiq bo'ldi va unda huzurbaxsh og'irlikni his qilayapman. Keyin diqqatimni chap qo'limga o'tkazaman. Chap qo'limning issiq bo'lishini juda xohlayman, va u ham issiq bo'ldi (so'zlar asta-sekin qisqartiriladi).

Natijada, o'ng va chap qo'llarimga shifobaxsh va yoqimli issiqlik tarqaladi. Qo'llarim, barmoqlar uchlari, yelkalarim va yelkalarimning old qismini issiq nurlar o'rab turibdi. Shu holatda, qo'llarim issiqdan nurlangan kabi his qilinadi (to'xtam).

Shundan so'ng, mashqning dastlabki 7- va 8-bandlaridagi talablar asosida mashqlar yana takrorlanadi. Zarurat bo'lsa, 8-bandga yanada ta'sirli va kuchli so'zlar kiritilishi mumkin. Bu mashqlar tanadagi ortiqcha issiqlik va og'irlikni yo'qotishga yordam beradi, sportchini hushyor va diqqatli qiladi. Keyingi barcha mashqlarda shu so'zlar fikrda takrorlanishi tavsiya etiladi.

To'rtinchi mashq

Men o'zimning nafas olishimni diqqat bilan kuzataman. Diqqatim faqat nafasimga qaratilgan. Nafasim bir maromda, barqaror va tinch. Hammasi mening nafasim bilan bog'liq. Men yaxshi kayfiyatdaman, nafas olishim erkin va qulay. Nafas olishim meni ruhlantiradi va tetiklik beradi. Nafasim avval charchoq va asabiylik hissi bilan tiqilgandek sezilar edi, lekin bu holat vaqtincha. Men asab tarangligini asta-sekin yengayapman. Mana endi yengildim. Chunki hamma narsa mening xohlaganimdek rivojlanadi. Men quvnoqman va har qanday muhitda erkin nafas olaman.

Men o'zimning behad sog'lomligim va xursandligimni his qilaman. Nafasim tiqilgandek his qilinsa ham, tanamdagi issiqlik ko'krak ostigacha yetib borganini sezayapman. Shu joydan shifobaxsh issiqlikni fikran tanamdagi barcha a'zolarga jo'nataman. Hamma vaqt shunday bo'ladi, hamma joyda shunday bo'ladi (to'xtam). Keyin mashqning dastlabki 7- va 8-bandlaridagi talablar asosida mashqlar yana takrorlanadi.

Beshinchi mashq

Bu mashqlar ichki organlarning qon tomirlarini kengaytirish va ularni mustahkamlash maqsadida erkin bajariladi. Shu sababli, to'rtinchi mashqning 6-bandidagi so'zlarni to'la takrorlash tavsiya etiladi. Men o'ng qo'limni ko'krak ostiga qo'ygan holatda joylashaman. Kaftimda

paydo bo'lgan issiqlikning kuchayganini aniq sezayapman. Har bir nafas olganimda, mo'ljaldan ortiqcha issiqlik olib, uni o'ng qo'lim orqali ko'krak ostiga o'tkazayotganimni his qilaman. Bu issiqlik hayratlanarli darajada sezilarli. Men to'plangan issiqlikni fikran tanamning istalgan joyiga yo'naltira olaman. Issiqlik menga bo'ysunadi.

Mening ko'krak va qornim issiqlikdan rohatlanayapti. Shu shifobaxsh issiqlik butun tanamni qizdirdi va badanim nurlangandek his qilinmoqda. Men o'zimni ichki ehtiyojimga muvofiq barqaror issiqlik ishlab chiqarish qobiliyatiga ega ekanimni his qilaman.

Oltinchi mashq: Uyquni yaxshilash

Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Menda o'y-tashvish mavjud emas, tanam bo'shab, uvushib ketayapti. Tinchlik va sokinlik meni o'rab olmoqda. Bu tinchlik mayin va juda yoqimli. Huzurbaxsh sokinlik butun miyamni o'rab, fikrimni muloyim uyqu bilan to'ldirmoqda. Men asta-sekin uyquga ketayapman. Men yoqimli, sokin va shirin uyquga sho'ng'idim.

Uyg'oqlikda men o'zimni ravshan, aniq va yorqin tasavvur qilaman. Men tetik, bosiq va vazminman; g'alabaga erishishga qodirman. Har doim shunday bo'laman. Men qayg'uga, hasratga, tartibsizlikka yoki muvaffaqiyatsizlikka moyil emasman. Men sog'lom, chidamli va doimo a'lo kayfiyatda bo'laman.

Hozir men hech narsani sezmayapman. Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Men chuqur, tinch va rohatbaxsh uyquga sho'ng'idim. Uxla, uxla, uxla. Men uyg'onmasdan chuqur va sokin uyquga ketdim. Magnitofon o'chirilgan, hammasi tinch.

Yettinchi mashq

Mening peshonamga yoqimli salqinlik uriladi. Mayin shabada yuzimni silab, tanamni quvontirib turibdi. Bu salqinlik miyamga, ko'zlarimga va butun tanamga tetiklik beradi. Tanamdagi issiqlik asta-sekin kamaymoqda (to'xtam). Mendagi qat'iyat va o'ziga ishonch asablarimni mustahkamladi. Bu ishonch tanamni hayotiy kuch va quvvat bilan to'ldirdi. Men juda yuqori va barqaror darajada o'ziga ishonchga egaman. Men chidamli, qat'iyatli va bardoshli bo'ldim. Barcha a'zolarim har qanday qiyinchiliklarga tayyor va men ularni ishonch bilan boshqaraman.

O'ziga bo'lgan ishonchim kuchimni tiklashga yordam berdi, jismimdagi ortiqcha kuchlar faolligimni oshirdi. Men tetik, sog'lom va quvvatliman. Qisilgan prujinadek kuchli va tayyorman. Musobaqada ishtirok etishga tayyorman. Qo'limni musht qilib, ko'zimni ochaman.

Men juda tetikman va barcha jismoniy mashqlarni bajarishga tayyorman. Sportchi mashg'ulotlarda mashqlardan juda charchagan paytda yoki boshqa mashqni sifatli va aniq bajarishda qiynalayotgan hollarda quyidagi mashqlarni mini-trening sifatida qo'llash tavsiya etiladi. Buning uchun biror qulay joyda, bo'shashgan holda o'tirib, oldingi mashqlarda aytilganidek, 2–3 daqiqa davomida ko'zlaringizni yumishingiz mumkin. Shu vaqt ichida o'zingizni yaxshi kayfiyatda ekanligingizni tasavvur qiling. Masalan, xayolingizda o'zingizni voleybol o'ynayotgan yoki boshqa faol harakatni tez va aniq bajarayotgandek his eting va shu holatga to'liq kirib boring. Keyin ko'zingizni ochib, zarur mashqni bajarishga kirishing.

Shu tariqa, asta-sekin o'zingizning hayotingizni sermazmun, faol va kayfiyatli qilish uchun maxsus reja tuzishni o'rganasiz va unga amal qilish odatga aylanadi.

“Autogen” mashg'uloti yuqorida ko'rib chiqilgan har bir bosqich sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Agar sportchilar muntazam ravishda “autogen” mashg'uloti bilan shug'ullansa, ularning ruhiy xususiyatlari asta-sekin rivojlanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar diqqatni taqsimlashni yaxshilaydi, harakat obrazlarini yanada aniq va yorqin his qilishga yordam beradi. Agar sportchi so'z vositasi yordamida o'ziga buyruq berish texnikasidan to'g'ri foydalansa, uning irodaviy va jismoniy imkoniyatlari yanada kuchayadi.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy tayyorlashda, ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa haqida aniq va xolis ma'lumotlar berish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki sportchi bo'lajak musobaqa sharoiti, o'tkaziladigan joyi, vaqti, muhit va boshqa obyektiv sharoitlar bilan tanish bo'lsa, bu uning ruhiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, musobaqa qatnashchilari tarkibi, raqib jamoalar va asosiy raqiblarning individual xususiyatlari, ularning jismoniy, ruhiy, taktik va irodaviy tayyorgarligi haqida axborot olish sportchiga strategik tayyorgarlikni kuchaytiradi.

Albatta, kelajakdagi musobaqaning barcha jihatlarini to'liq anglash deyarli imkonsizdir. Shu bilan birga, sportchi uchun kelgusi musobaqaning eng muhim tomonlari haqida ma'lumotga ega bo'lish ham uning muvaffaqiyatga erishishida katta yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa haqida yetarlicha axborotga ega bo'lmagani sababli, g'alabaga bo'lgan ishonch o'rniga qo'rqinch, vahima yoki o'ziga

ishonmaslik hissi yuzaga keladi. Ba'zan esa u g'alabaga beparvo bo'lib qoladi.

Musobaqa jarayonida sportchilardagi bezovtalik, tashvish va noxush ruhiy holatlarni kamaytirish yoki yo'qotish uchun yuqorida nomlari keltirilgan maxsus psixologik usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu usullar sportchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligini mustahkamlash bilan birga, g'alaba qozonishga bo'lgan ruhiy, jismoniy va taktika imkoniyatlarini oshiradi.

Ba'zi murabbiylar shogirdlarini musobaqaga ruhiy tayyorlash muammosini hal qilish uchun, raqiblar haqida axborot yig'ib, sport zalidagi e'lonlar taxtasiga ularning portretini osadilar. Portret ostida raqibning yoshi, bo'yi, ta'lim darajasi, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy holati, irodaviy fazilatlari, texnik va taktik mahorati, yoqtirgan kurash usullari hamda sportdagi erishgan yutuqlari yoziladi.

Shuningdek, tajribali murabbiylar shogirdlariga muqobil raqib obrazini yaratadilar. Mashg'ulot jarayonida shogird bu raqibga qarshi turli texnik va taktika usullarini qo'llashni o'rganadi. Jumladan, raqibdan o'zini himoya qilish, qarama-qarshi kurash usullarini tatbiq etish va zaif joylariga zarba berish orqali shogirdni bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, ruhiy va taktika tayyorgarlikda tayyorlaydilar.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy tayyorlashda ularning musobaqaga ishtirok etish motivlari, ehtiyojlari va maqsadlarini aniqlash juda muhimdir. Chunki motivlar sportchining ruhiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omildir. Shu sababli murabbiy quyidagi savollarga javob topishga e'tibor qaratishi kerak: "Sportchi musobaqada nima maqsadda ishtirok etmoqda?", "U bu maqsadni o'z oldiga nima sababdan qo'ydi?", "Sportchi nima uchun bunday harakatlarni bajarishga o'zini majbur qilmoqda?"

Sportchining sportga bo'lgan ehtiyoji uning ruhiy faolligini oshiradi, qiziqishini kuchaytiradi va harakatlarga intilishini rag'batlantiradi. Shu ehtiyoj sababli sportchi o'z raqibidan ustunlikka erishish uchun bilim, malaka va ko'nikmalarini rivojlantiradi, xulq-atvorini shakllantirishga harakat qiladi. Bu ehtiyoj sportchidan hayotning turli jabhalarida mehnat qilishni, jamoada o'z o'rnini topishni va bu ishni asosiy maqsadi hamda burchi sifatida qabul qilishni talab etadi.

Sportchining musobaqada g'alaba qilish maqsadi uning izchil va shiddatli mashq qilishi, musobaqaga ruhiy tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishiga bog'liq. Murabbiy shogirdga g'alabaga erishish uchun

quyidagilarni tushuntirishi lozim: aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan ehtiyotkorlik bilan bellashish va mehnatsiz maqsadga erishishning ahamiyatsizligi.

Shogirdni har qanday sharoitda o'z kuchiga qat'iy ishonch hosil qilgan holda, musobaqaning oxirigacha g'alaba qilish uchun barcha ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini ishga solishga o'rgatish zarur. Bu esa sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashning ajralmas qismi hisoblanadi.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy tayyorlashda ularning motivlari, ehtiyojlari va maqsadlarini aniqlash muhimdir. Bu sportchining ruhiy faolligi va mashqlarga intilishini kuchaytiradi, raqib ustidan ustunlikka erishish uchun bilim, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Murabbiy shogirdga g'alabaga erishish uchun o'z kuchiga ishonishni, har qanday sharoitda ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini ishga solishni o'rgatishi lozim. Shu yo'l bilan sportchi musobaqaga psixologik jihatdan to'liq tayyor bo'ladi.

§ 9.4. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda sportchilarda startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari haqida tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Startoldi lixoradkasi
2. Startoldi apatiyasi
3. Jangovor holat
4. Xotirjamlik holati

Har bir sportchi musobaqa oldidan startoldi vaziyatni boshdan o'tkazadi. Bunday holatning yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo'ladi? Umuman olganda, buning sababi birinchi savolda tilga olingan emotsional zo'riqishlar ta'rifida ko'rsatilgan jihatlardan iborat.

Startoldi emotsional his-tuyg'ular qachon boshlanadi? Bu holat sportchilarda turlicha bo'lishi mumkin. Ba'zi sportchilarda startoldi his-tuyg'ular musobaqada ishtirok etish haqida xabar kelishi bilan paydo bo'ladi, boshqalarida esa startoldi vaziyat musobaqa boshlanishidan bir necha kun yoki soat oldin yuz beradi.

Startoldi holatning yuzaga kelishi nimaga bog'liq?

Bu sportchining shaxsiy va individual xususiyatlariga bog‘liq: asab tizimi turi, temperament, xarakter, sport tajribasi va boshqa omillar. Shu sababli har bir sportchi startoldi vaziyatni turlicha boshdan kechiradi.

Sportchilarning musobaqa oldi startoldi holatlarini boshdan kechirishlari zarurmi?

Ushbu savolga javob berish uchun startoldi holatlarning fiziologik mexanizmlarini ko‘rib chiqish mumkin.

Fiziologiya nuqtai nazaridan, startoldi holatlar shartli refleks xarakteriga ega. Ularning asosida sportchi organizmining oldinda turgan jismoniy faoliyatga funksional tayyorgarligi yotadi. Startoldi holatlarda sportchi tanasida yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar shartli reflektor moslashuv reaksiyalari sifatida namoyon bo‘ladi va bu o‘zgarishlar sportchi oldida turgan vazifalarni bajarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Masalan, bunday o‘zgarishlarga yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish ritmining o‘zgarishi, ichki sekretsia bezlari faolligi va boshqa organlardagi moslashuvlar kiradi.

Psixologik nuqtai nazardan, musobaqalar oldidagi psixologik zo‘riqish odatda his-hayajon deb ataladi. Startoldi hayajon (belgilangan me‘yor darajasida) nafaqat mumkin, balki zarurdir. Chunki startoldi hayajonni his qilmasdan, sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Bunday holat odatda sport o‘yinlaridagi ko‘tarinki kayfiyat, umumiy jangovar ruh va musobaqalarni intiqlik bilan kutish tarzida ko‘zga tashlanadi.

Har bir sportchi nafaqat musobaqa oldi his-hayajon qonuniyatlarini bilishi, balki o‘zining individual xususiyatlarini ham yaxshi tushunishi lozim. Chunki o‘z holatini to‘g‘ri anglash va me‘yorlashtira olish – startoldi tayyorgarlikning asosiy yo‘lidir.

Startoldi holatlarning psixologiyasini o‘rganishga bag‘ishlangan dastlabki tadqiqotlar (O.A. Chernikova, 1937 y.) “startoldi lixoradkasi” ning xususiyatlarini aniqlab, uning sportchi xatti-harakatlariga ta’sirini ko‘rsatdi va bu masalani o‘rganish sportchilarni musobaqaga tayyorlashda juda muhim ekanligini isbotladi. Keyingi tadqiqotlar (G.M. Gagayeva, S.M. Oya, Yu.Yu. Palayma, A.S. Puni va boshqalar) startoldi holatlarning asosiy turlarini aniqladi va ularning psixologik hamda fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turishini qayd etdi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, startoldi holatlar sportchining faoliyatini va musobaqa sharoitida amalga oshiradigan xatti-

harakatlarning natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Startoldi holatning to'rtta asosiy turi ajratilgan:

- Startoldi lixoradkasi
- Startoldi apatiya
- Jangovar holat
- Xotirjamlik holati

Startoldi lixoradkasi: Ushbu holat quyidagi psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi:

- Kuchli hayajon, ba'zan asosiy maqsadga e'tiborni chalg'itishi mumkin;
- His-tuyg'ularning beqarorligi, biri ikkinchisiga tez-tez almashtirilishi;
- Diqqatning chalg'ishi, parishonxotirlik;
- Idrok va tasavvurda uzilishlar, start signali yoki murabbiyning maslahatlarini eshitmaslik;
- Xotiraning sustlashishi;
- Fikrlar chalkashib ketadi.

Tashqi belgilar:

- Tomir urishi va nafas olishning tezlashuvi;
- Qo'l va oyoqlarning qaltirashi;
- Oyoq va qo'llarning sovuqroq bo'lishi;
- Terlash, yuzning oqarib ketishi;
- Ba'zi hollarda og'izning qurishi, oshqozon buzilishi va boshqa shunga o'xshash alomatlar.

Fiziologik nuqtayi nazardan, startoldi lixoradkasi kuchli qo'zg'aluvchi asab jarayonining faollashishi va tormozlovchi jarayonlarning kamayishi bilan bog'liq. Bu holat ko'pincha:

- Sportni yaqinda boshlagan sportchilarda;
- Yetarli tayyorgarlik ko'rmagan sportchilarda;
- Qiziqqon, har narsaga birdaniga qizishib ketadigan sportchilarda kuzatiladi.

Startoldi lixoradkasi hosil bo'lgan holatni bartaraf etish uchun sportchining e'tiborini musobaqadan boshqa narsalarga yo'naltirish samarali bo'ladi. Buning usullari:

- ❖ So'zlashuv usuli – murabbiy yoki psixolog sportchining e'tiborini musobaqaga mutlaqo aloqasi bo'lmagan mavzularga qaratadi;
- ❖ Qizitish mashqlari – tinchlantiruvchi yoki murakkab koordinatsiyali mashqlar;

❖ Massaj yoki o‘z-o‘zini massaj qilish – tinchlantiruvchi effekt beruvchi;

❖ Diqqatni chalg‘itish usullari;

❖ Ortiqcha zo‘riqlashni kamaytirish uchun o‘z-o‘zini tartibga solish mashqlari.

Startoldi apatiya – startoldi lixoradkasining tamomila teskarisi bo‘lib, quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

1. Qo‘zg‘aluvchanlikning pasayishi. Bu holat barcha psixik jarayonlarning o‘ta bo‘shashgan tarzda bajarilishida yoki hatto uyqusirashga o‘xshash holatlarda namoyon bo‘ladi;

2. Musobaqada ishtirok etish xohishining yo‘qligi;

3. Astenik kayfiyat, kuchsizlanish, idrok, diqqat, tafakkur va boshqa psixik jarayonlarning sur‘ati va hajmining pasayishi.

Fiziologik nuqtai nazardan, startoldi apatiya bosh miya qobig‘idagi qo‘zg‘atuvchi jarayonlarning susayishi va tormozlovchi jarayonlarning kuchayishi bilan bog‘liq.

Bunga sabab sportchining o‘ta charchashi yoki me‘yordan ortiq mashq qilishi bo‘lishi mumkin. Agar sportchida yuqorida aytilgan alomatlar kuzatilmagan bo‘lsa, startoldi apatiyani bartaraf etishda startoldi lixoradkasi uchun qo‘llangan usullarning aksini qo‘llash mumkin.

Jangovar tayyorgarlik holati. Jangovar holatga quyidagi xususiyatlar xosdir:

- Oldinda turgan musobaqaga butun diqqatning jamlanishi, diqqat hajmining oshishi;

- Sportchi o‘z kurashida nimalarga e‘tibor berish kerakligini va qanday usullardan foydalanganini aniq eslab qoladi;

- Ushbu holatda sportchining harakat tezligi, reaksiyasi va psixik jarayonlarning faolligi ortadi;

- Sportchida yuqori darajadagi irodaviy kuch va zo‘r berish qobiliyati kuchayadi.

Fiziologik nuqtai nazardan, jangovar holat sportchi organizmining barcha tizimlarida jismoniy ishchanlikning umumiy oshishi, qo‘zg‘alish va tormozlanish asab jarayonlarining optimal holatda bo‘lishi bilan bog‘liqdir.

Jangovar holat odatda yuqori tayyorgarlikka ega, yaxshi mashqlangan va musobaqalarda katta tajribaga ega sportchilarga xosdir.

Xotirjamlik holati. Xotirjamlik holati ko‘pincha sportchi raqibni o‘zidan zaif deb hisoblaganda, uni sun‘iy ravishda kam kuchli deb

ko'rganda va o'z ustidan yengil g'alaba qozonaman deb his qilganda yuzaga keladi.

Bunda quyidagi alomatlar kuzatiladi:

1. G'alaba uchun zarur bo'lgan hushyorlik va safarbarlik darajasi yo'q;

2. Diqqatning pasayishi, idrok va tafakkur jarayonlarining sekinlashishi, sport jangini olib borishdagi hushyorlikning kamayishi.

Odatda bu holat sportchi o'zidan ancha zaif raqib bilan maydonga chiqqanda kuzatiladi. Natijada, xotirjamlik sportchining ishchanlik va kuch-g'ayratini safarbar qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va uning xatti-harakatlarining yakuniy natijasi pasayadi.

Sportchilarni musobaqaga tayyorlashda psixologik va fiziologik holatlarning roli katta ahamiyatga ega. Musobaqa oldidan sportchi startoldi holatlarni boshdan kechiradi, ularning paydo bo'lishi individual xususiyatlar, asab tizimi turi, temperament, tajriba va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Startoldi holatlarni boshqarish va me'yorlashtirish sportchining musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini oshiradi. Buning uchun murabbiylar va sport psixologlari sportchining diqqatini to'g'ri yo'naltirish, tinchlantiruvchi mashqlar, massaj, qizitish mashqlari va diqqatni chalgitish usullaridan foydalanadilar.

Shuningdek, motiv va ehtiyojlarni aniqlash, sportchining maqsadga intilishini kuchaytiradi, raqib ustidan ustunlik uchun bilim va ko'nikmalarni rivojlantiradi. Sportchi o'z kuchiga ishonch hosil qilgan holda ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini to'liq ishga soladi, bu esa muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi.

§ 9.5. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi

Darsning maqsadi: Talabalarda sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi haqida tushunchalar hosil qilishdan iborat.

Reja:

1. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ulari.
2. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar
3. G'alabaning sportchida salbiy his tuyg'ularni ham paydo qilishi.

Sport faoliyati, ayniqsa musobaqalar jarayonida, sportchida o'ziga xos his-tuyg'ular paydo bo'ladi, ular bajarilayotgan faoliyatning spetsifik xususiyatlarini aks ettiradi. Bunday holatlar birinchi navbatda musobaqa shart-sharoitlarining ta'siri bilan yuzaga keladi, chunki sportdagi raqobat, g'alabaga erishish yoki belgilangan natijalarga erishish uchun keskin kurash va hayajonli lahzalar paydo bo'ladi.

Sport kurashlari davomida yuzaga keladigan his-tuyg'ularning asosiy turlari quyidagilardan iborat:

- **Musobaqalashuv qo'zg'alishi** – bu holat sportchida yuqori darajadagi faoliyat va uning harakatga oid (stenik) hissiyotlari bilan ifodalanadi. Odatda, bunday qo'zg'alish musobaqalarda samarali ishtirok etish va sportchiga xos optimal motivatsiya bilan bog'liq bo'ladi.

- **Jangovar ko'tarinki ruh** – Jangovar ruhning ko'tarinki holati – bu sportchida kuch va quvvatning o'ziga xos tarzda oshishi, juda katta shijoat va faollikni his etish, g'alabaga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, energiya va kuchini samarali ishlatishga tayyor bo'lish, hamda harakatlarini yuqori darajada boshqarish orqali namoyon bo'ladi.

- **Sportga berilib ketish** – bu holat sportchida yorqin emotsional his-tuyg'ular va faol diqqatni sport jarayoniga to'liq jalb qilish bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'yin sport turlarida bunday holat ko'p uchraydi. Bu jarayonda sportchilar o'yinga shunchalik berilib ketadiki, atrofda sodir bo'layotgan voqealarga e'tibor bermaydilar: tomoshabinlarning reaksiyasi, tribunadagi shovqin-suron, do'stlarining chaqiruvi yoki murabbiyning maslahatlarini ham sezmay qoladilar. Bu holat ko'pincha komandalar g'oliblik darajasi kichik ochkolar hisobiga tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarda kuchliroq namoyon bo'ladi.

- **Sportcha qizg'inlik** – bu salbiy emotsional holat bo'lib, sportga berilish haddan oshganda yuzaga keladi. Natijada sportchi affekt holatiga tushib, o'zini boshqara olmay qoladi. Bunday holatda o'yin qoidalarining buzilishi, ruxsat etilmagan usullardan foydalanish, raqib va ba'zan hakamlarga nisbatan qo'pollik kuzatiladi.

- **Agressivlik (tajovuzkorlik)** – bu holat tirik organizmga zarar yetkazishga intiluvchi salbiy emotsional reaksiyani ifodalaydi (Dollart va boshqalar). Agressivlik haqiqiy sport ruhiyatiga xos emas, chunki u raqibga dushmanona munosabat bilan namoyon bo'ladi. Sportchi g'alabaga erishish uchun har qanday yo'lni tanlaydi, hatto musobaqa qoidalarini buzish yoki raqibga ongli jarohat yetkazish orqali. Bu holatda raqib sportchi uchun hurmatga loyiq raqib emas, balki o'yindan

chiqarilishi kerak bo'lgan "dushman" sifatida qabul qilinadi. Shuni ta'kidlash lozimki, agressivlik holati sport azartidan farq qiladi. Sport azarti paytida sportchi o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatini yo'qotadi yoki pasaytiradi. Agressivlik esa ko'pincha professional sport turlarida yaqqol namoyon bo'ladi, ba'zi hollarda esa bu sport turining asosiy "xususiyati" sifatida ham qabul qilinadi.

- **Sport jahldorligi** – Sportchining jahldorlik xususiyati – bu emotsional holatda ba'zi agressiv belgilar bilan namoyon bo'ladi. Biroq bu holatda sportchining asabiylashuvi va norozilik hissi ko'proq o'z harakatlari, qilgan xatolari yoki o'ziga qarshi yo'naltiriladi. Sportchining jahldorligi – bu juda yorqin va kuchli emotsiya bo'lib, muayyan vaziyatlarda tez yuzaga keladi va qiyinchiliklarni hal etishga yo'naltirilgan faol harakatlarda namoyon bo'ladi. Odatda, sportchining intensiv faoliyati tugagach, bu holat o'z-o'zidan yo'qoladi. Sportga xos jahldorlikning psixologik tarkibiga quyidagilar kiradi: izzat-ikrom hissining kamsitilishi, o'zini baholash va boshqalar tomonidan baholanishdan norozi bo'lish. Shu sababli, sportga xos jahldorlik raqibga emas, balki o'ziga yo'naltiriladi.

- **Sportchilik sha'ni** – bu tuyg'uni ma'naviy hissiyotlar qatoriga kiritish mumkin. Uning mohiyati sportchining himoya qilayotgan ijtimoiy manfaatlarni shaxsiy manfaat sifatida qabul qilishi va ular uchun ruhiy javobgarlikni his qilishi bilan ifodalanadi. Ya'ni, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar bir butun va mushtarak tarzda namoyon bo'ladi. Shu sababli, sportchilik sha'ni sportchi muayyan jamoa, shahar, tashkilot yoki mamlakatni vakillik qilgan holatlarda yanada aniqroq ko'zga tashlanadi.

- **Shaxsiy ustunlik tuyg'usi** – bu salbiy emotsional holat bo'lib, sportchida "yulduzlik kasalligi" paydo bo'lganda yuzaga keladi. Sportchi o'zini katta tutib, boshqalarni hisobga olmasligi yoki o'z yutuqlari bilan ortiqcha maqtanish holatida bu tuyg'u namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, u sportchida o'ta xudbinlik, shaxsiy manfaatparastlik va jamoaga nisbatan e'tiborsizlik kabi xususiyatlarni kuchaytiradi.

- **Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi** – bu his-tuyg'ular odatda juda qiyin sport jangida g'alaba qo'lga kiritilganda yuzaga chiqadi. Agar mazkur g'alaba jamoatchilik e'tirofi bilan qarshi olinsa, iliq kutib olinsa va erishilgan yutuqlar uchun mukofotlar berilsa, bu tuyg'u yanada kuchliroq namoyon bo'ladi. Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi ma'naviy xarakterga ega bo'lib, uni boshdan kechiruvchi sportchilar o'z

muvaffaqiyatini faqat shaxsiy natija sifatida emas, balki muayyan jamoa vakilining yutug‘i sifatida qabul qiladi.

- **Burch va mas’uliyat tuyg‘usi** – bu holat musobaqa sharoitida sportchi irodasining asosiy omili hisoblanadi. Chunki u sportchining o‘z jamoasi oldidagi vazifasi va mas’uliyatini anglashi bilan bog‘liq. Bu tuyg‘u sportchida katta qiyinchiliklarni yengishga intilishni rag‘batlantiradi. Sport kurashlari doimo qiyin va ko‘pincha jismoniy charchoq, jarohatlar, og‘riq va xavf-xatar bilan birga keladi. Burch va mas’uliyat tuyg‘usiga ega sportchilar qanchalik qiyin bo‘lmasin jangni davom ettiradi, ortga qaytmaydi. Subyektiv tarzda, ular bu tuyg‘u orqali har qanday holatda g‘alabani qo‘lga kiritish zarurligini va shuningdek, jamoa va komandasi muvaffaqiyatini ta’minlashni anglab yetadilar.

Musobaqa so‘ngidagi psixologik holatlar. Bo‘lib o‘tgan musobaqalardan keyin sportchi murakkab psixologik jarayonlardan o‘tadi. Ushbu his-tuyg‘ularning shakllanishiga bir qancha omillar ta’sir qiladi, jumladan:

a) Erishilgan natija – g‘alaba yoki mag‘lubiyat va uning ijtimoiy ahamiyati sportchining ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatadi;

b) Kutilmagan natija yoki oldindan belgilangan maqsadga erishishdan kelib chiqqan hayajon; natijaning sportchining intilish va maqsadlariga mos kelishi;

c) Musobaqaning keskinligi, g‘alabani yoki mag‘lubiyatni keltirib chiqaruvchi jangning murakkabligi;

d) Shuningdek, sportchining shaxsiy xususiyatlari – intilishlari, kelajak rejalari, erishilgan natijalarga moslashish qobiliyati, irodasi, ma’naviy va emotsional barqarorligi kabi omillar ham uning faoliyatiga ta’sir qiladi.

Sport musobaqalarining natijasi odatda sportchining g‘alabasi yoki mag‘lubiyati bilan belgilanadi. Psixologik nuqtai nazardan, g‘alaba muvaffaqiyat, mag‘lubiyat esa muvaffaqiyatsizlik sifatida qaraladi.

G‘alaba sportchida quyidagi ijobiy emotsiyalarni uyg‘otadi:.

- sport kurashida ustunligini sezish va erishilgan natijadan qoniqish his qilish;

- hayotga bo‘lgan quvonch, tetiklik va kayfiyatning ko‘tarilishi;

- o‘z kuchiga bo‘lgan ishonch hissi;

- mashqlarni davom ettirish va kelajakdagi musobaqalarda qatnashish istagi.

G‘alabaga erishilganida, sportchi bu ijobiy his-tuyg‘ularni juda aniq va yorqin boshdan kechiradi, bu esa uning tashqi harakatlariga ham aks

etadi. masalan, u hayajonlanib sakraydi, do'stlarini quchoqlaydi, shodlik va baxtiyorlikni his qiladi. Odatda bunday kuchli his-tuyg'ular g'alaba og'ir va murakkab jangda qo'lga kiritilganda, sportchi o'ziga teng raqib bilan bellashganda namoyon bo'ladi. Agar jang nihoyatda qiyin bo'lgan bo'lsa, sportchi tuyg'ularini darhol namoyon qilmasligi mumkin; bunga vaqt kerak bo'ladi. Shu vaqt mobaynida u biroz dam olib, voqealarni idrok etadi va shundan keyin g'alabani chin his qiladigan psixologik holatga kiradi.

Shuni ham aytish lozimki, g'alaba ba'zan sportchida salbiy hissiyotlarni ham keltirib chiqarishi mumkin, jumladan:

- a) manmanlik, o'z imkoniyatlarini haddan ziyod yuqori baholash;
- b) o'ziga ortiqcha ishonish;
- c) keyingi mashg'ulotlarga loqaydlik va e'tiborsizlik bilan qarash.

Shuning uchun g'alaba qo'lga kiritilgandan so'ng sportchi murabbiyi bilan birgalikda kelgusi ish rejalarini darhol tuzib olish zarur.

Mag'lubiyat ham sportchiga ikkita ta'sir ko'rsatishi mumkin – ijobiy va salbiy. Odatda quyidagi emotsional holatlar kuzatiladi:

a) ruhiy tushkunlik, o'z kuchiga ishonmaslik, do'stlarining muvaffaqiyati bilan solishtirganda o'zini yetarlicha qobiliyatsiz his qilish;

b) apatiya, qiziqishning so'nishi, mashg'ulotlarga qatnashmaslik.

Ammo shuni unutmaslik kerakki, bir marta hisobni yo'qotish butunlay mag'lubiyat degani emas. Agar raqib haqiqatan kuchli bo'lsa va uning tayyorgarligi, mahorati sizdan ustun bo'lsa, u bilan bellashib, "sharaf bilan" yutqazish ham mumkin. Bunday holatda mag'lubiyat ham o'ziga xos sport tajribasi sifatida qabul qilinadi va sportchi qoniqarli his-tuyg'ular bilan kechiradi.

Shuning uchun ba'zan mag'lubiyat ham sportchida faol his-tuyg'ularni uyg'otadi, o'z xatolarini tahlil qilish, mahoratini oshirish va kelgusi musobaqalarda g'alabaga erishish istagini kuchaytiradi. Mag'lubiyatdan keyin sportchiga eng samarali taskin – xatolarni ongli tahlil qilish va kelgusi mashg'ulotlarni faol boshlashdir.

Sport musobaqalaridan keyingi g'alaba yoki mag'lubiyat sportchining psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. G'alaba sportchida quvonch, tetiklik va o'ziga ishonchni kuchaytiradi, ammo noto'g'ri baholansa, manmanlik va mashg'ulotlarga loqaydlikni ham keltirib chiqarishi mumkin. Mag'lubiyat esa dastlab ruhiy tushkunlik va ishonchsizlikni yuzaga chiqarsa-da, to'g'ri tahlil qilinganda sportchining o'z xatolarini anglashiga, mahoratini oshirishga va keyingi

musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishga xizmat qiladi. Shu bois, har bir musobaqa natijasi sportchi uchun tajriba bo'lib, uning ruhiy barqarorligi va sportda o'sishiga muhim omil hisoblanadi.

Sport musobaqalarida g'alaba va mag'lubiyat sportchining ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. G'alaba ijobiy his-tuyg'ularni, o'ziga ishonch va faollikni oshirsa-da, ba'zan manmanlik va loqaydlikka olib kelishi mumkin. Mag'lubiyat esa ruhiy tushkunlikni keltirib chiqarsa ham, to'g'ri yondashuvda sportchini o'z ustida ishlashga, xatolarini tahlil qilishga va kelgusida muvaffaqiyatga erishishga undaydi. Shu sababli, har ikki holatda ham sportchining ruhiy barqarorligi, murabbiy bilan hamkorlikda tahlil va rejalashtirish olib borilishi muhim ahamiyatga ega.

Nazorat uchun savollar:

1. Sportchilarning musobaqa oldidan hayajonlanishining asosiy sabablari nimalardan iborat?
2. Sportchi noqulay ruhiy vahima holatidan qanday chiqib ketishi mumkin?
3. Start vaqtida sportchida titroq va ruhiy zaiflikning yuzaga kelishi sabablari nimada aks etadi?
4. A.S. Puni sportchilarda musobaqa oldi uch turdagi holatlar yuzaga kelishi haqidagi fikrini qanday ifoda qilgan?
5. Sportchining o'zini boshqarish bilan bog'liq qiyinchiliklari nimadan iborat?
6. Sportchilarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik va do'q-po'pisalarning asosiy sabablarini tushuntiring.
7. Qaysi sport turlarida tajovuzkorlik mutlaqo man etilgan?
8. Tajovuzkorona harakatlarni cheklashda murabbiyning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
9. Ba'zi sportchilarda tajovuzkorlik qobiliyatlari nega juda rivojlangan bo'ladi?
10. Sportchini musobaqaga ruhiy tayyorlash bosqichlarini tushuntirib bering.
11. Sportchining musobaqada g'alaba qozonishiga ta'sir qiluvchi omillar nimalardan iborat?
12. Musobaqa jarayonida sportchining faoliyatini rejalashtirishda e'tibor beriladigan jihatlar qaysilar?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Sportchi musobaqaga qanday usullar yordamida tayyorlanishi mumkin?
2. Nafas olish va chiqarish jarayonida sportchining tanasida qanday fiziologik o'zgarishlar yuz beradi?
3. Sportchining musobaqada ketma-ket mag'lub bo'lishi sabablari nimada?
4. Sportchi faoliyatida axborot olish va uzatishning ahamiyati qanday ifodalanadi?
5. Sportchining maqsad va ehtiyojlariga oid ma'lumotlar nimalardan iborat?
6. Sportchilarning jismoniy mashq va musobaqalarga tayyorgarligida "autogen" mashqlarning roli qanday?
7. Musobaqa va raqiblar haqida to'liq ma'lumot sportchining ruhiy tayyorgarligini oshirishda qanday ahamiyatga ega?
8. Musobaqalarda yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar qanday sabablar bilan bog'liq?
9. Musobaqalashuv motivlarini sanab bering.
10. Sport murabbiyi musobaqalar uchun maqsadni belgilash va shakllantirish jarayonida nima qilishi kerak?
11. Musobaqalar sportchining faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida qanday rol o'ynaydi? Asoslab tushuntiring.
12. Startoldi holatlar qachon boshlanadi?
13. Musobaqalar oldidan startoldi hayajonini boshdan kechirish zarurmi? Asosli javob bering.
14. Startoldi holatlarini tavsiflab bering.
15. G'alaba va mag'lubiyatning sportchining musobaqadan keyingi ruhiy holatiga ta'siri qanday?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.

6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

X BOB. SPORTDA SHAXS PSIXOLOGIYASI

§ 10.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlar

Darsning maqsadi: Talabalarda sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlar to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Shaxs tushunchasi.
2. Shaxsni shakllantirishda muhim omillar.
3. Shaxsning psixik birikmasi.

Shaxs – bu jamiyatda muayyan mavqega ega bo'lgan, o'zini o'rab turgan muhitga faol ta'sir ko'rsata oladigan, uni o'zgartirishga qodir bo'lgan va ijtimoiy taraqqiyotning faol subyekti hisoblanadigan individdir. Shaxs jamiyat bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi va ijtimoiy munosabatlar tizimida o'z o'rnini egallaydi.

Shaxsning shakllanish jarayoni butun tarbiya tizimi orqali ta'minlanadi va insonning turli ko'rinishdagi faoliyatlari jarayonida, ya'ni uning ijtimoiy faolligi asosida ro'yobga chiqadi. Insonning ko'pqirrali faoliyati shaxs sifatida kamol topishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shaxs rivojiga turli faoliyat sohalari sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, mehnat faoliyati, ijtimoiy hayot, sport mashg'ulotlari, ta'lim va tarbiya jarayoni, g'oyaviy-siyosiy hamda badiiy tarbiya shaxs kamolotining muhim manbalari hisoblanadi. Bundan tashqari, sportchilar hayotiy faoliyatlari davomida boshqa insonlar bilan kirishadigan ijtimoiy munosabatlar, turmush sharoiti va kundalik faoliyat jarayonlari ham shaxs rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari – televideniye, teatr, kino, badiiy adabiyot kabi madaniy-ma'naviy manbalar ham shaxsning ruhiy va ma'naviy shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Natijada, yuqorida sanab o'tilgan omillarning birgalikdagi va o'zaro ta'siri asosida shaxsning psixik tuzilmasi, ya'ni psixik birikmasi shakllanadi (Ye.V. Shoroxova, B.F. Lomov).

Shaxsning psixik birikmasi deganda, muayyan insonga xos bo'lgan xarakter yo'nalishi, temperament, intellektual rivojlanish darajasi, emotsional holatlar va irodaviy jarayonlarning kechishini aks ettiruvchi nisbatan barqaror psixologik tizim tushuniladi. Ushbu xususiyatlar,

ayniqsa, psixomotor faoliyat sohasida yaqqol namoyon bo‘ladi. Chunki aynan shu soha shaxsning aniq amaliy faoliyatdagi imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur fikrlarni to‘liq holda sportchi shaxsining shakllanish jarayoniga ham tatbiq etish mumkin. Chunki sport faoliyati jarayonida sportchining psixik xususiyatlari, irodaviy sifatlari, emotsional barqarorligi va faol harakat qilish qobiliyati tobora takomillashib boradi.

Shaxsning psixik birikmasining shakllanish jarayoni, asosan, ikki asosiy yo‘nalishda amalga oshadi. Birinchi yo‘nalish umumiy yo‘nalish bo‘lib, u shaxsga hayotiy faoliyatning turli sohalarida o‘z faolligini namoyon etish, turli vaziyatlarga moslashish va keng ko‘lamdagi faoliyatlarni samarali bajarish imkonini yaratadi. Ushbu yo‘nalish shaxsning umumiy psixologik rivojlanishini ta‘minlaydi.

Ikkinchi yo‘nalish esa spetsifik (maxsus) yo‘nalish hisoblanadi. Bu yo‘nalishda psixik xususiyatlar, ruhiy holatlar hamda psixik jarayonlar har bir faoliyat turining o‘ziga xos shart-sharoitlari asosida maxsus tarzda rivojlantiriladi. Aynan shu yo‘l orqali muayyan faoliyat turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan psixologik sifatlarni shakllantiriladi va mustahkamlanadi.

Umumiy va spetsifik yo‘nalishlarning o‘zaro uyg‘unligi va yaxlitligi shaxsning psixik birikmasini shakllantirishdagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi (B.G. Ananyev, A.S. Puni). Ushbu ikki yo‘nalish bir-birini to‘ldirib, shaxsning psixologik barkamolligini ta‘minlaydi.

Sport faoliyati jarayonida ham shaxsning psixik birikmasi aynan shu ikki yo‘nalish asosida shakllanadi. Shu sababli sport bilan muntazam shug‘ullanish davomida sportchi shaxsning psixik birikmasining umumiy jihatlari, shuningdek, u tanlagan sport turi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan maxsus psixologik sifatlari bir vaqtning o‘zida rivojlanadi va tobora mustahkamlanib boradi.

Sport faoliyatining qaysi psixologik jihatlari sportchi shaxsning psixik birikmasiga eng kuchli ta‘sir ko‘rsatadi, degan savolga quyidagi omillarni keltirish mumkin. Avvalo, sport musobaqalarining raqobatga asoslangan xarakteri, ya‘ni rekord natijalarga erishish yoki raqib ustidan g‘alaba qozonishga yo‘naltirilganligi sportchining ruhiy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, musobaqa jarayonida sportchidan barcha jismoniy va psixik imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish talab etiladi.

Chunki yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga faqat kuchli ruhiy zo'riqish va ichki safarbarlik orqali erishish mumkin.

Shuningdek, sport faoliyati sportchining kundalik hayot tartibi va maishiy turmush tarziga ham jiddiy o'zgarishlar kiritadi. Uzoq muddat davom etadigan, muntazam va qat'iy rejaga asoslangan mashg'ulotlar sportchidan intizom, sabr-toqat va irodaviy barqarorlikni talab qiladi. Aynan mana shu omillar sportchi shaxsining psixik birikmasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Taniqli nemis psixolog – olimi Kunat shaxsning rivojlanishida doimiy sport faoliyatining ahamiyatini alohida e'tirof etar ekan, quyidagilarni ta'kidlaydi: "Faol sport faoliyati tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash ma'nosida shaxsning rivojlanishiga nihoyatda katta ta'sir qiladi. Chunki sport faoliyati mobaynida inson avvalo o'zini yengishi kerak bo'ladi. Shu sababli ham aytish mumkinki, sportda erishilgan ko'rsatkichlar nafaqat kishining mushaklari va tayanch a'zolarining yutug'i, balki birinchi galda bu shaxsning yutug'idir" (Психология и современный спорт, 1980, 122с.). Shunday ekan, shaxs rivojlanishining o'ziga xos individual xususiyatlarini chuqur o'rganish, ushbu jihatlarni o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarida to'liq hisobga olish, shuningdek, sport faoliyati uchun zarur bo'lgan muhim shaxsiy sifatlarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish sportda yuqori natijalarga erishishning eng muhim va ajralmas shartlaridan biri hisoblanadi.

§ 10.2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Vahimalilik tushunchasi.
2. Sportda individual faoliyat uslubi

Shaxsning muhim va o'ziga xos jihatlardan biri uning individualligi hisoblanadi. Individuallik deganda aynan muayyan insongagina xos bo'lgan, boshqa hech bir shaxsda to'liq takrorlanmaydigan psixologik, emotsional va irodaviy xususiyatlar majmui tushuniladi. Shaxsning individual xususiyatlari tuzilmasini anglash va ularni hisobga olish, ayniqsa sport faoliyati jarayonida juda katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sportchining individual-psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va to'g'ri baholash orqali uning mavjud qobiliyatlarini rivojlantirish va ushbu imkoniyatlardan maksimal darajada samarali foydalanish mumkin bo'ladi. Psixolog olimlarning tadqiqotlari, xususan chempionlar va Olimpiya o'yinlari sovrindorlari bo'lgan sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan ishlar, ularning shaxsiyatiga xos eng muhim va umumiy belgilarning quyidagilar ekanligini ko'rsatadi: yuqori psixik va emotsional barqarorlik, qat'iyatli va mustahkam xarakter, o'ziga bo'lgan ishonch, ongli va rejalashtirilgan harakat qilish qobiliyati, xatti-harakatlarini nazorat eta olish, murakkab vaziyatlarni mustaqil tahlil va baholay olish, matonat va sabr-toqat, tashabbuskorlik, jasorat, yetakchilik salohiyati, tavakkal qilishga moyillik, yangilikka intilish, ijodiy yondashuv va samarali, samimiy muloqot qila olish qobiliyatlari.

Qator ilmiy tadqiqotlarda sportchining yutuqqa erishish motivatsiyasi bilan uning shaxsiy xususiyati sifatida namoyon bo'ladigan vahimalilik darajasi o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Vahimalilik shaxsning muayyan vaziyatda mavjud bo'lgan jismoniy yoki ijtimoiy xavfni haddan tashqari kuchaytirib idrok etishi va buning natijasida unda salbiy psixik-emotsional holatlar, jumladan qo'rquv, xavotir, hadiksirash kabi kechinmalarni boshdan kechirishga moyilligi bilan tavsiflanadi. Ushbu xususiyat ayniqsa sportchilarda musobaqa oldidan hayajon darajasining keskin ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

Biroq sportchi butunlay vahimasiz bo'lishi kerak, degan xulosa noto'g'ri hisoblanadi. Chunki vahima reaksiyasini organizmning mas'uliyatli va zo'riqish bilan kechadigan vaziyatlarga tabiiy moslashuvi sifatida baholash lozim. Ma'lum daraja va me'yor doirasida namoyon bo'ladigan vahimalilik ijobiy ahamiyat kasb etib, sportchini faollikka, safarbarlikka undashi mumkin. Aksincha, haddan tashqari kuchli vahimalilik sportchi faoliyatining samaradorligini pasaytirib, uning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli vahimalilikka moyil bo'lgan sportchilarning psixik holatidagi o'zgarishlarni doimiy ravishda kuzatib borish va nazorat qilish nihoyatda muhim hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda vahimalilikning ikki asosiy turi farqlanadi. Birinchisi – muayyan tashqi shart-sharoitlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatli vahimalilik bo'lsa, ikkinchisi – shaxsning o'ziga xos individual belgisi sifatida namoyon bo'ladigan barqaror, ya'ni tug'ma vahimalilikdir. Ayrim hollarda vahimalilik ekstremal vaziyat yuzaga

kelishidan ancha oldin, sportchining bo'lajak xavf yoki muvaffaqiyatsizlikni oldindan taxmin qilishi, masalan, "Bugun yutqazaman", degan ichki ishonch paydo bo'lishi natijasida ham shakllanishi mumkin. Psixologiya fanida bunday holat antitsipir, ya'ni oldindan yuzaga keladigan vahima deb ataladi (A.V. Rodionov, A.L. Popov).

Vahimalilik holati sportchining samarali faoliyatga intilish tezligi, ya'ni motivatsiyasining kuchi bilan bevosita bog'liq. Motiv qanchalik kuchli va aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'lsa, sportchida yuzaga keladigan vahima hissi shunchalik kuchli bo'lishi mumkin. Shu sababli, yuqori natijaga intiluvchi, mas'uliyatni chuqur his etadigan tajribali va mashhur sportchilarda vahimalilik holatlari ko'proq uchraydi.

Yuqori malakali sportchilar shaxsiyatining psixologik jihatlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, ularda yuksak sport natijalariga erishishda muhim rol o'ynaydigan qator xarakter xususiyatlari mavjud. Jumladan, bular ongli faoliyat yuritish, aniq maqsad sari qat'iyat bilan intilish, o'z xatti-harakatlarini boshqara bilish, halollik, mehnatsevarlik, bardoshlilik, or-nomusni yuksak qadrlash, jamoa oldidagi mas'uliyatni chuqur his etish kabi sifatlardir. Aynan shu shaxsiy fazilatlar sportchilarga uzoq davom etadigan va katta jismoniy hamda ruhiy zo'riqish bilan kechadigan mashg'ulotlarga dosh berish, eng nufuzli musobaqalarda o'z yurtining sport sha'nini munosib himoya qilish va yuksak g'alabalarga erishish imkonini beradi.

Sport faoliyatida individual yondashuv masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Boshqa sohalarida bo'lgani kabi, sportda ham sportchi shaxsining individualligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Sportchining individual-psixologik xususiyatlarini to'g'ri baholash va shu asosda unga mos texnik-taktik faoliyat uslubini shakllantirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Individual faoliyat uslubi deganda asab tizimining tipologik xususiyatlariga tayangan holda faoliyatni amalga oshirish vositalari, usullari hamda muvaffaqiyatga erishishni ta'minlovchi reaksiya shakllarining yagona tizimi tushuniladi.

Individual faoliyat uslubini shakllantirish jarayoni temperament va asab tizimining salbiy jihatlarini bartaraf etishdan ko'ra, aksincha, ularning ijobiy tomonlaridan samarali foydalanishga asoslanadi. Turli sport turlari vakillarida ushbu jarayon davomida bir-biridan keskin farq qiluvchi harakat uslublari, reaksiya tezligi va faoliyatni bajarish shakllari vujudga keladi.

Shu bilan birga, individual faoliyat uslubining shakllanishi har qanday holatda ham sportchining tabiiy xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Bular jumlasiga uning morfologik tuzilishi, funksional imkoniyatlari hamda psixik xususiyatlari kiradi. Ana shu omillarning uyg'unligi sportchining o'ziga xos faoliyat uslubini belgilab beradi va sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Masalan, bo'yi baland bo'lgan bokschilar, odatda, jangni uzoq masofadan olib borish taktikasini afzal ko'radilar va ko'proq qarshi hujum usullaridan foydalanadilar. Aksincha, bo'yi pastroq bo'lgan bokschilar ko'pincha faol hujumkor uslubni tanlab, raqib bilan yaqin masofada jang qilishni ma'qul deb biladilar.

Sport murabbiylari sportchining morfologik hamda funksional xususiyatlarini, odatda, juda tez ilg'ab oladilar. Mashg'ulotlar jarayonida harakat texnikasini o'zlashtirishda va musobaqa faoliyati uchun taktik harakatlar tizimini ishlab chiqishda bu jihatlarni hisobga olish nisbatan oson kechadi. Biroq sport tayyorgarligi jarayonida sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni oqilona tarzda inobatga olish ancha murakkab masala hisoblanadi. Chunki bunday yondashuv murabbiylardan maxsus psixologik bilim va tayyorgarlikni talab etadi.

Psixologik tadqiqotlar sportchilar faoliyatining qator dinamik ko'rsatkichlari ularning asab tizimi tipi va temperament xususiyatlari bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Jumladan, turli tipdagi asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar bir xil sport natijasiga turli yo'llar bilan, ya'ni kuch va energiyani sarflash darajasi jihatidan farqli tarzda erishishlari aniqlangan. Masalan, kuchsiz asab tizimiga ega bo'lgan akrobatlar ish hajmini mayda qismlarga bo'lib bajarish orqali yuqori darajadagi jismoniy ishchanlikni namoyon etadilar. Inert asab tizimi vakillari barqaror va bir maromdagi faoliyat sharoitida samaraliroq ishlasalar, harakatchan asab tizimiga ega sportchilar vazifalarni tez-tez almashtirib turish orqali yuqori ishchanlikka erishadilar (B. I. Yakubchik).

Shuningdek, muvozanatsiz va harakatchan asab tizimiga ega bo'lgan chang'ichilar poyga masofasini turlicha usullarda bosib o'tsalar, muvozanatli va inert asab tizimiga mansub chang'ichilar masofani bir xil va barqaror tempda yengib o'tadilar (B.A. Vyatkin, A.Ye. Kondakov, B.S. Valuyev). Inert asab tizimiga ega qilichbozlar sport jangining dastlabki bosqichlarida harakat stereotiplarini o'zgartirishda sustlik ko'rsatsalar-da, jang oxiriga kelib, ular hatto harakatchan asab tizimiga

ega raqiblariga nisbatan ham tezkorlikni namoyon qila boshlaydilar (A.V. Rodionov).

§ 10.3. Chempion sportchining shaxsiy sifatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda chempion-sportchining shaxsiy sifatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. "Yengilmaslik" –shaxsiy fazilat sifatida.
2. Kontsentratsiya (diqqatni jamlash) – shaxsning xususiyati sifatida.
3. Ustanovka – motivatsiya.
4. Professionallik.
5. Sirlilik("niqoblanish").
6. "Irimchilik"
7. "Qarshilik ko'rsatish"va "Barqarorlik"tushunchasi

Mashhur rus psixologi, olim R.M. Zagaynov o'zining amaliy faoliyati davomida Olimpiya chempionlari S. Bubka, V. Saneyev (yengil atletika), jahon chempionlari A. Karpov, G. Kasparov, N. Gaprindashvili, M. Cheburdanidze (shaxmat), A. Fadeyeva, V. Petrenko, Ye. Vodoretzova (figurali uchish), N. Deryugina, A. Anpilogova (sport o'yinlari) va yana ko'plab yuqori darajadagi sportchilarning shaxsiy psixologi sifatida faoliyat olib borgan. Ushbu faoliyat jarayonida to'plangan boy tajribalar hamda mashhur sportchilarning tarjimai holini chuqur tahlil qilish asosida u shunday xulosaga keladiki, bu oliy toifadagi sportchilar oddiy sportchilar guruhining yuqori qismida joylashgandek taassurot uyg'otadi. Biroq ularni tavsiflashda odatda qo'llaniladigan umumiy sifatlar (masalan, jasorat, mardlik, hissiy holatni boshqara olish va boshqalar) bu sportchilar shaxsiyatini to'liq ifodalash uchun yetarli emas.

Ularning xatti-harakatlari, tashqi va ichki reaksiyalari, ayniqsa murakkab va inqirozli vaziyatlarda o'zini boshqara olish qobiliyati shu qadar individual va betakrorki, bunday sportchilarni tavsiflashda maxsus, nostandart, faqat ulargagina xos bo'lgan shaxsiy tavsif mezonlarini qo'llash zarur bo'ladi.

Ana shunday yuqori darajadagi sportchilar shaxsini tavsiflash uchun R.M. Zagaynov bir qator asosiy, eng muhim – “super” sifatlarni ajratib ko‘rsatadi. Ular qatoriga quyidagilar kiradi: “yengilmaslik”, “irodaviy qudrat” (muallif ta’biri bilan aytganda – har qanday vazifani ado etishga qodir bo‘lgan kuchli iroda), “diqqatni jamlay olish (konsentratsiya)”, “motivatsion yo‘nalganlik (ustanovka)”, “professionallik”, “sirlilik”, “irimchilik”, “qarshilikka bardoshlilik”, “psixik barqarorlik”. Ushbu sifatlار orasida ayniqsa “yengilmaslik” va “irodaviylik” chempion sportchilar shaxsiyatining yetakchi va hal qiluvchi fazilatlari sifatida ajralib turadi.

“Yengilmaslik” shaxsiy sifat sifatida sportchining nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham o‘z oldiga eng yuqori va maksimal maqsadlarni qo‘yib yashashini ifodalaydi. E’tiborlisi shundaki, bunday sportchilar ko‘pincha ushbu maqsadlariga amalda ham muvaffaqiyatli tarzda erisha oladilar. “Yengilmaslik” fazilati bo‘lajak chempion sportchilarda odatda ilk rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, ketma-ket muvaffaqiyatlarga erisha boshlagan davridayoq shakllana boshlaydi.

Tajriba guruhi a’zolarining tarjimai hollarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, ularning ko‘pchiligi Jahon chempioni yoki Olimpiya o‘yinlari chempioni unvoniga to‘g‘ridan-to‘g‘ri, ya’ni ketma-ket g‘alabalar orqali erishgan. Bu holat shuni bildiradiki, zamonaviy professional sport faoliyati doimiy yuksak natijalar va g‘alabalarni taqozo etadi; mag‘lubiyat esa sportchi shaxsiyatidagi eng muhim fazilatlar – sha’nga hurmat, o‘z imkoniyatlariga ishonch kabi sifatlarni susaytirishi mumkin.

Shuni ham alohida qayd etish lozimki, chempion sportchilarda yoshlik davridayoq shakllangan “yengilmaslik” tuyg‘usi ularning shaxsiy fazilati sifatida tashqi imidjida ham aks etadi. Natijada, bu fazilat sportchining asosiy raqiblari ustida kuchli psixologik ta’sir o‘tkazadi.

Chempion sportchilarning shaxsiy ma’lumotlarini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, ularning motivatsiyasi doimiy va “mutlaq motivatsiyalangan” xususiyatga ega. Bu motiv yoshligidan shakllanadi: sportga kirishidan oldin ham, tengdosh bolalar bilan o‘yinlarda ham doimo g‘olib bo‘lishga intilish, o‘z sha’nini himoya qilish, tanqidlarga keskin munosabat bildirish va boshqalarga o‘z yetakchiligini ko‘rsatish ularning shaxsiyatiga singdirilgan. Shu sababli, “g‘alaba” hissi

champion sportchilar uchun bir umrga motiv sifatida qoladi (R.M. Zagaynov).

Tajriba guruhi a'zolarining individual misollari:

Garri Kasparov (15 yil davomida mutlaq jahon chempioni) shunday deydi:

“Karpov bilan bo‘ladigan har bir hal qiluvchi jangdan oldin men xudodan, har bir g‘alabam uchun umrimdan bir yilini olib tashlashni so‘rardim. Shu paytda g‘alaba men uchun hayotdan ham muhim edi” (1988).

Anatoliy Karpov (11 yil davomida mutlaq jahon chempioni) shunday fikr bildiradi:

“Mening instinktlarim va ongostim darajasida mag‘lubiyat va o‘lim o‘z tabiatiga ko‘ra bir-biriga yaqin. G‘alaba esa hayotga shu qadar yaqin. Men uchun g‘alaba bo‘lmasa, hayotning qiymati yo‘q. Jahon chempioni unvonini yo‘qotish men uchun qanchalik og‘ir bo‘lganini faqat men bilaman. Bu noto‘g‘ri holat bo‘lsa ham, menga o‘xshaganlarning taqdiri aynan shunday” (1992).

Shu asosda, boshqa sportchilarning motivlaridagi o‘ziga xos jihatlar ularning shaxsiyati, yoshligida shakllangan qobiliyat va ichki motivatsiya tizimi bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi.

Sportchilarning motivatsiya mexanizmi ko‘pincha ongli darajada ishlaydi va deyarli doimiy ravishda o‘zini rag‘batlantiruvchi, optimallashtiruvchi qo‘zg‘atuvchiga ehtiyoj sezadi. Har bir sportchi bu mexanizmni shakllantirishda o‘ziga xos, sinab ko‘rilgan usullardan foydalanadi. Bular orasida: Vataniga muhabbat, jamoasiga sadoqat, raqibga va uning malakasiga nisbatan raqobat va nafrat, shuningdek, faoliyatining ijtimoiy yoki ommaviy e’tirofi (tomoshabinlar, televideniye, sahna) va moddiy ehtiyojlar kabi omillar kiradi.

O‘ta yuqori iste’dodli va motivatsiyalangan champion sportchilar aynan shu jihatdan boshqalardan ustun turadi, chunki ular o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish orqali nafaqat raqibni, balki o‘zlarining charchoqlarini ham yengib o‘tish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

R.M. Zagaynovning fikricha, champion sportchi irodasining ajralib turuvchi xususiyati shundaki, uning irodasi shaxsning barcha psixologik tizimlari bilan integratsiyalashgan “bog‘lanish kanallariga” ega bo‘ladi:

- Ma’naviy jihatdan quvvat bilan: shaxsning ichki dunyosi va ruhiy barqarorligini ta’minlaydi.

- Tafakkur bilan: iroda aql-idrokni boshqaradi va faoliyat manfaatlariga muvofiq eng muhim qarorlarni qabul qilishga yordam beradi.

- Motivatsiya bilan: iroda motivatsiyani boshqaradi va uni optimal yoʻnalishda ishlatish vositalarini izlaydi.

- Psixofiziologik holat bilan: iroda kuchi yordamida sportchi oʻta charchoqni yengib oʻtadi, mavjud boʻlmagan zaxira kuchlarini ishga soladi va murakkab vaziyatlarni muvaffaqiyatli hal qiladi.

Shunday qilib, chempion sportchilarda iroda va motivatsiya mexanizmi integratsiyalashgan holda sport faoliyatining barcha sohalarida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Sobiq SSSR terma jamoasi va Tbilisi “Dinamo” jamoasining kapitani, xizmat koʻrsatgan sport ustasi Aleksandr Chivadze (1984-yil) oʻzining tajribasini shunday izohlaydi: “Oʻyin kunlarida menga nimadir yetishmasa, odatda tetiklik yetishmaydi; men uni oʻz irodam bilan taʼminlayman.” Bu fikr chempion sportchilarda irodaning qanchalik muhimligini yaqqol koʻrsatadi.

Chempion sportchilar boshqa yuqori malakali sportchilardan farqli ravishda hatto kasal boʻlganda, jarohat olganda yoki psixologik koʻmakka muhtoj vaziyatlarda ham startoldi inqirozlarini muvaffaqiyatli bartaraf etib, jangga optimal ruhiy va jismoniy holatda chiqishga qodir boʻladilar.

Kontsentratsiya (diqqatni jamlash) – shaxsiy fazilat sifatida uzoq vaqt davomida, ideal holda esa doimiy tarzda, hayotiy faoliyatning barcha jabhalariga, xususan asosiy faoliyatni takomillashtirish muammolariga asosiy eʼtiborni qaratishni anglatadi. Tadqiqot muallifining taʼkidlashicha, aynan shu fazilat chempion sportchilarga xos boʻlib, ularni bir-biridan farqlashga yordam beradi. Kontsentratsiya shunchaki vaqtinchalik diqqat jamlash qobiliyati emas, balki sutkaga 24 soat davomida faoliyatga bogʻliq eʼtiborning mustahkam shakllangan shaxsiy koʻnikmasi sifatida tushunilishi lozim.

Dunyoga mashhur futbolchi Pele bu masalaga shunday izoh beradi: “Nima uchun ‘Santos’ jamoasida oʻynaydiganlarning barchasi kuniga 5–6 soat mashq qiladi-yu, siz bor-yoʻgʻi 1,5 soat mashq qilasiz?” – deb soʻralganda, Pele javob beradi: “Chunki men qolgan 22,5 soatda ham faqat futbol haqida oʻylayman.” Bu esa shuni koʻrsatadiki, toʻliq diqqatni jamlash va muntazam ongli ishlash orqali qisqa mashgʻulot vaqti ham maksimal natija berishi mumkin.

Shunga o'xshash tajriba balandlikka sakrash bo'yicha jahon chempioni Tamara Bikova tomonidan ham tasdiqlanadi: "Men hamisha irodaviy ko'rsataman" (1988-yil). Bu fikr ham diqqatni jamlash va irodaviy barqarorlik chempion sportchilar uchun muhim xususiyat ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, uzoq yillar suzish bo'yicha SSSR terma jamoasining bosh murabbiysi bo'lib ishlagan Sergey Voysexovskiy shunday degan: "Yuz foizli diqqatni jamlash (uning kuchli o'chog'i miya qobig'ida) inson organizmining barcha tizimlarini: harakat tizimlarini ham, emotsional tizimlarini ham, shuningdek, o'z-o'zini tartibga solish tizimlarini ham o'z tasarrufiga bo'ysundirib oladi. Shaxsning bunday holati (diqqatning mutloq jamlangan holati) unga eng zarur holatni va eng zarur tarzda faoliyat yuritish imkoniyatini yaratib beradi. Ko'pgina murabbiylar noto'g'ri yo'ldan boradilar. Ya'ni ular shaxsning diqqat-e'tiborini og'ir yuklamalar bilan, qiyin ishlar bilan bir joyga jamlamoqchi bo'ladilar. Chunki ular shaxsda diqqatni qanday shakllantirish va tarbiyalash mumkinligini bilmaydilar. Natijada ular sportchilarni holdan toyguncha ishlatadilar" (1990- y.). Sportchining diqqatini to'plash qobiliyati bevosita uning motivatsiyasi bilan bog'liq. Ustanovka – bu motivatsiyaning bir ko'rinishi hisoblanadi. Ushbu tushuncha shaxsning o'z faoliyati va hayotidagi maqsadlarini faqat muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirish bilan izohlanadi. Motivatsiya masalasi ko'pchilik sportchilar uchun dolzarb bo'lsa-da, yuqorida ta'kidlanganidek, chempion sportchilar ushbu sohada o'zlarini mukammal tayyorlay oladi.

Professionallik. Sport olamida professionallik nafaqat chempionlarning tanlagan yo'nalish bo'yicha egallagan bilim va ko'nikmalarini ifodalaydi, balki ularning yutuq sari intilishida zarur bo'lgan keng qamrovli malakalarini ham ko'rsatadi. Bu jihatlar ayniqsa raqib bilan yuzma-yuz to'qnashuvdan oldin qanday tayyorgarlik ko'rilishi bilan yaqqol namoyon bo'ladi. Masalan, chempionlar o'z raqiblari haqida har tomonlama ma'lumot to'playdilar, ularni sinchkovlik bilan tahlil qiladilar va shu tahlil natijasida raqibning taktik va psixologik harakatlarini, shuningdek, turnir yoki o'yin davomidagi strategiyasini oldindan bashorat qilish imkoniga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, ular o'yin yoki jang oralig'ida o'z psixo-fiziologik holatini tiklashni ham to'g'ri boshqaradi. Bundan tashqari, sportchilar musobaqalashuv oldi tayyorgarlikni samarali tashkil etish, uzoq muddat davomida optimal darajada faoliyat ko'rsatish va o'z sohasiga oid

ko'plab sirlarni mukammal bilish kabi qobiliyatlarni rivojlantirgan bo'ladi.

Sirlilik va maxfiylik (“niqoblanish”). Chempion sportchi doimiy e'tibor markazida bo'lgani uchun vaqt o'tishi bilan o'ziga xos tashqi qiyofa yoki alohida “obraz” hosil qiladi. Bu ko'rinish unga boshqalardan biroz ajralib turish va yuqoriroq mavqega ega ekanligi haqidagi taassurotni beradi, uni oddiy odamlar qatori emasligini bildiradi. Natijada, sportchi turli notanish shaxslarning befoyda yoki kutilmagan aralashuvlaridan, xususan muhim va mas'uliyatli musobaqalar vaqtida, hayotini himoya qilish imkoniga ega bo'ladi.

Agar sportchi ochiq, insonlar bilan erkin muloqot qiluvchi tabiatga ega bo'lsa va o'zini doimiy yolg'iz tutishni istamasa, u “niqoblanish” strategiyasidan foydalanishga majbur bo'ladi. Boshqacha aytganda, sportchi ba'zan sun'iy tarzda yashashi, o'z hayotini bir turdagi “obraz”ga moslashtirishi kerak bo'ladi, xuddi sahnadagi artistlar kabi. Shu sababli u har bir harakati va so'zini diqqat bilan nazorat qiladi, o'z xatti-harakatlarini oldindan rejalashtiradi va noaniq vaziyatlarda ehtiyotkor bo'ladi.

“Irimchilik” – bu sportchining o'z atrofidagi tashqi muhit, shuningdek, uning faoliyatiga aralashadigan boshqa kishilarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyalarini o'z vaqtida va samarali boshqarish qobiliyatidir. Bu xususiyat sportchiga asosiy faoliyatiga diqqatini to'liq qaratish, mas'uliyatli vazifalarni samarali bajarish imkonini beradi.

Sportchi bir nechta irim-sirlarni o'zgartirib, ularni o'z faoliyatida mexanik tarzda qo'llab, kun tartibi, ovqatlanish rejimi va boshqa hayotiy jihatlarni tartibga soladi. Shu yo'l bilan u shaxsiyatini rivojlantirib, doimiy ravishda irimchilik qobiliyatini oshiradi. Chempion sportchi kundalik hayotini maksimal darajada tizimlashtiradi: ertalabdan kechgacha ibodat qilish, jismoniy mashqlar, ovqatlanish, har kuni 2–3 marotaba intensiv mashq bajarish, shaxsiy kundalikni yuritish va uyqu oldidan ibodat.

Sportchi bunday tartibni juda samarali deb hisoblaydi, chunki u o'z shaxsiyatini, jumladan asab tizimini, begonalarning kutilmagan aralashuvlaridan himoya qiladi. Shu bilan birga, bu tartib sportchiga o'z hayotini nazorat qilish, professional faoliyatini mukammal bajarish va psixologik barqarorlikni saqlash imkonini beradi.

“Qarshilik ko'rsatish” – bu shaxsni turli tashqi va ichki buzilishlardan himoya qiluvchi, o'ta mustahkam psixologik fazilatdir. Sport faoliyatida shaxsni charchatadigan yoki barqarorligini buzadigan

omillar sifatida quyidagilarni ajratish mumkin: keskin raqobat, orqa fondagi strategik janglar, hakamlarning adolatsiz qarorlari, raqiblarning provokatsion harakatlari, muxlislar va matbuotning tanqidiy yoki dushmanona munosabati.

Ilk bor ushbu shaxsiy fazilatni mashhur shaxmatchi A.Karpov shunday izohladi: “Agar ichki qarshilik kuchingiz bo‘lmasa, sizni qiyin vaziyatlarda faqat bir yo‘l kutadi – u ham jinnixon”. Shunday psixologik quvvatga ega bo‘lmagan sportchi olimpiada yoki musobaqaning so‘nggi kunlarida, albatta, ruhiy va jismoniy jihatdan charchab, salomatligiga zarar yetkazadi (shamollash, harorat ko‘tarilishi, jarohat olish va hokazo).

Chempion sportchilar esa aynan o‘zlarining yuqorida ta’kidlangan shaxsiy fazilatlari evaziga stress va bosim ostida ham barqaror faoliyat yuritib, g‘alabaga erishadilar. Shu bois, qarshilik ko‘rsatish qobiliyati chempion sportchining eng muhim fazilatlaridan biri hisoblanadi (R.M. Zagaynov).

“Barqarorlik” – chempion sportchilar turli xususiyatlar va individual jihatlariga qaramay, o‘zlarining asosiy faoliyatlarida bir jihatdan bir-birlariga juda o‘xshashlik ko‘rsatadilar. Bu barqarorlik ularning musobaqalashuvdagi yuqori darajada qat’iyatli bo‘lishi, jangovar sifati va texnik-taktik mahoratini har doim namoyon eta olishida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, chempionlar o‘z xarakteri va xatti-harakatlarida ham barqarordirlar. Bu barqarorlikning poydevori ularning o‘zini-o‘zi qat’iy nazorat qila olish qobiliyatidir. Ularning tashqi qiyofasidagi joziba, ko‘pchilikka sirli va maftunkor ko‘rinadigan magnetizm, gipnotik ta’sir va shijoat aynan shu ichki nazorat va psixologik kuch bilan bog‘liq.

Ko‘pgina yuqori malakali murabbiylar fikricha, barqarorlikni shaxsiy fazilat sifatida shakllantirishning yagona yo‘li – bu yillar davomida izchil va tizimli mashg‘ulotlarni olib borishdir. Shu bilan birga, barqarorlik sportchi faoliyatining barcha jabhalarida, ayniqsa mas’uliyatli musobaqalar va yuqori bosimli vaziyatlarda o‘zini namoyon qiladi.

Sportchining shaxsiyati va psixologik fazilatlari uning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Musobaqalashuv jarayonida sportchi o‘ta murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi; g‘alaba va mag‘lubiyat uning motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va shaxsiy fazilatlarga bog‘liq tarzda turlicha ta’sir ko‘rsatadi. G‘alaba sportchida ijobiy his-tuyg‘ularni uyg‘otib, uni yanada faol va intiluvchan

qiladi, ammo ba'zan manmanlik yoki e'tiborsizlik kabi salbiy oqibatlar ham paydo bo'lishi mumkin. Mag'lubiyat esa sportchida ruhiy siqilish, apatiya yoki o'zini tanqid qilish hissini uyg'otadi, lekin u sportchining xatolarini tahlil qilib, kelgusidagi mashg'ulot va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Shaxsning psixik birikmasi, uning individual xususiyatlari va individual faoliyat uslubi sportdagi muvaffaqiyatning asosiy omillari hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar psixik barqarorlik, irodaviy kuch, diqqatni jamlash, motivatsiya, ustunlik istagi, "yengilmaslik", qarshilik ko'rsatish va barqarorlik kabi fazilatlari bilan ajralib turadilar. Ularning shaxsiyati musobaqa sharoitida o'zini optimal tarzda tutishga, tashqi va ichki stress omillaridan himoyalanişga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Chempion sportchilarda sirlilik, irimchilik, konsentratsiya va professionallik kabi fazilatlar ularning faoliyatini boshqaruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ularning shaxsiyati va psixologik holati musobaqa, mashg'ulot va kundalik hayot jarayonida izchil rivojlanadi, bu esa ularni boshqa sportchilardan farqlashga, yuqori natijalarni barqaror ravishda qo'lga kiritishga imkon yaratadi.

Umuman olganda, sportdagi muvaffaqiyat shaxsiyatning ijobiy xususiyatlari, psixik barqarorlik, motivatsiya va individual faoliyat uslubining uyg'unligi bilan belgilanadi. Yuqori malakali sportchilar aynan shu omillar tufayli g'alaba va chempionlikka erishadilar.

Nazorat uchun savollar:

1. sportda shaxs tushunchasi deganda nimani tushunsiz?
2. Shaxsni shakllantirishda qanday muhim omillar mavjud deb o'ylaysiz?
3. Shaxsning psixik birikmasi qanday shakllantiriladi?
4. "Yengilmaslik" –shaxsiy fazilat sifatida qanday amalga oshadi?
5. Kontsentratsiya (diqqatni jamlash) – shaxsning xususiyati sifatida.
6. Ustanovka – motivatsiya deganda nimani tushunasiz?
7. Professionallik qanday xususiyatga ega?
8. Sirlilik("niqoblanish ") qanday amalga oshadi?
9. "Irimchilik" asosan qaysi holatlarda yuzaga keladi?
10. "Qarshilik ko'rsatish" holatini xususiyatlari haqida qanday tushunchaga egasiz?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. “Barqarorlik” tushunchasi haqida nimalarni bilasiz?
2. “O‘yin kunlarida menga nimadir yetishmasa, odatda menga ba’zan tetiklik yetishmaydi, men uni o‘z irodam bilan ta’minlayman” deya savollar javob bergan inson kim?
3. Sportchining diqqatini jamlashi bevosita uning nimasi bilan bog‘liq?
4. “obrazi” deganda nimani tushunasiz?
5. R.M.Zagaynovning chempion sportchi irodasining haqida qanday fikrlarni ilgari suradi?
6. Agar sportchi “ochiq ko‘ngil” odamlar toifasidan bo‘lsa, odamlardan o‘zini olib qochishni istamasa u qanday usuldan foydalanishi zarur?
7. Individual faoliyat uslubini shakllantirish qanday kechadi?
8. Psixologlar tomonidan sportchilar faoliyatining bir qator dinamik xususiyatlari ularning nimasiga bog‘lib deb o‘ylashadi?
9. Ekstremal vaziyat arafasida yoki yuz berishidan ancha ilgari oldinda turgan xavf – xatarni “Men sezib turibman - bugun yutqazaman!” tarzida bashorat qilish tufayli paydo bo‘lishi mumkin. Ushbu ta’rif qaysi atamaga tegishli?
10. Gipnotizm bu nima?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. “Mehridaryo” MChJ Toshkent; 2011
2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas’ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov “Sport psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010

8. O. Hayitov “Sport faoliyati psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma
“UMID DESIGN” TOSHKENT - 2021

XI BOB. SPORTCHI TRINERI SHAXSI VA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

§ 11.1. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Sport murabbiysi faoliyati ham o'ziga xos xususiyatlari.
2. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni o'rganishda "Sotsiometriya".
3. Murabbiy va sportchining o'zaro munosabatlari.
4. Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va uni bartaraf qilish.

Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy rivojlanish sur'ati sport murabbiylaridan tobora yuqori malaka va talablarni talab qilmoqda. Sport murabbiysi faoliyati avvalo pedagogik xususiyatga ega bo'lishi bilan ajralib turadi. Ma'lumki, sport insonni tarbiyalashning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Aynan shu vazifa bugungi kunda, ya'ni sport sohasi doimiy ravishda rivojlanib, yangilanib borayotgan bir davrda, yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Har bir kasb singari, sport murabbiyligining ham o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Shogirdlarni rag'batlantirish – professional murabbiy to'g'ridan-to'g'ri mashq qilishga majburlay olmaydi. U faqat o'quvchilarining qiziqishini uyg'otish, ularni sportga mehr qo'yishga ilhomlantirish orqali samarali natijaga erishadi.

2. Uzoq va tez-tez aloqalar – sport murabbiyi maktab o'qituvchisidan ko'ra ko'proq shogirdlari bilan muntazam aloqada bo'ladi. Bu mashg'ulotlar, yozgi lagerlar, musobaqalar hamda boshqa shaharlarda o'tkaziladigan bellashuvlar jarayonida yuzaga keladi. Shu bilan birga, boshqa shaharlarda bo'ladigan musobaqalar vaqtida murabbiy yosh sportchilar uchun ota-onaning o'rnini ham bajaradi.

3. Shaxsiy ta'sir kuchi – yosh sportchi sevgan sport turiga bog'lanib qoladi, shuning uchun murabbiyning shaxsiy obro'si, aytgan so'zlari va maslahatlari uning hayotida muhim, deyarli qonuniy ahamiyat kasb etadi.

4. Ijodiy yondashuv – murabbiylik faoliyati ijodiy mazmunga ega bo‘lishini talab qiladi. Yangi uslublar yaratish, yangiliklarni joriy etish, takomillashish va rivojlanish uchun izlanishlar olib borish zarur. Ijodiy yondashuvsiz murabbiyning samarali faoliyati tasavvur qilib bo‘lmaydi.

5. Metodik puxtalik – ko‘pincha murabbiy o‘z shogirdlariga o‘zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o‘rgatishi kerak bo‘ladi. Boshqalarga bajarishga qiyin bo‘lgan ishlarni o‘rgatish, oddiy va oson mashqlarni o‘rgatishga qaraganda murakkabroqdir. Shu sababli murabbiy har bir metodik qadamga puxta tayyorgarlik bilan yondashishi zarur.

Murabbiylik faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishda qanday psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlar muhim rol o‘ynaydi? Diqqat-e’tiborning mustahkamligi, tasavvurlar aniqligi, fikrlash jarayonining tezligi va aniqligi kabi xususiyatlarni aniqlashga qaratilgan testlar sportchilarga nisbatan murabbiylar tomonidan samaraliroq qo‘llanilganda, ularning natijalari sezilarli darajada yuqori bo‘lishi qayd etilgan.

Murabbiylik kasbi boshqa ko‘plab sohalardan farqli ravishda ekstremal omillar bilan to‘la. Bu omillarga turli yig‘inlar va musobaqalarda doimiy qatnashish, oilaviy muhitdan uzoqlashish, o‘quv mashqlarining katta va cheklanmagan hajmi hamda ayniqsa musobaqalar paytida yuzaga keladigan kuchli emotsional va psixik zo‘riqishlar kiradi.

Hozirgi kunda ijtimoiy psixologiya sport guruhleri, jamoalar, to‘garaklar va sport qo‘mitalaridagi o‘zaro munosabatlar hamda muloqotlarning ta’sirini turli psixologik uslublar orqali o‘rganmoqda. Jamoalar, sportchilar brigadalari, sport sinflari, o‘quv guruhleri hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi kichik guruhlar – sportchilarning asosiy interaktiv maydonlaridir. Kichik guruh a’zolari ko‘pincha yuzma-yuz muloqotda bo‘ladilar. Murabbiylar uchun sportchilarni guruhlarda mashg‘ulot va musobaqalarga tayyorlashda, ularning ijobiy o‘zaro munosabatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bunday munosabatlar guruhlarda yuzaga keladigan noxush holatlar, qayg‘u-hasratlar va boshqa salbiy hissiy kechinmalarni kamaytirishga yordam beradi.

Sport jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarni aniqlashda “Sotsiometriya” va K.Tomasning “Hamkorlik” uslublari samarali natijalar beradi. Sport sohasida faoliyat yurituvchi har bir murabbiy, psixolog yoki o‘qituvchi uchun sotsiometriya uslubini qo‘llash ilmiy-tadqiqotlar, mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida jamoani

boshqarish, sportchilardan mustahkam va hamjihat jamoa yaratish hamda ularning ijtimoiy-psixologik holatini o'rganishda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sotsiometriya – bu jamoaviy psixologik munosabatlarni o'lchash va tahlil qilishning o'ziga xos metodikasi bo'lib, u asosan savol-javob shaklida amalga oshiriladi. Ushbu uslubning asosiy vazifasi – jamoa a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning tuzilishi, sifati va xususiyatlarini aniqlashdan iborat bo'lib, u sportchilarning jamoaviy faoliyatga bo'lgan munosabatini o'rganishga xizmat qiladi. Sotsiometriyada ikki turdagi o'lchovlar mavjud: rasmiy va norasmiy.

Rasmiy o'lchov jamoa ichidagi sportchilar o'rtasidagi munosabatlarni, shuningdek, sport faoliyatidagi o'zaro ta'sirni aniqlashga imkon beradi. Shu orqali guruh va jamoalarning maqsadlari va vazifalari belgilanadi, ularni amalga oshirish yo'llari bo'yicha ko'rsatmalar olinadi. Masalan, quyidagi savollar orqali jamoadagi munosabatlarni tahlil qilish mumkin:

- “Siz kimlar bilan bir guruhda mashq qilishni istaysiz?”
- “Sport to'garagida kim bilan birga ishlash siz uchun qulay?”
- “Jamoangizdan kimni kapitan yoki guruh sardori sifatida tanlar edingiz?”

Bu savollar orqali murabbiy yoki psixolog jamoaning ichki ierarxiyasi, sportchilarning o'zaro munosabatlari va jamoaviy rollarini aniqlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, rasmiy sotsiometriya natijalari jamoaning samarali ishlashi va sportchilarning bir-biriga ta'sirini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Norasmiy o'lchov esa jamoada sportchilar o'rtasidagi tabiiy, majburiyatsiz o'zaro aloqalarni aniqlashga qaratilgan. Bu uslubda sportchilar hech qanday tashqi bosim yoki majburiyat his qilmasdan o'zaro munosabatlarini ifodalaydi. Norasmiy sotsiometriya orqali quyidagilar tahlil qilinadi:

- Jamoada sportchilarning bir-biriga bo'lgan hissiy yaqinligi va sodiqligi
- Sportchilarning bir-biriga ijobiy yoki salbiy ta'siri
- Sportchi o'zaro aloqada bo'lganda qanday munosabatlarni tanlashi

Bunday usulni qo'llash uchun quyidagi savollardan foydalanish mumkin:

- “Bo'sh vaqtingizni kimlar bilan o'tkazishni xohlardingiz?”

- “Tug‘ilgan kuningizni kimlar bilan nishonlashni ma’qul ko‘radingiz?”
- “Guruhdagi qaysi sportchi bilan do‘stlashishni istadingiz?”
- “Agar sirlaringizni kim bilan bo‘lishishingiz kerak bo‘lsa, kimni tanladingiz?”
- “Mashq yoki musobaqalarda sheriklik uchun kimni tanladingiz?”

Norasmiy sotsiometriya natijalari murabbiyga sportchilarning bir-biriga nisbatan sezgilari, hissiy aloqalari va tabiiy ustunliklarini aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, bu uslub sportchilarning ichki motivatsiyasini va o‘zaro hamkorlik darajasini tushunishga xizmat qiladi. Masalan, sportchi sherik tanlashda avvalo o‘sha shaxsning sport mahoratini hisobga oladi, ikkinchidan esa o‘ziga nisbatan ijobiy munosabat ko‘rsatadigan, unga yaqin bo‘lgan sportchini tanlashi mumkin.

Sotsiometriya uslubi nafaqat jamoa ichidagi ierarxiyani aniqlash, balki murabbiy va psixologlarga jamoaning ichki muhitini optimallashtirish, sportchilarning ruhiy-ijtimoiy barqarorligini oshirish va samarali jamoani shakllantirish imkoniyatini beradi. Shu tarzda, ushbu metod sportchilarning psixologik holatini chuqurroq tushunishga, ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilishga, shuningdek, sport mashqlari va musobaqalarda jamoani boshqarishda muhim vosita hisoblanadi.

Kichik guruhlar va jamoalardagi sportchilarning ijtimoiy-ruhiy holatini aniqlashda tajribada kamida ikki yoki undan ortiq shaxslar ishtirok etishi tavsiya etiladi. Ushbu shaxslarning rasmiy va norasmiy savollarga bergan javoblari sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha solishtiriladi va tahlil qilinadi. Faqat ushbu tahlil natijalariga asoslanib aniq xulosalar chiqariladi. Tajriba uchun eng optimal ko‘rsatkichlar quyidagicha bo‘lishi lozim: bolalar va o‘smirlar uchun 2-3 ta, talabalar uchun 2-4 ta, kattalar uchun esa 5–7 ta ko‘rsatkichdan oshmasligi tavsiya etiladi. Masalan, tanlov yoki baholash jarayonida tanlanadigan sportchilar soni cheklangan bo‘ladi. Bir kishi ham tanlanishi mumkin, biroq odatda tanlanganlar soni ikki-uchtadan oshmasligi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu bilan birga, guruhlar soni cheklanmaydi va u ko‘plab jamoalarni qamrab olishi mumkin.

Ba’zi sport jamoalarida o‘zaro munosabatlar natijasida kichik to‘qnashuvlar yoki nizolar yuzaga kelishi tabiiy jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, ayrim sportchilar mayda masalalardan kelib chiqib ziddiyatlar chiqarishga moyil bo‘lishi mumkin. Shu sababli, ularning o‘zaro

munosabatlaridagi nizolarni aniqlash va tahlil qilish juda muhimdir. Hozirgi kunda sport psixologiyasida bunday holatlarni o'rganishda K. Tomas tomonidan ishlab chiqilgan "Kooperatsiya" (Hamkorlik) uslubi keng qo'llaniladi.

"Kooperatsiya" – bu jamoa ichida sportchilarning birgalikda, hamjihatlik asosida ish yuritish shaklini anglatadi. Ushbu uslub sportchilarning bir-biriga bo'lgan e'tibori, qiziqishi, faoliyatga diqqat bilan yondashuvi, nizolarga munosabati, shuningdek, o'z xatti-harakatlari va harakatlarining boshqalar tomonidan qabul qilinishini tahlil qilishga xizmat qiladi. Shu tarzda jamoadagi o'zaro munosabatlar tartibga solinadi, sportchilardagi salbiy odatlar va nuqsonlar aniqlanadi va bartaraf etiladi.

K. Tomasning fikricha, jamoada yuzaga keladigan nizolarni quyidagi asosiy toifalarga ajratish mumkin:

1. Raqobat – sport mashqlari va musobaqalarda o'z maqsadiga erishish jarayonida boshqa sportchilarga zarar yetkazmasdan faoliyat ko'rsatish. Bu turdagi raqobat sportchining shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish va jamoa ichida salbiy holatlardan saqlanishga yordam beradi.

2. Moslashish – raqobatni cheklash, boshqa sportchilarning maqsadlarini o'z maqsadidan ustun qo'yish, hatto o'z manfaatlarini cheklab bo'lsa-da, jamoaning g'alabasiga xizmat qilish. Bu sportchilar o'rtasida sodiqlik va hamjihatlikni rivojlantiradi.

3. Murodga kelish – qiyin va stressli sharoitlarda ham sportchilar bir-biriga yon bosib, kelishuvga erishish, jamoa ichida muvozanatni saqlash. Bu turdagi munosabatlar jamoaning barqaror ishlashini ta'minlaydi.

4. O'zini chetga olish – jamoa ishlariga befarq bo'lish, sportchilarning umumiy manfaatlariga qiziqmaslik, yuqori natijalarga erisha olmaslik va natijada g'alabaga umid qilmaslik. Bu holat jamoa ichidagi hamjihatlikni buzadi va sportchining individual rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu tarzda, K. Tomasning "Hamkorlik" testi jamoa ichidagi nizolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga xizmat qiladi. U sportchilarning o'zaro munosabatlarini tartibga solish, ijobiy ruhiy-motivatsion muhit yaratish va jamoaviy ish samaradorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

1. Hamkorlikda ishlash – bu sportchilarning har qanday vaziyatda, hatto qarama-qarshi pozitsiyaga ega bo'lgan ikki tomon o'rtasida ham

murosaga kelish qobiliyatidir. Hamkorlik faqat ikki tomonning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi va jamoa ichidagi nizolarni yumshatadi. Shu bilan birga, hamkorlik sportchilarni bir-birini tushunishga, o'zaro yordam va ishonchni mustahkamlashga undaydi.

2. K. Tomasning fikricha, to'qnashuvdan o'zini chetga olish holati ikki tomon uchun ham salbiy natijalar keltiradi. Masalan, raqobat, moslashish yoki murojaat orqali kelishuv jarayonlarida odatda bir ishtirokchi yutadi, ikkinchisi esa yutqazadi, yoki ikkalasi ham maqsadiga erisha olmay qoladi. Faqat hamkorlik orqali ikki tomon ham muvaffaqiyatga erishishi mumkin, ya'ni sportchilar o'zaro manfaatdorlik va bir-birini qo'llab-quvvatlash orqali ijobiy natijaga erishadi. Shu nuqtai nazardan hamkorlik jamoaviy faoliyatning eng muhim omili hisoblanadi

3. Musobaqa jarayonida sport faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga bog'liq bo'ladi. Jamoani mustahkam va bir-biriga hamjihat jamoaga aylantirish uchun quyidagi masalalarga alohida e'tibor qaratish zarur:

- Musobaqa davomida murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlarning mazmunini aniqlash va tushunish. Bu sportchi uchun murabbiyning tavsiyalari, ko'rsatmalari va ruhiy qo'llab-quvvatlashining samaradorligini oshirish imkonini beradi.

- Sportchi murabbiy bilan o'zaro muloqot va munosabatlar bo'yicha amaliy bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi. Ayrim hollarda sportchi o'zini murabbiyning o'rniga qo'yib, boshqaruv jarayonini tushunishga harakat qilishi ham foydalidir. Bu murabbiyning qarorlarini oldindan sezish, vaziyatga moslashish va musobaqa davomida tezkor qarorlar qabul qilish imkonini yaratadi.

- Murabbiylar o'zaro munosabatlarni tartibga solish bo'yicha ijtimoiy va psixologik treninglar o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Buning uchun sportchining turli sharoitlarda, jumladan musobaqa paytidagi ruhiy holatlar tizimini tahlil qilish muhim. Shu tarzda murabbiy sportchining hissiy holatini, diqqatini jamlash qobiliyatini va motivatsiyasini optimallashtiradi.

Shu nuqtai nazardan, sport jamoasida samarali o'zaro munosabatlarni yaratish nafaqat jamoaning barqaror ishlashini ta'minlaydi, balki har bir sportchining individual psixologik va jismoniy ko'rsatkichlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Murabbiy A.: "Siz bilasizmi, yana qilichbozlik yo'lakchasiga chiqasiz. Boring, mayli, yutqazing! Yo'q, men hazillashmayapman,

jiddiy gapirayapman! Men sizni urishmayman, yutqazishingiz ham mumkin. Bunga ruxsat beraman. Faqat bir necha juft ukol qiling. Bu, albatta, ‘nol’ degani emas. Kurashda o‘zingizning qobiliyatingizni namoyon qiling, o‘z salohiyatingizni ko‘rsating”. Shu tarzda murabbiy sportchiga o‘zini sinash va o‘z qobiliyatini ishga solish imkonini beradi, shu bilan birga unga stressni boshqarish va vaziyatni tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Murabbiy B.: “Siz qiyin mashg‘ulotlardan, to‘p uchun bo‘layotgan kuchli kurashlardan o‘zingizni chetga olayapsiz. Kuchingizni tejab harakat qilayotganingiz tufayli to‘p uchun kurashishingizning mazasi yo‘q. Sizning bunday o‘yiningiz bo‘lajak musobaqada jamoaning mag‘lubiyati uchun zamin yaratadi”. Murabbiy shu mazmundagi tanbehlari bilan sportchida strategik fikrlash va o‘yinga to‘liq e‘tibor qaratish zaruratini oshiradi. Bu uslub sportchining murabbiy so‘zlariga sezgirlikni, vaziyatni to‘g‘ri baholashni va stress sharoitida qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Murabbiy V.: Olimpiada o‘yinlarida murabbiy sportchiga 1500 metrdan tashqari, 800 metr masofaga ham yugurishni buyuradi. Sportchi bundan oldin olti marotaba musobaqalarda ishtirok etgan va o‘zini ko‘rsatgan bo‘lsa-da, bu yangi topshiriq uni qo‘shimcha sinovga soladi va chidamlilik, diqqatni jamlash va irodaviy kuchni namoyon qilish imkonini beradi.

Murabbiy sportchiga 800 metrga yugurishdan oldin shunday deydi: “Hozirgi hisobingizda bitta oltin medal bor. Bu masofa siz uchun majburiy emas. Oltinchi bo‘lib kelsangiz ham mayli, hech narsa yo‘q. Agar sovrindor bo‘lsangiz, bundan ham yaxshi natija bo‘ladi!”. Bu so‘zlar sportchida ichki motivatsiyani oshiradi va stress sharoitida samarali harakat qilishni rag‘batlantiradi.

Murabbiy G.: Bo‘lajak hal qiluvchi o‘yinda murabbiy shunday yo‘l-yo‘riq beradi: “O‘yin davomida xuddi oltin medal uchun o‘ynashga harakat qiling. Har bir harakatingiz, har bir kurashingiz jamoaning g‘alabasiga bevosita ta’sir qiladi. Qiyin vaziyatlarda ham bir-biringizga yordam berishni unutmang. Agar do‘stingiz xatolikka yo‘l qo‘ysa, uni tanqid qilmang, balki yordam qo‘lini cho‘zishga harakat qiling. Bugungi har bir kiritilgan to‘p va har bir ochko uchun kurashda o‘zingizni ayamang, jamoaning muvaffaqiyati uchun jonbozlik ko‘rsating. Oldingi mag‘lubiyatlar, bir-biringiz bilan yuzaga kelgan xafagarchilik va qiyinchiliklarni unutib, shaxsan ‘Men’ni yengib, jamoaning g‘alabasini maqsad qiling”.

1. Sport faoliyatini samarali boshqarishda, jamoaning musobaqalarda g'alabaga erishishida murabbiy va sportchi o'rtasidagi do'stona munosabatlar muhitni ijobiy yo'lga qo'yishda muhim rol o'ynaydi. Bu o'zaro aloqalar jamoada ishonch va hamjihatlikni mustahkamlaydi hamda sportchilarning faoliyatini samarali qilishga yordam beradi.

2. Ayrim murabbiylarning sportchilarga nisbatan qo'pol muomalasi, adolatsizligi, kichik xatolar uchun qattiq jazolashi yoki qiyin sharoitlarda sportchi ruhiyatini ko'tarish usullarini bilmasligi, shuningdek g'alaba va mag'lubiyat sabablari mexanizmlarini psixologik tahlil qila olmasligi murabbiy va sportchi o'rtasida ziddiyat va to'qnashuvlar yuzaga keltiradi.

3. Sportdagi nizo va to'qnashuvlar ilmiy nuqtai nazardan ko'p qirrali ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. U sport mashg'ulotlari va musobaqalar davomida sportchining shaxsiy yoki jamoaviy faoliyati orqali raqiblar bilan yuzaga keladigan hissiyotlar va harakatlar yig'indisidir. Agar to'qnashuvlar uzoq davom etsa, tegishli jazo qo'llaniladi. Ba'zi murabbiylar jamoadagi yashirin nizolar haqida shikoyat qiladilar, ammo ularning kelib chiqish sabablarini o'rganmaslik natijasida jamoa musobaqalarda ketma-ket mag'lubiyatga uchraydi.

4. Mustahkam birlashgan, do'stona munosabatga ega jamoa o'yinda g'alabaga erishishi osonligini sport mutaxassislari yaxshi tushunadilar. Mashg'ulot va musobaqalardagi nizolar, ziddiyatlar sportchining qobiliyati, xulq-atvori va natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sportchilarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, to'qnashuv holatlarida o'zini nazorat qilish, faollik va o'ziga ishonch kabi ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantirish zarur. Murabbiylar esa sport jamoasidagi o'zaro munosabatlarni tartibga solish va sportchilarda ijobiy xulq-atvorni rivojlantirish uchun maxsus ijtimoiy-psixologik treninglar rejasini ishlab chiqishlari lozim.

Sportchilarning o'zaro munosabatlarida yuzaga keladigan to'qnashuv holatlari boshqa faoliyat turlaridagi ziddiyatlardan ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Bu xususiyatlar ko'pincha faqat kam hollarda ochiqchasiga namoyon bo'ladi. Agar nizolar to'g'ri aniqlansa va oshkora, xolisona tarzda bartaraf etilsa, salbiy hissiyotlar kamayadi va jamoa a'zolari o'rtasida mustahkam birlik hosil bo'ladi. Natijada sportchilar orasida ko'tarinki kayfiyat, g'alabaga bo'lgan intilish va o'zaro ishonch oshadi.

Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarni oldini olish va ularni bartaraf etish sport amaliyotida quyidagi ijtimoiy-psixologik omillarga bog'liq:

- To'qnashuvda ishtirok etayotgan sportchining shaxsiy xususiyatlari;
- Qarshilik ko'rsatuvchi tomonning tutgan o'rni (sportchining ziddiyatdagi "Men" yoki "Biz", ya'ni shaxs, guruh yoki jamoa sifatida) ;
- Ziddiyatlarning paydo bo'lishida atrof-muhitning ta'siri;
- Ziddiyatlarni hal etishda psixotexnologiyalarning qo'llanilishi.

Jamoa sportchilarining o'zaro munosabatlarida yuzaga keladigan ziddiyatlarning oldini olish va bartaraf etish maqsadida tashkil etiladigan trening xizmatini besh bosqichga ajratish tavsiya etiladi:

1-bosqich. Ziddiyatlarning murakkabligi va qiyinligiga e'tibor qaratish. Bu bosqichda sportchilarni ziddiyatlarning kelib chiqish sabablarini aniqlash va tushunishga o'rgatish, ularning shaxsiy kuchli va zaif tomonlarini hisobga olish muhimdir. Har bir sportchining psixologik bilimlar bilan qurollanishi, ziddiyatlarni aniqlash va ularga tayyor bo'lishi ta'minlanadi.

2-bosqich. Ziddiyat to'siqlarini bartaraf etish. Sportchining ziddiyatlarni yengish qobiliyati uning shaxsiy xususiyatlari, sportdagi tajribasi, xarakteri, fe'l-atvori va temperamenti bilan chambarchas bog'liq ekanligini inobatga olish lozim. Bu bosqich sportchining o'z kuchini va imkoniyatlarini to'g'ri baholashga yordam beradi.

3-bosqich. Ziddiyatlarda yuzaga keladigan hayajon va vahimani hisobga olish. Sportchining ruhiy zarba va stressni yengib o'tish qobiliyati, yoki aksincha, zaifligi aniqlanadi. Shu asosda ularni emotsional barqarorlikni shakllantirishga yo'naltirish mumkin.

4-bosqich. Sportda uchraydigan haqiqiy ziddiyatlarga tayyorlash. Bu bosqichda sportchilarga sport faoliyati va musobaqalarning xarakteriga mos keladigan real vaziyatlarda ziddiyatlarni engishga odatlantiriladi. Shu orqali ular amaliyotda tez va samarali qaror qabul qilishni o'rganadilar.

5-bosqich. Ziddiyatlarning keskin o'zgarishlariga tayyorlash. Sportchi faoliyatida kutilmagan va keskin vaziyatlar yuz berganda ham ziddiyatlarni yengishga qodir bo'lishi uchun maxsus mashqlar va treninglar amalga oshiriladi.

Sportchi faoliyat jarayonida turli holatlarda yuzaga keladigan ziddiyatlar, nizolar va to'qnashuvlar sababli o'zaro munosabatlar va muloqot tizimining xususiyatlarini chuqur tushunadi. Bunday holatlarda

ziddiyatlarni oldini olish va yechimini topish maqsadida sportchilarning sportga bo'lgan munosabatlarini rivojlantirish, bilim va malakalarini oshirish bo'yicha maxsus treninglar tashkil etish zarur.

Sportchilarning o'z faoliyatini aniq tasavvur qilishi, harakat va xotirasini mustahkamlashi hamda jamoadoshlari bilan yuzaga keladigan munosabatlarni chuqur o'rganishi maqsadida treninglar tashkil etiladi. Shu bilan birga, sport mahoratini oshirish, jamoalarda shaxslararo ijobiy munosabatlarni shakllantirish, musobaqalar paytida yuzaga keladigan ziddiyatlarni oldini olish va nizolarni bartaraf etishga doimo ruhan tayyor bo'lishda trening muhim o'rin tutadi.

Bunday treninglar odatda besh kun davomida kuniga 2–4 soatdan o'tkaziladi. Mashg'ulotlar samarali bo'lishi uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash, kun davomida o'n daqiqalik tanaffusdan so'ng 60 daqiqalik darsni tashkil etish kabi metodlar qo'llaniladi. Maxsus psixologlar o'quv-sport yig'inlari davomida mashqlar tugagandan so'ng treninglarni o'tkazadilar. Shu jarayonda jamoa murabbiylari treningning vazifasini aniq tushunishi va trening qatnashchilari uchun qulay sharoit yaratishni unutmasligi zarur.

Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning psixologik tahlili sportchilarda ma'naviy-ruhiy sifatlarni rivojlantirish, ularni mashg'ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy tayyorlash, jamoada ijobiy munosabatlarni mustahkamlash va ziddiyatlarning oldini olishda muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi.

Sport jamoalarida murabbiy va sportchilar o'rtasidagi ijobiy munosabatlar, jamoa ruhiyati va shaxslararo o'zaro aloqalar musobaqa jarayonidagi muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi. Ziddiyatlar va to'qnashuvlar sport faoliyatining tabiiy qismi bo'lib, ularni aniqlash, tahlil qilish va bartaraf etish orqali jamoada birlik, ishonch va ijobiy kayfiyat shakllanadi. Treninglar sportchilarga o'z faoliyatini aniq tasavvur qilish, xotira va diqqatni mustahkamlash, jamoadagi munosabatlarni boshqarish, ziddiyatlarni oldini olish va nizolarni hal etishga tayyor bo'lish imkonini beradi. Shu bilan birga, psixologik treninglar va murabbiyning to'g'ri yondashuvi sportchilarda ma'naviy-ruhiy sifatlarni rivojlantirish, ijobiy xulq-atvorni shakllantirish va jamoaning umumiy samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

§ 11.2. Sport murabbiysi faoliyatiga qo'yiladigan talablar

Darsning maqsadi: Talabalarda sport murabbiysi faoliyatiga qo‘yiladigan talablar to‘g‘risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Murabbiy va uning xususiyatlari.
2. Murabbiy faoliyatining tuzilishi.
3. Sport jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish.

Murabbiy – bu nafaqat o‘qituvchi, balki teran ijodiy shaxsdir. Ijodkor murabbiyning faoliyati murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, u nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularni ruhiy-psixologik jihatdan ham rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashga alohida e‘tibor berishgan va sport murabbiylari faoliyatini tahlil qilganda ham shu jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Masalan, Ya.A. Ponamoryovning tadqiqotlarida ijodkor shaxsning quyidagi asosiy xususiyatlari alohida ajratib ko‘rsatiladi:

- Perseptivlik – ya’ni diqqatni noodatiy darajada jamlash, tashqi va ichki voqealarga nihoyatda sezgir bo‘lish, har bir voqeani chuqur idrok etish va ko‘ngil bilan qabul qilish qobiliyati;
- Intellektuellik – intuitiv tafakkur, kuchli fantaziya, tezkorlik va topqirlik, oldindan bashorat qilish imkoniyati, bilimlar doirasining kengligi;
- Xarakterologik xususiyatlar – turli vaziyatlardan chekinmaslik, original yondashuv, tashabbuskorlik, qat’iyatlilik, yuqori darajadagi o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyati va o‘ta ishchanlik.

Shuningdek, ko‘plab tadqiqotchilar ijodkor shaxsning fazilatlarini qatoriga tavakkal qilishga tayyorlik, shubhalarga qarshi kurashish, mustaqil introvertiv pozitsiyaga ega bo‘lish va o‘z fikrini qat’iy himoya qila olish kabi xususiyatlarni ham kiritadilar. Bunday shaxslar murakkab va yangi muammolarga doimo qiziqish bilan qarashadi va original, yangicha qarorlar qabul qilishni talab qiluvchi vaziyatlarni o‘ziga jalb qiladi.

Sport murabbiylari faoliyatini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, ijodkor murabbiylarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir:

- G‘oyaviylik – o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini ularning shaxsiy e‘tiqodlariga moslashtirishga intilish;

- Tajriba va innovatsiya – yangi metod va texnikalarni sinab ko‘rish, turli eksperimentlar o‘tkazishga va ularni amaliyotga tatbiq etishga intilish;

- O‘z-o‘zini cheklashdan holilik – qarorlar qabul qilishda o‘zini cheklamaslik, erkin tafakkur va ijodiy mustaqillik;

- Ziyraklik va mustaqillik – fikrlash va harakat qilishda tezkor, analitik va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lish;

Yuqori darajadagi ijodiy kuch-g‘ayrat – murakkab pedagogik vazifalarni hal etishga intilish va o‘z ijodiy resurslarini samarali jamlay olish.

Shu tarzda, ijodkor murabbiy sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida, jamoa ichidagi muhitni ijobiy yo‘naltirishda va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, ijodkor murabbiyning shaxs sifatidagi asosiy xususiyatlari quyidagicha ifodalanadi: u hayot va amaliyotdagi turli ehtiyojlarga ziyraklik bilan yondashadi, qanchalar nufuzli bo‘lmasin, hech qachon biror bir qat’iy aqidaga qattiq yopishib qolmaydi, shu bilan birga, o‘z bilimlari va tajribasidan qoniqmay, doimo yanada mukammal bo‘lishga intiladi.

Murabbiy – bu nafaqat ijodkor, balki tadqiqotchidir. U ilg‘or tajribalarni o‘rganib, o‘ziga kerakli g‘oyalarni ajratib olib, ularni muayyan sharoitlarga moslashtirgan holda amaliyotga tatbiq etadi. Shu bilan birga, murabbiylar o‘quv materiallarini mustaqil qayta ishlash, o‘z qo‘l ostidagilarning faoliyatini boshqarish, ularning ijtimoiy va ma’rifiy ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘lishlari bilan ajralib turadilar. U shogirdlarining ijodiy fikrlash salohiyatini shakllantirish va kuchaytirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Murabbiy doimiy ravishda o‘quv materialini bayon etish va ko‘rsatishning yangi usullarini izlaydi, turli pedagogik va psixologik yondashuvlardan foydalanadi, shuningdek, jarayonning barcha qonuniyatlarini amaliyotda tatbiq qilishga intiladi. Bu esa shogirdlarning bilim tizimini chuqur o‘zlashtirish, mustahkam ko‘nikmalarni rivojlantirish va faoliyatda o‘zini erkin ifoda etish imkonini beradi.

Bundan tashqari, murabbiy voqealar rivojining istiqbolini ko‘ra bilish, yuzaga keladigan muammolarni aniqlash va ularni hal etish bo‘yicha to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. U o‘quv jarayoni davomida pedagogika va psixologiyaning eng muhim tamoyillarini samarali ravishda qo‘llaydi, shogirdlarining rivojlanishiga

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, murabbiy doimiy ijodiy o'sishda davom etadi, o'zini mukammallashtirishga intiladi va yangi pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishda tashabbuskor bo'lishi zarur.

Shunday qilib, ijodkor murabbiy nafaqat bilim va mahoratni oshirishga xizmat qiladi, balki shogirdlarning shaxsiy, intellektual va ruhiy rivojlanishiga ham katta hissa qo'shadi. U murakkab pedagogik vazifalarni ijodiy, analitik va strategik yondashuv bilan hal qilib, sportchilarni o'z maqsadlariga erishishda doimiy ravishda qo'llab-quvvatlaydi.

Murabbiy faoliyatining samarali amalga oshirilishi bir nechta muhim tarkibiy unsurlarga tayanadi. Ular quyidagilar: loyihalashtirish va konstruktivlik, tashkilotchilik, kommunikativlik va gnostiklik.

1. Loyihalashtirish va konstruktivlik unsuri murabbiyning vaziyatlarni oldindan ko'ra olish qobiliyati, o'quvchilar faoliyat dasturlarini tayyorlash, mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish, o'quv materiallarini tanlab olish va ularni kompozitsion jihatdan tartibga solish imkoniyatini ifodalaydi. Murabbiylar sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanish jarayonini kuzatib borishlari, ularning mashg'ulot va musobaqalardagi xatti-harakatlarini oldindan taxmin qilishlari va shakllantirishlari talab etiladi. Buning uchun murabbiydan kuzatuvchanlik, xayol, tasavvur va chuqur tafakkur qobiliyati yuqori darajada bo'lishi lozim.

2. Tashkilotchilik unsuri o'quv mashg'ulotlarini, sportchilarning turli yo'nalishdagi faoliyatini, dars, mashg'ulot, musobaqa, dam olish va maishiy sharoitlarda faoliyatini tartibga solishni, shuningdek, guruhlarini va o'z shaxsiy faoliyatini muvofiqlashtirilgan tarzda tashkil etishni o'z ichiga oladi. Tashkil etish jarayonida murabbiy har bir yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baholay olish, tezkor qarorlar qabul qilish va ularning bajarilishini ta'minlash qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Bu unurning amalga oshirilishi murabbiyning tezkor fikrlash, jasorat, qat'iyatlilik, talabchanlik va mas'uliyat kabi shaxsiy fazilatlariga bog'liq.

3. Kommunikativlik unsuri murabbiyning o'quvchilari, ularning ota-onalari, ma'muriyat va hamkasblari bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatini bildiradi. Munosabatlarning xayrixoh va konstruktiv asosda qurilishi, mashg'ulot jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayni muhimdir. Kommunikativlik murabbiydan mehribonlik, chidamlilik, jamoaviylikni his etish, o'z kuch-quvvatini ishga bag'ishlay olish qobiliyati, xushmuomilalik kabi fazilatlarini talab qiladi.

4. Gnostiklik unsuri murabbiyning bilimiga bo'lgan intilishi, nazariy va amaliy bilimlarni samarali qo'llay olish qobiliyati bilan bog'liq. Murabbiy o'quvchilarning faoliyatini tahlil qilish, ularning qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirish, shuningdek, yuzaga keladigan muammolarni to'g'ri hal etish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim.

Shu tarzda, murabbiy faoliyatining barcha tarkibiy unsurlari o'zaro uyg'unlikda ishlaganda, sportchilarning shaxsiy va jamoaviy rivojlanishiga maksimal ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har bir unsur murabbiyning nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik salohiyatini ham rivojlantirishga xizmat qiladi, shu bilan birga, shogirdlarni samarali tayyorlash va ularning sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlash imkonini beradi.

Gnostik unsur, ya'ni bilish va anglash qobiliyati, murabbiyning o'quvchilarining shaxsiy xususiyatlarini chuqur tushunishiga qaratilgan muhim komponent hisoblanadi. Bu unsur murabbiyga o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularning o'z shaxsini qanchalik anglashini, shuningdek, g'urur va sha'nidagi kamchiliklarini tushunish imkonini beradi. Shu bilan birga, murabbiy hamkasblarining ish tajribalarini o'rganib, o'z tajribasi bilan solishtiradi va baho beradi, bu esa uning professional yondashuvini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Gnostik unsur murabbiydan kuzatuvchanlik, xotira, tahlil va sintez, qiyoslash, umumlashtirish kabi fazilatlarni talab qiladi. Bu qobiliyatlar orqali murabbiy o'quvchilarning individual xususiyatlarini to'liq anglaydi, mashg'ulotlarni shaxsiylashtiradi va har bir sportchiga individual yondashuvni ta'minlaydi.

Murabbiy faoliyatining barcha unsurlari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, pedagogik mahorat bilan birga doimiy takomillashib boradi. Biroq, asosiy o'rin gnostik unsurga tegishli hisoblanadi. Zero, bu unsur bevosita konstruktivlik va loyihalashtirish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi va kommunikativlik hamda tashkilotchilik unsurlari orqali amaliy natijaga aylanadi. Shu tarzda murabbiy o'z ish faoliyatini tizimli, samarali va ijodiy tarzda yo'lga qo'yadi.

Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning mazmuni, sharoiti va ularning sportchilar faoliyatiga ta'siri o'rganilishi, natijalarini tahlil qilish jamoadagi psixologik muhitni yaxshilashga va sportchilarning ma'naviy-ruhiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, jamoa muvaffaqiyatini oshiradi.

So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar va ilmiy-ommabop maqolalar jamoalararo munosabatlar va liderlik muammolarini o'rganishga qaratilgan. Shu bilan birga, ko'pchilik izlanishlar ishchilar jamoasi, ta'lim tizimi va harbiy bo'linmalardagi zobit va askarlar o'rtasidagi munosabatlarga yo'naltirilgan. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning psixologik tahlili esa yetarli darajada o'rganilmagan.

Sport jamoalarini o'rganish turli maqsadlarda amalga oshirilishi mumkin: jamoa a'zolarining shaxsiy xususiyatlarini aniqlash, ularning o'zaro munosabatlarining samaradorligini baholash, liderlik salohiyatini aniqlash va sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish shular jumlasidandir.

Sport jamoasi a'zolari aniq tartib va intizom doirasida birlashib, o'zlarini guruh ichida teng huquqli shaxs sifatida namoyon qilishga harakat qiladilar. Shuni ham ta'kidlash lozimki, mahallada zarurat yuzasidan tuzilgan jamoaga nisbatan maktab jamoasining tuzilmasi ancha mustahkam bo'ladi. Shu asosda professional sport jamoalari yanada yuqori darajada birlashgan va tartibli bo'lishadi.

Bu holat bir necha jihatlar bilan izohlanadi:

- Sport guruhlarida psixologik yaqinlik, ma'naviy va ruhiy birdamlik hamda g'alabaga intiluvchanlik bilan ajralib turadi.

- Sport jamoalaridagi o'yinchilar soni va tarkibi sport turiga qarab farqlanadi; masalan, xokkey, suv polosi, basketbol va futbol jamoalarida maydonga 5 dan 11 tagacha o'yinchi chiqadi. Bu holat guruhdagi chidamlilik va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiradi.

- Jamoadagi sportchilarning umumiy maqsadi aniq belgilanadi, bu esa murabbiy va sportchilarning barcha kuch va mahoratini bir maqsad yo'lida safarbar etishni talab qiladi. Shu bilan birga, mustahkam birlashmagan jamoalarda ichki nizolar va kelishmovchiliklar tufayli musobaqalarda mag'lubiyatga uchrash hollari ham bo'ladi.

- Sportchilarning jamoa manfaatlari yo'lida birlashishi, sport jamoasining eng yuqori rivojlangan shaklini tashkil qiladi.

Sport jamoalaridagi ma'naviy-ruhiy sifatlarni belgilovchi omillar:

1. Jamoadoshlarning tanlagan sport turiga bo'lgan muhabbati, umumiy maqsadga intiluvchanligi va ma'rifiy-mafkuraviy bilimdonligi.

2. Jamoaning umumiy maqsad yo'lida birlashishi, yutuqlar va maqsadlarni to'g'ri tahlil qilish va tushunish qobiliyati.

3. Qiyin sharoitlardan chiqish va jamoaning birlashgan holda faoliyat yuritishini ta'minlash.

O'zbekiston sport jamoalari musobaqalarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-ruhiy jihatdan ham puxta tayyorgarlik bilan kirishadi. Natijada, ular Jahon, Osiyo chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida faol qatnashib, yuksak natijalar qayd etadilar. Masalan, 2004-yil Gretsiyaning Afinada o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston sportchilari 2 ta oltin va 4 ta kumush medalni qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqalarda jahonning turli mamlakatlari sportchilari o'z mamlakatlari sharafiga himoya qilish uchun kurash gilamiga chiqdilar va o'zbekistonlik sportchilar ham faxrli o'rinlarga ega bo'ldilar.

So'nggi o'n ikki yil ichida O'zbekistondan ko'plab yuqori mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu esa o'z-o'zidan ro'y bergan holat emas; bunday natijalarning zaminida o'zbek xalqining boy tarixiy taraqqiyoti, yuqori madaniyati, pahlavonlar tajribasi va chuqur ildiz otgan milliy an'analari muhim rol o'ynaydi.

Sportchi o'qish, mashqlar va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida o'z faoliyati bo'yicha mustaqil fikr yuritishga odatlanadi. Shu tarzda, u musobaqada ishtirok etish davriga qadar o'ziga xos xarakter va irodaviy fazilatlarni shakllantiradi. Bu jarayonda sportchida kekkayish, o'zini raqibidan ustun qo'yish, maqtanchoqlik kabi salbiy xulq-atvorlarning oldini olish, sport etikasiga rioya qilish, maqsadga intiluvchanlik, iroda va bardoshlilik kabi ijobiy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, jipslashgan va mustahkam birlashgan jamoalarda har bir sportchi o'z fikrini erkin bildirishi bilan birga, boshqalarning fikrlariga e'tiborli bo'lish kabi umuminsoniy va shaxsiy fazilatlarni ham mustahkamlaydi.

Biroq ayrim sport jamoalarida, sportchilarning yetarli hayotiy tajribaga ega emasligi sababli, noxush va qo'pol holatlar yuzaga keladi. Masalan: kichik noxushliklar bois axloq-odob qoidalariga rioya qilmaslik, tomoshabinlar yoki raqibga nisbatan hurmatsizlik qilish, mashg'ulotlarga befarq qarash, o'z faoliyatini nazorat qilmaslik, murabbiyning maslahat va tavsiyalarini inobatga olmaslik, tez jahldorlik va qo'pol gapirish kabi salbiy xulq-atvorlar kuzatiladi.

Shuni hisobga olish kerakki, sportchilardagi bunday salbiy xulq-atvorlar sport to'garaklari yoki jamoalardagi muhitning o'zida shakllanishi mumkin. Shu sababli, murabbiy faoliyatida bir tomonlama tarbiya yetarli emas. Agar murabbiy sportchiga faqatgina musobaqalarda yutqazganida e'tibor berib, ketma-ket mag'lubiyatga uchragan sportchidan chetda tursa, bu natijada sportchida murabbiyga, jamoaga va tengdoshlariga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Natijada,

sportchi o'zini kamsitilgan his qiladi va salbiy sifatlar yanada rivojlanadi.

Shuning uchun murabbiy har bir shogirdga alohida, shaxs sifatida yondashishi kerak. Agar murabbiy sportchilardagi kamchiliklarni tuzatishga yordam bermasa, ularni o'z farzandidek ko'rmasa va qiyin sharoitlardan chiqishga yo'l ko'rsatish usullarini bilmasa, jamoada noxush holatlar yuzaga keladi va jamoa o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajara olmay qoladi. Bunday murabbiy esa haqiqiy tarbiyachi sifatida faoliyat yurita olmaydi.

Sportchining barkamolligi nafaqat uning shaxsiy xususiyatlarida, balki ijtimoiy munosabatlarda ham namoyon bo'ladi. Shu sababli, murabbiy o'z shogirdlarini nafaqat o'z faoliyati va natijalari haqida o'ylashga, balki jamoadoshlari bilan munosabatlarni ham e'tiborga olishga, ularga g'amxo'rlik qilishga o'rgatishi kerak. Aynan shu yondashuv sport jamoasidagi munosabatlarni yanada mustahkam qiladi, jamoa a'zolarining ijtimoiy dunyoqarashi kengayadi, hayotga bo'lgan qarashlari go'zal va chuqur bo'ladi, ma'naviy-ruhiy sifatlari esa kamol topadi. Haqiqiy sportchi o'zini jamoaning uzviy bir qismi sifatida his qiladi, jamoaning talab va qoidalariga itoat qiladi va shu bilan birga, umumiy maqsadlarni amalga oshirish uchun qayg'uradi, jamoaga hissa qo'shadi.

Sport jamoalarida mashg'ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek, o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish g'alabani eng muhim omili hisoblanadi. Ijobiy muhit yaratilgan jamoalar sportchilari jamoa g'alabasi uchun o'z kuch va imkoniyatlarini to'la safarbar qilishga tayyor bo'ladilar. Shu bilan birga, amaliy tajribadan ma'lumki, ba'zi murabbiylar qisqa yo'lni tanlab, g'alabaga erishishni afzal ko'radilar, hatto bu yo'lda sport jamoasi rahbarlarini yoki musobaqa hakamlarini "ko'nglini ovlash" darajasiga borishlari ham mumkin.

Bunday yondashuv esa sport jamoalarini noto'g'ri odatlarga o'rgatadi. Oson va mehnatsiz yo'l bilan g'alaba qozonishga odatlangan jamoalar sportni rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi va haqiqiy yutuqqa erisha olmaydi. Har bir sport turi yoshlardan halollik, to'g'rilik va adolatni talab qiladigan faoliyatdir. Shu bois, g'irromlik yoki firibgarlik yo'li bilan g'alaba qozongan sport jamoalari, bunday noxush holatlarga yo'l qo'ygan murabbiylar va hakamlar esa jamiyat va el-yurt ishonchidan mahrum bo'ladilar.

Murabbiy nafaqat jamoaning jismoniy tayyorgarligi va ruhiy-ma'naviy holati haqida aniq va tegishli ma'lumotlarga ega bo'lishi, balki jamoa a'zolarining bir-biriga bo'lgan mustahkam ma'naviy-ruhiy birligini ta'minlash bo'yicha ham yetarli bilim va tajribaga ega bo'lishi shart. Har bir o'yinchining shaxsiy maqsadi jamoaning umumiy maqsadiga mos bo'lsa, jamoaning asosiy vazifasi – g'alabaga erishish ancha osonlashadi, sportchilar esa o'zlarini jamoaning faol a'zosi sifatida his qilib, buning bilan faxrlanishadi. Shu tarzda g'alabaga ishonch bilan birlashgan jamoa yangi sportchilarni jalb qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va tarkibni yanada kuchaytiradi.

Biroq, jamoa sportchilari o'rtasidagi ijobiy munosabatlarning buzilishi turli noxush hodisalarga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, sportchilar o'rtasida bir-biriga ishonchsizlik, faoliyatdan qoniqmaslik, adolatsizlik va tartibsizlik kabi salbiy ruhiy holatlar yuzaga keladi. Agar murabbiy yoki jamoa psixologi o'z bilim va tajribasidan foydalangan holda bu salbiy hissiyotlarni bartaraf qilmasa, sportchilar ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrab, o'yinning sifati pasayadi. Natijada, jamoadagi ma'naviy-ruhiy muhitning nosog'lomligi sababli sportchilar boshqa jamoalarga o'tishga majbur bo'lishi mumkin.

Sport faoliyati davomida sportchilar o'zaro munosabatda bo'lib, o'quv mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik va musobaqalar jarayonida o'z harakatlari, ruhiy imkoniyatlari va irodaviy sifatlarini anglay boshlaydilar. Ular o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda jamoa bilan birgalikda vazifalarni rejalashtiradilar. Yakka tartibdagi sport turlarida, masalan, kurash, yengil atletika, parashutdan sakrash kabi turlarda sportchilar musobaqa paytida aniq belgilangan qoidalarga amal qiladilar. Jamoaviy sport turlarida esa ular ma'naviy-ruhiy qonuniyatlar asosida hamkorlik qiladi, bir-birini qo'llab-quvvatlaydi va o'zaro hamjihatlikni namoyon etadilar.

Jamoadagi ma'naviy-ruhiy muhit jamoaning birligi va do'stligi, sportchilarning g'alabaga intiluvchanligi hamda murabbiy bilan sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning sifatiga bevosita bog'liq bo'ladi. Shu bois, murabbiyning vazifasi sportchilarning ijobiy ruhiy holatini saqlash, ularni birlashtirish va jamoaviy ishlashga yo'naltirishdan iborat.

§ 11.3. Pedagogik taktning psixologik asoslari

Darsning maqsadi: Talabalarda pedagogik taktning psixologik asoslari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Pedagogik takt.
2. Sport murabbiysining obro'si.
3. Sport murabbiysining boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati.
4. Liberal boshqaruv
5. Demokratik boshqaruv

Pedagogik takt – bu pedagogning eng muhim mahorat fazilatlaridan biri bo'lib, u murabbiyning sportchilarga nisbatan yuqori axloqiy me'yorlarga amal qilgan holda ta'sir ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Pedagogik takt murabbiyning o'quv-tarbiyaviy ishlar, mashg'ulotlar, yig'inlar va musobaqalardagi xatti-harakati, muomalasi va o'zini tutishida yaqqol ko'rinadi. Bu fazilat murabbiyning sportchilarga pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatish usullari, vositalari va yo'llari orqali amalga oshadi.

Pedagogik taktning ajralmas jihatlari quyidagilar bilan ifodalanadi: muloqotdagi asosiy ohang va uslub, xayrixohlik va bosiqlik, sportchi shaxsiyatiga hurmat, talabchanlik, unga bo'lgan ishonch, tabiiylik va samimiylik, shuningdek, munosabatlarning haqqoniyligi va pedagogik jihatdan o'zini oqlaydigan ifodaviylik. Shu bilan birga, murabbiy sportchi bilan bo'lgan munosabatlarida pedagogik takti o'zining kundalik faoliyatida, jumladan, mashg'ulotlar va musobaqalarda o'zini tutishida namoyon qilishi lozim.

Pedagogik taktning psixologik asosini murabbiyning shaxsiyatiga xos bo'lgan psixik jarayonlar tashkil qiladi. Eng asosiylari kuzatuvchanlik va diqqatlilikdir. Kuzatuvchanlik murabbiyning sportchilarning o'ziga xos xususiyatlarini, ichki dunyosini, qiziqishlari, intilishlari, orzu-umid va qobiliyatlarini chuqur o'rganishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Diqqatlilik esa murabbiyning o'quvchilarning ruhiy holatini tushunishi, ularga mehribonlik va g'amxo'rlik ko'rsatishi, shuningdek, ularni salbiy his-tuyg'ulardan xalos etishga qodir bo'lishi bilan bog'liqdir.

Kuzatuvchanlik va diqqatlilik tafakkur va ijodiy xayol bilan chambarchas bog'liqdir. Zero, tafakkursiz kuzatuvchanlik yoki diqqatlilik mumkin emas. Shu bois, bu ikki fazilat shaxsning kamol

topishi, uning xatti-harakatlarini shakllantirish, hamda pedagogik ta'sir usullarini samarali qo'llashda yetakchi rol o'ynaydi. Murabbiy kuzatuvchanlik va diqqatlilik orqali sportchilarni to'g'ri baholab, ularning imkoniyatlarini aniqlaydi va ularni samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Pedagogik takt tushunchasi murabbiy shaxsiyatining barcha irodaviy va ma'naviy sifatlarini o'zida mujassam etadi. Bular jumlasiga muvozanatlilik, maqsadga intilish, sabr-toqatlilik, o'zini o'zi boshqara olish kabi fazilatlar kiradi. Ayniqsa qiyin va nizoli vaziyatlarda murabbiyning pedagogik takti yanada yaqqol ko'zga tashlanadi va u o'zining shogirdlariga to'g'ri yo'l ko'rsatishda, musobaqalar va mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni samarali hal etishda namoyon bo'ladi.

Pedagogik taktda ma'naviy-axloqiy tuyg'ular alohida ahamiyatga ega. Bu esa jamoaviylik, shaxs sha'nini hurmat qilish, g'amxo'rlik, mehribonlik, yordam berishga intilish va do'stona munosabatlarni barqaror tutish (guruhbozlik qilmasdan) kabi fazilatlarni o'z ichiga oladi. Murabbiy shogirdlariga faqat bilim berish bilan cheklanmay, ularni ma'naviy va axloqiy jihatdan tarbiyalashga ham alohida e'tibor qaratishi kerak.

Pedagogik muloqotning psixologik asoslarida nutqning roli ham katta ahamiyatga ega. Avvalo, murabbiy rostgo'y va so'ziga sodiq bo'lishi lozim, ya'ni gapi bilan ishi bir bo'lishi shart. Shuningdek, nutqning adabiy jihatlari ham muhim: tushunarlilik, aniqlik, mantiqiylik, emotsional ifodaviylik va ta'sirchanlik. Murabbiyning nutqi shogirdlar tomonidan qulay va oson anglashi kerak, shunda pedagogik ta'sir maksimal natija beradi.

Afsuski, ayrim pedagoglarda pedagogik taktni buzish holatlari uchrab turadi. Bu kamchiliklar ko'pincha o'quvchilar bilan muomala qilayotganda yuzaga chiqadi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Sergaplik: mashg'ulotlar va musobaqalarda haddan tashqari ko'p tergash, tanbeh berish.
- Haddan tashqari jiddiylik va ba'zan qo'pol so'zlarni ishlatish.
- Muomaladagi quruqlik, o'quvchilarning hissiyotlariga e'tiborsizlik, pedagogik muloqotning bir qolipga tushib qolishi.
- Haddan oshirib maqtash yoki aksincha, kamchilik va xatolarni qayta-qayta ta'kidlash.
- So'z va ishning mos kelmasligi, pedagogik harakatlarda izchillikning yetishmasligi.

• Norasmiy atamalar, jargon va noto'g'ri ifodalarni qo'llash (masalan, sport amaliyotida "startoldi lixoradkasi" o'rniga "mandraj" kabi).

Shu bois, pedagogik muomalani tarbiyalash va murabbiyning o'z-o'zini doimiy takomillashtirishga intilishi uning pedagogik mahoratini oshirishning eng muhim omili hisoblanadi. Murabbiy shaxsiy kamolot orqali nafaqat o'quvchilarning bilimini, balki ularning irodaviy, ma'naviy va axloqiy sifatlarini shakllantirishga erishadi.

Sport murabbiysining obro'si ikki asosiy tushuncha orqali izohlanadi: "mansab obro'si" va "shaxs obro'si". Mansab obro'si murabbiyning egallab turgan lavozimi bilan bog'liq bo'lib, uning huquqlari va xizmat vazifalaridan kelib chiqadi. Shu bilan birga, shaxs obro'si murabbiyning individual fazilatlari, insoniy xususiyatlari va jamoadagi faoliyati bilan belgilanadi. Har doim mansab obro'si shaxs obro'siga to'liq mos kelavermaydi; ya'ni murabbiy rasmiy lavozimida yuqori mavqe va huquqlarga ega bo'lsa ham, uning shaxsiy obro'si past bo'lishi mumkin.

Murabbiy obro'sini shakllantiruvchi eng asosiy fazilatlar quyidagilardir:

❖ Mehnatga halol yondashuv, rostgo'ylik, haqqoniylik va kamtarinlik;

❖ Intizomlilik va o'quv-mashg'ulot jarayonlariga ijodiy, yangicha yondashish;

❖ Kuzatuvchanlik, tahliliy tafakkur va maxsus intuitsiyaga ega bo'lish;

❖ Yuqori ishchanlik qobiliyati, sabr-toqatlilik va o'zini boshqara bilish;

❖ Murakkab vaziyatlarda o'ziga ishongan holda harakat qila olish.

Bundan tashqari, murabbiy obro'sini uning insoniy fazilatlari ham belgilaydi. U qanchalik boshqalarga e'tiborli, xayrixoh va hurmatli bo'lsa, shuncha jamoa ichida unga bo'lgan ishonch va hurmat oshadi. Murabbiy boshqalarning fikrini tushuna bilishi, adolatli baho bera olishi, talabchanlikni e'tibor bilan uyg'unlashtira olishi ham uning obro'sini mustahkamlaydi. Sport murabbiyidan yaxshi tashkilotchilik qobiliyati ham talab etiladi. Yaxlit va do'stona jamoani shakllantira olgan murabbiy jamoa a'zolari orasida katta obro' qozonadi. Bu xususiyat ayniqsa jamoaviy sport turlarida muhim hisoblanadi.

Shuningdek, murabbiyning bilim va tajribasi uning shaxsiy fazilatlari – mehribonlik, g'amxo'rlik, tushunuvchanlik bilan

uyg'unlashganda, sportchilar orasida samimiy va ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Agar bu fazilatlar amaliyotda ham doimiy ravishda namoyon bo'lsa, murabbiyning obro'si sportchilar ko'z o'ngida yanada oshadi, jamoada uning mavqei mustahkamlanadi va sportchilarning faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Har bir sport murabbiyining uzoq yillik ish faoliyati davomida shakllanadigan boshqaruv uslubi uning individual xususiyatlariga, ish tajribasiga va pedagogik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar guruhini yoki alohida sportchilarni boshqarish jarayonida murabbiyning uslubi, uning shaxsiy pedagogik va psixologik yondashuvlari bir-biridan farq qilishi tabiiydir.

Boshqaruv uslubi deganda rahbarning jamoaga ta'sir ko'rsatish yo'li, sportchilarni boshqarish maqsadida qo'llanadigan usullar tizimi tushuniladi. Bu tizim barqaror va qat'iy bo'lib, murabbiyning qaror qabul qilish va jamoa bilan muloqot qilish uslublarida o'z ifodasini topadi.

Psixologik adabiyotlarda boshqaruvning uch asosiy turi ajratilgan:

- Avtokratik (avtoritar, direktiv) boshqaruv uslubi;
- Demokratik (kollegial) boshqaruv uslubi;
- Liberal (erkin, mehribonlik va keng fe'llilik asosidagi) boshqaruv uslubi.

Avtokratik boshqaruv uslubi murabbiyning jamoa ustidan to'liq nazoratga ega bo'lishini anglatadi. Bunda barcha qarorlar faqat murabbiy zimmasida bo'ladi va jamoaning fikr-mulohazalari kamdan-kam inobatga olinadi. Boshqaruv asosan buyruqlar, ultimatum va farmoyishlar orqali amalga oshiriladi. Sportchilarni mashg'ulotda yoki musobaqalarda boshqarishning bu uslubida ularning mustaqilligi va tashabbuskorligi cheklanishi mumkin.

Avtokratik murabbiy temir intizomni talab qiladi va jamoa a'zolarining so'zsiz itoat qilishini xohlaydi. U berilgan vazifalarni muhokama qilmaydi, guruh a'zolarining taklif va mulohazalarini eshitmaydi. Shu bilan birga, avtokratik murabbiylarning ijobiy jihatlari ham mavjud: ular mashg'ulotlar asoslarini chuqur biladi, yaxshi tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'ladi, butun guruhni muntazam nazorat ostida ushlab turadi. Barcha xatolar, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlarni kuzatib boradi, shu bois ular jamoada shaxs sifatida emas, balki ishbilarmonlik, professional obro'ga ega bo'ladilar.

Avtokratik boshqaruvning samaradorligi shartli hollarda yuqori bo'lishi mumkin, masalan, jamoa tajribasiz sportchilar bilan ishlaganda

yoki tezkor va qat'iy qarorlar qabul qilish talab etiladigan vaziyatlarda. Shu bilan birga, uzoq muddatli qo'llanilishi sportchilarni mustaqil fikrlash va tashabbuskorlikdan mahrum qilishi mumkin. Shu bois murabbiylar avtokratik uslubni boshqa boshqaruv uslublari bilan muvofiqlashtirib qo'llash orqali jamoa samaradorligini oshirishlari lozim.

Avtokratik (direktiv) boshqaruv uslubiga ega murabbiylar, odatda, o'z qo'l ostidagi sportchilarning ish yuzasidan munosabatlarini tartibga solishga katta e'tibor beradi, ammo ularning shaxsiy munosabatlariga yetarlicha e'tibor qaratmaydi. Bunday murabbiylar ko'proq savol berish va tanqidiy fikr bildirish orqali boshqaruvni amalga oshiradi. Ba'zan ular tanbeh va dashnomlarni ham vaziyatga mutlaqo mos kelmaydigan tarzda qo'llashadi, bu esa sportchilarda tushunmovchilik va asabiylashishga olib keladi.

Direktiv boshqaruvda murabbiy odatda faqat o'z takliflariga rozi bo'ladigan sportchilarga alohida e'tibor va hurmat ko'rsatadi. Natijada jamoada "erkatoylar" shakllanadi, ular hamisha tengdoshlar orasida hurmatga sazovor bo'la olmaydi. Boshqa sportchilar bilan murabbiy o'rtasida muomalada muayyan masofa saqlanadi, shaxsiy muloqot ohangi esa bir maromda bo'lmaydi. Agar sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, avtokrat murabbiy kuchli asabiylashib, hatto so'kish va haqorat so'zlariga murojaat qilishi mumkin. Bunday muhit nosog'lom psixologik holat va mojaroli vaziyatlar paydo bo'lishiga olib keladi.

Avtokrat murabbiyning shaxsiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi: haddan ziyod o'ziga ishonganlik, prinsipiiallik, talabchanlik, o'zini tutib tura olmaslik, mehribonlikdan holi bo'lish va nizoli vaziyatlarga moyillik.

Boshqa tomondan, demokratik boshqaruv uslubi murabbiyga sportchilarning shaxsiy munosabatlarini hisobga olgan holda, muhim masalalarni muhokama qilish va qarorlarni qabul qilish jarayoniga jamoa a'zolarini keng jalb etish imkonini beradi. Bunda murabbiy o'z izini sportchilarga mutlaqo berib yubormaydi, balki ularning shaxsiy xususiyatlarini, jamoa a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni yaxshi biladi va hisobga oladi.

Demokratik murabbiy barcha sportchilar bilan teng va adolatli muomalada bo'ladi; hech birini ajratib yaxshi ko'rmaydi yoki yomon ko'rmaydi. Uning boshqaruvi asosan tarbiyaviy axborot, maslahat, yo'l-yo'riq va iltimos shaklida amalga oshiriladi. Gap ohangi doimiy, bir maromda bo'lib, ba'zi hollarda hazil-mutoyiba va do'stona muloqot

vositalaridan ham foydalanadi. Natijada jamoada ishonch, ijobiy munosabat va hamjihatlik muhitini yaratish osonlashadi.

Demokratik murabbiy doim bosiq, vazmin va xushmuomala bo'ladi. Shu sababli uning qo'l ostidagi sportchilar murabbiyning barcha talablarini bajonidil bajarishga intilishadi. Jamoa faoliyatini nazorat qilarkan, demokratik murabbiy o'z e'tiborini mayda-chuyda masalalarga emas, balki asosiy, muhim vazifalarga qaratadi. Bunday murabbiy nafaqat kasbiy jihatdan, balki shaxsiy fazilatlari bilan ham o'quvchilarning ko'z o'ngida katta hurmat-e'tibor qozonadi.

Demokratik murabbiyning asosiy shaxsiy fazilatlari quyidagilardan iborat: muvozanatlilik, aniq maqsadni belgilay olish qobiliyati, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlik, rostgo'ylik va xushmuomalalik. U jamoa a'zolarini boshqarishda tarbiyaviy ohangni ustuvor qiladi, muammolarni hal etishda ularning fikrini inobatga oladi va shaxsiy hurmatni saqlagan holda samarali boshqaruvni amalga oshiradi. Natijada jamoada ijobiy psixologik muhit, ishonch va hamjihatlik shakllanadi.

Liberal boshqaruv uslubi esa murabbiyning jamoa faoliyatiga minimal aralashishi bilan ajralib turadi. Bunday murabbiy odatda mashg'ulotlar jarayonida mashqlar va qiyinchiliklarni tanlashda sportchilarga keng erkinlik beradi. U sportchilarga maksimal mustaqillikni ta'minlab, o'zi ko'pincha ularning faoliyati ortida kuzatuvchi sifatida bo'ladi. Liberal murabbiy ko'pincha sportchilarning shaxsiy munosabatlarini chuqur bilmaydi va faqat yetakchi sportchilarning fikr-mulohazalariga e'tibor qaratadi. U boshqaruvda talab va qat'iy tavsiyalar o'rnini iltimoslar, maslahatlar va kelishuvlar bilan to'ldiradi. Sportchilar tomonidan intizomni buzish yoki topshiriqlarni bajarmaslik holatlari bo'lsa, ularni tanqidiy baholamaydi va deyarli har qanday vaziyatni qabul qilaveradi. Liberal murabbiyning shaxsiy fazilatlari: kirishimli, bosiq, birovni xafa qilmaydigan, xushmuomala va xayrixoh, muomalada sodda, talabchanlikdan holi va haddan ziyod bag'rikenglikka ega bo'lishi bilan ajralib turadi.

Yuqorida sport jamoasini boshqarishning uchta asosiy uslubi – avtokratik, demokratik va liberal – haqida batafsil to'xtalib o'tdik. Shu bilan birga, har bir uslubning samaradorligini sportchilarning tarbiyasi, ularning psixologik va jismoniy tayyorgarligi hamda jamoaning sport natijalarini yuksaltirish borasida baholash muhimdir. Keyingi qismda biz ushbu uslublarning har biri bo'yicha xulosalar chiqarib, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini ta'kidlash imkoniyatiga ega bo'lamiz.

Avtokratik boshqaruv uslubi, ya'ni murabbiyning barcha qarorlarni o'z zimmasiga olib, qat'iy buyruqlar bilan boshqarishi, bola va o'smir yoshidagi sportchilar bilan ishlashda unchalik samarali emas. Sababi, bu uslub sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga imkon bermaydi. Biroq ekstremal vaziyatlar, qisqa vaqt ichida tez qaror qabul qilish talab etilgan musobaqalarda u jamoaning tez va birlashgan harakatlanishiga yordam berishi mumkin. Ba'zan yuqori toifali sportchilar o'zlari avtokratik murabbiylarni tanlab, ularning boshqaruvini ma'qul ko'radilar, chunki bu shaxsiy mas'uliyatni yengillashtiradi va maqsadga tezroq erishishga imkon beradi (V. Paranosich va L. Lazarevich).

Demokratik boshqaruv uslubi esa bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiylari uchun eng samarali hisoblanadi. Bu uslub sportchilarda shaxs sifatidagi fazilatlarni rivojlantirishga, ularning tashabbuskorligini oshirishga, shuningdek birlashgan va mustahkam jamoani shakllantirishga xizmat qiladi. Biroq juda tezkor va barcha uchun majburiy bo'lgan qarorlarni qabul qilish zarur bo'lgan vaziyatlarda demokratik uslubdan foydalanish qiyin.

Liberal boshqaruv uslubi murabbiyning jamoaga minimal aralashuvi bilan tavsiflanadi. Faqat liberal uslubdan foydalanish murabbiyga jamoa oldida yetarli obro'-e'tibor qozonishga yordam bermaydi, bu esa boshqaruv va jamoa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, liberal uslubdan sportchilarning psixik zo'riqishdan xalos etilishi, jarohat davrida ularni qo'llab-quvvatlash yoki reabilitatsiya qilish jarayonida samarali foydalanish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, murabbiy sportchilarning yoshi, shaxsiy fazilatlari, mashq va musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni hisobga olgan holda eng mos boshqaruv uslubini tanlashi lozim. Shu bilan birga jamoaning rivojlanish darajasi va sportchilar orasidagi o'zaro munosabatlarni inobatga olish muhimdir.

§ 11.4. “Murabbiy va sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari

Darsning maqsadi: Talabalarda “Murabbiy – sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

Reja:

1. Murabbiy faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar.
2. Mashg'ulotlar jarayoni uchun murabbiyga beriladigan tavsiyalar

“Murabbiy–sportchi” munosabatlarini shakllantiruvchi omillar:

a) Faoliyat vazifalari;

b) Qadriyatlar tizimi va murabbiy ehtiyojlari;

s) Murabbiy va sportchilarning o‘zaro munosabatlari to‘g‘risidagi tasavvurlari.

Murabbiy o‘z sport turining talablariga javob beradigan o‘quvchilarni tanlab olishi shart. U o‘quvchilarning imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay bilishi, rejalari va maqsadlarini amalga oshirishga yordam berishi, shuningdek, jamiyatdagi maqomini oshirish borasidagi ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladigan sportchilarni tanlaydi. Murabbiy o‘quvchilarini idrok etishiga ularning jinsi, yoshi, sport mahorati darajasi kabi omillar ta’sir qiladi.

Sportchining murabbiyga bo‘lgan munosabati ham muhim ahamiyatga ega. O‘spirin yoshidagi sportchi murabbiyning professional bilim darajasini to‘g‘ri baholay olmaydi va birinchi navbatda shaxs sifatida baholaydi: u mehribonmi yoki qattiqqo‘lmi, bolalarni qadrlaydimi, hazil qila oladimi yoki doimo jiddimi, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi va hokazo.

Keyinchalik, sportchilarning murabbiyga munosabati ularning ehtiyojlari, motivlari va mashg‘ulot jarayonida shakllanadigan qadriyatlar tizimiga bog‘liq bo‘ladi. Shuningdek, sportchi murabbiyga har doim ustunlik nuqtai nazaridan qaraydi, ya’ni murabbiy o‘z o‘quvchilarini baholashda ularning tasavvuriga har doim mos kelmaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning ilk murabbiylariga bo‘lgan munosabati ko‘pincha uzoq yillar davomida barqaror qoladi.

Sportchilarning murabbiyga bo‘lgan munosabati odatda mashg‘ulotlarning birinchi yilida shakllanadi va ko‘p hollarda uzoq yillar davomida barqaror qoladi. Faqatgina yuqori natijalarga erisha olmagan sportchilar unda istisno bo‘lishi mumkin, chunki ular muvaffaqiyatsizlikni murabbiyning professional malakasi pastligiga bog‘laydilar. Shu bilan birga, amaliyot shuni ko‘rsatadiki, birinchi razryadli sportchi sport ustasi normativlarini bajargach, o‘z murabbiyiga bo‘lgan salbiy munosabatini o‘zgartirib, uni mutaxassis sifatida yuqori baholay boshlaydi.

Shunday qilib, sportchilarning murabbiyga bo‘lgan munosabatini belgilovchi eng muhim omil – murabbiyning o‘quvchilarning sportdagi ehtiyojlarini qondirish uchun barcha sharoitlarni yaratish qobiliyatidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilar uchun eng salbiy

hodisa (70% hollarda qayd etilgan) – bir murabbiydan ikkinchi murabbiyga o'tish jarayoni, garchi bu sport ixtisosligining darajasi oshishi bilan bog'liq bo'lsa ham.

Murabbiy faoliyatini baholash jarayoni murakkab bo'lib, u ko'plab omillarga bog'liq: sportchining imkoniyatlari, tayyorgarlik sharoitlari, milliy an'analar, ijtimoiy muhit va boshqa sharoitlar. Shu sababli, murabbiyning ishini baholashda uning shaxsiy fazilatlari va professionallik darajasini alohida ajratib ko'rib chiqish zarur. Asosan, murabbiy faoliyatining natijasi ikki asosiy omilga bog'liq bo'ladi: uning professional malakasi va shaxsiy fazilatlari.

Rumin psixologi Mariya Sherbanning fikricha, murabbiy ishining samaradorligini belgilovchi omillar asosan to'rtta asosiy variantda kuzatiladi. Bu yerda faqat murabbiyning o'ziga bog'liq bo'lgan va u tomonidan anglangan omillar e'tiborga olinadi. Shu nuqtai nazardan, murabbiy modeli amaliyotda aniq sport maydonchasida topish qiyin bo'lsa-da, mavhum tushuncha sifatida ishlatiladi.

A variant murabbiy faoliyatida uning professional va shaxsiy fazilatlari ideal tarzda uyg'unlashganligini ko'rsatadi. Professional rol va insoniy xarakter orasidagi optimal muvozanat ularning o'zaro ta'sirini va bir-birini qo'llab-quvvatlashini ta'minlaydi. Shu tariqa, murabbiyning professional qobiliyatlari va sport jamoasi bilan aniq, puxta munosabatlari uning sifat jihatlarining yuqori darajada rivojlanishiga xizmat qiladi.

Biroq, amaliyotda bu ideal holatga erishish murakkabdir. Ba'zi jamoalar intizomli va jiddiy ishlashiga qaramay, sezilarli natijalarga erisha olmaydi. Murabbiy va sportchilar o'rtasida nizolar ko'rinmasa ham, muvaffaqiyatlar chetlab o'tadi. Buning sabablaridan biri – mashg'ulotlarga tayyorgarlikning eskirganligi va murabbiyning eski metodlardan voz kecha olmasligi, shuningdek, uning faoliyatida inertlik va yuzaki yondashuvning mavjudligidir.

Bunday holatlar tayyorgarlik shart-sharoitlari, mashg'ulotlarning tashkil etilishi, sportchilarning qayta tiklanishi va mahorat darajasida o'zini namoyon qiladi. Shu bois, murabbiy faoliyatini tahlil qilganda nafaqat shaxsiy va professional fazilatlar, balki amaliyotdagi tayyorgarlik va tashkiliy jarayonlar ham alohida e'tiborga olinishi lozim.

Mashg'ulotlar jarayoni uchun murabbiyga tavsiyalar;

1. Psixik o'ta zo'riqishning tabiiyligi:

Mashg'ulotlar davomida qiyinchiliklar eng yuqori darajaga yetgan paytda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqish tabiiy holat

hisoblanadi. Agar bu zo'riqish sezilmasa, demak sportchi bundan ham kattaroq jismoniy yuklamalarga dosh bera oladi.

2. Dastlabki belgilarga e'tibor:

Agar sportchida og'ir jismoniy mashqlar bo'lmagan holatda psixik o'ta zo'riqish belgilari paydo bo'lsa, sabablarini quyidagilardan qidirish lozim:

a) Jamoada noxush psixologik iqlim (masalan, nizo yoki oiladan uzoqlik).

b) Motivatsiyaning pasayishi (masalan, orzu qilingan musobaqaning bekor qilinishi).

c) Shaxsiy hayotdagi mojarolar (imti- honlar, turmush masalalari va hokazo).

d) Sportchining qadriyat tizimida sportning ahamiyati pasayishi (masalan, moliyaviy yoki boshqa tashvishlar).

3. Dastlabki bosqichda chora:

Psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgalar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, kerak bo'lsa mashg'ulot rejimini moslashtirish mumkin. Lekin jismoniy mashqlarni to'liq bekor qilish yaramaydi. Sportchi o'zining qiyinchiliklarni boshdan kechirishi va tezda tiklanishi zarur.

4. Ikkinchi bosqichda chora:

Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqichi paydo bo'lganda, murabbiy mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchining qayta tiklanishini ko'rib chiqishi lozim.

5. Uchinchi bosqich va og'ir oqibatlar:

Agar uchinchi bosqich belgilari kuzatilsa, demak murabbiy tayyorgarlik jarayonida jiddiy xatolarga yo'l qo'ygan. Bunday holatda sportchi kamdan-kam hollarda sportga qaytadi. To'liq tiklanish, dam olish va sharoit yaratish zarur, aks holda ekstraklass natijalarga erishish va sportga safarbar bo'lish imkoni kamayadi.

6. Sportchining ishtirokiga yondashuv:

Jismoniy yuklamalar kuchaygan paytda, sportchi mashg'ulotda ishtirok etmaslikni talab qilsa, uni majburlash to'g'ri emas. Tushuntirish, ishontirish va muloqot orqali rag'batlantirish zarur. Zo'rlash, tahdid va kuch ishlatish faqat zarurat bo'lganda va ehtiyotkorlik bilan amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining psixik va jismoniy holatini, uning irodasi va munosabatlarini hisobga olish murabbiy faoliyatining eng muhim jihatlaridan biridir. Psixik o'ta zo'riqish sportchilarda tabiiy

ravishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan holat bo'lsa-da, uning darajasi va oqibatlarini murabbiy doimiy nazorat qilishi lozim. Murabbiy psixik zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zaro munosabatlari, xatti-harakatlari va motivatsiyasini tahlil qilishi, kerak bo'lsa, mashg'ulotlar rejimini moslashtirishi shart. Shu bilan birga, jismoniy yuklamalardan voz kechish emas, balki sportchining ushbu holatni boshdan kechirishi va undan samarali foydalanishiga imkon berish zarur.

Sportchining mashg'ulotlarda qatnashish qarori uning shaxsiy irodasi, yosh va tajribasiga bog'liq bo'lib, murabbiy har bir sportchiga individual yondashuvni amalga oshirishi kerak. Yosh va tajribasi kattaroq sportchilar ko'proq mustaqillik talab qiladilar, biroq barcha sportchilarga bir xil mustaqillik berish, ayniqsa yuqori jismoniy yuklamalar davrida, nizolar va kelishmovchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shuning uchun murabbiy nizolarni oldindan aniqlash, ularni bartaraf etish va yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga alohida e'tibor berishi lozim.

Shuningdek, sportchi va murabbiy o'rtasidagi munosabatlar uzoq muddat davomida shakllanadi va sportchining murabbiyga bo'lgan ishonchi, uning professional malakasiga nisbati sportdagi muvaffaqiyatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli murabbiy o'z faoliyatida nafaqat mashqlar va jismoniy tayyorgarlikka, balki sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va irodasini mustahkamlashga ham e'tibor qaratishi kerak.

Oxir-oqibat, murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati sportchilarning nafaqat texnik tayyorgarligi va jismoniy salohiyatiga, balki ularning psixologik holati, irodasi, motivatsiyasi va murabbiyga bo'lgan munosabatiga bevosita bog'liq. Shu bois, murabbiy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash va sportchilarning psixik zo'riqish darajasini nazorat qilish orqali jamoaning yuqori natijalarga erishishi va sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishini kafolatlay oladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Sport jamoalarida sportchilarning ruhiy-psixologik sifatlarini rivojlantirishga ta'sir etuvchi ruhiy omillar qaysilar?
2. Sport jamoasining mustahkam tuzilishga ega ekanligini qanday tushuntirasiz?

3. Jamoa a'zolarini mashg'ulotlarga jismoniy va ruhiy tayyorlashda, shuningdek o'zaro ijobiy munosabatlarni shakllantirishda murabbiylar nimalarga e'tibor berishi lozim?

4. Jamoada noxush vaziyatlar yuzaga kelganda, murabbiy yoki jamoa psixologi qanday chora-tadbirlarni qo'llashi maqsadga muvofiq?

5. Sportchilarning ijtimoiy-psixologik holatini o'rganishda sotsiometriya metodining o'rnini nimadan iborat?

6. K. Tomasning "Kooperatsiya" nazariyasining mohiyati nimadan iborat?

7. K. Tomas jamoadagi nizolarni qaysi turdagi holatlarga ajratadi? Sizningcha, ularni qanday yo'l bilan bartaraf qilish mumkin?

8. Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarni oldini olish va ularni bartaraf etishdagi ijtimoiy-psixologik omillarni tushuntirib bering.

9. Jamoada murabbiy va sportchi o'rtasida do'stona munosabatlarni shakllantirishda ijtimoiy-psixologik treninglar qanday ahamiyatga ega?

10. Trening jarayoni qaysi bosqichlardan tashkil topadi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etishdagi ijtimoiy-psixologik omillarni tushuntirib bering.

2. Murabbiy faoliyatini belgilovchi asosiy jihatlar qaysilar?

3. Murabbiylik faoliyatiga qo'yiladigan talablar qanday?

4. Murabbiylik faoliyatining tarkibiy elementlari (komponentlari) qanday bo'ladi?

5. Murabbiy obro'si qanday shakllanadi?

6. Murabbiyning individual boshqaruv uslublarini tavsiflab bering.

7. Kasbiy rol va shaxsiy fazilatlarining qanday uyg'unligi murabbiylik faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlaydi?

8. sport - bu?

9. sport murabbiysi faoliyati qanday o'ziga xos xususiyatlarga ega?

Adabiyotlar

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011

2. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.

3. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.

4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
7. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
8. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT - 2021

“SPORT PSIXOLOGIYASI” FANIDAN TEST TOPSHIRIQLARI

1. Sportchining barkamolligi nimaga bog‘liq?

- a) Faqat texnik tayyorgarlikka
- *b) Jismoniy va ruhiy-axloqiy rivojlanishga
- s) Musobaqalarda g‘alaba qozonishga
- d) Faoliyatning moliyaviy jihatlariga

2. Murabbiy sportchilarda ijobiy munosabatlarni rivojlantirish nima uchun muhim?

- a) Musobaqa vaqtida stressni oshirish uchun
- *b) Jamoa g‘alabasining asosiy omili bo‘lishi uchun
- s) Sportchilarning faqat jismoniy salohiyatini oshirish uchun
- d) Sportchilarning individual mashqlarini kamaytirish uchun

3. Pedagogik takt nima bilan bog‘liq?

- a) Sportchilarning natijasi bilan
- *b) Murabbiyning shaxsiy va pedagogik xatti-harakatlari bilan
- s) Musobaqa tartibi bilan
- d) Sport jihozlari bilan

4. Pedagogik taktning psixologik asoslari nimani o‘z ichiga oladi?

- a) Faoliyatning moliyaviy rejasini
- *b) Kuzatuvchanlik va diqqatlilik
- s) Musobaqa natijalari statistikasi
- d) Sportchilar bilan jismoniy mashqlar

5. Murabbiy obro‘sin oshiruvchi asosiy fazilatlar qaysi biri?

- *a) Talabchanlik va mehribonlik
- b) Moliyaviy mustaqillik
- s) Faoliyatni tez tugatish
- d) Sportchilarga nisbatan qattiqqo‘llik

6. Avtokratik boshqaruv uslubi qachon samarali bo‘lishi mumkin?

- a) Mashg‘ulotlar jarayonida yosh sportchilar bilan ishlaganda
- *b) Musobaqa paytida qisqa vaqt ichida qat’iy qarorlar qabul qilish zarur bo‘lganda

- s) Jamoa tarkibidagi sportchilarga maksimal mustaqillik berilganda
- d) Motivatsiyani oshirish uchun

7. Demokratik boshqaruv uslubi nimaga xizmat qiladi?

- *a) Sportchilarning mustaqillik va tashabbuskorligini rivojlantirishga
- b) Sportchilarga qarshi buyruqlar berishga
- s) Jismoniy yuklamalarni kamaytirishga
- d) Mashgʻulotlarni bekor qilishga

8. Liberal boshqaruv uslubi qanday xususiyatga ega?

- a) Sportchilarga qatʼiy buyruqlar berish
- *b) Mashgʻulotlarda keng erkinlik va talabchanlikdan ozod qilish
- s) Motivatsiyani oshirish va nazorat qilish
- d) Jamoaviy tartibni mustahkamlash

9. Murabbiy faoliyatini baholashda asosiy omillar qaysilar?

- a) Musobaqa joyi va sportchilar kiyimi
- *b) Murabbiyning professional darajasi va shaxsiy fazilatlari
- s) Sportchilar soni va yosh darajasi
- d) Sportchilarning oilaviy holati

10. Sportchilarning murabbiyga nisbatan munosabati qachon shakllanadi?

- *a) Mashgʻulotlarning birinchi yilida
- b) Musobaqa oxirida
- s) Yosh kattalar davrida
- d) Jismoniy mashqlar yakunida

11. Sportchida psixik oʻta zoʻriqishning birinchi belgilari kuzatilsa, nima qilish lozim?

- a) Mashgʻulotlardan voz kechish
- *b) Sababni motivatsiya, shaxsiy va jamoaviy vaziyatlarda qidirish
- s) Sportchini musobaqaga majburlash
- d) Jismoniy mashqlarni oshirish

12. Psixik oʻta zoʻriqishning uchinchi bosqichi nimaga olib keladi?

- a) Sportchining yuqori natijaga erishishiga
- *b) Sportchining sportdan uzoqlashishiga va ekstraklass natijalarga yetolmasligiga
- s) Jamoaning g'alabasiga
- d) Motivatsiyaning oshishiga

13. Murabbiy sportchilarga mustaqillik berayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?

- *a) Yosh va tajriba darajasiga, muammolar yuzaga kelishiga
- b) Sportchi moliyaviy holatiga
- s) Sport jihozlarining rangiga
- d) Musobaqa vaqtining qisqa yoki uzunligiga

14. Sportchining murabbiyga bo'lgan munosabati nimaga bog'liq?

- a) Musobaqaning qoidalariga
- *b) Murabbiyning professional va shaxsiy fazilatlariga, sportchining ehtiyojlari va motivatsiyasiga
- s) Sportchi oilasining moliyaviy holatiga
- d) Mashg'ulot joyining holatiga

15. Mashg'ulotlarda murabbiyning asosiy vazifasi nima?

- a) Faqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish
- *b) Sportchilarning jismoniy va psixik holatini, motivatsiyasini nazorat qilish
- s) Sportchilar bilan tanishish
- d) Musobaqa natijalarini baholash

16. Avtokratik murabbiyning shaxsiy fazilatlariga nimalar kiradi?

- *a) Talabchan, prinsipial, mojarolarga moyil
- b) Xushmuomala, bosiq, bag'rikeng
- s) Iltimos qiluvchi, maslahat beruvchi
- d) Faqat jismoniy mashqlarni tashkil etuvchi

17. Demokratik murabbiyning shaxsiy fazilatlari qaysilar?

- *a) Muvozanatlilik, talabchanlik, rostgo'ylik, xushmuomalalik
- b) Qattiqqo'llik, prinsipiallik, agressivlik
- s) Bag'rikenglik, talabchanlikdan holi

d) Mustaqil qaror qabul qilmaslik

18. Liberal murabbiy mashg'ulotlarda qaysi yondashuvni qo'llaydi?

a) Buyruqlar va qat'iy talablar

*b) Maksimal erkinlik, maslahat va iltimos asosida boshqarish

s) Sportchilarning ishini doimiy nazorat qilish

d) Nizolarni keskin nazorat qilish

19. Sportchilarda psixik zo'riqishning sabablari qaysilar bo'lishi mumkin?

a) Sportchilarni doimiy mukofotlash

*b) Jamoaviy nizolar, motivatsiya pasayishi, shaxsiy muammolar

s) Mashg'ulotlarning aniq reja bilan o'tishi

d) Sportchilarning yoshidan qat'iy nazar bir xil mashqlar berilishi

20. Mashg'ulotlarda sportchining irodasini mustahkamlashning maqsadi nima?

a) Sportchilarning mashg'ulotdan qochishini rag'batlantirish

*b) Ularni psixik va jismoniy qiyinchiliklarni boshdan kechirishga o'rgatish, shaxs sifatida rivojlantirish

s) Faqat g'alabaga erishish

d) Murabbiyning obro'sini oshirish

21. Pedagogik taktning murabbiy faoliyatida namoyon bo'lishi qayerda seziladi?

a) Faqat musobaqalarda

*b) O'quv mashg'ulotlari, musobaqalar, yig'inlar va muomala tarzida

s) Sportchilarning oilaviy hayotida

d) Faqat jismoniy mashqlarda

22. Pedagogik taktda murabbiyning nutqi qanday bo'lishi lozim?

*a) Rostgo'y, tushunarli va ta'sirchan

b) Qisqa va begona so'zlarga boy

s) Faqat buyruq beruvchi

d) Qattiq va doimiy jiddiy

23. Kuzatuvchanlik murabbiyga nima beradi?

- *a) Sportchilarning ichki olami va qobiliyatlarini o'rganishga imkon
- b) Musobaqa natijalarini oshirish
- s) Jismoniy mashqlarni kamaytirishga
- d) Sportchilarni qat'iy nazorat qilishga

24. Murabbiy obro'siga ta'sir qiluvchi fazilatlar qaysilar?

- *a) Rostgo'ylik, halollik, kamtarinlik, intizomlilik
- b) Moliyaviy mustaqillik va mashg'ulotni tez tugatish
- s) Faqat sportchilarning g'alabasini oshirish
- d) Musobaqalarni tashkillashtirish

25. Avtokratik boshqaruv uslubi qaysi sportchilarga nisbatan samarali emas?

- a) Yoshi katta sportchilarga
- *b) Bola va o'smir yoshidagi sportchilarga
- s) Yuqori darajadagi sportchilarga
- d) Musobaqa boshlanishidan oldin

26. Demokratik boshqaruv uslubining asosiy xususiyati nima?

- a) Faqat buyruqlar va qat'iy talablar
- *b) Jamoaviy muhokama va kelishuvlar asosida qaror qabul qilish
- s) Sportchilarga qat'iy intizom yuklash
- d) Motivatsiyani e'tiborsiz qoldirish

27. Liberal boshqaruv uslubi qachon ishlatiladi?

- a) Musobaqa paytida qat'iy qarorlar kerak bo'lganda
- *b) Sportchilarning psixik zo'riqishidan xalos qilish paytida
- s) Mashg'ulotlarni nazorat qilish zarur bo'lganda
- d) Sportchilarning intizomini oshirishda

28. Sportchining murabbiyga bo'lgan ilk munosabati nimaga bog'liq?

- a) Musobaqa natijasiga
- *b) Murabbiyning shaxsiy fazilatlarini (mehribonlik, qat'iylilik, hazil qilish qobiliyati)
- s) Mashg'ulot joyining qulayligiga
- d) Sport jihozlari sifatiga

29. Murabbiy faoliyatining natijasi nimaga bog'liq?

- a) Faqat sportchilar soni va ularning yoshiga
- *b) Murabbiyning professionallik darajasi va shaxsiy fazilatlariga
- s) Musobaqa joyiga va ob-havoga
- d) Sportchilarning kiyimlariga

30. Psixik o'ta zo'riqishning birinchi bosqichini boshqarish uchun murabbiy nima qilishi lozim?

- a) Mashg'ulotlardan voz kechish
- *b) Sportchining xatti-harakatlari va munosabatini tuzatish, rejimini o'zgartirish
- s) Sportchini majburan mashq qildirish
- d) Jismoniy yuklamalarni oshirish

31. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqichi nimani talab qiladi?

- a) Mashg'ulotlarni bekor qilish
- *b) Jismoniy yuklamani va sportchining qayta tiklanishini ko'rib chiqish
- s) Sportchini musobaqaga majburlash
- d) Motivatsiyani pasaytirish

32. Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi nimaga olib keladi?

- a) Sportchining muvaffaqiyatli rivojlanishiga
- *b) Sportchining sportdan uzoqlashishiga va ekstraklass natijalarga yetolmasligiga
- s) Sportchilar orasida raqobatni oshirishga
- d) Murabbiy obro'sini oshirishga

33. Murabbiy obro'si nimaga bog'liq?

- a) Faqat sportchilarning yutug'iga
- *b) Mehnatga halol munosabat, kuzatuvchanlik, mehribonlik, intizom
- s) Sport jihozlarining sifatiga
- d) Musobaqaning davomiyligiga

34. Avtokratik murabbiyning salbiy tomonlari qaysilar?

- a) Sportchilarga mustaqillik berishi

*b) Mojaroli vaziyatlarga moyilligi, qat'iyligi, mehribonlikdan holi bo'lishi

s) Muomala ohangining yumshoqligi

d) Sportchilar bilan do'stona munosabat

35. Demokratik murabbiyning salbiy tomonlari nimada ko'rinadi?

a) Qaror qabul qilishda sportchilarni jalb qilmaslik

b) Faqat buyruq berish va qat'iy intizomga tayanish

*s) Vaqt cheklangan sharoitlarda tez qaror qabul qila olmaslik

d) Sportchilarga motivatsiyani oshirish

36. Sportchilarning murabbiyga nisbatan munosabatini shakllantiruvchi asosiy omil nima?

a) Sport jihozlari sifati

*b) Murabbiy ularning sportdagi ehtiyojlarini qondira olish qobiliyati

s) Musobaqa davomiyligi

d) Mashg'ulot vaqti

37. Murabbiy sportchida irodani mustahkamlashni nima uchun amalga oshiradi?

a) Sportchini mashg'ulotlardan chetda qolishga o'rgatish uchun

*b) Sportchini qiyinchiliklarni boshdan kechirishga va shaxs sifatida rivojlanishga yordam berish uchun

s) Motivatsiyani pasaytirish uchun

d) Faqat jismoniy kuchni oshirish uchun

38. Mashg'ulotlarda nizolar yuzaga kelishining sababi nima bo'lishi mumkin?

a) Sportchilarning mashqlarni puxta bajarishi

*b) Yosh sportchilarga ortiqcha mustaqillik berilishi va yuqori jismoniy qiyinchiliklar

s) Murabbiyning doimiy nazorati

d) Sport jihozlarining yetarli bo'lishi

39. Sportchining murabbiyga bo'lgan munosabati uzoq yillar davomida qanday bo'ladi?

a) Doimiy o'zgaradi

*b) Birinchi yilida shakllanadi va ko'pincha uzoq yillar o'zgarmasdan qoladi

s) Har musobaqa bilan o'zgaradi

d) Faqat yoshi katta bo'lganda shakllanadi

40. Mashg'ulot jarayonida murabbiy qaysi vazifani birinchi o'ringa qo'yishi kerak?

a) Sportchilarning shaxsiy hayoti bilan shug'ullanish

*b) Psixik o'ta zo'riqishning belgilari paydo bo'lganda ularni tuzatish, rejimni moslashtirish

s) Sportchilarning oilaviy daromadiga e'tibor berish

d) Musobaqalarga tayyorgarlikni bekor qilish

“SPORT PSIXOLOGIYASI”GA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG‘ATI

Adaptatsiya – (lot. adaptatio – moslashish, sozlash) – sezgi organlarining turli sharoitlarga moslashish jarayoni.

Analiz – (yun. analysis – bo‘linish, tahlil qilish) – ob’ektni tarkibiy qismlarga ajratib, ularni puxta o‘rganish usuli; qarama-qarshi jarayon – sintez.

Analizator – tashqi va ichki ta’sirlarni qabul qilib, fiziologik qo‘zg‘alishni ruhiy tajribaga aylantiruvchi asablar tizimi.

Antipatiya – (yun. antipatheia – yoqtirmaslik, norozi bo‘lish) – sportchining mashq, raqib yoki jamoadoshga nisbatan salbiy hissiy munosabati.

Affekt – (lot. affectus – ruhiy hayajon) – tez va kuchli, qisqa muddatli emotsional holat; mas., affektda sportchining ong doirasi torayadi va harakatlarini nazorat qilish qiyinlashadi.

Autogencha mashq – sportchining ichki resurslaridan foydalangan holda ma’lum maqsadga yo’naltiruvchi mashq; nemis psixologi I.G. Shuls tomonidan ishlab chiqilgan.

Biotok – miyadagi elektromagnit to‘lqinlar yoki signal chastotalari.

Didaktika – (yun. didaktikos – o‘rgatuvchi) – ta’lim nazariyasi qonuniyatlarini o‘rganadigan fan sohasi.

Dinamika – (yun. dinamikos – rivojlanish sur’ati) – hodisa, jarayon yoki voqeadagi harakatlilik va o‘zgarish darajasi.

Ehtiros – faoliyatga kuchli intilish bilan bog‘langan ruhiy va hissiy holat.

Emotsiya – (lot. emovco – hayajonlantiraman) – his-tuyg‘u, kechinma; shaxsning voqelikka bo‘lgan munosabati natijasida yuzaga keladigan, yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalar.

Emotsional xotira – voqea va hodisalardan kelib chiqadigan hissiyotlarni saqlash va ularni qayta eslash qobiliyati.

Emotsional holat – sportchining ruhiy kuchi va barqarorligi bilan ifodalanuvchi kechinmalar; mas., kayfiyat, ehtiros, ruhlanish, affekt.

Endokrin reaksiya – ichki organlar yoki tizimlarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan o‘zgarish.

Finish (ing.) – yugurish yoki poygada yakuniy nuqta, marra.

Harakat – kishi yoki predmetning holatini o‘zgartirish jarayoni, tik turishga nisbatan qarama-qarshi vaziyat.

Harakat tezligi – birinchi harakatdan tugagunga qadar sarflangan vaqt bo'yicha o'lganadigan tezlik.

Hislarning manbalari – shaxsda hissiyotni yuzaga keltiruvchi tashqi va ichki sabablar, ehtiyojlar va intilishlar.

Instinktiv – instinkt asosida, g'ayriushuriy ravishda yuz beradigan hodisalar.

Kinestetik sezgilar – tananing fazodagi holati va organlar harakatini sezish qobiliyati.

“Kooperatsiya” uslubi – sportchilarning o'zaro munosabatlarida to'qnashuv va ziddiyat mexanizmlarini o'rganadigan metodika.

Maksimal – eng yuqori, to'liq yoki mukammal daraja.

Malaka – ko'p takrorlangan mashqlar natijasida hosil bo'lgan tez, tartibli va samarali harakat qobiliyati.

Manyovr harakatlar – sportchining raqibga zarba berish uchun topgan qulay va ustalik bilan bajarilgan harakati.

Motiv – (lot. moveo – harakatlantiraman) – shaxsni ma'lum xatti-harakatga undaydigan asosiy sabab.

Optimizm – (lot. optimus – eng yaxshi) – kelajakka ishonch, xushchaqchalik va ijobiy ruhiy holat.

Obyekt – (lot. objektum – narsa) – tashqi dunyo elementi yoki shaxsning faoliyat va bilish predmeti.

Parametr – (grek.) – matematik tenglamada qiymatga ega bo'lgan o'zgaruvchi; sportchining asosiy xususiyatlarini miqdoriy ifodalash tushunchasi.

Periferik asab tizimi – (yun. periperia – chet) – markaziy tizim bilan bog'langan sezuvchi va javob beruvchi organlar tizimi.

Psixika – (yun. psychikos – ruhiy) – shaxsning sezgi, idrok, tafakkur va hissiyot orqali dunyoni qabul qilish qobiliyati.

Psixik holatlar – shaxsning voqelikka va o'z-o'ziga munosabati bilan ifodalangan ijobiy va salbiy ruhiy kechinmalar.

Psixik hodisalar – psixik hayotning aniq shakllari: sezgi, idrok, xotira, tasavvur, tafakkur.

Reaksiya – tashqi yoki ichki ta'sirlarga javob harakati; psixik reaksiya esa javobning ruhiy ko'rinishi.

Sotsiometriya uslubi – sport jamoasi va guruhlar o'rtasidagi munosabatlarni savollar orqali o'rganish; amerikalik D. Moreno tomonidan ishlab chiqilgan.

Stixiyali – kishining irodasidan mustaqil, tabiiy ravishda yuzaga keladigan hodisa.

Trening xizmati – (ing. training – mashq qilish, o‘rgatish) – sportchining harakat va xotirasini rivojlantirish, jamoadoshlar bilan munosabatni o‘rganish uchun o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar tizimi.

Tonus – organizm yoki a‘zo faoliyat darajasi; mas., mushak tonusi.

Qiziqish – shaxsning voqea yoki narsaga faol, barqaror yo‘nalishi; faoliyat motivi sifatida ham qaraladi.

Vaqt reaksiyasi – start yoki zarba berilgan paytdagi harakat tezligi.

Xarakter – (yun. charaktir – belgi) – shaxsning ijtimoiy muhit ta‘sirida shakllangan, voqelik va o‘ziga bo‘lgan munosabatini belgilovchi barqaror psixik xususiyatlar yig‘indisi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015 yil 4-sentabr (O'RQ-394 son).
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23- sentabr (O'RQ-637 son).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021 yil 16- iyundagi PQ-5148 sonli qaroriga muvofiq yosh toifalari bo'yicha "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlari.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271- sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2024 yil Parij shahrida(Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'rida"gi Qarori. 2021 yil 5 noyabr. PQ-5281-son.
6. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi PQ-5924-sonli qarori.
7. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik. "Mehridaryo" MChJ Toshkent; 2011
8. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021
9. Gapparov Z. Sport psixologiyasi: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
10. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
11. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
12. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
13. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" o'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent-2010
14. O. Hayitov "Sport faoliyati psixologiyasi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" TOSHKENT – 2021
15. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. 1 jild. T.,- 2015 y. 296 b.

- 16.Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. 2 jild. T.,- 2015 y. 180 b.
- 17.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник.М.,- 1991 г. 543 с.
- 18.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник./ С.С. 2010 г 463с
- 19.Гончарова О.В. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. O‘quv qo‘llanma. T.,-2005 y. 176 b.
- 20.Xolmurodov L.Z. “Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari” O‘quv qo‘llanma. T.,-2020 y. 272 b.
- 21.Abdullayev A., Xolkeldiyev Sh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik.T., -2005 y. 300 b
- 22.Nuriddinova M.M. “Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun me’yoriy hujjatlar majmui”.-T.: “Muharrir” 2013 yil.
- 23.Qurbonova N.S. “Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari”. O‘quv qo‘llanma.T.,-2020 yil. 104 b.
- 24.Bobomurodov A.E. “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” (Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi).O‘quv qo‘llanma.T.,- 2020 yil. 157 b.
- 25.Raxmonov E.T “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma.T.,-2023yil 257 b.
- 26.Raxmonov E.T, Abdusalomov I.K. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” (jismoniy tarbiya darslaida rejalashtirish va pedagogik nazorat) O‘quv qo‘llanma.T.,-180.b
- 27.Djalilova L.A. “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi.” Darslik. T.: “Voriz-nashriyoti” 2017
- 28.Eshnazarov J. “Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish.” Darslik.T.: “Fan va texnologiya” 2008
- 29.Djalilova L.A. “История олимпийского движения.” Учебник.T.,2018
- 30.T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov “Milliy va harakatli o‘yinlar” darslik T:“IQTISOD-MOLIYA” 2015 y.
- 31.T.S. Usmanxodjayev “Milliy va harakatli o‘yinlar” o`quv uslubi qo`llanma T; “O`zDJTI nashriyot bo`limi” 2009 67 b
- 32.K. Rahimqulov “Milliy va harakatli o‘yinlar” o‘quv qo‘llanma T; “tafakkur bo‘stoni” 2012 y

33. Usmanxodjayev T.S., Umarov D.X. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari" Toshkent 2017 yil. 186 bet

“SPORT PSIXOLOGIYASI” FANIGA OID KEYS-STADYLAR, MUOMMOLI VAZIYATLAR HAMDA ULARNING YECHIMLARI

1. Keys: Musobaqa oldidan stress va bosim

Vaziyat: Yangi mavsum boshlanishiga oz qolganda jamoaning asosiy o'yinchisi kuchli stressni his qila boshlaydi. U mashg'ulotlarda o'zini yaxshi ko'rsatsa-da, musobaqaga yaqinlashgan sari ishga bo'lgan qiziqishi kamayadi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi.

Yechim: Sport psixologi ushbu sportchi bilan stressni kamaytirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkazadi. Avvaliga sportchining qo'rquvlariga yuzlashish, ularni qabul qilish bo'yicha psixologik mashqlar o'tkaziladi. Keyin stressni boshqarish va e'tibor markazlashgan nafas olish texnikalari o'rgatiladi. Shuningdek, motivatsion vizualizatsiya va o'ziga ijobiy tasdiqlar berish mashqlari ham tatbiq etiladi.

2. Keys: O'ziga ishonchning pastligi

Vaziyat: O'z mahoratidan shubhalangan yosh sportchi musobaqalarda yaxshi natija ko'rsata olmaydi. U har bir xatosini o'ylab, keyingi harakatlarga tayyorgarlikni yanada qiyinlashtiradi.

Yechim: Psixolog bu sportchi bilan ijobiy o'zini baholash texnikalarini o'rganadi. Avval sportchi uchun muvaffaqiyatli lahzalarni yodga olishga yordam beradi va uning kuchli tomonlarini qayta aniqlaydi. Keyin o'zini ishonchli his qilish uchun kichik maqsadlar belgilab, ularni bosqichma-bosqich amalga oshirish texnikasi qo'llaniladi. Yig'ilgan natijalar orqali o'ziga bo'lgan ishonch ortadi va umumiy faoliyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Keys: Guruh ichidagi nizolar

Vaziyat: Jamoa ichida ikki sportchi o'rtasida kelib chiqqan mojarolar jamoaning boshqa a'zolariga ham ta'sir qilmoqda. Bu holat ularning maydondagi hamkorligiga va o'yin natijalariga salbiy ta'sir qilmoqda.

Yechim: Sport psixologi jamoaning barcha a'zolarini o'zaro muloqotga jalb qilib, ochiq muhokama tashkil qiladi. Muammoli sportchilar o'rtasida kelishuv o'rnatish va jamoaviy hamkorlikka asoslangan o'yinlar orqali ular o'rtasida o'zaro ishonchni mustahkamlash mashqlari o'tkaziladi. Shuningdek, har bir sportchining

o'z rolini to'g'ri baholashi va jamoa maqsadlariga xizmat qiladigan qarorlar qabul qilishiga yordam beriladi.

4. Keys: Jarohatdan keyingi psixologik tiklanish

Vaziyat: Yirik musobaqadan oldin sportchi jarohat olib, uzoq vaqt sportdan chetda qoladi. U qayta tiklanish davrida o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va qaytishdan qo'rqadi, chunki yana jarohat olish ehtimolidan xavotirda.

Yechim: Psixolog jarohat sabablarini chuqur muhokama qilib, bu xavotirni tushunishga yordam beradi. Sportchi uchun o'zini ijobiy tasdiqlash va qaytish jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish metodikasi qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda asta-sekin muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini yaratish, hamda motivatsion maqsadlarni belgilash orqali ishonchini qaytarish rejalashtiriladi.

5. Keys: Bosim va yuqori natijaga intilish (Overtraining Syndrome)

Vaziyat: Yosh sportchi yuksak maqsadlar sari intilib, o'z imkoniyatlaridan ortiqcha foydalanadi. Jismoniy va ruhiy charchoq tufayli u o'zida g'ayrat va energiya yo'qligini his qila boshlaydi, shuningdek, sportga bo'lgan qiziqishi kamayib ketadi.

Yechim: Sport psixologi sportchiga ortiqcha bosim sabablarini tahlil qilib, uni muvozanatga qaytarish uchun dam olishning muhimligini tushuntiradi. Sportchi uchun maxsus dam olish va qayta tiklanish dasturi ishlab chiqiladi. Shuningdek, motivatsion treninglar va ichki kuchni tiklashga qaratilgan meditatsiya yoki diqqatni jamlash mashqlari qo'llaniladi.

6. Keys: Musobaqa oldidan ko'ngil o'rganish muammosi

Vaziyat: Har bir musobaqa oldidan sportchi tizzalarining zaiflashayotganini, qorin bo'shlig'ida og'irlik va nafas olishda qiyinchilik sezayotganini aytadi. U buni stress yoki qo'rquv bilan bog'laydi.

Yechim: Psixolog sportchiga ushbu holatning tabiiy ekanligini tushuntirib, tashvishni kamaytiruvchi va e'tibor markazlashuviga yordam beruvchi texnikalarni o'rgatadi. Nafas olish mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi, vizualizatsiya (muvaffaqiyatli musobaqa tasviri) yordamida sportchiga o'z tanasini boshqarishga o'rgatish orqali musobaqaga tayyorlanish qulayroq bo'ladi.

7. Keys: Jamoa yetakchisi sifatidagi psixologik bosim

Vaziyat: Jamoaning yetakchisi sifatida tanlangan sportchi yuqori mas'uliyatni his qilib, jamoa a'zolarini qoniqtira olmaslikdan qo'rqadi.

U o'zining shaxsiy natijalariga ham, jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga ham xavotir bilan qaraydi.

Yechim: Psixolog unga yetakchilikdagi kuchli tomonlarni kashf etishda yordam beradi. Jamoa yetakchisi rolini tabiiy va bosimdan holi bajarish uchun jamoaviy qo'llab-quvvatlash muhim ekanligini tushuntiradi. Shuningdek, boshqaruv va qiyin qarorlarni qabul qilish texnikalari, mas'uliyatni boshqarish uchun muntazam muloqot, ishonchli aloqani mustahkamlash bo'yicha treninglar o'tkaziladi.

8. Keys: Shaxsiy hayot va sport o'rtasida muvozanatni yo'qotish

Vaziyat: Sportchi shaxsiy hayotidagi qiyinchiliklar sababli sportdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Uning mashg'ulotlarga bo'lgan e'tibori susayadi, ruhiy holati noqulay ahvolda.

Yechim: Psixolog sportchiga shaxsiy va professional hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashda yordam beradi. O'z vaqtini to'g'ri taqsimlash va stressni kamaytiruvchi texnikalarni o'rganadi. Shu bilan birga, his-tuyg'ularni boshqarish va o'ziga ishonchni mustahkamlashga qaratilgan treninglar orqali shaxsiy hayotidagi qiyinchiliklarni sport faoliyatiga kamroq ta'sir etishini ta'minlaydi.

9. Keys: Musobaqada yutqazish qo'rquvi

Vaziyat: Sportchi yirik musobaqaga tayyorlanayotganda o'zida qo'rquvni sezadi. U muvaffaqiyatsizlikdan qattiq qo'rqadi va bu holat uning mashg'ulotlarda xatolarga yo'l qo'yishiga sabab bo'lmoqda.

Yechimlar:

- **Vizualizatsiya texnikasi:** Psixolog sportchiga o'zini musobaqada muvaffaqiyatli tasavvur qilishni va maqsadiga erishishni o'rgatadi. Bu tasavvur qilish orqali qo'rquv kamayadi va e'tibor musobaqadagi harakatlarga qaratiladi.

- **Diqqatni markazlash texnikasi:** Musobaqadan oldin sportchi diqqatini texnika va strategiyaga qarata boshlaydi. Bu uning fikrini muvaffaqiyatsizlikdan chalg'itib, faqat o'yinga yo'naltiradi.

- **Yutuq va xatolarni muvozanatlash:** Yutqazishdan qo'rqmaslik uchun sportchi avvalgi muvaffaqiyat va xatolarni o'rganib chiqadi. Xatolardan saboq olish, o'z kuchli tomonlarini aniqlash va ularni mustahkamlash orqali yutqazish qo'rquvini kamaytirish mumkin.

10. Keys: O'yin davomida e'tibor yo'qolishi

Vaziyat: O'yin paytida sportchi birdan diqqatini yo'qotadi va asosiy jarayonlarga to'liq e'tibor qaratolmaydi, bu esa jamoa o'yiniga salbiy ta'sir qiladi.

Yechimlar:

- **Fokusni tiklash uchun diqqat markazlash:** Nafas olish va qisqa diqqatni markazlash texnikalari o'rgatiladi. Masalan, tez-tez nafas olish orqali sportchi fikrini jamlab, yana o'yinga qayta oladi.

- **Qisqa pauza va ruhiy dam olish:** Psixolog jismoniy dam olish bilan birga ruhiy dam olishni ham o'rganishni tavsiya qiladi. Har bir diqqat yo'qolgan paytda sportchi qisqa muddat o'zini chalg'itib, o'yinni yangi kuch bilan davom ettiradi.

- **O'yinga kirish hissini oshirish:** O'yin davomida o'zini rag'batlantiruvchi so'zlar aytish orqali e'tiborni tiklash imkoniyati ortadi. Masalan, "Men hozir o'yindaman, faqat shu joyga e'tibor qarataman" kabi ichki suhbatlar.

11. Keys: Muvaffaqiyatsizlikdan keyin o'ziga ishonchni tiklash

Vaziyat: Sportchi muhim musobaqada yutqazib, o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotgan. Har bir yangi o'yinda avvalgi muvaffaqiyatsizligi haqida o'ylash, uning o'ziga bo'lgan ishonchini tushiradi.

Yechimlar:

- **Yutuqlarni qayta ko'rib chiqish:** Sportchi avvalgi yutuqlarini, muvaffaqiyatli o'yinlarini eslab, o'zining kuchli tomonlarini qayta kashf etadi.

- **Ijobiy fikrlashni o'rgatish:** Har bir muvaffaqiyatsizlikdan o'rganiladigan narsalar borligini tushuntirish orqali sportchi o'zini yaxshi his qiladi va oldinga intilish ruhiyatini tiklaydi.

- **Yangi maqsadlar belgilash:** Psixolog sportchi bilan kichik yutuqlarga erishish uchun qisqa muddatli va realistik maqsadlar belgilaydi. Bu orqali sportchi sekin-asta o'ziga bo'lgan ishonchni tiklaydi va yana katta musobaqalarga tayyor bo'ladi.

12. Keys: Jamoada kelishmovchilik va individual yondashuv

Vaziyat: Jamoa ichida o'yinchilar orasida kelishmovchilik mavjud. Bu ularning jamoaviy natijalariga salbiy ta'sir qiladi, chunki jamoa o'yinlarida muvofiqlik yo'qoladi.

Yechimlar:

- **Jamoa treningi va ochiq muhokamalar:** Jamoaning barcha a'zolarini to'plash orqali ochiq muloqotlar uyushtiriladi. Bu usul orqali kelishmovchilikning sabablari aniqlanib, ularni bartaraf etishga yordam beradi.

- **Jamoaning kuchli tomonlarini aniqlash va e'tirof etish:** Psixolog jamoaning har bir a'zosini bir-biriga ijobiy sifatlarini aytishni taklif etadi. Bu orqali ishonch muhitini mustahkamlash va umumiy maqsadga yo'naltirilgan muhitni shakllantirish mumkin.

• **Mas'uliyatni bo'lishish:** Jamoa ichidagi har bir o'yinchining vazifalari aniq qilib belgilanadi, bu esa o'zaro hurmatni oshirish va o'yindagi hamkorlikni yaxshilashga yordam beradi.

13. Keys: Kutilmagan natijalar sababli stress

Vaziyat: Sportchi kutilmagan o'yin natijasidan qattiq tushkunlikka tushib qoladi. Ushbu natija unga uzoq muddat salbiy ta'sir ko'rsatib, uning motivatsiyasini kamaytiradi.

Yechimlar:

• **Natijani qabul qilish va yangi motivatsiya manbai izlash:** Psixolog sportchiga natijani qabul qilish texnikasini o'rgatadi va muvaffaqiyat yo'lida har qanday natijani o'rganish imkoniyati sifatida ko'rishga undaydi.

• **Fikrlarni ijobiy tomonga yo'naltirish:** Sportchiga natijani faqat bir martalik muvaffaqiyatsizlik sifatida ko'rish va o'zi uchun kelajakda qila oladigan narsalarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

• **Dam olish va qayta tiklanish:** Kutilmagan stressdan so'ng sportchiga dam olish va o'zini tiklash uchun vaqt ajratish zarur. Shu davrda boshqa qiziqishlarga e'tibor qaratib, fikrlarini sportdan chalg'itish orqali motivatsiya va energiyani qaytaradi.

14. Keys: Individual sportda motivatsiya yo'qligi

Vaziyat: Tennis kabi individual sport bilan shug'ullanadigan sportchi doimiy yakkalik o'yinlardan zerikadi va motivatsiyasi pasayadi. Bu esa uning o'yin sifatiga ta'sir ko'rsatmoqda.

Yechimlar:

• **Yangi maqsadlar qo'yish:** O'yinchiga yangi texnikalarni o'rganish, mashg'ulotlarga yangi usullar kiritish va o'yin strategiyasini yangilash orqali qiziqish uyg'otish mumkin.

• **O'zgaruvchan mashg'ulotlar:** Bir xil mashg'ulotlardan charchamaslik uchun yangi o'yin formatlarini qo'shish yoki boshqa sport turlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu yangi ruhiyat bilan asosiy sportga qaytishga yordam beradi.

• **Ichki motivatsiyani qayta aniqlash:** Psixolog sportchi bilan uning o'yinlardagi maqsadi va sportga bo'lgan ishtiyoqini qayta muhokama qiladi. Ichki motivatsiyani aniqlash va unga rioya qilish orqali sportchining maqsadi yanada aniqroq bo'ladi.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI	
§ 1.1. Sport psixologiyasi fani paydo bo‘lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi	5
§ 1.2. Psixologiya fan sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbolli yo‘nalishlari	9
§ 1.3. “Sport psixologiyasi” fanining predmeti, maqsadi va vazifalari	14
§ 1.4. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi	23
II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASIDA SHAXSNI TARBIYALASH	
§ 2.1. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari psixologiyasi	29
§ 2.2. Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoaning ta’siri	40
§ 2.3. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish	45
§ 2.4. Jismoniy tarbiya va sportdagi psixik stress	52
III BOB. O‘ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHQ JARAYONINI SAMARALI O‘TKAZISH	
§ 3.1. O‘zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi	72
§ 3.2. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda tayyorgarlik turlari jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati	74
§ 3.3. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari	98
IV BOB. SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH	
§ 4.1. Sportchilarda hissiy –irodaviy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati	113

§ 4.2. Irodaviy zo‘r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati	118
§ 4.3. Sportdagi hissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari ..	120

V BOB. SPORTCHILARNING INDIVIDUAL - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH TEMPERAMENTLAR TO‘G‘RISIDA KUZATISHLAR OLIB BORISH

§ 5.1. Yuqori ko‘rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o‘ziga xos xususiyatlari	125
§ 5.2. Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta’siri	136
§ 5.3. Temperamentning turlari hamda ularning xususiyatlari	138

VI BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT JAMOASI KICHIK IJTIMOIIY GURUH SIFATIDA

§ 6.1. Sport jamoasining kichik ijtimoiy guruh sifatidagi umumiy tushunchasi	157
§ 6.2. Sport jamoasining tarkibi	161
§ 6.3. Sport jamoasining birlashganligi va uning faoliyat samaradorligi	164

VII BOB. SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI

§ 7.1. Ilmiy tadqiqot usullari to‘g‘risida umumiy tushunchalar	175
§ 7.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari	177
§ 7.3. Sportdagi psixodiagnostika usullari	184
§ 7.4. Psixik jarayonlarni o‘rganish usullari	189
§ 7.5. Psixodiagnostika testlari	196

VIII BOB. SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

§ 8.1. Sport faoliyati to‘g‘risida umumiy tushuncha	215
§ 8.2. Sport faoliyatining motivlari	225
§ 8.3. Sport motivlarining individual xususiyatlari	229

IX BOB. SPORT MUSOBAQALARI PSIXOLOGIYASI

§ 9.1. Sport musobaqasi psixologiyasining tavsifi va tahlili.....	236
§ 9.2. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha.....	247
§ 9.3. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash.....	254
§ 9.4. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari	265
§ 9.5. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi	269

X BOB. SPORTDA SHAXS PSIXOLOGIYASI

§ 10.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari.....	277
§ 10.2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari.....	279
§ 10.3. Chempion sportchining shaxsiy sifatleri	283

XI BOB. SPORTCHI TRINERI SHAXSI VA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

§ 11.1. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari	293
§ 11.2. Sport murabbiysi faoliyatiga qo'yiladigan talablar.....	302
§ 11.3. Pedagogik taktning psixologik asoslari.....	310
§ 11.4. "Murabbiy va sportchi" tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari	317
"Sport psixologiyasi" fanidan test topshiriqlari	324
"Sport psixologiyasi"ga oid atamalarning izohli lug'ati	332
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	335
"Sport psixologiyasi" faniga oid keys-stadyalar, muommoli vaziyatlar hamda ularning yechimlari	337

L.A.Po‘latov, A.A.Boltayev, R.O.Xursanova

SPORT PSIXOLOGIYASI

D a r s l i k

Toshkent – 2026