

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

# **Sport psixologiyasi**

**O‘quv uslubiy qo‘llanma**

**TOSHKENT 2025**

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

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
ORIENTAL UNIVERSITETI**

**Sport psixologiyasi**  
*(60111200-Jismoniy madaniyat ta’lim ya’nalishi uchun)*

**Mualliflar:**

L.A.Po‘latov – Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedrası dotsent, (PhD)

A.A.Boltayev – Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedrası dotsent, (PhD)

R.O.Xursanova.-Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedra katta o‘qituvchisi

I.X.Abdullayev – Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedrası dotsent v.b., (PhD)

**Taqrizchilar:**

M.M. Nuriddinova -Jismoniy tarbiya va sport universiteti “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsent, (PhD)

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

Metodik qo‘llanma mualliflarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko‘p yillik tajribalariga asoslanib, muayyan yo‘nalishda olib borilgan izlanishlari asnosida yaratilgan. U o‘z ichiga sport psixologiyasining mazmuni, atamallari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

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

Oriental universiteti kengashining 2025 yildagi “\_\_\_” \_\_\_\_\_ dagi ...- sonli yig‘ilishi bilan nashrga tavsiya etilgan.

## **ANNOTATSIYA**

Darslik davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

Metodik qo'llanma mualliflarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borilgan izlanishlari asnosida yaratilgan. U o'z ichiga sport psixologiyasining umumiy asoslari, mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari va uning nazariy asoslari ochib berilgan.

## **АННОТАЦИЯ**

Методическое пособие разработано в соответствии с государственными образовательными стандартами и действующими учебными программами. Данное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт», а также для педагогов-тренеров данной области.

Методическое пособие создано на основе опыта авторов в сфере физической культуры и спорта, а также в результате исследований, проведённых в определённом направлении. В нём раскрываются общие основы спортивной психологии, её содержание, термины, правила, понятия и теоретические основы.

## **ANNOTATION**

The methodological guide has been developed in accordance with the state educational standards and the current academic curricula. This textbook is intended for undergraduate students majoring in Physical Education and Sports, as well as for teachers and coaches working in this field.

The methodological guide is based on the authors' experience in the field of physical education and sports, and it was created as a result of research conducted in a specific direction. It covers the general foundations of sports psychology, its content, terminology, rules, concepts, and theoretical principles.

## KIRISH

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta‘minlash, balki yoshlar va sportchilarning ruhiy va ma‘naviy rivojlanishida ham muhim o‘rin tutadi. O‘zbekistonda sport va jismoniy tarbiya sohasiga oid islohotlar O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining so‘nggi qaror va farmonlari asosida jadal rivojlanmoqda. Xususan, 2021-yilda qabul qilingan “Yoshlar siyosati to‘g‘risida”gi qonun va “Sportni rivojlantirish bo‘yicha 2025-yilgacha mo‘ljallangan davlat dasturi” sport sohasida tub o‘zgarishlarga yo‘l ochdi. Ushbu hujjatlar sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish va ularga psixologik yordam ko‘rsatish masalalariga alohida e‘tibor qaratmoqda.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, sportchilarning yangi avlodini tayyorlash va tarbiyalash, Vatanimiz sportini xalqaro nufuzini oshirish maqsadida, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi va shaxsan Respublikamiz Prezidenti SH.M.Mirziyoev tomonidan katta e‘tibor qaratilishi, tegishli qaror, farmon va qonunlarni ishlab chiqilayotganligi va hayotga tadbiiq etilayotganligi jismoniy madaniyat O‘zbekiston tizimini taraqqiy etishiga zamin bo‘lmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”dagi va 2019 yil 11 iyuldagi PF-5763-son “Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim sohasida boshqaruvni isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni hamda “O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 11 iyuldagi PQ-4391sonli” Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida oliy ta‘lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, internet va multimedia resurslaridan foydalanish samaradorligini oshirishga qaratilganligini inobatga olib sohasidagi islohotlarning eng muhim ahamiyatli tomoni shundaki, oliy ta‘lim tizimiga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarning izchil joriy qilinishi natijasida ta‘lim mazmunini jahon standartlari darajasiga olib chiqish, uning xalqaro ta‘limi mazmuni, ta‘lim nazariyasi va amaliyoti bilan o‘yg‘unlashuvi jarayonini kuchaytirdi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ilg‘or xalqaro tajribalar hamda O‘zbekistondagi sportchilar salohiyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan qarorlar asosida sport psixologiyasi fani yanada rivojlanib bormoqda. Hozirda sport psixologiyasi bo‘yicha o‘quv jarayonlarini zamonaviy metodika va ilmiy asosda tashkil qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Mazkur metodik qo‘llanma sport psixologiyasining nazariy asoslari, psixologik treninglar, motivatsiya va stressni boshqarish usullari kabi masalalarni qamrab oladi. Darslik, shuningdek, O‘zbekiston sportchilari uchun psixologik

xizmat ko'rsatish tizimining o'ziga xos jihatlarini yoritib, ularga musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishga ko'maklashishni maqsad qilgan.

Ushbu metodik qo'llanmani tayyorlash jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasining yetakchi olimlari bo'lgan L.P.Matviyev, 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. Usmonxodjaev, Yu.M.Yunusova, va boshqalar tomonidan eng zarur adabiyotlar - darsliklar, monografiyalar o'quv qo'llanmalaridan "sport psixologiyasi"ga doir asosiy ma'lumotlardan foydalanildi.

## **I.BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI**

### **§ 1.1. “Sport psixologiyasi” fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.**

“Sport psixologiyasi” jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o‘rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Chunonchi, “Sport psixologiyasi” fani sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo‘lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi.

Psixologiya fanlari ichida sport psixologiyasining predmeti, tarixiy nuqtayi nazardan olib qaraganda nisbatan yaqinda, ya’ni XX asrning o‘rtalarida paydo bo‘ldi. Uning dunyoga kelishiga zamonaviy sport turlarining keskin rivojlanishi, sport yutuqlarining izchil tarzda yuqorilab, o‘sib borishi hamda sportning jamiyat hayotiga tobora jadallik bilan keng miqyosda singib borishi sabab bo‘ldi.

Sportchining psixikasi jiddiy o‘rganilmasdan, zamonaviy sport yutuqlarini har tomonlama rivojlantirish imkoniyati yo‘qligi barchaga ma’lum bo‘lib qoldi. Sport murabbiysi sportchining psixik funksiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, uning oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas. Sportda yuksak yutuqlarni qo‘lga kiritish uchun murabbiy sportchini har tomonlama mukammal bilishi kerak.

Har qanday fan kabi sport psixologiyasi ham o‘z o‘rganish predmetiga, ya’ni sohasiga egadir. Sport psixologiyasi o‘rganadigan asosiy obyektlar bu - sportchi, sport murabbiysi hamda sport hakamidir. Yuqorida bayon etilganlardan sport psixologiyasining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendensiyalari shakllanishini, shu bilan birga sport murabbiysining psixologiyasini ham o‘rganadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati sharoitlarida inson psixikasi evolyutsiyasi qonuniyatlarini ochib beradi va bir-birlaridan farqlanuvchi ko‘plab sport turlarining o‘ziga xos psixologik xususiyatlarini o‘rganadi.

Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham “Sport psixologiyasi” fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi

maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va psixologik tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, "Sport psixologiyasi" fani sportchilarga o'z jamoa a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'larini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. "Sport psixologiyasi" fani har bir sport turini alohida o'rganadi.

"Sport psixologiyasi" fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqadi. "Sport psixologiyasi" fani sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topish uchun quyidagi vazifalarni to'g'ri hal etishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi:

### **1.1. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:**

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish.

### **1.2. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish:**

- ❖ sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;
- ❖ sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi;
- ❖ sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash.

**1.3. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish.** Sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishadi. Shu o'rinda

ta'kidlash joizki, sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak:

✚ yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;

✚ sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish;

✚ sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;

✚ sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

**1.4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.** Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi; ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun "Sport psixologiyasi" fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- ✓ sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- ✓ sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish;
- ✓ sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

**1.5. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarining boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:**

❖ sport jamoasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish;

❖ sport jamoalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;

❖ sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish;

❖ sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minlash uchun murabbiy va boshqa shaxslarning unga ta'sirini o'rganish.

**1.6. Sport faoliyatining g'oyaviyligi.** Sportchi birorta jamoa yoki jamoaning a'zosi hisoblanib, jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchining quyidagi

g‘oyaviy, ma‘naviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash jarayonini yanada takomillashtirish lozim:

- Sportchini jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to‘g‘ri hal etish;
- Sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;
- O‘zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok etishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida obyekt va subyekt sifatida qatnashadi. Masalan Jamoa, murabbiy, rahbar, shifokor va boshqa tarbiya beradigan kishilar (subyektlar) ga nisbatan sportchi obyekt hisoblanadi. Ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabata bo‘lishi subyekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi uning sportdagi mahoratini takomillashtirish imkoniyatini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo‘ladi:

- 1) sport mashqlari;
- 2) sport musobaqalari.

Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

**1.7. Sport faoliyatining motivlari.** Motiv psixologik tushuncha bo‘lib, inson ichki sifatlarining aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg‘onishidir. Motivlar har xil bo‘ladi:

- 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- 2) axloqiylik, intizomlilik (burch, vatanparvarlik) motivlari;
- 3) ishontirish motivlari;
- 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari;
- 5) murabbiy va tomoshabinlarga bo‘lgan motivlar;
- 6) musobaqalashish motivlari;
- 7) tozalik motivlari;
- 8) maqtash, rag‘batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, u qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, talaba nima uchun sport bilan shug‘ullanadi. Motivlarning faolligi, yo‘nalishi sportchining to‘siqlarni yengib o‘tishida namoyon bo‘ladi. Bular faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi kunda fanda sport psixologiyasi sohasiga berilgan ta‘riflar xilma-xil bo‘lsa-da, ammo ularning barchasida ushbu soha psixologiya fanining sohasi sifatida qayd etiladi. Jumladan:

**Sport psixologiyasi** - bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir, (Wikipedia, 2021-y.).

**Sport psixologiyasi** - bu birinchi navbatda, maxsus sharoitlarda sport

faoliyati bilan shug'ullanuvchi shaxsning xususiyatlarini o'rganadigan psixologiya fani sohasidir (V.A. Rodionov, A.V Rodionov, V.G. Sivitskiy, 2019-y.)

**Sport psixologiyasi** - bu sport tadbirlari va mashg'ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o'zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o'rganadigan fanning sohasidir (D.N. Arzikulov, N.Sh. Umarova, 2018-y.).

**Sport psixologiyasi** - psixologiya sohasi bo'lib, u sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhiiy munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi (E. G'oziyev).

Sport psixologiyasi boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z guruh a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Sport faoliyatida trener-o'qituvchining asosiy maqsadi qanday bo'lsa-da, shogirdining g'alaba qilishiga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-o'qituvchi- pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Trener o'zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener-o'qituvchi ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar o'tqazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener-o'qituvchi sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning his- tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tqazilib, sport jarayoni trener- o'qituvchi tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida ko'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Jamoada sport psixologining asosiy vazifasi:

sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo

bo'layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish;

sportchilarga maslahat berish;

sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini berish.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi ta'assurotlar va ichki ta'assurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining silliqliigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik yengillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliigi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarni o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchining xarakter-xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakatli usullar va yo'llar ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda ta'sir qilish shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq usullar va harakatlar tizimi tarkib topadi.

Sportchi individual uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishiga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga

kiritishga yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsam va buning uchun uzluksiz ravishda tanlangan mashqlar ustida ishlasa, unda individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub mohir sportchilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Demak, individual uslub sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi, balki u ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi.

“Sport psixologiyasi” fanining asoslarini bilish jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun juda zarurdir. Ular “Sport psixologiyasi”ga oid quyidagi mavzularni chuqur o'rganishlarini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz: “Jismoniy madaniyat faoliyatiga psixologik xarakteristika”, “O'zbek olimlarining psixik faollikka oid qarashlari”, “Tana va psixika”, “Jismoniy madaniyatning boshqa fanlar bilan aloqasi”, “Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslari” kabilar. Shuningdek, bu masalalar doirasiga professional faoliyat jarayonida va turmushda ixtisoslanish; malaka oshirish va ijtimoiy hayotning har bir bo'g'inidagi jismoniy madaniyat hamda sohaning barcha bo'g'inlaridagi xodimlarning o'zaro munosabatlar psixologiyasi ham kiradi.

Jismoniy madaniyat psixologiyasi quyidagilarni o'rganadi:

- 1) har tomonlama kamol topgan shaxsning sog'lig'ini mustahkamlash;
- 2) yoshlarni ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash hamda O'zbekiston fuqarolarini jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga odatlantirish;
- 3) sport musobaqasiga ishtirok etish majburiy bo'lmasdan, jismoniy madaniyat darsini shaxsni jismoniy va ruhiy rivojlantiruvchi omil sifatida qarash;
- 4) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarda yuqori darajada jismoniy va psixologik kuchlanish bilan mashq qilish odatini, ko'nikmasini va malakalarini tarkib toptirish;
- 5) o'rta va oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darsi majburiy hisoblanadi, lekin ommaviy sport bilan har bir odam o'z xohishi bilan shug'ullanadi.

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda “Sport psixologiyasi” fanining asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirishlari zarur. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

“Sport psixologiyasi” fani o'z predmetini o'rganish jarayonida jismoniy madaniyat va sport faoliyatining amaliy ahamiyatini o'zida ifoda

etgan quyidagi jihatlariga alohida e'tibor beradi:

1. Insonning o'zi predmet faoliyati sifatida, ya'ni faqat subyekt emas, balki obyekt sifatida ham qatnashadi. Demak, faqat boshqa kishilar (jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy, sudya va sport raqibi sifatida) emas, o'zi uchun ham tadqiqot obyektini hisoblanishini e'tiborga olish.

2. Jismoniy madaniyat va sport faoliyatining maqsadi tarbiya masalasi bilan shug'ullanish, ya'ni yoshlarga, talabalarga, sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berish ekanligini hisobga olish.

3. Jismoniy madaniyat va sport insondan jismoniy hamda psixologik kuchlanishni talab qiladigan mehnat sohasi ekanligiga ham diqqat qaratish.

4. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashkil etishini nazarda tutish.

5. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini sog'lomlashtirish ta'lim-tarbiya turlarini tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishiga yordam berish.

6. "Sport psixologiyasi" fani sport nazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Bu fan nazariy bilim berish bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo'naltirilgan.

Sport psixologiyasining quyidagi asosiy oltita vazifasini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish.

Ushbu vazifaning ahamiyati ijtimoiy sport psixologiyasining paydo bo'lishi hamda uning o'z nazariy bazasiga, fenomenologiyasiga, uslublariga ega maxsus sohaga aylanishi bilan izohlanadi. Umumiy tarzda aytganda, bu sportchi xatti-harakatlarini uni qurshab turgan ijtimoiy muhit bilan aloqadorlikda o'rganishdan iboratdir.

2. Sportchi, sport murabbiysi, sport hakami shaxsini shakllan-tirish va rivojlantirishning o'ziga xos jihatlarini tadqiq etish.

Sportdagi shaxs psixologiyasi tushunchasi bilan inson xatti-harakatlarining betakrorligini, individual va o'ziga xosligini o'rganish va ikkinchi tarafdin aynan shunga o'xshash holatlarda yuz beradigan psixik holatlar asosida yotuvchi farqlarni o'rganish o'zaro bog'liqdir.

3. Harakat malakalarini va sifatlarini takomillashtirishning psixologik asoslarini o'rganish. Ko'pincha sportda muvaffaqiyat qozonishning asosi sifatida doimiy takomillashuvchi maxsus harakatlar va harakat sifatleri namoyon bo'ladi. Harakat malakalarini shakllantirish, ularni avtomatlashtirish zaruriyati, shuningdek, jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lishi azaldan ham sport psixologlarining e'tibor markazida bo'lib kelgan.

4. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyat ini ta'minlovchi omillarni o'rganish. Sport musobaqalari - sport faoliyatining avj nuqtasi va hal qiluvchi omilidir, zero ular sportchilar psixikasiga yuqori talablarni qo'yadi. Shu sababli ham musobaqa sharoitlarida psixikaning namoyon bo'lishi va rivojlantirilishini nazoratga olish va o'rganish lozim.

5. Sport faoliyatini psixologik ta'minlashning asoslarini o'rganish. Sport psixologlari tadqiqotlarining aksariyati amaliy vazifalarini hal etish bilan bog'liqdir.

6. Fanlar tizimiga sport psixologiyasining integratsiyalashuvi yo'llarini o'rganish va uning yutuqlarini sport faoliyati amaliyotida qo'llash.

Ushbu vazifaning bajarilishiga sport psixologiyasi taraqqiyoti istiqbollarini o'zida aks ettiruvchi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning keng miqyoslari javob berishi mumkin.

### **§ 1.2. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.**

Sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohalarini bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sohalar - yosh psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va har bir alohida sport turiga oid bo'lgan, o'ziga xos jihatlari hamda sanoqsiz muammolarga bog'liq bo'lgan pedagogik psixologiya, mehnat psixologiyasi va san'at psixologiyasidan iboratdir.

Shuni ham ta'kidlash joizki, bu aloqadorlik ikki tomonlamadir. Masalan, sohaning pedagogik psixologiya bilan aloqadorligini olaylik. Tarbiya jarayoni va sportdagi mashg'ulotlarning har ikkisi ham ta'lim, ham tarbiya jarayonlaridir. Bu jarayonlar insonning jismoniy va psixik kamol topishiga, uning shaxsini shakllantirishga qaratilgan.

Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqadorligi shundaki, sportda ham xuddi mehnatdagi kabi maxsus qobiliyatlarni o'rganish va rivojlantirish, ularning turlarini aniqlash muammosi mavjud. San'at psixologiyasi bilan aloqadorligi haqida gapirilganda, sportning barcha turlarida ham ijodkorlik talab etilishining o'zi kifoya. Ayrim sport turlarida (badiiy gimnastika, sinxron suzish va hokazolarda) badiiy ijodkorliksiz deyarli hech qanday natijalarni qo'lga kiritib bo'lmaydi.

Sport psixologiyasi insonni ayni shunday, o'ziga xos shart- sharoitlarda tadqiq etuvchi boshqa fanlar bilan ham bog'liqdir. Birinchi gaida uning pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sotsiologiyasi, sport mashg'ulotlarini o'tkazish nazariyasi va uslubiyati bilan aloqadorligini ta'kidlash mumkin. Bu aloqadorlik shunda ko'rinadiki, sport psixologiyasi sportchi shaxsiyatining namoyon bo'lishi hamda psixikasining rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganar ekan, u mazkur fanlarning yanada

takomillashtirilishi uchun asos beradi. Shuningdek, u jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslublarining takomillashtirilishiga ko'maklashadi. Masalan, bu fikrlarni jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonlarida shaxsni shakllantirishi nazariyasiga, psixik - psixomotor sifatlarni rivojlantirishga, sportchilarni ma'naviy-axloqiy, irodaviy tarbiyalash, ularni sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish, musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rish, kundalik hayot va turmush tarzi tartiblarini tashkil qiliish va hokazolarga tatbiq etish mumkin. Biroq, ikkinchi tomondan, sport psixologiyasining o'zi ham jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sotsiologiyasi va boshqa sportga oid fanlar erishgan yutuqlardan o'zming psixologiyaga oid masalalarini yanada samarali va ilg'or tarzda ishlab chiqish uchun foydalanadi. Sport psixologiyasi fiziologiya, ayniqsa oliy nerv faoliyati fiziologiyasi, analizatorlar fiziologiyasi, hamda neyrofiziologiya bilan chambarchas bog'liqdir. Bu avvalo sportchilar temperamentining asoslarini o'rganish zaruriyati bilan, shuningdek ularni mashq qildirish, harakatlarini tasavvur etishni rivojlantirish va hokazolar bilan bog'liqdir.

#### **NAZORAT SAVOLLARI**

1. "Sport psixologiyasi" fani nimalarni o'rganadi.?
2. "Sport psixologiyasi" fanining rivojlanish tarixi haqida so'zlab bering.
3. Sportchining noqulay vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini tushuntiring.
4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirishni qanday tushunasiz?
5. Sport jamoasidagi ijtimoiy va psixologik muhitni tahlil qiling.
6. Sportchining individual uslublarini tushuntiring.
7. "Sport psixologiyasi" fanida kuzatish uslubi yordamida nimalarni o'rganish tavsiya qilinadi?
8. Empirik uslub nimalardan iborat?
9. Texnik vositalar yordamida nimalar o'rganiladi?

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

Sport mashg'ulotlari jismoniy mashqlar vositasida sportchining organizmiga, psixikasi va shaxsiga ta'sir ko'rsatish tizimidan iboratdir.

Sport mashg'ulotining asosiy maqsadi sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorlash va tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarni qo'lga kiritishdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlik kabi, sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash ham mashg'ulotlar jarayonida, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik davomida amalga oshiriladi. Binobarin, ushbu jarayonlar asnosida sportchining asab psixik regulyatsiyasi mexanizmlari, harakat faoliyati, organizmining barcha boshqa funksiyalari hamda xatti-harakatlari takomillashtiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonini o'tkazishning muvaffaqiyati boshqa jihatlarni ham hisobga olgan holda asosan murabbiyning mashg'ulot jarayoni psixologik xususiyatlarini qay darajada bilishiga, sport mashg'ulotlari motivatsiyalari sohasini yaratish to'g'risida, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning turli holatlarga tushishlari haqida, samarali musobaqalashuv holatlarini shakllantirish yo'llari haqida va boshqa jihatlar haqida to'la ma'lumotga ega bo'lishiga bog'liqdir.

*Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari.*

Umumiy xususiyatlar ichida quyidagi xususiyatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim:

1) Sport mashg'ulotining asosiy vazifasi o'rgatish va tarbiyalashdan iboratdir, bu ish sportchi shaxsiyatini fuqaro, o'z mamlakatining vatanparvar kishisi, o'z millatining sodiq vakili sifatida rivojlantirishga yo'naltirilganidir.

2) Sport mashg'ulotlarida psixik jarayonlarni, shaxsning holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi.

3) Sport mashg'ulotlari tobora oshib boruvchi jismoniy zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.

4) Sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi psixik zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.

5) Sport mashg'ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o'zi erishgan jismoniy va psixik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog'liqdir. Bu jarayonda u o'z-o'zini yengib borishi lozim bo'ladi, ayniqsa o'zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi.

6) Sport mashg'ulotlari sport faoliyati oldiga qo'ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat'iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi.

7) Sport mashg'ulotlarining samaradorligi sportchining mashg'ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo'llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog'liqdir.

8) Sport mashg'ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya'ni, murabbiy bilan muloqotlarda. Murabbiy oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o'z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg'otishdan iboratdir. Ikkinchidan esa sportchilar mashg'ulotlar jarayonida o'z do'stlari bilan muloqotga kirishadilar, ular esa ba'zan sportchining raqibi yoki u bilan bahsga shaylangan taraf vakili bo'ladi.

9) Bu jarayonda doimiy psixik zo'riqish kelib chiqib, mashg'ulotlarning samaradorligining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi, va ayrim sharoitlarda psixik jihatdan o'ta zo'riqishlarga olib kelishi mumkin.

*Psixik zo'riqishlarning va o'ta zo'riqishlarning sport faoliyatiga ta'siri.*  
Psixik zo'riqishlar har qanday faoliyatga xos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musobaqalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra psixik zo'riqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan psixik zo'riqishlar ham qo'shiladi. Shartli ravishda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishni protsessual, musobaqalardagi zo'riqishni esa natijaviy zo'riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo'ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga xos zo'riqishlar bevosita mashg'ulotlar oldidan paydo bo'lsa, natijaviy zo'riqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin (G.D.Gorbunov).

Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik zo'riqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi psixik zo'riqish - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak-atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning yetarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga

sabab bo'lishi mumkin. Psixik zo'riqishning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Kuchli va uzoq davom etadigan o'ta zo'riqishlar haftalar va oylar o'tganidan so'ng ham o'z salbiy ta'sirini ko'rsatishi mumkin. Bu salbiy asoratlar sportchining o'z tevarak-atrofidagilarga yomon munosabatida va boshqa noma'qul xatti-harakatlari va xulqida namoyon bo'ladi. Psixologiyada psixik o'ta zo'riqishlarning 3 ta bosqichi ajratib ko'rsatiladi, ularning har biri alohida va umumiy belgilarga egadir.

*Mashg'ulot jarayonidagi psixik o'ta zo'riqishning belgilari:*

Psixik o'ta zo'riqishlarni uch bosqichga ajratish mumkin. Bular: asabiylik, nuqsonli steniklik, asteniklik. Har bir psixik o'ta zo'riqish bosqichlari uchun umumiy va o'ziga xos belgilar mavjuddir (G.D.Gorbunov). Umumiy belgilar: tezda toliqish, ishchanlik qobiliyatining tushib ketishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tetiklik va bardamlik tuyg'usining yo'qolishi, ahyon-ahyon boshning og'rishi. Mashg'ulotlar jarayonida yuz beradigan psixologik o'ta zo'riqishlarning yagona qiyofasini yaratish uchun ikkinchi jadvalda psixik o'ta zo'riqishlarning 3ta belgisi ko'rsatilgan.

*Birinchi bosqich—asabiylik.* Uning belgilari - injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va hokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi. O'ziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi

O'ta zo'riqish birinchi bosqichining belgilari dastlab ahyon- ahyonda namoyon bo'ladi, biroq shunday bo'lsa-da, ular juda sezilarli tarzda ko'zga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo'lganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek o'zini qo'lga ola biladi, murabbiyning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg'ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o'ziga nisbatan bo'layotgan munosabatlarga, yo bo'lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so'zlarida, balki mimikasida, xatti- harakatlarida va umuman o'zini tutishida ko'rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo'lsa, bu uning ojizligini, charchaganligini ko'rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo'lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo'ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona xatti-harakat qilishni istamaydi.

Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg'unlashib ketadi. Agar sportchi o'z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o'z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo'lsa, tez orada murabbiyning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga

kirishib ketadi. Ammo, nima bo'lganda ham, injiqlikni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Murabbiy sportchilar bilan muloqot chog'ida, nozik pedagogik muomala usullarini qo'llay bilishi kerak. Ya'ni: sportchining injiqligini yuziga solmasligi, zero shunday qilsa bu injiqlik yanada avj olishi mumkin, bu holat katta mojaroga aylanib ketmasligi uchun unga qat'iy va keskin javob bermasligi, aksincha yumshoqlik bilan, sportchiga ko'maklashgan holda uni bu holatdan chiqarishga intilishi kerak.

*Kayfiyatning beqarorlik belgilari* — sportchining o'ziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xo'mrayib olgan holda hamma narsadan norozi kishiday yurishida namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchi o'zida ba'zan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni his etib, tez orada bu shodliklar o'rnini yomon munosabat egallashi mumkin.

Tarbiya ko'rgan sportchi o'zining yomon kayfiyati boshqalarga ta'sir qilmasligiga intiladi. Har qanday tarbiyasi, odobli inson kabi u ham, o'z hayotida yuz bergan noxush hodisalarni hamma bilan o'rtoqlashavermaydi. Tarbiyasida kamchiliklar bo'lgan sportchi esa, aksincha o'z kayfiyatidagi beqarorlik tufayli yuzaga keladigan turli kurakda turmaydigan xatti-harakatlari, qiliqlari, muloqot shakli bilan murabbiysini va barcha atrofida gilarni boshi berk ko'chaga kiritib qo'yishi mumkin. Albatta, murabbiy, bunday sportchining ayrim qiliqlariga toqat qilishi mumkin, ammo garchi uning oldida iste'dodli sportchidan ajralib qolish xavfi turgan bo'lsa-da, hech qachon uning haqoratlariga, qo'pol muomalasiga chidash kerak emas.

Murabbiyning insoniylik sha'ni va kasbiy obro'si hamma narsadan, hatto uning faoliyat maqsadi - yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishdan ham baland turmog'i kerak. Zero, bir marotaba murabbiy sportchiga o'zini kamsitishiga izn berish orqali, u sportchining shaxsini tarbiyalash jarayonini "barbod qilishi" mumkin. Chunki, mukammal shaxs bo'lib voyaga yetmagan sportchidan hech qachon yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishni kutish mumkin emas.

Kayfiyat beqarorligining yana bir ko'rinishi bu *ichki jizzakilikdir*. Bu holat aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon bo'lib, dastlab sportchining o'zgalar bilan munosabatlarida ko'zga tashlanmaydi. Bunday sportchi o'z fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, ba'zan esa o'ta qo'rs bo'lib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, ya'ni u o'zini nisbatan boshqarib turishga qodir bo'ladi.

Ba'zan sportchilarning mushaklarida, *ichki tana a'zolarida, bo'g'inlarida, terisida va hokazo joylarida og'riq* sezgilari paydo bo'ladi. Ular odatda juda tez o'tib ketadi yoki tananing boshqa bir qismiga ko'chishi mumkin. Sportchilar murabbiyning biror-bir topshirig'ini bajarishni istamaganlarida yoki musobaqada biror-bir mashqni noto'g'ri bajarganlarida ayni

shu og'riqlarni bahona qiladilar. Aslida sportchilar o'z tanalarini boshqara oladilar, chunki ular tanalarini doimiy tarzda chiniqtirib, parvarishlab boradilar. Oddiy hayotda ham har birimizning tanamizda ba'zan turli noxush og'riqlar yuz berib turadi, ammo biz doim ham ularga e'tibor beravermaymiz, va bu og'riqlar o'z-o'zidan izsiz yo'qolib ketadi. Sportchilar esa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo'riqish ostida ularga borgan sari ko'proq e'tibor qaratadilar. Bu ayniqsa, har narsani o'ziga yaqin oluvchi, hamma narsadan ham vahimaga tushaveradigan sportchilarga xosdir. Ular bu odatiy va tabiiy sezgilarni ba'zan vahima ta'siri ostida jiddiy kasallik darajasigacha olib chiqishlari mumkin. Shu sababli ham, murabbiylar bunday sportchilarning mazkur tarzdagi shikoyatlariga jiddiy e'tibor bermasliklari, ba'zan esa ularni mutlaqo eshitmasliklari, hatto sportchilarning bu "vahimakash" odatlariga barham berishiga urinishlari ma'quldir.

Mashg'ulotning ayniqsa qiyin jarayonlarida kuchli psixik zo'riqishning namoyon bo'lishi tabiiy bo'lib, ularga ahamiyat berish kerak. Bu holat sportchi bilan muloqot qiluvchi barcha kishilarni, birinchi galda, murabbiyning e'tiborini jalb etishi kerak. Sportchining psixik holatini me'yorga keltirish uchun murabbiy, bunday zo'riqishning kelib chiqish sababini aniqlashi, mumkin bo'lsa, vaqtincha mashg'ulot vazifalarini o'zgartirishi, maqsadli dam olishni tashkil etishi, psixik tartiblash uslublaridan samarali foydalanmog'i kerak.

*Ikkinchi bosqich-* jizzakilik. Uning belgilari- tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish.

*Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik* —bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z- o'zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, murabbiysiga qo'pollik qiladi, ba'zan esa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi. Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos.

Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bolmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Uni nafaqat ko'chadagi shovqin-suron, devor ortidagi gap-so'zlarning eshitilib turishi, balki to'shakning qattiqroq ekanligi ham, hatto tushlik payti yegan go'sht bo'lagining haddan ziyod qattiq pishirilganligi ham asabiylashtiradi. Uni hamkasabalari, xizmatchilar va ayniqsa murabbiysi ham g'azablantiradi. Chunki,

ayni murabbiy uning mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi murabbiyning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasa-da, u baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his - tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o'tadi.

Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki murabbiy bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar murabbiylari bilan munosabatlarda odob-axloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalariga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq. Madaniyatli sportchi bunday holatlarda o'z hissiyotlarini ichiga yutib, o'zgalarga oshkor etmasa-da, ammo baribir o'ta zo'riqish tufayli paydo bo'lgan vaziyatdagi muammoni hal etishga qodir bo'lmaydi.

*Emotsional beqarorlik* - sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko'ra sezilarliroq o'zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo'lib, ba'zan mutlaqo boshqalarnikiga o'xshamagan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun eng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o'ta kuchli qo'zg'alishni yuzaga keltirib, ular hech bir asossiz ravishda qo'pol va noo'rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo'l qo'yadilar. Masalan, ulardan ayrimlari, biror narsani o'zgalardan so'ramoqchi bo'lsalar, hech bir asossiz ravishda yuraklarining urishi tezlashib, qizarib yoki terlab ketadilar. Ba'zilar esa mutlaqo kutishga toqatsiz bo'lib qoladilar, bir joyda tura olmaydigan, sal narsaga so'kinib, duch kelgan odamni haqoratlaydigan bo'lib qoladilar. Boshqa birlari esa judayam jiddiy, xo'mrayib olib, hamma narsaga umidsizlik, tushkunlik bilan qaray boshlaydilar va hokazo.

*Ichki xavotir*- bunda faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining

doimiy yo'ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, endi me'yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo'lib tuyulaveradi. Kelgusi xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligiga ishonchsizlik, o'zidan, tevarak - atrofdagilaridan, turmush tarzidan qoniqmaslik, sportchining psixik o'ta zo'riqish holati ancha chuqurlashib ketganligini va uning uchinchi bosqichga yaqinlashib qolganligidan dalolat beradi. Ba'zi sportchilarda kechadigan ikkinchi bosqich shu darajada qisqa vaqt davom etadi-ki, ularda birinchi bosqichdan so'ng birdaniga uchinchi bosqich boshlanishi haqida gapirish ham mumkin bo'ladi.

*Uchinchi bosqich* — asteniklik. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish.

*Kayfiyatning umumiy depressivlikka moyilligi* - sportchidagi tushkunlik, horg'inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, odatiy istak-xohishlarining yo'qolishi (ya'ni uning musiqa tinglashdan voz kechishi, diskotekalarga, kinoga bormay qo'yishi, do'stlari bilan muloqotdan o'zini olib qochishi va hokazolar kabi) tarzida namoyon bo'ladi. Bunda ayniqsa sportchidagi mas'uliyat hissining susayib ketishi ko'p kuzatiladi, buning oqibatida u ko'plab mashqlarni bajarishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadi. Ularni qoniqarli bajarmaydi, mashg'ulotlar jarayonida erinchoq bo'la boradi. Oqibatda oldindan belgilangan natijaga erishish shubha ostida qoladi, eng ojiz raqib ustidan g'alaba qozonish ham dargumon bo'lib tuyuladi, musobaqa oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya'ni g'alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin etadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo'rquvning paydo bo'lishi ham kuzatiladi.

*Vahima (vahimalilik)*- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida kechadi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

*Vahimalilik holati o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni*, oldinga qo'yilgan natijalarni qo'lga kiritishga shubhalanish hissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o'ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham shaxsning o'ziga xos xususiyati bo'lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin. Bu yerda gap, o'z kuchiga ishongan sportchi

ham ba'zan, ko'zlangan maqsadiga erishish uchun qudrati yetishiga shubha bilan qaray boshlashi xususida bormoqda. Bu holatning eng salbiy natijasida sportchi o'z maqsadidan voz kechishi, hatto sportni tark etishi ham mumkin.

Psixik o'ta zo'riqishning belgilarini bilish, mashg'ulotlar jarayoniga, har bir sportchining psixik o'ta zo'riqish dinamikasini inobatga olgan holda, o'ziga xos tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportchi ham o'z navbatida bu holatlarni boshdan kechirishi muqarrarligini, va faqat ana shu psixik holatlarni yengib o'tish orqaligina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishi mumkinligini anglab yetmog'i lozim.

## **§ 2.2. Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoaning ta'siri.**

Sportchining sotsial guruhdagi faoliyati uning xislatlariga muayyan ta'sir ko'rsatib, uning ijtimoiy ongini, hayotiy prinsiplarini shakllantiradi. Boshqa kishilar bilan muloqotda bo'lish sport bilan shug'ullanuvchilarda nafaqat raqiblik effektini (musobaqalashuv reaksiyasini) hosil qiladi, balki ayni paytda ularda birgalikda faoliyat yuritish bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy fazilatlarni ham tarbiyalaydi. Ana shunday fazilatlarlardan biri bu jamoaizm, ya'ni insonning jamoa maqsadi bilan mushtaraklik tuyg'usi bo'lib, uning tarkibiga jamoaning ideallari va qadriyatlar yo'nalishiga amal qilish, ularni qadrlash kiradi. Jamoa tuyg'usi shakllangan sportchilarda mas'uliyat va burch hissi, do'stona hamkorlik, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlik fazilatlari paydo bo'ladi.

Jamoaning ta'siri ostida sportchida yana boshqa bir qator shaxsiy xususiyatlar ham tarkib topib, ulardan biri - o'zini tanqidiy baholash hissidir. Sportchida adekvat darajada o'zini tanqidiy baholash hissini (o'ziga- o'zi baho berishni) shakllantirish o'ta muhim. Zero tanqidiy baho me'yoridan oshib ketishi sportchida o'ziga ishonchsizlikni yuzaga keltiradi, agar bu hissiyot yetishmasa sportchida o'ziga yuqori baho berish yuzaga keladi. Ularning har ikkisi ham sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchraganda yuz beradigan frustratsiya nomli salbiy va noxush emotsional holatning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Jamoaviy faoliyat sportchining jamoa oldidagi vazifalarni hal etishga bor imkoniyatlarini safarbar etish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Qator tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatdiki, jamoaviy, ya'ni jamoa musobaqalashuv motivlari shaxsiy motivlarga nisbatan sportchi faoliyatining yaxshilanishiga ko'proq ta'sir qiladi. Shunday sportchilar ham uchraydiki, ular jamoa uchun kurash olib borayotganlarida, o'z shaxsiy hisoblari uchun bo'ladigan bellashuvlardan ko'ra yaxshiroq natijalarni qo'lga kiritadilar. Afsuski, bunday fenomenning psixologik tabiati hanuzgacha yaxshi o'rganilmagan (Ye.P.Ilin). Jamoa tarkibida bo'lish sportchining mojaroli vaziyatlarda yuzaga keladigan tajovuzkorligi darajasini hamda yo'nalishini o'zgartiradi. Yuqori tajovuzkorlik

xususiyatiga ega shaxslar doimo jamoada bo'lishlari evaziga hosil qiladigan empatiya tuyg'usi (o'z jamoasidagi do'stlariga hamdard bo'lish, o'zining emotsional holatini boshqalarga muvofiqlashtirish) evaziga bu hisni kamaytiradilar. Natijada ulardagi tajovuzkorlik "sportchi g'azabi"ga aylanib, raqib tomon yo'naltiriladi.

Sportchining jamoa darajasida yetilgan sport guruhiga kirishi, unda tayyorgarlik mashg'ulotlarga ongli ravishda va maqsadli tarzda munosabatda bo'lishini shakllantiradi, undagi ma'naviy fazilatlar shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchi o'zi va guruhi o'rtasidagi bog'liqlikni his etar ekan, o'zini guruhning ajralmas qismi deb biladi va butun jamoasiga soya tashlaydigan noma'qul xatti-harkatalarni qilishdan, jamoani o'ziga qarshi qilib qo'yishdan tiyiladi. Guruhning ijtimoiy jihatdan yetukligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsning ijobiy fazilatlari jamoalarda assotsiatsiya tipidagi guruhlardagiga nisbatan muvaffaqiyatliroq shakllanadi. Sport guruhlarida, ya'ni korporatsiyalarda har bir sportchi alohida va faqat o'zining muvaffaqiyatini ko'zlagani uchun bu yerdagi sportchilarda individualistik, ya'ni shaxsiy manfaatga asoslangan ustanovkalar shakllanadi. Bunday guruh a'zolariga konformizm, raqiblarning shaxsiyatiga baho berishda ortiqcha ehtirolarga berilish, subyektivlik, shuningdek o'ziga noadekvat baho berish xos bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari yig'inlarida doimiy ravishda va uzoq muddatlarda ayni bir xil sheriklar bilan birga bo'lish, hatto ijtimoiy jihatdan yetuk guruhlarda ham - ya'ni sheriklaridan o'zini olib qochishdek salbiy holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning natijasida psixologik jihatdan sog'lom jamoada ham a'zolarining o'zaro nomuvofiqligi, ya'ni bir-birlarini xushlamasligi rivojlanadi. Sport yig'inlariga xos bo'lgan muloqot tizimlari, ya'ni sportchilarning xohish-istaklariga mos bo'layotgan tarzda o'z sheriklari bilan aloqada bo'lishlari, ularning o'z sheriklariga noto'g'ri baho berishlariga, ularda tajovuzkor xususiyatlarning paydo bo'lishiga, sportchi, shuningdek butun guruhning faoliyat samaradorligi keskin tushib ketishiga olib keladi. (O.A.Ilin)

***Sport jamoasidagi psixologik iqlim va shaxslararo munosabatlar.*** Psixologik muhit deyilganda quyidagilar tushuniladi: jamoaning emotsional holati, sportchilar o'rtasidagi ijobiy yoki salbiy shaxsiy munosabatlar, jamoada mojaroli holatlarning yo'qligi yoki mavjudligi kabi kompleks jarayonlar. Psixologik muhit har bir sportchining kayfiyatidan tarkib topadi: sportchining tetikligi, xotirjamligi yoki aksincha vahimaliligi, uning ushbu jamoa tarkibida ekanligidan qoniqishi psixologik iqlimning asosiy omillaridir.

Emotsiyalar, psixologik iqlimning bir tomonini aks ettiradi. Uning yana bir muhim tomonlaridan biri bu jamoada shakllangan ma'naviy, axloqiy me'yorlar hamda qadriyatlardan iboratdir. Nohaq va g'irrom yo'l bilan qo'lga kiritilgan

g'alaba agar jamoadagi o'yinchilarning xursandligiga sabab bo'lsa, demak ushbu jamoadagi psixologik iqlimni ijobiy baholash mumkin emas. Shu sababli ham jamoada ma'naviy axloqiy me'yorlarni shakllantirish, ya'ni sportchilarning jamoadagi xulq-atvorlarini belgilab beruvchi qoida va talablarni shakllantirish sog'lom psixologik iqlimni shakllantirishning eng muhim va bosh vazifalaridan biridir.

Jamoaning psixologik iqlimi haqida faqat uning g'alabani qanday kutib olishigina emas, balki muvaffaqiyatsizlikni qanday boshdan kechirishi, ya'ni jamoadagilarning mag'lubiyatga sabab bo'lgan omillarni ochiq va oydin ravishda tahlil etishga o'zlarida kuch topa olishi, o'yinda yuz bergan kamchilik va tushkunlikni bartaraf etish xususiyati ham muhim dalil bo'lishi mumkin. Bir xokkey jamoasining mashhur murabbiysi bu haqida shunday yozgan edi: Muvaffaqiyatlar, hammaga ma'lumki, jamoadagilarni birlashtiradi. Bunday holda hammasi oson va tushunarli: murabbiy oqillar oqili-yu, donishmandlar donishmandi, sheriklar esa nihoyatda yoqin kishilar, omadli, bir so'z bilan aytganda jamoada hech qanday muammo bo'lmaydi, hamma narsada olam guliston. Biroq jamoa muvaffaqiyatsizlikka uchraganda-chi. unda hammasi juda murakkablashib ketadi. Bunday paytda har qanday sportchi ham mag'lubiyat sababini o'zidan qidiravermaydi. Jamoadagi psixologik iqlimni shakllantirishda sportchilar o'rtasida ularning faoliyati va muloqatlari jarayonida yuzaga keladigan shaxsiy munosabatlar tizimi ham katta ahamiyat kasb etadi. Bu o'zaro munosabatlar jamoada ijobiy iqlimni shakllantirish bilan birga mojaroli vaziyatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Ye.P.Ilinning fikriga ko'ra jamoada mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga quyidagi sabablar asos bo'lishi mumkin:

- ❖ Jamoa a'zolarining yetarli darajada uyushmaganligi;
- ❖ Sportchilar o'rtasida psixofiziologik, psixologik yoki ijtimoiy psixologik jihatdan muvofiqlikning mavjud emasligi;
- ❖ Sportchilar malakasining ular oldiga qo'yilgan vazifalarga nomuvofiqligi;
- ❖ Jamoada o'z imkoniyatlariga muvofiq bo'lmagan intilishlarga ega bo'lgan sportchilarning mavjudligi;
- ❖ Jamoada yuqori tajovuzkorlik xususiyatiga ega va yetakchilik qilishga, o'zini lider o'rnida ko'rishga intiluvchi sportchilarning mavjudligi;
- ❖ Bir tomondan ayrim o'yinchilarning o'z qobiliyati va mahorat darajasiga baho berishning va ikkinchi tomondan jamoa a'zolarining ular mahoratiga bergan bahosi o'rtasidagi nomuvofiqlikni mavjudligi;
- ❖ Jamoadoshlar orasida mashg'ulotlar rejimini buzish natijasi mahorat va fidoyilikning pasayib ketishi;

- ❖ O'yinchilar orasida asosiy tarkibga kirish uchun yashiri raqobatning mavjudligi;
- ❖ Jamoada murabbiyning "farzandlari" borligi;
- ❖ Murabbiy tomonidan sportchilarning moyilligi va imkoniyatlariga muvofiq kelmaydigan o'yin uslubini qabul qilishga majburlash;
- ❖ O'yinchilar tomonidan murabbiyning shaxs va mutaxassis sifatida tan olinmasligi;
- ❖ Sport musobaqasi natijalarining jamoa kutgan natijalarga muvofiq kelmasligi;

Jamoada murabbiyning topshiriqlariga, mazkur jamoa bo'yicha ishlab chiqilgan me'yoriy talablariga turlicha munosabatda bo'ladigan guruhlarining mavjudligi. Ish yuzasidan bo'ladigan mojarolarning kelib chiqishiga jamoa bir qator a'zolarining tayyogarlik mashg'ulotlariga va musobaqalariga vijdonan yondoshmasligi asosiy sabab bo'lsa, shaxsiy munosabatlardagi mojaroli vaziyatlarga - sportchilarning ma'naviy saviyasining pastligi, ulardagi xudbinlik, o'rtoqlarini hurmat qilmaslik, jamoada o'zaro yordam tuyg'usining yo'qligi va hokazolar sabab bo'ladi.

Jamoada psixologik muhitini shakllantirish. Yaxlit, birikkan umumiy intilishlar juda katta kuchni tashkil etadi, kishidagi teran kuch-quvvat resurslarini ochib berib, har bir sportchining o'z orzu-umidlariga birgalikdagi harakatlar vositasida yetishish ishtiyoqini kuchaytiradi.

Umumiy maqsadlarga, orzu-intilishlarga sadoqat, ana shu ko'zga ko'rinmas, ulug' tuyg'u - jamoa ichki dunyosini hosil qiladi. Jamoaning har bir a'zosi tomonidan yagona maqsad sari intilish, ularning individual rejalarining amalga oshirilishiga ham xizmat qiladi. Sportning jamoaviy turimi yoki yakka tartibdagi turimi, bundan qat'i nazar, jamoaviy ruhni shakllantirishga intilgan va bunga alohida e'tibor qaratgan murabbiy baribir yakuniy natijalarda ancha yutuqlarga erishadi. Bunda har qanday umumiy maqsad va rejalar ham har-bir sportchi uchun chuqur shaxsiy ahamiyat kasb etishini unutmazlik lozim.

Oqilona tarzda shakllantirilgan jamoaviy manfaatlar murabbiyga ko'plab ziddiyatli va nizoli holatlarni bartaraf etish, ularning chindan ham mojarolarga aylanib ketmasligini ta'minlash imkoniyatini beradi. Hatto jamoa ichidagi raqiblar o'rtasiga o'zaro raqobatdan ham, ularning har biri ongidagi jamoaviy manfaatlarining to'g'ri shakllantirilishi tufayli, sportchilarning kamoloti yo'lida, shuningdek jamoaning yutuqlari yo'lida samarali foydalanish mumkin.

*Jamoaviy qarorlarni qabul qilish.* Har bir sportchining oldida turgan mashg'ulotlar, dam olish, madaniy-ommaviy, sog'liqni tiklash va boshqa tadbirlarga oid masalalarni hal etishda, va ular bo'yicha jamoaviy qarorlarni qabul qilishda ishtirok etishi mashg'ulotlar jarayonidagi ijobiy motivlardan biri

sanaladi. Bularning barchasi sportchilarning faolligi va ongini oshirib, ularning sport mashg'ulotlarini teranroq anglashlariga yordam beradi.

Sportchilar tomonidan u yoki bu jamoaviy qarorni qabul etilishi murabbiy uchun ham uning bajarilishini talab qilishda yengillik tug'diradi, zero bu qarorga jamoaviy tarzda kelgan ekanmiz, uni birgalikda amalga oshiramiz, degan fikr sport murabbiysiga asos bo'ladi. Keyingi mashg'ulotlar davri uchun ham murabbiy motivatsiyaning yaxshi vositasi, ya'ni sportchilar bilan birgalikda qabul qilingan qarorga ega bo'ladi.

### **§ 2.3. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish.**

Biz bilamizki, sportdagi eng muhim narsa bu - musobaqalardir. Musobaqa bu sportchining tayyorgarligini ko'rsatuvchi imtihon, tekshiruv yoxud unga baho berish mezonidir. Bugungi zamonaviy sportdagi yuqori natijalarga uzoq yillik muntazam mashg'ulotlar, hayotda ham, sportda ham qat'iy rejimga amal qilish evaziga erishiladi. Bunga har bir sportchi psixologik jihatdan tayyorlangan bo'lmog'i kerak. Erishilgan tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida doimiy va izchil ravishda rivojlanib borishi lozim.

Sportchining mashg'ulotlar jarayoniga, o'zining sport majburiyatlariga nisbatan munosabati, asosan unda avvaldan shakllangan mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish motivlariga bog'liq bo'ladi. Psixologiyada motivlar deyilganda, kishining u yoki bu ehtiyojiga bog'liq va uning u yoki bu faoliyat turini bajarishiga sabab bo'ladigan, uni shunga da'vat etuvchi fikrlari, intilishlari va tuyg'ulari tushuniladi.

Sportchining mashg'ulotlardagi va sport chiqishlaridagi motivlarini bilish murabbiy uchun nihoyatda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Zero, ayni shu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Qolaversa, motivlar sportchi mashqlarni nechog'li aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida sportchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir. Quyida taniqli sport psixologi G.D.Gorbunov tomonidan tavsiya etilgan, sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida motivatsiyalashning usullari bayon etiladi.

Olis maqsadlarni ko'zlash. Sportchi sportning qaysi bosqichida bo'lmasin, uning oldiga doimo olis, uzoq yillik istiqbolni ko'zlovchi maqsadlarni qo'yib borish zarur. Hatto, bu maqsadlar eng yuqori, ro'yobga chiqishi noma'lum bo'lgan maqsadlar ham bo'lishi mumkin. Sportchi qanday muvaffaqiyatga

erishmasin, unga doimiy ravishda, erishilgan natija hali uning imkoniyatlari oldida hech narsa emasligi, uni oldinda bundan ham yuqoriroq va unga munosibroq maqsadlar, mas'uliyatli vazifalar, judayam olis maqsadlar kutib turganligi singdirib boriladi. Olis maqsadlar, mashg'ulotlar jarayonida sportchini yanada faol bo'lishga, har bir mashqni yanada mukammalroq bajarishga da'vat etib turadi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishib borish sportchining xotirjam va o'ziga ishongan holatini qaror toptiradi, unda chempionlik xarakterini shakllantiradi va mustahkamlaydi.

Sportchilar ongida olis motivatsiyalarni shakllantirish - bu o'ziga xos psixologik-pedagogik vazifadir.

Muvaffaqiyatga erishish ko'rsatmasini shakllantirish va da'vat etish. Tobora yuqori natijalarni bosqichma-bosqich qo'lga kiritib borish, sportchida mashg'ulotlar jarayonidagi g'ayrat-shijoat va faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda sportchidagi erishilgan yutuqlardan qoniqish hissi, yangi marralarni zabt etish ishtiyoqi bilan almashtirishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jihatdan o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda erishilgan natijalarning yetarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hah to'liq anglab yetmagan tuyg'ular ta'siriga tushib qolishi mumkin.

Faoliyat juda ham qizg'in kechayotgan paytda, sportchi o'zi erishgan yutuqdan ko'ra yuqoriroq natijaga erishish mumkinligiga ishonmay qo'ygan holatlarda, mashg'ulotlar jarayoni uni qoniqtirmaydi (chunki, u o'z natijalarining ko'tarilishiga ishonmaydi va mashg'ulotlarga qatnashishni ham xohlamay qo'yadi). Bunday paytlarda sportchi sportga qiziqarli o'yin sifatida emas, balki og'ir mehnatga qaraganday qaray boshlaydi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlardagi mashqlarning emotsionalligini pasaytirib, sportchining kuch-g'ayrati imkoniyatlarini kamaytiradi. Oqibatda sportchi ko'rsatadigan natijalarning o'sishi mahol bo'lib qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchi ni motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan sportchini doimiy qo'llab - quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir.

Sportga oid motivlarning ijobiy jihatlarini o'stirishga sportchi erishgan yutuqlarni ko'z - ko'z qilish ham yaxshi yordam beradi. Yaxshi faoliyat yuritayotgan, namunali sport klublarida, jamiyatlarida sport inshootlarining devorlarida hamisha mazkur jamoadagi eng yaxshi sportchilarning fotosuratlarini, rekordlar jadvalini (jahon, Yevropa, O'zbekiston, Shahar, viloyat, jamiyat, klub, bolalar sport maktabi va hokazo), gazeta va jurnallardan olingan

maqolalarni, musobaqalar davridagi tabriklarni ifodalovchi tezkor plakatlarni uchratish mumkin. Shuningdek bu borada sportchilarning o'zlari erishgan sport sovrinlarini: medallari, nishonlari, faxriy yorliqlari, sovrinlari, xullas o'zlarining sportda erishgan yutuqlarini tasdiqlovchi har qanday esdalikni, jumladan matbuotdagi maqolalarni ham yig'ib borishlari nihoyatda foydalidir. Yuqori darajada sport natijalarini qo'lga kiritish hamda sportga doimiy qiziqishni, mashqlar jarayonida faollikni saqlab turishda sportchi ishtirok etgan musobaqalar to'g'risidagi radio eshittirishi va teleko'rsatuvlarning ham ahamiyati katta.

*Rag'batlantirish va jazolashni samarali muvofiqlashtirish*  
Pedagogikaning an'anaviy tamoyillariga ko'ra rag'batlantirish va jazolashga doimo katta ahamiyat berib kelingan. Bu usullar insonni biror-bir faoliyatga da'vat etishdagi eng keng tarqalgan usullar hisoblanadi, ayniqsa bu, kishidan o'zining bor imkoniyatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sportda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashning samaradorligi ularning adolatliligida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida shuningdek sportchi hamda murabbiyning individual xususiyatlarida, boshqaruv usuli va hokazolarda namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashni samarali ravishda muvofiqlashtirish nihoyatda muhim bo'lib, bunda albatta rag'batlantirishlar soni ko'proq bo'lishini talab etadi. Sportchidan sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, murabbiylar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu, murabbiylar har kuni va hamisha bir xilda talabchan va qattiqqo'l bo'lishlari kerak, degani emas. Jazolash ham yaxshi rag'bat, lekin sportda ko'pincha rag'batlantirishning o'rni yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish sportning qudratli motividir. Oddiygina so'z bilan rag'batlantirish ham sportchiga kerakli daldani berishi mumkin.

Sportchilarni rag'batlantirish uchun faxriy yorliqlar, nishonlar, jetonlar, medallar, sport liboslari, turli sovrinlar, sayohat yo'llanmalari va hokazolardan foydalanish mumkin. O'z vaqtida va aql bilan ko'rsatilgan rag'batlantirish sportchi uchun sportga bo'lgan qiziqishini uzoq vaqt saqlab qolishida, hamda doimiy faol sportchi bo'lib qolishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayyorgarlik mashqlarining emotsionalligi. Bir xillik, zerikish-ishchanlikning azaliy dushmanidir. Minglab bir xil takrorlanishlar, bir xildagi topshiriqlarni qayta -qayta bajarish kishining o'z-o'zini nazorat qilish xususiyatini, ziyrakligini o'tmaslashtiradi, psixik o'ta zo'riqish paytida esa bunday holatlar uni asabiylashtiradi, hatto sportchi mashg'ulotlarga qatnashishni rad etishi ham mumkin. Bunday paytlarda his - tuyg'ularga ehtiyoj tug'iladi. Murabbiy qanday yo'l bilan bo'lsa-da sportchilarda qiziqish uyg'otishi, ularning yuziga tabassum yugurtirishi shart; eng keskin vaziyatlarda sportchining diqqatini u mutlaqo kutmagan boshqa bir narsaga yo'naltirishi; topshiriqlarni

hech bir metodik asoslarsiz, shunchaki, mashqlardagi bir xillikni yo'qotish uchun o'zgartirishi kerak.

Agar mashg'ulotlar jarayoni sport murabbiysi uchun zerikarli bo'lsa ular sportchi uchun ham zerikarli bo'ladi. Murabbiy o'z xatti- harakatlari bilan sportchidagi g'ayrat - shijoatni rivojlantirishi va aksincha so'ndirishi ham mumkin. Tayyorgarlik mashqlarining emotsional holatini ko'tarish uchun maxsus usullar ishlab chiqilgan. Bularga sparing - sheriklik va boshqa turli o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Ularning o'zni ayniqsa suzish, eshkak eshish, chang'ida uchish, velosipedda uchish, yugurish, yengil atletika kabi sport turlarida nihoyatda kattadir. Chunki, bu turdagi sport o'yinlarida raqiblersiz biror-bir natijaga erishish qiyin, mashg'ulotlar ham raqobatsiz yaxshi samara bermaydi. Shuning uchun ham sportchilarni motivatsiyalash maqsadida odatda juftlik yoki guruh tarzidagi mashg'ulotlardan keng foydalaniladi.

Sparing-sheriklik raqobat sharoitini yaratadi, sportchida o'z harakatlarini raqibidan sal bo'lsada ilgariroq bajarish istagini, mashg'ulotlar jarayonida bo'lsa, g'olib chiqish istagini paydo qiladi. Har bir tayyorgarlik mashg'uloti kichkina bir musobaqaga aylanib, natijada mashqlarning emotsionalligi tabiiy ravishda oshadi.

Turli-tuman o'yinlar, ayniqsa nostandart o'yinlar ham sportchilarning og'ir va bir xildagi mashg'ulotlaridan zo'riqishlarini pasaytiradi. Masalan: butunlay boshqa yo'nalishdagi sportchilarning murabbiylari ko'p bor o'z qo'l ostidagi sportchilarning asosiy mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarda o'z ixtiyorlari bilan futbol yoki basketbol o'ynayotganliklarining guvohi bo'lishgan, holbuki ular asosiy mashg'ulotlarda juda charchashgan edi!

O'yin juda ko'p sportchilar uchun o'z faolliklarini va o'zliklarini namoyish qilish shaklidir, shuning uchun ular bunday o'yinlarda ishtirok etmasalar, o'zlarini noqulay sezadilar. Shu sababli ham qaysi sport turi asosiyligidan qat'i nazar sport bazalarida turli o'yinlar uchun shart-sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak. Masalan, stol tennisi uncha katta joyni egallamaydi, biroq sportchilarga katta quvonch va foyda keltiradi, sport zali yo'qligini ro'kach qilish aslida, o'zlarining no'noqligi va faoliyatsizligini yashirishdan iboratdir, bunday yo'l bilan hech bir maqsadga erishib bo'lmaydi. Amalda mavjud bo'lgan shart-sharoitdan kelib chiqib ham turli o'yinlarni o'ylab topish mumkin, buning uchun xohish bo'lsa bas.

Tayyorgarlik mashqlarining emotsionalligini oshirishda ularning musiqa jo'rligida bajarilishi nihoyatda katta ahamiyatga egadir. Bu mashg'ulotlar jarayonining o'ta muhim qismi hisoblanib, buning uchun zalga sifatli apparaturalarni o'rnatish, mashg'ulotda ko'zlanadigan maqsadlar va sportchilarning xohishlaridan kelib chiqib, zarur musiqiy yozuvlar yoki disklarni

xarid qilish va yangilab borishni taqozo etadi.

Sport murabbiysi shaxsining xususiyatlari. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchilardagi faollik, astoydil harakat qilish, sportga nisbatan uzoq yillar davomida qiziqishni bir xil maromda saqlab qolish uchun sport murabbiysining shaxsi ham nihoyatda muhim motivatsiya omili bo'lib xizmat qiladi.

Sport murabbiysidagi *optimizm*, ya'ni faqat ijobiy natijaga ishonish, yaxshi niyat qilish tuyg'usi sport hayotiga oid har qanday vaziyatlarda, ham mashg'ulotlarda, ham musobaqalarda ijobiy ahamiyatga ega. Ayniqsa sportchi har bir mashg'ulotni o'zining bor imkoniyatlarini sarflab tugallaydigan, sport mashg'ulotlarining nihoyatda og'ir, katta kuch-quvvatni talab etadigan davrida murabbiyning optimizmi, uning quvnoqligi, kelgusi yutuqlarga ishonchi nihoyatda muhimdir. Bunday paytlarda, qoshlarini chimirib oladigan, doimo sportchilardan yuqori natijalarga intilishni talab etadigan, xo'mraygan pessimist "shu yo'l bilan sportchilarimni yuksak natijalarga da'vat etyapman", - deb o'ylasa, shubhasiz yanglishadi.

Murabbiyning *serg'ayratligi*, uning sportga nisbatan cheksiz muhabbati, o'z ishiga o'ta sadoqati, doimiy ravishda uni takomillashtirishga intilishi ham mashg'ulotlar jarayoni uchun oliy darajadagi ijobiy omildir. Mashg'ulotlar jarayonida eng yaxshi motivatsiyaga ayni shunday o'z ishiga jon-jahdi bilan kirisha oladigan murabbiylar erishadilar. Har bir murabbiy sportdagi o'z ishini chin dildan sevishi kerak. Faqat shundagina u o'z sportchilarini erkin va tabiiy ravishda sportga yo'naltira olishi, ya'ni o'zining shaxsiy fazilatlarini bilan ularga namuna ko'rsatib, sportchilarni motivlarini yuksaltirishi mumkin. Aksariyat murabbiylar o'zlaridagi "dozalangan fanatizm" bilan ajralib turadilar. Ushbu xususiyat odatiy murabbiylarning asosiy xususiyati bo'lib, ularning o'z ishlariga nisbatan munosabatini yanada yaqqolroq ifodalaydi, deyish mumkin.

Sportchilar bilan muloqotda *o'ta moslanuvchan va ko'p qirrali bo'lish* ham, ya'ni sportchilar uchun bir paytning o'zida ham murabbiy, ham maslahatchi, ham katta do'st bo'lish, yoki bir vaqtning o'zida vujudga keladigan sharoitga ko'ra oqko'ngil va qattiqqo'l bo'lish, ishda o'ta talabchan, hayotda rostgo'y va samimiy bo'lish ham sport murabbiysining eng muhim fazilatlaridan sanaladi.

Ikkinchi tomondan olib qaraganda, sport murabbiysi o'z o'quvchilari bilan haddan tashqari apoq-chapoq bo'lib ketishiga ham yo'l qo'ymasligi lozim, chunki bu holat ertami-kechmi jamoada intizomning buzilishiga sabab bo'lib, murabbiy uni boshqara olmaydigan holatga keladi.

Murabbiy doimo iroda kuchini namoyish eta olishi, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lishi, ijro intizomiga rioya etishi, mehnatsevar bo'lishi,

ziyrak va zeharli, o'z maqsadiga intiluvchan, batartib, mas'uliyatli va barcha jihatdan o'z shogirdlariga o'rnak bo'lishi shart.

Pedagog hech qachon, har qanday bahona bilan darsga, mashg'ulot va tadbirga kechikishi mumkin emas. Agar bu juda qiyin va mashaqqatli bo'lsa, unga chidamog'i shart. Zero, uning qo'l ostidagi sportchilar qancha qiyinchiliklarga chidaydilar? Agar o'zi ana shunday qiyinchiliklar va noqulayliklarga shay bo'lib turmasa, ulardan nimani ham talab qila oladi?

Murabbiy o'z o'quvchisining imkoniyatlariga astoydil va samimiy ishonishi, uning sportda ulkan natijalarga erishishiga umid bilan qarashi va bu ishonchni sportchining o'ziga ham singdirib borishi lozim.

Pedagogik tajribalar o'tkazish natijasida shu narsa isbotlanganki, agar pedagog tasodifiy tanlangan o'quvchilarni boshqalardan ajratib, ularda alohida iste'dod va rivojlanish imkoniyati mavjud, deb qarasa va shu tarzda munosabatda bo'lsa ayni shu guruh o'quvchilari boshqa o'quvchilarga nisbatan tez orada barcha sohada yuqori natijalarni qo'lga kirita boshlaydilar. Xuddi shu kabi murabbiylar, o'z sportchisiga qattiq va samimiy ishongan holda, o'zi bilib yoki bilmasdan sportchida ishonchni qaror toptiradilar va uning ichki motivatsiya mexanizmlarining ishga tushishiga sababchi bo'ladi. Tajribali murabbiylar o'z faoliyatlari jarayonida o'rtacha imkoniyatlarga ega sportchining ayni shunday motivatsiya tufayli o'zlaridan bir necha barobar iste'dodli sportchilarga qaraganda yuqoriroq natijalarni qo'lga kiritishlariga guvoh bo'lishgan.

Barcha o'quvchilarga bir xilda talabchan va hurmat bilan munosabatda bo'lish ham murabbiyning bosh fazilatlaridan biridir. Albatta, har bir murabbiyning u yoki bu o'quvchisiga nisbatan mehri bo'ladi (yoki aksincha, u biror-bir o'quvchisini yoqtirmasligi ham mumkin). Biroq, murabbiy hech qachon o'z ichki tuyg'ularini tashqariga chiqarmasligi kerak. O'quvchilar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida, ularga turlicha munosabatda bo'lish, ba'zilarini asossiz erkalash, siylash yoki ayrimlarini kamsitish muloqotdagi emotsional holatga salbiy ta'sir qilishi, har tomonlama muvofiqlashtirilgan motivatsiyalar tizimini buzib yuborishi mumkin. Ayniqsa bu mashg'ulotlar juda og'ir kechayotgan davrda yaqqol seziladi.

Yuqorida sanab o'tgan tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonidagi sportchilarni motivatsiyalash usullari ro'yxati, murabbiy o'z faoliyati davomida foydalanishi mumkin bo'lgan barcha usullarni qamrab olmagan, albatta. Murabbiy sport turidan va sportchining yoshi, moyilligi, qiziqishlari va boshqa asoslardan kelib chiqib, ularning yangi va zamonaviy turlaridan foydalanishi mumkin.

*Natijalar motivatsiyasi va mashg'ulotlar motivatsiyasining o'zgarishi.* Shuni ham unutmaslik kerakki, sport hayotida ba'zan motivatsiyalarning o'zgarishi ham

yuz berib turadi. Bu haqda langarcho'p bilan balandlikka sakrash bo'yicha xalqaro toifali sportchi A.Miller shunday yozadi. Agar irodasi kuchli va yetarli darajada aqlli bo'lgan biror-bir sportchi "men qancha ko'p sport bilan shug'ullansam, shuncha ko'p muvaffaqiyatlarga erishaman", - degan fikrga kelsa, bu albatta noto'g'ri bo'ladi. Sababi, u ana shu fikrga kelgan paytdan boshlab, juda ko'p mashqlarni bajarish orqali o'z xarakterini ko'rsatishga intiladi, ko'z ko'rib, quloq eshitmagan darajada ko'p ishlarni qilishga o'zini majbur qiladi. O'sha paytdan e'tiboran sport mashg'ulotlarining o'zi sportchi uchun uning faoliyatidagi asosiy motivatsiyaga aylanib qoladi. Sportchi aynan tayyorgarlik mashg'ulotlari chog'ida o'zini ko'rsatishga, qanchalik og'ir mashqlarni qila olishini isbotlash orqali o'zini namoyon etishga erishadi.

Shundan keyin esa, bu sportchi musobaqalarda ishtirok etadi, ammo u musobaqalarda o'zi kutgan sport rekordlarini o'rnatmaydi va bu holatning sababini ham tushunib yetolmaydi. U buning sababini avvalo o'zidan qidiradi, o'zini iste'dodsiz, ishchanlik qobiliyati past, deb hisoblay boshlaydi, ko'proq o'z tanasining mukammalligini oshirish, uni chiniqtirish, mashg'ulotlarning uslubiyatini o'zgartirish haqida o'ylaydi, boshqa murabbiy qidirishga, turmush tarzini o'zgartirishga tushadi, ammo bu jarayonlarda uning o'ziga bo'lgan talabchanligi zinhor pasaymaydi, u o'ziga hech qanday rahm-shafqat qilmaydi. Dam olish uchun, o'zini tiklab olish uchun vaqt ham ajratmaydi.

Uning butun fikr-zikri, o'zini yanada barkamol qiladigan nimanidir topishga, izlashga yo'naltirilgan bo'ladi. Shu tariqa tayyorgarlik mashqlari, tinimsiz mashg'ulotlar uning hayotidagi asosiy o'rinni egallab oladi. Sportchining oddiy va jo'n hissiyotlarining paydo bolishi ham bevosita uning mashg'ulot jarayonida erishadigan yutuqlariga bog'liq bo'lib qoladi. Agar tayyorgarlik mashqlari yaxshi o'tgan bo'lsa — sportchi o'z hayotidan mamnun bo'ladi. Lekin mashg'ulotlar orqaga qarab susayib ketadigan bo'lsa - sportchi o'zini qo'yarga joy topolmay qoladi, hamma narsa uning asabini qo'zg'atadi, u hatto ovqat yeyishni ham, o'qishni ham, ishlashni ham, boshqa ishlar bilan mashg'ul bo'lishni ham istamay qoladi, yoki butunlay stress holatiga, tushkunlikka tushib qoladi.

Vaqt o'tib, sportchilar o'zlarini tiklab, o'zlarini chalg'itadigan boshqa biror-bir mashg'ulotni topadilar, boshqa sportchilar bilan muloqotda bo'ladilar va natijada o'zlariga nimadir yetmayotganligini his qiladilar. Shundan so'ng ularning hayotida juda g'alati voqealar yuz bera boshlaydi. Sportchi endi, o'zi butun mashg'ulotlari jarayonida orzu qilgan ishlarni qila boshlaydi, vaqt o'tgan sari juda tez fursat ichida o'zining test ko'rsatkichlari bo'yicha rekord natijalarni qo'lga kirita boshlaydi. Sportchida uni faqat sport bilan bog'lab qo'yishdan saqlab qoluvchi boshqa hayotiy omillar paydo bo'ladi (Tayyorgarlik

mashqlaridan chalg'ishlar, Z.G. Gapparov). Sportchi o'zi mustaqil ravishda, yoki boshqalarning, murabbiyning yordamida tayyorgarlik mashqlari jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini anglab yetadi. Ana shu yerda motivatsiyalarning o'zgarishi yuz beradi. Sportchi uchun musobaqalarda qo'lga kiritiladigan natijalar yetakchi motivatsiyaga aylanadi. Shuning uchun ham sportchi, nima qilib bo'lsa-da, sport musobaqalariga yaxshi sport tayyorgarligi, yaxshi kayfiyat bilan borishga, ularda yaxshi natijalarni ko'rsatishga intila boshlaydi.

Bu ikki motivatsiya o'rtasidagi chegara juda nozik. Bu muammo boshlovchi sportchilarda ham, yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida ham mavjuddir. Yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida ushbu muammo eng iste'dodli sportchilarni ham ruhan sindirib qo'yishi mumkin.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Sport mashg'ulotlari jismoniy mashqlar vositasida sportchining organizmiga qanday ta'sir ko'rsatadi.?
2. Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari haqida qanday tushunchaga egasiz.?
3. Psixik zo'riqlashlarning va o'ta zo'riqlashlarning sport faoliyatiga qanday ta'siri mavjud.?
4. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o'ta zo'riqlashning qanday belgilari mavjud.?
5. Kayfiyat beqarorligining qanday belgilar mavjud.?
6. Dastlabki bosqichda texnik elementni bajarish chog'ida 20 ta, urinishdan necha % lik samaraga erishishsa bo'ladi.?
7. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress-omillari haqida nimalarni bilasiz.?
8. Musobaqa oldidan yuzaga keluvchi stresslar haqida bilasizmi.?
9. Stressning sportchi faoliyatiga ta'sirlari mavjud.?
10. G.Sele stressning namoyon bo'lishida necha bosqichni alohida ko'rsatib o'tgan:

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

### **III BOB. O‘ZBEKISTONDA YUOORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHG‘ULOT JARAYONINI SAMARALI O‘TKAZISH**

#### **§ .3.1. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda tayyorgarlik turlari jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati.**

Yuqori ko‘rsatkichlar sportida oliy natijalarni qo‘lga kiritish uchun sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etadi.

Sportchilarni jismoniy tayyorlash — bu shunday o‘ziga xos pedagogik jarayon bo‘lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo‘lga kiritishlariga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Insonning jismoniy sifati to‘g‘risidagi tushunchalar avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o‘ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olgan holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o‘ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo‘lib, ulardan kuch, chidamlilik, tezlik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma‘lum ma‘noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog‘liq ravishda amalga oshiriladi.

Jismoniy sifatlarning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idrok etish tarkibiga kiradi. Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida “turtki kuchi hissi”, “siquv kuchi hissi”, “harakat sur‘ati hissi” va hokazolar ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ular mashg‘ulotda ishtirokchilar faolligiga bog‘liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligim oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Sportchining jismoniy sifatlariga uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda chaqqonligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o‘ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga — strukturaga egadir.

Tezlik harakatning vaqtga oid belgilari majmui bilan ifodalanadi (davomiyligini, sur‘atini, harakat ritmini).

Davomiylilik jismoniy sifatlarning eng variativ elementi bo‘lib, u sportchi tanasining ayrim qismlari va umuman butun tanasining fazodagi bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish vaqti bilan o‘lchanadi. Sportda ayrim xatti-harakatlar juda qisqa vaqt oralig‘ida amalga oshiriladi, bu esa harakatlar tezligi to‘g‘risida fikr yuritish imkoniyatini beradi.

Jismoniy sifatlarni anglash va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati tarbiya jarayonida shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

deyilganda, har bir jismoniy sifatga tegishli imkon qadar ko‘proq strukturaviy elementlarning ong, ya’ni idrok etish faktiga aylantirilishidan iborat maxsus pedagogik jarayon tushuniladi.

***Jismoniy tayyorgarlikda psixik omillarning yo‘naltirilganligi.*** Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilardagi tezlik, kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan iborat. Epchillik eng murakkab sifatlardan biri bo‘lib, uning tarkibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajarilayotgan xatti-harakatning xarakteriga ko‘ra namoyon bo‘ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo sportchilarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo‘ladi. (V.F.Sopov).

Sportchilarda kuchini mukammallashtirish jarayoni maqsadga qat’iy intilish, qat’iyat, matonat kabi irodaviy sifatlarni talab etadi. Bu sifatlar, ayniqsa, sportchilar kuchini rivojlantirish uchun unchalik katta bo‘lmagan og‘irliklarni ko‘tarish orqali bajariladigan mashqlarni ko‘p marta takroran uddalashlariga to‘g‘ri keluvchi jarayonlarda nihoyatda zarur bo‘ladi. Sportchilar imkoniyatlari chegarasiga yaqin yoki ular imkoniyatlari chegarasidagi og‘irliklar bilan bajariladigan “portlash” xarakteridagi mashqlarni bajarish chog‘ida ulardagi jasurlik, diqqatni jamlay olish, o‘zidagi bor imkoniyatlarini safarbar qila bilish sifatlari asosiy ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarda chidamlilikni takomillashtirish ularda charchash va holdan toyishni keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham sportchida jismoniy ishlashga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish lozim, garchi bunday ish jarayonida uning organizmida charchoq va hatto ba’zan holdan toyish yuz berib, yoqimsiz og‘riq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horg‘inlikning bu belgilarini xavfu-xatar signallari tarzida emas, balki, ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

Nima uchun salbiy psixik holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyaning tashkil etuvchisi holatga shikast yetkazadi. Motivatsiya juftligi tashkil etuvchi “natijaga erishish uchun charchash” mutlaqo boshqa “natija uchun komfort”ga almashadi, holbuki, chidamlilik talab etuvchi sport turlarida bunga mutlaqo yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat holdarda ulardagi ishchanlik qobiliyatini tiklashning psixologik mexanizmlaridan foydalanishga bog‘liqdir. Bu borada sportchilar o‘zlarining charchagan mushaklarini bo‘shashtirishni o‘rganishlari, tezda va to‘la-to‘kis o‘z kuch-quvvatini qayta tiklash maqsadida bo‘lib o‘tgan va oldinda

turgan tayyorgarlik mashg'ulotlari haqida o'ylamaslikni o'rganishlari va shu yo'l bilan o'z asab tizimiga va psixik jihatlariga dam berishlari o'ta muhimdir.

***Sportchining texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari.*** Sport musobaqalarida sportchining zaruriy texnik tayyorgarligisiz muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Mazkur sport turining tarkibiga kiruvchi xatti-harakatlarni bajarar ekan, (belgilangan masofaga yugurish, joyidan sakrash va yugurib kelib sakrash, turnikda yoki parallel brusslarda gimnastik kombinatsiyalarni bajarish, disk yoki nayza uloqtirish, basketbol o'yinida to'pni savatga tushirish, futbolda raqib darvozasini nishonga olish, boksdan raqibga zarba yetkazish yoki raqib tomonidan berilayotgan zarbaga nisbatan himoya choralarini ko'rish, muqim turgan yoki harakatdagi nishonga aniq o'q otish va hokazolar), sportchi bu harakatlarni bajarish uchun eng yaxshi natijaviy harakat va usullardan foydalanishi kerak. Ana shunday to'g'ri usullarning majmuasi ushbu sport bo'yicha texnikani tashkil etadi.

Sport faoliyati juda serqirra bo'lib, u o'ziga xos spetsifik jihatlar bilan xarakterlanadi. Shu sababli u yoki bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarda, mazkur sport turi eng ko'p talab qiladigan psixik jarayonlar rivojlanadi va sifat jihatidan o'zgarib boradi. Ushbu fikr xususan, idrok qilish jarayoniga ham taalluqlidir.

Jismoniy mashqni bajarishda ishtirok etayotgan sportchilar analizatorlarining tahlil qiluvchi va farqlovchi faoliyati ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari hisoblanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrok analizatorlar kompleksining faoliyati asosida amalga oshadi. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir sport turidagi ixtisoslashgan idrok turli analizatorlarning faoliyatiga asoslanadi. Masalan, "to'pni his qilish" asosan ko'rish, mushak-ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlar orqali amalga oshadi. Biroq, ixtisoslashgan idrokda ishtirok etuvchi analizatorlar qanchalik ko'p bo'lmasin, ular orasida mushak-harakatlanish analizatori yetakchi bo'lib qolaveradi. Shuni aytib o'tish kerakki, har bir sport turidagi ixtisoslashtirilgan idroklar har xil analizatorlarning faoliyatiga asoslanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik mexanizmlari asosida "obraz — etalonlar", boshgacha qilib aytganda, timsol qoliplar ko'rinishida namoyon bo'luvchi asab aloqalari, ya'ni stereotiplaridan tarkib topgan o'ziga xos birikma yotadi. Bu obraz — etalonlar turli sportda turlicha ko'rinishga egadir. Masalan, qilichbozlikda uzoq muddatli mashg'ulotlar jarayonida sportchilarda o'z masofalari etaloni tashkil topadi, figurali uchish bo'yicha shug'ullanuvchi sportchilarda esa odatiy aylanishlar, balandlikka sakrashda esa ritmni va sur'atni his etish etalonlari shakllanadi.

Ayrim ixtisoslashgan idrok turlarini o‘zaro qiyoslash uchun ularning qisqacha tavsifi.

**Suvni his etish (idrok etish).** Ushbu ixtisoslashgan idrokning tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur idrok suvda biror-bir harakatni qilayotganda suvning qarama-qarshiligini nozik tarzda va farqli his etishdan iboratdir. (S.A.Jekulin) Suvni his etishning asosi bo‘lib bir-biriga bog‘liq bo‘lgan ikkita idrokning faoliyati xizmat qiladi. Ya‘ni ular: harakat va taktil idroklardir. “Agar sizda suvni his qilish tuyg‘usi bo‘lsa, deydi sportchilar, siz o‘zingizni suvga tayangandek his etasiz.

**Vaqtning his qilish.** Ayrim sport turlarida muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan bajariladigan xatti-harakatlarni muayyan vaqt oralig‘ida aniq bajara olish qobiliyatiga bog‘liq. O.A.Chernikova o‘tkazgan tadqiqot natijalariga ko‘ra vaqtning his qilish xatti-harakatlarni o‘z vaqtida va juda aniq bajarishni idrok etishdan va bu xatti-harakatlarning izchilligidan iboratdir. Yugurish, chang‘ida yurish, suzish, eshkak eshish va boshqa muayyan sikllar, turkum mashqlarni bajarish chog‘ida vaqtning his etishning o‘ziga xos jihati, harakat sur‘ati va ritmini his eta olish qobiliyatidan iborat bo‘ladi. Bunda mushak — harakat sezgilari asosiy va muhim ahamiyat kasb etadi.

**To‘pni his etish.** Ushbu his ko‘ptok bilan bog‘liq bo‘lgan barcha sport o‘yinlari vakillarida mavjud bo‘lsa-da, biroq u har bir o‘yin uchun alohida xususiyat kasb etadi. Bu ixtisoslashgan idrok sportchiga to‘pning xususiyatlariga hamda harakatiga qarab, o‘z xatti-harakatlarini juda aniq ravishda unga muvofiqlashtirib borishda yordam beradi.

**Plankaning his qilish** — langarcho‘p bilan va yugurib kelib balandlikka sakrovchi sportchilarga xosdir, ushbu idrok turi ko‘rish va mushak-harakat analizatorlarining faoliyatiga asoslanadi. Bunda sportchi o‘z tanasining havodagi holati va harakatini his qiladi, ustunlarni va unga o‘rnatilgan plankani, ular ustidan sakrab o‘tishdan bir necha soniya oldin ko‘rish orqali idrok etadi. Ushbu idrok turini N.T. Ozolin juda ifodali qilib tasvirlaydi: “Uchish paytida va plankaga yaqinlashganda o‘z harakatining tezligini his etish, o‘tiladigan yo‘lni tasavvur etish bilan bog‘liq ravishda sakrovchiga, u biroz keyinroq bajarishi kerak bo‘ladigan harakatlarni (o‘zining boy tajribasi asosida) oldindan chamalashga imkoniyat beradi.

***Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik xususiyatlari.*** Ixtisoslashtirilgan idrok bu o‘ziga xos murakkab va kompleks idrokdir. Uning shakllanishi uzoq vaqt davom etadi, jumladan, mazkur kitob muallifining ilmiy tadqiqotlariga ko‘ra, hatto terma jamoa az‘olarida ham, masalan qilichbozlarda “masofani his etish” tuyg‘usi 4-5 yillik mashg‘ulotlardan so‘ng hosil bo‘ladi, velosipedchilarda esa “vaqtning his

qilish” tuyg‘usi 3-6 yilda shakllanadi (M.A.Tursunova). Ushbu idroklar shakllanishining bunday uzoq muddatga cho‘zilishi ikki sabab bilan izohlanadi. Bir tomondan ularning murakkabligi bunga sabab bo‘lsa, ikkinchi tomondan murabbiylarning ushbu o‘ta muhim psixik funksiyani rivojlantirishga maqsadli ravishda ta’sir etmasligidir. Bu holat ehtimol, ularning namoyon bo‘lish belgilari yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi tufayli ularni obyektiv nazorat qilish yo‘qligi bilan izohlanadi.

***Sportdagi taktikaga psixologik tavsif.*** Sportdagi taktika bu musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo‘llash yo‘llari majmuidan iboratdir. U sportchi (jamo) ning kuch va imkoniyatlarini maqsadli ravishda amalga oshirish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo‘naltirilgandir. Musobaqalardagi kurashlar jarayonida har bir sportchi o‘zining muayyan tarzda o‘zgarib boruvchi xatti-harakatlar tizimiga yoki yo‘nalishiga ega bo‘ladi va bu yo‘nalishning asosiy maqsadi o‘z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo‘yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Taktik harakatlarning, shuningdek musobaqalashuv janglarini olib borishning ayrim jihatlari bevosita izchil ravishda o‘zgarib turuvchi taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan xatti—harakatlar jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bu harakatlar taktik harakatlar deb ataladi. Ularning asosi bo‘lib quyidagilar xizmat qiladi:

❖ muayyan sport turiga xos taktika to‘g‘risida maxsus nazariy bilimlar (masalan, futbolda - o‘yinni olib borish tizimlari haqidagi bilimlar; uzoq masofaga yugurishda- kuchni taqsimlash to‘g‘risidagi bilimlar shuningdek, yugurish sur‘ati to‘g‘risidagi bilimlar);

❖ muayyan sport turi uchun xos bo‘lgan texnikani mukammal ravishda egallash malakasi, hamda konkret taktik harakatlar kombinatsiyalarini o‘zlashtirish;

❖ o‘z bilim va malakalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqalashuv janglarining doimiy o‘zgarib turuvchi sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; erkin sharoitda ham, (taktik rejani tuzish chog‘ida, musobaqadagi ishtirokning tahlili jarayonida) kuchli zo‘riqish ostida o‘tadigan musobaqalar jarayonida ham o‘ylab ish tutish va mustaqil, tashabbuskorlik bilan harakatlanish;

❖ o‘z miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlariga ko‘ra bir — biridan farqlanuvchi musobaqalarda o‘z bilim, ko‘nikma va malakalaridan foydalanish tajribasi.

***Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari.*** Har xil sport turidagi taktika o‘zaro farqlanadi. Bu esa musobaqalashuv

janglari jarayonidagi spetsifik, obyektiv shart- sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli ham sport turlarida taktikaning o'ziga xos psixologik tayyorgarligi mavjud. Biroq, shunday bo'lsa-da, taktik tayyorgarlikning ayrim umumiy muammolari ham mavjuddir.

Musobaqalashuv jarayonida paydo bo'ladigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun, oldindan taktik xatti-harakatlarning rejasini tuzib olish zarur. Rejalashtirish musobaqalashuv sharoiti va raqib to'g'risidagi imkon qadar aniq va to'liq ma'lumotlarni qo'lga kiritishga asoslanadi. Rejalashtirish oldiga quyidagi talablar qo'yiladi, ya'ni:

- Ijodiy bo'lishi;
- Taktik usullar va harakatlarni tanlash nuqtayi nazaridan boy bo'lishi;
- Yo'naltiriluvchi xarakterga ega bo'lishi (ya'ni, musobaqalashuv jarayonida u yoki bu o'zgartirishlarni kiritish mumkin bo'lishi) lozim.

Taktik rejalashtirishning murakkablik darajasi sport turiga hamda musobaqalardagi kurashning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Yengil atletikada yoki eshkak eshish sportida ishtirokchilarning masofaning ayrim qismlarini bosib o'tishini taktik harakatlarni oddiy rejalashtirishga misol qilib keltirish mumkin.

#### ***Sportchilarning taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik.***

Kuzatish — bu tevarak-atrofdagi predmet va hodisalarni ongli ravishda maqsadli yo'naltirilgan idrok etish jarayonidir. Sportchilar uchun bunday idrok etishning asosiy predmeti ularning o'zlari va raqiblari hisoblanadi.

Kuzatish jarayoniga albatta diqqat jarayoni qo'shiladi. Uning mavjudligi va barqarorligi kuzatish predmetining o'ziga xosligi hamda boshqa xususiyatlar, ya'ni — diqqatni bir nuqtaga jamlash, taqsimlash va ko'chirish bilan xarakterlanadi. Raqib, jamoadagi sherik hamda o'zini doimiy o'zgarib turuvchi musobaqalar sharoitida izchil ravishda kuzatib borish mashqlari, kuzatuvchanlik va diqqatchanlikning sportchi shaxsining xususiyatlariga aylanib ketishiga sabab bo'ladi.

Kuzatuvchanlik — bu predmetlar va hodisalarni bilish va ularning mohiyatini anglashda muhim ahamiyat kasb etuvchi, uncha sezilarli bo'lmagan belgi va xususiyatlarni payqash va sezish ko'nikmasidir.

Diqqatchanlik — kuzatuv predmetiga ongning tanlab yo'naltirilishi jarayonidagi kuzatuvchanlikning ajralmas bir tomonidir.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi kuzatuvchanlik jarayoni sportchilar uchun o'zlarini, sheriklarini va ayniqsa raqiblarini ularning taktik niyatlarini bilib olish va o'z taktik harakatlarini amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan, kurashchilar

bilan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida kuzatuvchanlik asosida raqib obrazining yaratilishi nihoyatda muhim ekanligi aniqlangan. Bu obraz tarkibiga kurashchining texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, uning jismoniy sifatlari (kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi), emotsional irodaviy xususiyatlari (musobaqalashuv kayfiyati jasurligi, qat'iyatliligi va matonatligi) va hokazolar kiradi.

***Sportdagi taktik tafakkurning psixologik xususiyatlari.*** Taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish hamisha ehtimollik xarakterida bo'ladi. Chunki sportchi ham, sport murabbiysi ham hech qachon musobaqa sharoitlari haqida, raqiblar va ularning niyatlari haqida oldindan to'la-to'kis ma'lumotga ega bo'lmaydilar. Buning ustiga, musobaqada kurashlar jarayoni juda tezkor va o'zgaruv-chandir. Shuning uchun ham dastlabki ehtimol taktik rejani amalga oshirish musobaqa davomida to'xtovsiz ravishda o'z mazmuniga ko'ra bir-biridan farq qiluvchi ko'plab vazifalarni hal etish bilan bog'liqdir. Bunday vazifalarning har biri sportchidan qachon va nima uchun va qanday qilib harakat qilish kerak, degan savolga javob berishni talab qiladi.

Sportchi oldida ko'ngalang bo'ladigan vazifalarning kelib chiqish sabablari quyidagilardan iborat: musobaqalardagi doimiy o'zgarib turuvchi shart-sharoitlar, bunda, odatda raqiblarning xatti-harakatlari va qanday usulni qo'llashini hech qachon oldindan bilib boimaydi. Tashqi tomondan qaraganda musobaqalashayotgan sportchilar shunchaki harakat qilayotgandek, va ular bir-biridan faqatgina o'zlarining tezkor harakatlari bilangina ustunroq bo'lishlari mumkindek tuyuladi. Biroq aslida harakat bu o'ta murakkab bo'lgan taktik tafakkurning bajarish bo'g'inidir.

### **§.3.2. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari.**

**Psixologik ta'minlashning birinchi yo'nalishi (psixodiagnostika).** Umuman olganda, psixodiagnostikaning vazifasi sportchining imkoniyatlarini aniqlashdan iboratdir.

a) Sport bilan shug'ullanish chog'ida (sportdagi tanlash muammosi);

b) Muayyan tayyorgarlik mashqlari siklida yoki alohida mashg'ulotlarda;

d) Musobaqalarda yoki muayyan musobaqada;

***Sportdagi tanlash muammosi*** - o'ta dolzarb va ayni paytda ilmiy bilish o'ta qiyin bo'lgan muammodir. Ushbu muammo asosan sport murabbiylarining ko'p yillik tajribasi evaziga hal etiladi. Sportdagi tanlash bo'yicha psixodiagnostikaga oid tadqiqotlar hozircha juda kam.

***Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish.*** Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlariga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda ,boshqaruv vositalarini yoki startoldi emotsional holatlarini, o'z-o'zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo'llay bilish uchun zarurdir. Psixodiagnostika maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun u albatta sport murabbiysiga va sportchiga bag'ishlangan, ayrim sport turlari bo'yicha yoki musobaqalar jarayonida qo'llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak.

***Psixologik ta'minlashning ikkinchi yo'nalish sportchilarni psixologik tayyorlashdan iborat.*** Bu eng muhim, eng nozik va nihoyatda keng qamrovli ishdir. Bu bo'limning eng muhim nasalalari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

- tobora oshib boruvchi jismoniy yuklamalar sharoitida tayyorgarlik mashqlari va musobaqalarga nisbatan qat'iy motivlarni shakllantirish, sport natijalarini raqobatbardosh bo'lishini va o'sib borishini ta'minlash.

- musobaqa oldidagi salbiy ta'sirlarga dosh berishni ta'minlash maqsadida sportchilarda psixikaning boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish. Bu ishlarning bari sportchi organizmidagi zaxira imkoniyatlarini ochishga xizmat qilishi kerak.

***Uchinchi yo'nalish sport faoliyatini psixologik boshqarishdan*** iborat bo'lib, bu — sportchining mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalar chog'idagi holati va xatti-harakatlarini boshqarish bo'yicha amaliy ishlar majmuini tashkil etadi. Bu ish ko'p jihatdan sport murabbiysining va umuman sportchi bilan birga ishlaydigan kishilarning psixologik tayyorgarligi, bilimi va tajribasiga bog'liq bo'ladi.

***Psixologik tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha.*** Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o'sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch-quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb

etadi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlash sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning nafaqat eng yuqori malaka va mahoratga erishishlarida katta ahamiyat kasb etuvchi psixik funktsiya va holatlar, balki shaxsning aynan bir xil funksiyalari yoki xususiyatlarining turli sport sohalaridagi talablarga ko'ra inson psixikasida bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda namoyon bo'lishidagi o'ziga xosliklar ham nihoyatda ko'pdir. Masalan, sport gimnastikasi, o'q otish, og'ir atletika kabi sport turlarida diqqatning bir joyga jamlanganligi nihoyatda muhimdir. Sport o'yinlari, o'nqir-cho'nqir joylarda yugurish, qilichbozlik, kurash va boshqa yakkakurashlarda esa sportchidan o'z diqqatini bir paytning o'zida bir necha qo'zg'atuvchilarga taqsimlashini talab qiladi. Bu albatta mazkur sport turlari ishtirokchisining noodatiy yoki kutilmagan qo'zg'atuvchilarga tezkor javob harakatini qilish zaruriyatini tug'diradi.

Agar gimnastikada, stendli otishda, basketbolda (jarima to'plarini tashlash) harakatlarni juda aniq muvofiqlashtirish zarur bo'lsa, shuningdek bu sport turlarida mashg'ulotlar jarayonida o'rganilgan stereotiplardan ozgina chekinish xato va muvaffaqiyatsizlikka sabab bo'lsa, boksdagi sport o'yinlarida esa aksincha, muvofiqlashtirishning turli variantlarini qo'llash talab etiladi. Zero, bu o'yinlarda sportchidan o'z harakatlarini sport kurashining har bir lahzada o'zgarib turuvchi shart-sharoitlarda bajarish talab etiladi. Oddiy reaksiya tezligi — bir sport turining belgisi bo'lsa, murakkab reaksiya tezligi esa boshqa sport turlarining belgisidir.

***Psixologik tayyorgarlikning maqsadlari.*** Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo'nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o'rnatish uchun shart- sharoitlar yaratish, sport iste'dodlarini

yetishtirish yo‘llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo‘yilgan.

***Psixologik tayyorgarlikning turlari va ularning asosiy vazifalari.***

Sport psixologiyasida odatda sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash kabi turlari farqlanadi.

Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo‘limi ham o‘ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o‘stirish;
2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.
3. Sportga oid his-tuyg‘ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo‘yicha ko‘nikmalarni shakllantirish;
4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo‘riqishini safarbar etishga o‘rgatish;
5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;
6. O‘z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;
7. Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik iqlim”ni yaratish.

Sportdagi psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport musobaqasi jarayonida jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarlik bilan birga shakllanishi va rivojlanishi kerak. Albatta, tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan tomonlarini amaliy jihatdan egallash jarayonida bir qator psixologik funksiyalar ma‘lum darajada rivojlanadi. Biroq sportchilar uchun zarur bo‘lgan psixik funksiyalarni yuqori darajada takomillashtirish uchun ularni rivojlantirish borasida maqsadga yo‘naltirilgan ishlarni amalga oshirish zarur bo‘ladi.

***Psixologik tayyorgarlik vositalari.***

Psixologik tayyorgarlik vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Psixologik mashqlar.

2. Psixologik ta'sir o'tkazish.
3. O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish.

*Psixologik mashqlar asosan umumiy psixologik tayyorgarlik doirasida qo'llaniladi.* Shuningdek, ulardan sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida ham foydalaniladi. Psixologik mashqlarning mohiyati shundaki, ularda sportchi tomonidan zaruriy psixik xususiyatlarning namoyish etilishini faollashtirish maqsadida muayyan xatti-harakatlar qayta—qayta takrorlanadi. Psixologik mashqlardan oldin hamisha muayyan maqsad qo'yilib, mazkur maqsadda psixologik yo'nalish o'z ifodasini topadi. Masalan, qo'llarni siltanish harakatini bajarish chog'ida harakatlarning amplitudasini aniq takrorlash hisobiga harakat sezuvchanligining darajasini oshirish maqsad qilib qo'yiladi. Eng yuqori yuklama bilan bajariladigan mashqlarda ushbu yuklamani yengib o'tish hisobiga sportchining irodaviy kuchini mustahkamlash vazifasi qo'yiladi va hokazo.

*Psixologik ta'sir ko'rsatish.* Bu sportdagi shunday o'ziga xos muloqot shakli bo'lib, u sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Psixologik ta'sirlar psixologik mashqlardan o'zining izchilligi bilan farqlanadi. Psixologik mashqlar jarayonida sportchi psixikasining u yoki bu tomonlarini takomillashtirish uchun sportchi tomonidan muayyan topshiriqning aniq bir harakati amalga oshiriladi (bunda sportchi o'zining psixik jihatlarini namoyon qilishda faollik ko'rsatadi). Psixologik ta'sirda bunday bevositalik bo'lmaydi, ular odatda sportchini shunday faol munosabatlar shakliga tayyorlaydiki, sportchi bu shaklni o'z faoliyatida va xulq-atvorida maqsadga muvofiq, deb tan oladi.

Psixologik ta'sirning sportchi faoliyati maqsadi va motivlari bilan mos kelishi ijobiy natija beradi. Psixologik ta'sirning egalari sifatida sport murabbiylari, jamoa psixologlari, sport jamoasi, sport jamoasining yetakchisi, hurmat- e'tiborga sazovor bo'lgan sportchilar, ishdagi hamkasb do'stlar, sport jamoatchiligi va hokazolar bo'lishi mumkin.

*O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini takomillashtirish* ham psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vositalari bilan chambarchas bog'lanib ketgandir. Ular bir-birining ta'sirchanlik samaradorligini to'ldirib, oshirib turadi. O'zini sportda anglash va o'zini sport uchun yaratishga faol intilmasdan turib, sportchilar o'zlarida sport xarakterini tarbiyalay olmaydilar.

***Psixologik tayyorgarlikda individual yondashuv.*** O'rgatish va mashg'ulotlar olib borishning biror-bir uslubi, agar u insonning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilgan ekan, zinhor kutilgan natijalarni bermaydi. Tayyorgarlikni individuallashtirishning aniq va

muayyan vazifalari - insonning barcha potensial imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, uning xarakteridagi o'ziga xoslikni va temperamentni, konkret vaziyatlardagi psixik holatni, oldiga qo'yilgan maqsad va hal etadigan vazifalarini inobatga olgan holda unga ta'sir ko'rsatishning eng maqbul yo'llaridan foydalanishdan iboratdir.

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. 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.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirishning dastlabki va eng muhim qadami bu - sportchining individual psixologik xususiyatlarini o'rganishdan iboratdir. Bu ish shaxsning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish bo'yicha belgilangan tartibda to'ldiriladigan batafsil psixologik tavsifnoma yozish bilan tugallanadi. Tavsifnoma yetarli darajada batafsil va ayni paytda aniq va puxta bo'lishi, shaxsdagi shaxsiy intilishlar, munosabatlar tizimi, psixik rivojlanish, axloq-odob va yurish - turishdagi o'ziga xosliklar kabi eng muhim ko'rsatkichlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak.

*Shaxsning yo'naltirilganligi* — deyilganda quyidagilar tushuniladi: uning motivlari, qiziqishlari, belgilangan ichki maqsadlari, sevgan mashg'ulotlari, asosiy ehtiyojlari, g'oyaviy e'tiqodi, prinsipialligi, vatanparvarligi, jamoaga sadoqat hissi, mas'uliyat hissi va hokazolar.

*Munosabatlar.* insonlarga (jamoaga, murabbiyga, do'stlarga, oilaga, raqiblarga), o'z ishiga (sportga, mehnatga, o'qishga, jamoat ishiga), o'z-o'ziga (o'z-o'zini ardoqlashi, o'z fikrini himoya qila bilishi, o'z-o'ziga tanqidiy munosabatda bolishi, o'z- o'zini nazorat qila bilishi, o'z-o'zini tarbiyalay olishi), o'zidagi fazilatlariga va kamchiliklarga, muvaffaqiyat va omadsizliklarga, tanqidga, mukofotlarga, rag'batlantirish va jazolanishga nisbatan bo'ladi.

*Psixik rivojlanish:* kishi asab tizimi asosiy sifatlarining umumiy va ijtimoiy tarzda namoyon bo'lishidan iborat bo'lib, u shaxsning temperamentiga, psixik va irodaviy xususiyatlariga bog'liqdir.

*Mashg'ulotlar chog'idagi munosabatlar va xulq-atvor:* orastalik, intizomlilik, o'z-o'zini tuta bilish, tashkilotchilik, mehnatsevarlik, faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, kayfiyatning o'ziga xosligi, to'siqlarga va noqulay sharoitlarga nisbatan chidamlilik. O'zi sevgan va sevmagan mashqlarga,

topshiriq va vaziyatlarga, tez-tez uchrab turadigan sport musobaqalari bilan bog'liq safarlarga, sport zallarining, o'zi shug'ullanadigan asbob-uskunalarining o'zgarishiga nisbatan munosabati. Murabbiy tomonidan ko'rsatiladigan yordamga nisbatan munosabati.

*Musobaqalardagi munosabatlar va xulq - atvor:* odatiy startoldi holati, musobaqalar davridagi uyqu, sport bellashuvlarining boshlanishi paytida, yoki uning eng mas'uliyatli vaziyatlaridagi hissiy zo'riqishlari darajasi, bellashuvlar jarayonida psixik holat dinamikasi, ya'ni o'zgarib borishi, chigalyozdi mashqlari va bellashuvga tayyorgarlik ko'rishidagi o'ziga xosliklar, jamoadagi do'stlarining xatti-harakatlariga nisbatan bildiradigan reaksiyasi, hakamlar va hakamlikning olib borilishiga nisbatan munosabati, tomoshabinlarga munosabatlari. Xatti-harakatlaridagi odatiy uzilishlarning asl sabablari, xatolari "psixologik to'siqlar". Sportchi uchun o'ta "mash'um va yoqimsiz" mashqlar, usullar va hokazolar.

*Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari.* Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasining hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta, mazkur reja sport murabbiysi tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog'ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bolimdan iborat bo'ladi: birinchi bo'lim - musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo'lim esa - muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko'zlagani uchun u ma'lum darajada barqaror bo'ladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirilishi, to'ldirilishi, qisqartirilishi mumkin.

Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorlash uchun quyidagilar zarur:

1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish;
2. Lining sport mahorati darajasini hisobga olish;
3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;
4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya'ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash;
5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash;

6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (shaxs rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini kuzatuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish;

7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tartiblashi uchun zarur vositalarni tanlash;

8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emotsional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash.

Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bo'yicha umumiy reja tuzib bo'lingandan keyin ishlab chiqilgan masalalarni yana bir bor aniqlashtirib olish kerak. Buning uchun sport guruhidagi har bir a'zo uchun umumiy reja, shuningdek, har bir sportchi uchun ularni alohida va muayyan kichik guruhlarda hisobga olgan tarzda umumiy reja tuziladi va shu tarzda har bir sport guruhi uchun individuallashtirilgan reja amalga oshiriladi.

### **Nazorat uchun savollari**

1. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari tarkibiga nimalar kiradi?

2. Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida zarur bo'ladigan asosiy psixologik ko'rsatmani ta'riflang.

3. Chidamlilikni shakllantirish jarayonida motivatsiyaning ro'li qanday?

4. Chidamlilikni shakllantirish jarayonida ustanovkaning qanday turlari yetakchilik qiladi?

5. Chidamlilikni takomillashtirishning asosiy shartini ayting.

6. Chidamlilikni, tezlikni va kuchni shakllantirish jarayonida qaysi irodaviy sifatlarni ko'proq ahamiyat kasb etadi?

7. Harakatlarni bajarish tezligini, harakatlarning maksimal chastotasini takomillashtirish uchun zarur bo'ladigan asosiy psixologik omillarni ayting.

8. Sportda taktikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun sportchi nimalarni bilishi zarur?

9. Taktik tayyorgarlikning umumiy muammolarini ayting.

10. Taktik harakatlarni muvaffaqiyatli rejalashtirish va amalga oshirish uchun qanday psixologik omillarni rivojlantirish zarur?

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

Sport jamoalari (sport guruhlari va sport jamoalari)da sportchilarda hissiy- irodaviy sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarni sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida: sport mashg‘ulotlari rejasi mazmunini o‘zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo‘ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. Sport mashg‘ulotlari rejasi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchilik (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar.
2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.
3. Mashg‘ulotlar o‘tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.
4. Yosh va individual xususiyatlarga bog‘liqligi hamda sportchilarning mashg‘ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.
5. Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o‘yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq subyektiv munosabatlar.
6. Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo‘naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan subyektiv munosabatlar.

Sportchilarda chidamlilikni o‘stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba’zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko‘rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek, sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida maxsus mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o‘z-o‘zini irodaviy majburlashga o‘rgatish ham juda muhimdir.

O‘zini-o‘zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to‘g‘ri keladi:

- 1) o‘zini-o‘zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo‘lishi lozim;
- 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi shart;
- 3) sportchilarning o‘z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;

4) o‘zini-o‘zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko‘rsatib berish lozim. Masalan, o‘smirlik yoshidagi sportchilar o‘zini-o‘zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilishi maqsadga muvofiq:

- a) eng og‘ir sharoitlarda ham o‘zini yo‘qotmaslik;
- b) arzimagan narsalarga xafa bo‘lavermaslik;
- d) irodasizlikka yo‘l qo‘ymaslik, ya‘ni “muvaffaqiyatsizlikda ham o‘zini yo‘qotmaslik”.

O‘zini-o‘zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to‘g‘ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

**I bosqichda** sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug‘ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o‘rgatish; ularda O‘zini - o‘zi tarbiyalashning g‘oyaviy tomonlarini o‘stirish, o‘zini-o‘zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o‘zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

**II bosqichda** sportchilarning o‘zini-o‘zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) sportchi o‘zining xohishi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish;

b) ta‘lim bir vaqt davomida, o‘zining xulq-atvorini baholash, o‘zi qabul qilgan vazifalarni o‘z vaqtida bajarish hamda o‘zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni to‘g‘risida hisobot berish;

d) sportchining o‘zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

e) sportchi o‘zini-o‘zi baholashda o‘zida yetishmaydigan xususiyatlarni to‘g‘ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o‘rganish.

**III bosqichda** sportchini o‘zini-o‘zi har tomonlama mustaqil

ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim. Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning talabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq boladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun "lider"larni aniqlashga, sportchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi.

Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg'ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning sportchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, temperamenti,

xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o'zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabilar.

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiyning o'z ishini yaxshi bilmasligi yoki yoshining o'tishi sababli jismoniy mashqlarni amalda ko'rsatishida (jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishida) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir.

Murabbiyning faoliyatini tashkil etishida paydo bo'ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira bilmasligida. Sport mashg'ulotlari va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida aniq rejalashtirib olgan murabbiy sportchilar jamoasi bilan to'g'ri muloqot olib boradi, mashg'ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvafifiaqiyatlarga erishadi. Yuqorida ta'kidlangan ishlarning to'g'ri bajarilmasligi sport mashg'ulotlarining sifatsiz o'tilishiga sabab bo'ladi.

Murabbiy ishini rejalashtirishda sportchilarning ruhiy jihatdan o'sib borishini inobatga olishi, ularda ijtimoiy faollikni o'stirishi lozim. Shuningdek, u jamoatchilik, pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorlik o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; shogirdlariga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini to'g'ri tashkil etadi. Natijada sport jamoasi yoki guruhda intizom yaxshilanadi. Buning natijasida jamoa sportchilarining tartib-intizomi yanada yaxshilanadi.

#### **§ 4.2. Irodaviy zo'r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati.**

Har qanday ixtiyoriy xatti-harakat uni amalga oshirish uchun juda kam miqdorda bo'lsa-da, kishidan irodaviy zo'r berishni taqozo etadi. Odamning

irodaviy intilishlari, ya'ni xatti-harakatlari uning mushaklari harakatlaridan farq qiladi. Albatta, har qanday irodaviy zo'r berishda ham, sezilar-sezilmas darajada muskul harakatlari mavjud bo'ladi. Biroq, bu harakatlar irodaviy zo'r berishlar uchun asosiy hisoblanmaydi, zero, irodaviy zo'r berishlardagi asosiy jihat bu, ichki zo'riqish holatidir. Irodaviy zo'r berishlar doimo ongli ravishda amalga oshiriladi, sababi bajariladigan xatti-harakatning maqsadi va undan kutilayotgan natijani u yoki bu tarzda aniq tasavvur qilish bilan bog'liqdir. Irodaviy zo'r berishlar, irodaviy xatti-harakatni bajarishda duch keladigan to'siqlarda yaqqolroq namoyon bo'ladi.

Irodaviy zo'r berish subyektiv jihatdan u yoki, bu qiyinchilikni bartaraf etish bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos ichki holat sifatida his qilinadi. Biror-bir qiyinchilikning mavjudligi, irodaviy zo'r berish namoyon bolishining asosiy va zaruriy shartidir. Agar odam biror-bir harakatni bajarayotgan paytida, hech qanday to'siqqa uchramasa, uning ichki holatida ham hech bir irodaviy zo'r berishga hojat bo'lmasligi, tabiiy. Irodaviy zo'r berishning kattaligi, yoki darajasi, ayni shu irodaviy zo'r berish orqali bartaraf etiladigan qiyinchilikning qanday ekanligi bilan izohlanadi. Bunda sportchi bartaraf etadigan tashqi to'siqlarni hamda sportchining ushbu sharoitlarda o'z faoliyatini bajarishda boshdan kechiradigan ichki qiyinchiliklarini bir-biridan farqlash lozim. Sport faoliyatida irodaviy zo'r berishlar o'z mazmuni va darajasiga ko'ra juda xilma-xil bo'lishi mumkin.

***Muskullar zo'riqishidagi irodaviy zo'r berish.*** Jismoniy mashqlarni bajarish deyarli har doim irodaviy zo'r berishlar bilan bog'liq bo'ladi. Sportchini bunday irodaviy harakatlarga uning muayyan jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida ozmi, ko'pmi, har doimgidan ko'proq mushaklarining kuchli ishlatishi lozimligi, bu harakatlarini turli sharoitlarda va kerak paytda amalga oshirish zaruriyati majbur etadi. Ushbu mushaklardagi zo'riqishlar nihoyatda ko'pligidan va doimiy tarzda takrorlanib turganligidan, ularning jadalligi deyarli sezilmasa-da, ular sportchining o'z irodaviy kuchini oqilona sarflash qobiliyatini shakllantirishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

***Diqqatning zo'riqishidagi irodaviy zo'r berish.*** Ixtiyoriy diqqat o'z tabiatiga ko'ra kishidan muayyan irodaviy qat'iyatni taqozo etadi. Binobarin diqqat jarayonida kishi o'z diqqatini jamlashi va tanlangan obyektga uzoqmi, qisqami, ma'lum vaqt davomida qaratib turishi kerak bo'ladi. Shu sababli, diqqatni jamlashga doir har qanday o'quv yoki mashq mashg'ulotlari, ayni paytda sportchilarda irodaviy qat'iyatni shakllantirish qobiliyatini tarbiyalashga ham xizmat qiladi. Bunda diqqatning chalg'ishi bilan kurash olib borish, ya'ni u yoki bu asosiy harakatlarga xalaqit beruvchi

tashqi ta'sirlar, bizning ongimizni to'liq qamrab olishga intiluvchi tuyg'ular yoki tasavvurlar og'ushida kurash olib borish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarning diqqatini zo'riqtiruvchi mashqlarning qiyinchilik darajasini (davomiyligini va jadalligini) boshqarib borish orqali, sport murabbiysi sportchilardagi irodaviy zo'r berish qobiliyatini tarbiyalaydi.

***Holdan toyish va charchoq hissini yengish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar.*** Bunday hollarda irodaviy zo'r berishlar, ba'zan mushaklarda o'ziga xos og'riqni his qilib bo'lsa-da, mushaklar inertligini, tormozlanishini yengib o'tishga qaratiladi.

***Kun tartibiga rioya etish bilan bog'liq irodaviy zo'r berish.*** nihoyatda xilma-xil bo'lishi mumkin. Kun tartibiga rioya etish, ayniqsa mashg'ulotlarning dastlabki davrlarida, bunday odat hali shakllanmagan bir paytda, kishidan nihoyatda katta zo'r berishni talab etadi. Zero, endi u mazkur mashg'ulot bilan aniq belgilangan bir vaqtda shug'ullanishi, hamda bu mashg'ulot uchun ajratilgan vaqt mobaynida talab etiladigan intensivlikni saqlab turishi kerak bo'ladi. Kun tartibiga rioya etish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlarning o'ziga xos jihati shundaki, ular emotsional, hissiy tomondan nisbatan ancha osoyishta kechadi. Ular turli shakldagi mashg'ulotlarni galma - galdan almashtirib bajarishi, materialni miqdoriga ko'ra har taraflama dozalash, ya'ni ish tezligi, uning davomiyligi va hokazolarni boshqarish imkoniyatini beradi. Bularning barchasi, mahoratli sport murabbiysi qo'lida, sportchilarning irodaviy qat'iyatlarini tarbiyalashning o'ziga xos va betakror quroli, vosita va omiliga aylanadi.

Xavf-xatar va tavakkalni yengib o'tish bilan bog'liq irodaviy zo'r berish.

Ularning o'ziga xos jihati shundaki, bunday zo'r berishlar odatda kuchli emotsional tuyg'ular bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Chunki ular qo'rquv, hadiksirash, o'zini yo'qotib qo'yish, tortinchoqlik va hokazolar kabi salbiy hissiy holatlarga qarshi kurashga yo'naltirilgan bo'ladi. Qo'rquv hissini bartaraf etish bilan bog'liq irodaviy qat'iyatni tarbiyalashda suvga sakrash, tog' chang'isi sporti, tramlindan chang'ida sakrash, parashyutda sakrash, alpinizm, boks va boshqa sport turlari katta ahamiyatga ega.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Ruhiy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Sportchi hissiy ta'sirlanishining asosiy sabablarini qanday tushunasiz?
3. Cheksizlik psixologiyasi deganda nimani tushunasiz ?
4. Hozirgi sportda "autogencha" mashq uslubi nimadan iborat?

5. Psixologiyaning o‘z-o‘zini rejalashtirish tushunchasini izohlab bering.
6. Qiziqishlar haqida umumiy tushuncha bering.
7. Sportchilarda qiziqishni o‘stirish yo‘llari nimalardan iborat?
8. Sportchilardagi barqaror va kuchsiz qiziqishlarning farqini tushuntiring?
9. Murabbiyning faoliyat turlarini tasniflab bering.
10. Murabbiyning muloqot psixologiyasini 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

## MUNDARIJA

|  |          |
|--|----------|
| <b>KIRISH</b>  | <b>5</b> |
| <b>I.BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI.</b>  | <b>7</b> |
| § 1.1. “Sport psixologiyasi” fanining predmeti, maqsadi va vazifalari  | <b>7</b> |
| § 1.2. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi  | 15       |
| <b>II.BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASIDA SHAXSNI TARBIYALASH</b>   | 17       |
| § 2.1. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari psixologiyasi.   | 17       |
| § 2.2. Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoaning ta’siri.   | 24       |
| § 2.3. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish.  | 28       |
| <b>III.BOB. O‘ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHG‘ULOT JARAYONINI SAMARALI O‘TKAZISH</b>         | 36       |
| § 3.1. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda tayyorgarlik turlari jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati. | 36       |
| § 3.2. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari   | 42       |
| <b>IV.BOB. SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH.</b>  | 50       |
| § 4.1. Sportchilarda hissiy –irodaviy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati.   | 50       |
| § 4.2. Irodaviy zo‘r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati.   | 53       |