

**O‘ZBEKISTON OLIY VA O‘RTA MAXSUS  
TA’LIM VAZIRLIGI**

**Gapparov Zaxid Gapparovich**

**SPORT PSIXOLOGIYASI**

**Darslik**

*O‘zbekiston Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi  
tomonidan jismoniy tarbiya va sport universiteti 5210200-Psixologiya (sport)  
talabalari uchun darslik sifatida tafsila etilgan*

**“Mehridaryo” MChJ**

**Toshkent -2020**

### **Gapparov Zaxid Gapparovich. Sport psixologiyasi:**

jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik/ Z.G.Gapparov; tarj.M.Omon; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirlagi. -T.:“Mehridaryo”, 2020 -397 b.

#### **Taqrizchilar:**

**1. G.B.Shoumarov – Psixologiya fanlari doktori, professor**

**2. F.A.Kerimov – Pedagogika fanlari doktori, professor**

#### **Annotatsiya**

Mazkur darslik jismoniy tarbiya institutlari uchun sport psixologiyasi bo'yicha yangi o'quv dasturida ishlatilishi ko'zda tutilgan sport, psixologiyasi kursining tizimli bayonidan iboratdir. Darslik 15 bobdan tashkil topgan, ularning mazmunida “Sport psixologiyasi” fanining zamonaviy yutuqlari o'z aksini topgan. O'quv materialida sxemalar, rasmlar, jadvallar, shuningdek o'quvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishlari uchun savollar, har bir mavzu bo'yicha tavsiya qilingan adabiyotlar berilgan.

Sport psixologiyasi kursining nazariy bayon etilishi uning amaliy qo'llanish jabhalarida beriladi.

Darslik nafaqat O'zDJTSU talabalari va magistrantlari, balki doktorantlar, trenerlar, oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun ham tavsiya qilinadi.

#### **Аннотация**

Настоящий учебник представляет собой систематическое изложение курса спортивной психологии применительно к новой учебной программе спортивной психологии для университета физической культуры. Учебник состоит из 15 глав, где отражены современные достижения науки «спортивная психология». Учебный материал сопровождается схемами, рисунками, таблицами, а также вопросами для самоконтроля обучающихся, с рекомендацией литературы по каждой теме.

Изложение теоретических проблем курса спортивной психологии дается в аспекте их практического применения.

Учебник рекомендован студентам, магистрантам, а также он может быть использован докторантами, тренерами и преподавателями физической культуры высших учебных заведений.

#### **Annotation**

The present text-book presents itself systematic exposition the course of sports psychology concerning to the new program of sports psychology for the institute of physical culture.

Text-book consists of 15 chapters and contents form out their reflection in the modern achievements of the sports psychology.

Study materials are accompanied by diagrams, pictures, tabulates and by questions for self-control of students, with recommendation literature on each theme.

Exposition theoretical problems of the course of sports psychology are given regarded in reference practice.

Text-book is recommended not only to students of magistracy and university but can be used by coaches and teachers of physical culture of higher education Establishments.

## **Soʻz boshi**

Sport psixologiyasi mashgʻulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zahirida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, sportchi shaxsini shakllantirish, shuningdek, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim boʻlgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda fanning rivojlanib borayotgan bir sohasiga aylanib, endi unga nafaqat psixologlar, balki, u yoki bu jihatdan sport bilan aloqador boʻlgan barcha insonlar – sportchilar, sport trenerlari, maʼmuriy-tashkiliy soha va boshqaruv xodimlari ham katta qiziqish bildirmoqdalar. Buning ajablanarli joyi yoʻq, binobarin, sport amaliyoti sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishlarida, ularning sport mahoratlarini oshirish uchun ichki imkoniyatlaridan foydalanishda, hamda musobaqalarda gʻalabalarni qoʻlga kiritish borasida psixologik omilning ahamiyati tobora oshib borayotganligini tasdiqlaydi.

Ushbu darslik 15 bobdan iborat, yaʼni:

1. Sport psixologiyasining predmeti va vazifalari.
2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari.
3. Sport faoliyatining psixologik tavsifi.
4. Sport musobaqasining psixologiyasi.
5. Sportda shaxs psixologiyasi.
6. Trener (sport trener) shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi.
7. Sport mashgʻulotlarining psixologiyasi.
8. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari.
9. Sportdagi texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari.
10. Sportdagi taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari.
11. Sportchini psixologik jihatdan tayyorlash asoslari.
12. Sportchini irodaviy tayyorlash.
13. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash.
14. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik omillari.
15. Sportda psixogigiena va psixik tartiblash.

“Sport psixologiyasi” darsligi jismoniy tarbiya universitetining talabalari, magistrantlari, universitetlar, pedagogik oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga, sport turlari bo‘yicha trenerlar, jismoniy tarbiya bo‘yicha malaka oshirish kurslari tinglovchilariga mo‘ljallangan.

Mazmunan darslikda sport psixologiyasi fani erishgan zamonaviy yutuqlar O‘z ifodasini topgan. Unda sport psixologiyasiga oid tushunchalar bevosita sportchilarni mashq qilishi amaliyotiga bog‘lab ochib beriladi. Bu ayniqsa: sportdagi texnik va taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari, sport mashg‘ulotlari psixologiyasi, psixologik tayyorgarligi asoslari, sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash, irodaviy tayyorlash, sport faoliyatining ijtimoiy-psixik omillari, shuningdek sportdagi psixogigiena va psixik tartiblash bobida yaqqol ifodalangan.

Kitobning ikkinchi bobi magistrantlar, talabalar, o‘qituvchilar hamda sport trenerlari uchun qo‘l kelgan ular O‘z ilmiy-tadqiqot ishlari, shuningdek, magistrlik dissertatsiyalari, bitiruv malakaviy ishlari va boshqa tadqiqotlarida foydalanishlari mumkin bo‘lgan psixologik tadqiqot usullari bilan tanishtiradi.

## **1-BOB.**

### **SPORT PSIXOLOGIYASINING PREDMYETI VA VAZIFALARI**

#### **1.1. Sport psixologiyasining predmeti**

Psixologiya fanlari ichida sport psixologiyasining predmeti, tarixiy nuqtai 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 yutuqlarining har tomonlama rivojlantirishi imkoniyati yo'qligi barchaga ma'lum bo'lib qoldi. Sport trener sportchining psixik funktsiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, uning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas. Sportda yuksak yutuqlarni qo'lga kiritish uchun trener 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 ob'ektlar bu - sportchi, sport trener (trener) hamda sport hakami (arbitr) dir. Yuqorida bayon etilganlardan sport psixologiyasining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendentsiyalari shakllanishini, shu bilan birga sport trener va arbitrni psixologiyasini xam 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.

#### **1.2. Sport psixologiyasining vazifalari.**

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 trener, sport hakami shaxsini shakllantirish 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 azal—azaldan ham sport psixologlarining e'tibor markazida bo'lib kelgan.

4. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini 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 psixologlar tadqiqotlarining aksariyati amaliy vazifalarini hal etish bilan bog'liqdir. Ya'ni ular O'z ilmiy ishlarida sportda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ishlanmalarni sport trenerlar va amaliy psixologlar uchun yetarli darajasiga yetkazish.

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.

### **1.3. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi**

Bugungi psixologik adabiyotlar sport psixologiyasi rivojlanishining tarixiy jarayonlarini hanuzgacha to'la -to'kis qamrab olmagan.

Umuman olganda, sport psixologiyasi fanining paydo bo'lishiga Germaniya, AQSh, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlatlar olimlarining ilmiy ishlari sabab bo'lgan. Ayniqsa bu XIX asr oxiri va XX asr boshlarida, ya'ni psixologiya falsafadan ajralib chiqib, mustaqil eksperimental fan maqomini olgandan so'ng, yanada yaqqol sezila boshladi. Ayni shu davrlarda inson xulq-atvori va harakatlariga oid bir qator ilmiy ishlar paydo bo'ldi. (Vundt, Torndayk, Uotson, Byuxner va boshqalar.)

“Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar ilk marotaba bugungi olimpiya o'yinlarining asoschisi P'er de Kubertenning maqolalarida, 1900-yilda paydo bo'ldi. O'shanda u “Sport psixologiyasi” nomli maqola e'lon qilgan bo'lib, mazkur ish asosan falsafiy xarakterga ega edi. 1913-yilda Lozanna shahrida P'er de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongress chaqirildi va shu tariqa ushbu soha “dunyoga keldi” hamda O'z maqomini oldi. Biroq, u paytlarda hali sport psixologiyasi muammolarining haqiqiy ma'nodagi ilmiy ishlanmalari deyarli yo'q edi. Qolaversa, sport psixologiyasini hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmagan edi. Bu avvalo, sport o'sha davrlarda hali yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog'liq edi. Sport psixologiyasining muammolari faqatgina ayrim jamoat arboblari va olimlarning qiziqishlari manbai edi, xolos. Shunday bo'lishiga qaramasdan, P'er de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasi muammolarini o'rganishda ma'lum darajadagi turtki bo'ldi. Natijada XX asrning 20-yillaridan keyin bu masalalar bo'yicha Frantsiya,

Germaniya, AQSh, Rossiya va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi.

Masalan, Frantsiyada sportchining ijtimoiy psixologiyasi sohasida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Mazkur ishlarning mualliflari Yu. Karrara, M. Bernard va M. Buellar edi. Yu. Segal esa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o'rgangan.

Psixolog Riu rahbarligi ostida "Sport psixopedagogikasi" nomli to'plam e'lon qilingan. Germaniyada bu borada olib borilgan ishlarni Nyumanning "Sport va shaxs" (1957), "Sportda motivatsiya" (1971) kabi asarlarining paydo bo'lishi bilan belgilash mumkin. Italiyada esa sport psixologiyasi sohasidagi eng katta ishlar sport psixologiyasi xalqaro jamiyatining birinchi Prezidenti F. Antonelli tomonidan amalga oshirilgan. Uning muallifligida "Psixologiya va sport psixologiyasi" nomli kitob nashr etilgan bo'lib (1960), unda muallifning uzoq yillar davomida olib borgan ilmiy tadqiqotlari natijalari umumlashtirilgan.

Sport psixologiyasi fan sifatida eng taraqqiy topgan mamlakatlardan biri AQSh da jadal rivojlandi. Amerikalik olimlar X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel va boshqalar sport psixologiyasi fani rivojiga ulkan hissa qo'shdilar. Ularning tadqiqotlari markaziga sportchi shaxsi qo'yilgan edi. Asosiy usullari shaxs ko'rsatkichlari hamda testlardan iborat bo'lgan.

AQShning eng mashhur sport psixologi B. Krettidir. U 30 dan ortiq shu sohaga oid kitobning muallifidir. Uning kitoblari dunyoning ko'plab tillariga tarjima qilinib, sport trenerlari tomonidan, MDH mamlakatlari olimlari, jumladan O'zbekiston olimlari tomonidan ham amaliyotda keng qo'llaniladi.

Kanadada Persival (Universitet direktori) ning ishlari ayniqsa mashhur bo'lib, ular asosan sport sotsiologiyasi sohasini o'rganishga yo'naltirilgandir. U sportchilarning sport trenerlariga bergan baholarini o'rgangan.

Sharqiy Yevropa mamlakatlarida MDHda qo'lga kiritilgan sport natijalarining keng ta'siri ostida sport psixologiyasi nihoyatda rivojlandi. Zero, bu mamlakatlarda sport psixologiyasi davlat darajasida taraqqiy ettirildi.

Sobiq Chexoslovakiyada psixolog olimlar motivatsiya muammolarini ishlab chiqqan bo'lib, ushbu masala sporchi va sport trenerlarini psixodagnostikadan o'tkazish usullariga asoslangan edi. (Vanek, Goshek, Svoboda, Motsak va boshqalar)

Bolgariyadagi olimlar sportchini psixologik jihatdan tayyorlash va guruhlar psixologiyasi bilan bog'liq muammolarni o'rgandilar. (F. Genov, Genova va boshqalar).

Kubada esa sportchilarni psixologik tayyorlashning turli jixatlari chuqur o'rganildi. (Martines, Raffael, K.Kanoti va boshqalar)

Rus olimlari I.M.Sechenov, P.F.Lesgaftlar O'z ilmiy ishlarida inson psixikasining rivojlanishiga uning harakatlari nihoyatda muhim ta'sir ko'rsatishini isbotladilar. I.P.Pavlovning oliy nerv faoliyati qonuniyatlari haqidagi ta'limoti sport psixologiyasi muammolarini hal etishda keng qo'llanildi. MDHda sport psixologiyasiga oid dastlabki tadqiqotlar professor P.A. Rudik tomonidan amalga oshirilgan edi. Uning tadqiqotlari mashqlarning tahliliga va harakat reaksiyalarini o'rganishga bag'ishlangan edi. 1958 yilda u jismoniy tarbiya institutlari uchun psixologiya va sport psixologiyasi bo'yicha ilk darslikni yozdi. Professor A.S.Puni musobaqalarning sportchi psixikasiga ta'sirini o'rgandi. Shuningdek MDHda sport psixologiyasining rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan ilk qaldirg'ochlar sifatida T. Streltsov, G. M. Gagaeva, O.A. Chernikova va boshqalarni tilga olib o'tish mumkin.

1913-yildan so'ng, 1965-yilda Rimda sport psixologiyasi Kongressi qaytadan tashkil etildi. Ushbu kongressda Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashkil topdi va u doimiy faoliyat yurituvchi organini, shuningdek jamiyat Prezidenti - F. Antonellini sayladi. (XOK—Xalqaro olimpiya komiteti prezidenti).

SPXJ O'z faoliyatini jadal rivojlantirib bordi. Rimda bo'lib o'tgan kongressdan so'ng yana bir qator kongresslar bo'lib o'tdi: 1968-yilda AQShda, 1973-yilda Ispaniyada, 1977-yilda Chexiyada, 1985-yilda Shvetsariyada, 1986-yilda Frantsiyada va hokazo.

1970-yildan buyon SPXJning rasmiy organi bo'lgan "Sport psixologiyasi" xalqaro jurnali nashr etib kelinmoqda.

SPXJ ning tashkil etilishi sport psixologlarining mintaqaviy birlashmalarining paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Masalan, 1967-yilda sport psixologlarining Shimoliy Amerika jamiyati tashkil etildi, 1969-yilda esa sport psixologlarining Yevropa Assotsiatsiyasi FYePSAK, Shilling T. (Shvetsariya), Kunat (Germaniya) va boshqalar prezidentligida tashkil topdi. Shundan so'ng turli yillarda Kanada, Yaponiya, Germaniya, Angliya, Frantsiya, Braziliya, Avstriya, Misr va boshqa mamlakatlarda ham sport psixologiyasining milliy jamiyatlari tuzildi. 1987-yilda MDH sport psixologlari federatsiyasi tashkil etilib, uning Prezidenti qilib A.V. Rodionov saylandi, mazkur kitob muallifi Z.G.Gapparov esa ushbu Federatsiya Prezidiumining a'ziligiga saylandi.

Sport psixologiyasi haqidagi ma'ruzalarni XVIII va XX- Xalqaro psixologik kongresslar: 1972-yil Myunxenda bo'lib o'tgan ilmiy Olimpiya Kongressi, 1979-yil Moskvada bo'lib o'tgan "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzuidagi Xalqaro Kongress dasturlarida ham ko'rish mumkin. Shuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha Kyoln shahrida 1991 yil, Moskva shahrida 1992-yil, Rostov-Don shahrida 1994-yil va nihoyat yana Moskva shahrida 1995-yillarda Xalqaro Kongresslar o'tkazildi va o'tkazilib kelinmoqda.

#### **1.4. O'zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi**

O'zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida bazasida dunyoga keldi. Mazkur kafedraning mudiri dotsent L.Ye.Lebedyanskaya bo'lib, u ushbu lavozimda 1962-yildan 1972 yilga qadar samarali faoliyat yuritdi. Ana shu yillar mobaynida u "Sport psixologiyasi"ning metodologik asosini ishlab chiqdi, aynan shu muallif tomonidan o'sha paytlarda institut talabalariga mazkur kurs bo'yicha beriladigan darslarning barcha o'quv hujjatlari ishlab chiqildi.

Sport psixologiyasining fan sifatida oyoqqa turishida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasida bilan Moskva

shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutning psixologiya kafedrasida o'rtasidagi aloqalari juda katta ta'sir ko'rsatdi. O'sha paytlarda mazkur institutni jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida sport psixologiyasini o'quv predmeti sifatida o'qitilishining asoschisi, professor P.A.Rudik boshqarar edi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida umumiy va sport psixologiyasini o'qitishning farqli tomoni shunda ediki, bu yerda ma'ruzaviy mashg'ulotlardan so'ng seminar mashg'ulotlari emas, balki laboratoriya mashg'ulotlari o'tkazilar edi. Ushbu mashg'ulotlarda talabalarning ma'ruzalardan olgan bilimlari talabalarning O'zlarida tajribalar o'tkazish yo'li bilan mustahkamlanardi. Tadqiqotlarning natijalari yo'riqnomalar bo'yicha ishlab chiqilar, so'ngra xulosalar chiqarilardi va talabalar tajriba yo'li bilan qo'lga kiritilgan ma'lumotlar asosida O'zlari mustaqil xulosalarga kelardilar (o'quv mashg'ulotni shu tarzda tashkil etish an'anasi hozirgacha saqlanib kelmoqda).

Shunday qilib, institutdagi laboratoriya mashg'ulotlari ko'proq ilmiy izlanishlar, tadqiqotlar olib borish xarakterini kasb etardi. Laboratoriya mashg'ulotlarining mazmuni Moskva va Leningrad jismoniy tarbiya institutlari psixologiya kafedralari tomonidan nashr etilgan uslubiy qo'llanmalar asosida doimiy ravishda yangilanib borilgan.

Sport psixologiyasi fanidan O'zbek tilida dotsent N.A.Yax'yarov va Z.T.Sayitmetovalar dars berganlar.

Bugungi kunda sport psixologiyasi fani pedagogik universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari o'quv dasturlariga kiritilgan, shuningdek u Milliy universitetning psixologiya fakultetida ham o'qitilmoqda. 2003 yilda Milliy universitetda "Sport psixologiyasi" mutaxassisligi bo'yicha magistratura ochildi.

Laboratoriya mashg'ulotlarining doimiy yangilanib borilishi ushbu mashg'ulotlar uchun zurrur psixologik apparaturalarni, uskuna va jihozlarni yaratishni taqazo etadi. Shuni ta'kidlash joizki, psixologiya fani uchun zarur ilmiy asbob -uskuna va jihozlarni ishlab chiqish va tayyorlash bo'yicha hech qanday maxsus tashkilotlar bo'lmagan va hozirgacha ham yo'q. 1966 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida

Moskva jismoniy tarbiya institutining bitiruvchisi bo'lgan o'qituvchi Z.G.Gapparov tomonidan ilk psixologiya o'quv ilmiy laboratoriyasi tashkil etildi. Ushbu laboratoriyaning yaratilishi kafedraning sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar faoliyatining boshlanishiga yordam berdi. Dastlabki tadqiqotlar asosan psixofiziologik xarakterga ega bo'lib, ular qilichbozlarning harakatlaridagi assimmetriyalarni o'rganishga yo'naltirilgan edi. Ushbu mavzu Z.G.Gapparov tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unga L.Ye.Lebedyanskaya rahbarlik qilgan (1966-1969 yillar).

O'zbekistonlik sport psixologlari ilk bor 1967 yilda xorijda bo'lib o'tgan ilmiy anjumanda O'z ilmiy tadqiqotlari bilan ishtirok etdilar. O'shanda Tbilisi shahrida sport psixologiyasi bo'yicha Umumittifoq konferentsiyasi bo'lib o'tgandi. Ushbu anjumanda xamyurtlarimiz tomonidan 2 ta ma'ruza qilingan (L.Ye.Lebedyanskaya, Z.G.Gapparovlar tomonidan) ushbu ma'ruzalar "Qilichbozlardagi harakat assimmetriyalari" va "Funksional assimmetriya qilichbozlarning sport tayyorgarligi holatining mezon sifatida" deb nomlangan.

Ana shunday muvaffaqiyatli chiqishlardan so'ng O'zbekistonlik psixologlar keyingi yillarda sport psixologiyasi bo'yicha o'tkazilgan barcha konferentsiya, simpozium, seminarlarda muntazam qatnashib bordilar. Ular tomonidan "Qilichbozlardagi oraliqni his qilishning psixologik xususiyatlarini o'rganish" (Z.G.Gapparov), "Ot sportida ixtisoslashgan idroklarni o'rganish" (dotsent L.Ye.Lebedyanskaya) mavzulari xar tomonlama tadqiq etilgan. 1969 – 1972 yillar mobaynida psixolog Z.G.Gapparov Moskvadagi markaziy jismoniy tarbiya instituti (GSOLIFK)ning professor P.A.Rudik rahbarlik qilayotgan psixologiya kafedrasining maqsadli aspiranturasida tahsil oldi. Professor O.A.Chernikova rahbarligi ostida Z.G.Gapparov tomonidan "Qilichbozlardagi oraliqni his qilishning psixologik xususiyatlarini o'rganish" mavzusida dissertatsiya yozilib muvaffaqiyatli tarzda himoya qilindi. Mazkur nomzodlik dissertatsiyasi hozirgi kunga qadar O'zbekistondagi "Sport psixologiyasi" fani bo'yicha yagona hisoblanadi.

Moskva tajribasi kafedra psixologlarining o'quv - ilmiy ishlarining yanada takomillashtirilishiga xizmat qildi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrası yaqin xorijdagi davlatlar, xususan, Sankt-Peterburg, Omsk, Kyoln shaharlaridagi jismoniy tarbiya institutlarining psixologiya kafedralari bilan O'z aloqalarini yanada kengaytirdi.

Mazkur kafedra olis xorij mamlakatlarida ham sport psixologiyasi bo'yicha bilimlarning tarqatilishiga O'zining munosib hissasini qo'shdi (dotsent Z.G.Gapparov 1983-1987 yillar davomida Jazoirning institutlarida "Psixologiya" va "Sport psixologiyasi" fanlaridan dars berdi).

1980 yilda kafedradagi olimlar safi yangi o'qituvchilar bilan to'ldirildi. Ayni shu yillarda kafedraga M.A. Tursunova, N.I.Ivanova va 1988 yilda esa T.P.Predibaylolar kelib qo'shildilar ularning kelishi bilan kafedradagi ilmiy tadqiqot ishlarning mavzu doirasi yanada kengaydi. Dotsent Z.G.Gapparov raxbarligi ostida ular tomonidan ixtisoslashgan idroklarni o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib borildi. Mazkur tadqiqotlarning natijalari Kaunas shahrida bo'lib o'tgan sport psixologiyasi bo'yicha xalqaro konferentsiyada ma'ruza qilindi.

M.A.Tursunova ushbu anjumanda "Velosportda ixtisoslashgan idroklarni o'rganish masalasiga doir" mavzuida, N.I.Ivanova esa "Suzish sportchilarida vaqtni his etish bo'yicha ixtisoslashgan idroklarni o'rganish" mavzusida ma'ruza qildilar.

Sobiq ittifoqda sport psixologiyasi hali alohida fan sifatida ajralib chiqmagan, shuningdek uning alohida boshqaruv organlari ham yo'q edi. 1987-yilda Moskvadagi markaziy davlat jismoniy tarbiya instituti (GSOLIFK) qoshida simpozium o'tkazilib, unda sobiq ittifoqning barcha Respublikalaridan psixolog mutaxassislar ishtirok etdilar. Simpoziumning ta'sis majlisida sobiq ittifoqda sport psixologlari federatsiyasi tashkil etildi va, O'zbekiston psixologlari vakili Z.G.Gapparov esa mazkur majlisda qatnashdi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida magistratura va aspirantura ochilishi munosabati bilan zamonaviy talablarga javob beradigan psixologiya

laboratoriyasini tashkil etish masalasi kun tartibiga keskin qo'yildi, zero sport psixologiyasi fani magistrantlar o'quv dasturiga kiritilgan edi. 2003 yilda institut rektoratining yordamida pedagogika va psixologiya kafedrasini mudiri dotsent Z.G.Gapparov tomonidan psixologiya laboratoriyasi tashkil etildi va zarur uskuna va jihozlar, zamonaviy informatsion-texnologiyalar bilan ta'minlandi.

Magistrantlar, aspirantlar, kafedraning professor o'qituvchilarining o'quv va ilmiy faoliyatlarini ta'minlash maqsadida kafedrada psixologik tadqiqotlar uchun PSI-10 kompyuter dasturi (kompyuterlashtirgan psixodagnostika usullari) ishlab chiqildi, shuningdek talabalar bilan laboratoriya mashg'ulotlarini o'tkazish uchun kompyuter o'quv dasturlari yaratildi (Z.G.Gapparov).

Laboratoriyaning tashkil etilishi xamda psixologik tadqiqotlar o'tkazish uslublariga zamonaviy axborot texnologiyalarining joriy etilishi psixologiya fanining rivojlanish tarixida va uning sport faoliyatiga tatbiq etilishida muhim bosqich bo'ldi. Shunday qilib laboratoriyadan Respublikamizning har xil sport turlari bo'yicha terma jamoalarini ilmiy ta'minlash maqsadida foydalanilib, bunda kafedra o'qituvchilaridan M.A.Tursunova, T.P.Predibaylo va Z.T.Sayitmetovalar faol ishtirok etdilar.

Olib borilgan psixologik tadqiqotlar talabalarning diplom ishlarida, magistrlik, nomzodlik dissertatsiyalarida O'z ifodasini topdi.

Psixologiya laboratoriyasi psixologik tadqiqotning yangi uslublari yaratilishiga katta ta'sir ko'rsatdi. Xususan "FOSBYeRI" uslubi bilan balandlikka sakrashning ritm va sur'at strukturalarini aniqlash uchun xizmat qiluvchi "RTS-PV" kompyuter dasturi, sinxron suzish musobaqaviy kompozitsiyalarining ritm va sur'atli strukturalarini aniqlashga xizmat qiluvchi "SINXRO" dasturi hamda yangi o'rganayotgan slalomist – eshkakchilarda xotirani rivojlantirishga mo'ljallangan "SLALOMIST" dasturlarini alohida tilga olib o'tish mumkin. Futbolchilarda taktik tayyorgarliklarni takomillashtirish maqsadida "TAKTIK" kompyuter dasturi ishlab chiqildi. Ushbu barcha kompyuter dasturlaridan magistrlik va nomzodlik dissertatsiyalarida, shuningdek Respublikamizning terma jamoalari sportchilarining psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali

foydalanildi. Mazkur barcha kompyuter dasturlarining muallifi dotsent Z.G.Gapparov bo'ldi.

Respublikamiz terma jamoalarini 2008 yil Pekinda bo'lib o'tgan XXIX Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun tayyorlash ham nihoyatda muhim voqea bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Hukumati Olimpiada ishtirokchilarining psixologik tayyorgarligiga juda katta e'tibor qaratdi.

2008 yilning 1-fevraldan 20-fevraliga qadar O'zbekistonning yetakchi psixologlari Rossiya psixologlarining O'z terma jamoalarini qanday qilib psixologik tayyorgarliklarini ta'minlashlarini o'rganish uchun Rossiya davlat jismoniy tarbiya, turizm va sport universitetiga (Moskva) va Jismoniy tarbiya Akademiyasiga (Sankt-Peterburg) xizmat safariga yuborildilar. O'sha yilning may oyida O'zbekiston Respublikasi sport trenerlari ishtirokida "Yuqori sport natijalari uchun psixologik tayyorgarlik" mavzusida seminar o'tkazilib, unga rossiyalik yetakchi psixolog, pedagogika fanlari doktori, professor A.V. Rodionov taklif etildi.

2009 yilning sentyabr oyida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida "Sport psixologiyasi" ta'lim yo'nalishi ochildi va bu yo'nalish bo'yicha 21 nafar talaba o'qishga qabul qilindi.

Sport psixologiyasining rivojlanishiga Respublikamizda ulkan xissa qo'shgan yagona olim Gapparov Zaxid Gapparovich 1959-1961 yillarda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti 1961- 1963 yillarda Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya instituti bitiruvchisi xisoblanadi. U mehnat faoliyatini 1963-1965 yillarda xarbiy xizmatni o'tagan. 1965 yildan O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida psixologiya va sport psixologiyasi fanidan o'qituvchi lavozimida o'z ish faoliyatini boshlagan.

2009 yilda professor Z.G.Gapparov ilmiy rahbarligi ostida magistrant Ishtaev Javlon Mavlonboevich "Belbog'li kurashchilarda portlovchi –kuch qobiliyatini rivojlantirish" mavzusida o'z ilmiy ishlarini boshladi. 2009-2010 yillarda professor Z.G.Gapparov yakkakurashchilarni psixologik tayyorlash (erkin

kurash misolida) nomli o'quv qo'llanmalari (o'zbek va rus tillarida) hamda sport psixologiyasi darsliklari o'zbek va rus tillarida nashr etidi.

2011 –yilda J.M.Ishtaev professor Z.G.Gapparov rahbarligi ostida magistrlik dissertatsiyasini muvafaqqiyatli ximoya qildi. Shu yilning o'zida pedagogika va psixologiya kafedra mudiri Z.G.Gapparov o'z kafedrasiga o'qituvchi lavozimiga ishga qabul qilindi.

Professor Z.G Gapparov hamda o'qituvchi J.M Ishtaevlar Respublika va xalqaro konferensiyalarda o'zlarining ilmiy ishlari bilan muntazam qatnashdi. 2012 - yilning yanvar oyida J.M.Ishtaev O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining aspiranturasiga o'qishga qabul qilindi pedagogika va psixologiya kafedrasida ilmiy rahbari Professor Z.G Gapparov boshchiligida ilmiy tadqiqot ishlarini boshladi va 2013-2015 yillarda ushbu institutning doktoranturasini tamomladi. Ilmiy raxbari qo'l ostida doktorlik dissertatsiyasi mavzusi "Tezkor-kuch sport turlarida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslarini takomillashtirish" nomli ilmiy tadqiqot ishini 2018 yil yanvar oyida muvafaqqiyatli ximoya qildi.

Gapparov Z.G hamda Ishtaev J.M. 2012 yilda yangi sport trenajeri "SPORK" sportchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish moslamasini yaratganligi va unga davlat intellektual mulk agentligidan mualliflik xuquqini qo'lga kiritdi. Professor Z.G. Gapparov o'z ilmiy ishlarini yaratuvchanligini davomi sifatida 2014 yilda sportchilarni psixologik diagnostika "PSI-10"kompyuter dasturi uchun ham davlat intellektual mulk agentligidan mualliflik xuquqini olishga muyassar bo'ldi.

J.M.Ishtaev 2017 yil "Tezkor-kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangicha metodologik yondoshish. Nomli Monografiyasi nashr etildi.

2018 yilda professor Z.G.Gapparov rahbarligi ostida shogirdlari J.M.Ishtaev hamda O.X.Xasanovlar bilan birgalikda "Yuqori toifali sportchilarni psixologik va ijtimoiy psixologik ta'minot mexanizmlari" nomli ilmiy tadqiqot loyihasini

yutishga mavaffaq bo'lishdi. 2017 yil yilda Z.G.Gapparov boshchiligida D.N.Arzikulov, D.B.Vaxobovlar psixologiya va sport psixologiyasi o'quv qo'llanma chop ettirdi. 2018 yilda Z.G.Gapparov, J.M.Ishtaev, Sh.U.Abidov, A.U.Sadikov, M.N.Umarov, G.M.Xasanovalar "Psixologiya sporta vysshix dostijeniy" Qo'llanma, Z.G.Gapparov, J.M.Ishtaev Sportchilarni tezkor kuch-qobiliyatini rivojlantirishning psixofiziologik asoslari nomli O'quv qo'llanmalar nashr etishdi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi fanidan rus tilida Z.G.Gapparov va o'zbek tilida dotsent J.M.Ishtaevlar ma'ruza hamda amaliy mashg'ulotlardan dars berib kelmoqda.

### **1.5. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi**

Sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sohalar - yosh psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va har bir alohida sport turiga oid bo'lgan, O'ziga xos jihatlar hamda sanoqsiz muammolarga bog'liq bo'lgan pedagogik psixologiya, mehnat psixologiya 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, xam 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 galda 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 qilish va xokazolarga 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'zining 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.

#### *O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Sport psixologiyasi paydo bo'lishiga nima sabab bo'lgan?
2. Sport psixologiyasi predmeti nimadan iborat?
3. Sport psixologiyasining asosiy vazifalari nimadan iborat?
4. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida so'zlab bering?
5. Sport psixologiyasi qaysi boshqa fanlar bilan aloqador?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов Психология и современный спорт. — М., 1982. С. 113-114.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Психология и современный спорт. — М., 1982. С. 120 - 128.
4. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
5. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press»- 2008
6. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.
7. J.M.Ishtaev Tezkor –kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangicha metodologik yondoshish Monografiya. Toshkent “Tafakkur nashriyoti” 2017. 14 bosma taboq. 224-bet

## **2-BOB**

### **SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI**

#### **2.1. Ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida umumiy tushunchalar**

Xar bir fanning predmetini tashkil etilishida, biror bir holatlar va hodisalarni tadqiq etishdagi ma'lum bir yo'lni qo'llash - "usul" deb ataladi. Usullarning qo'llanilishi o'rganilayotgan hodisalarni to'g'ri tushunish va anglab yetishga olib borishi kerak. Yanada aniqroq aytadigan bo'lsak, usullar voqea-hodisalarning ularga xos xususiyatlari va qonuniyatlari bilan aynan bir xilda inson ongida aks etishiga imkon beradi.

Fanda qo'llaniladigan usullar tabiatda va ijtimoiy hayotda amal qilayotgan ob'ektiv qonuniyatlarga muvofiq tarzda ko'rilgandagina haqiqiy bilimlarga erishish mumkin.

Ilmiy tadqiqot usullarini yaratishda birinchi galda quyidagi qonunlarga suyanish zarur:

a) bizni o'rab turgan borliqdagi barcha narsa, voqea-hodisalar o'zaro aloqador va shartlidir;

b) bizni o'rab turgan borliqdagi barcha narsa, voqea-hodisalar hamisha rivojlanish, o'zgarish jarayonida, shuning uchun to'g'ri usullar o'rganilayotgan voqea-hodisa va narsalarni ularni turg'un va qotib qolgan deb bilmasdan, balki harakatda deb anglab, ularni rivojlanishi davomida o'rganmog'i lozim.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, tadqiqotning ilmiy usullari taraqqiyot jarayonining o'zini to'g'ri tushunishidan kelib chiqmog'i kerak, ya'ni:

1. Taraqqiyot jarayoni faqat son jihatidan emas, balki sifat jihatidan ham o'zgaradi.

2. Taraqqiyot jarayoniga qarama-qarshiliklar kurashi manba bo'lsa-da, uning o'ziga ham ichki qarama-qarshiliklar xosdir.

Voqea-hodisalarni ularning rivojlanish darajasidan tashqarida o'rganish, fandagi uslubni yondashuv va hayotni o'rganishdagi eng muhim xatolardan biridir.

Yuqorida bayon etilgan qoidalaridan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, inson psixikasini, xususan uning jarayonlarini o'rgana turib, ularni bir-birlaridan ayri holda, shuningdek oliy nerv faoliyatining fiziologik qonuniyatlaridan ajratilgan holda tadqiq etish mumkin emas.

Shuningdek, psixik jarayonlarni uning tashuvchisi, ya'ni egasi bo'lgan shaxsga va uning mazkur psixik jarayonlarni namoyon etadigan faoliyati bilan bog'lamasdan o'rganish ham noto'g'ridir.

Shunday qilib, fanda qo'llaniladigan tadqiqot usullari O'z tarkibiga ko'ra muayyan voqea-hodisa va narsani uning rivojlanishida hamda uning boshqa voqea-hodisa va narsalar bilan bo'ladigan asosiy aloqalari va munosabatlari bilan birgalikda ifodalangan xolidagina haqiqiy bilimlarni bera olish mumkin.

## **2.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari**

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari ham xuddi umumiy psixologiya fanidagi kabi xususiyatlarga egadir. Ular orasida quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin: ob'ektiv kuzatish usullari, suhbat usullari, tajriba usullari, turli testlar o'tkazish usullari, faoliyat mahsulotlarini yig'ish va tahlil qilish, statistik usul. Bu usullar psixologiya fanining alohida qismi bo'lgan, sport psixologiyasi ushbu sohasi oldiga qo'yilgan tadqiqot vazifalarining xarakteriga ko'ra O'ziga xos xususiyatlar kasb etdi.

*Kuzatish.* Ob'ektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon bo'ladigan va uning shaxsiga oid O'ziga xos xususiyatlarini xarakterlovchi ichki psixik holatini va xatti-harakatlarini ilmiy tomondan tushuntirib berishdan iboratdir. Kuzatish faqatgina tashqi ko'rinishlarni tavsiflash, fakt va dalillarni qayd etish bilan chegaralanmasligi kerak. U daliliy materiallar asosida muayyan voqea-hodisa va faktlarning psixologik jihatdan ochib berilishiga ko'maklashmog'i lozim. Kuzatish usuliga xos bo'lgan quyidagi xususiyatlarni qayd etish mumkin:

1. O'rganilayotgan voqea-hodisa tabiiy shart-sharoitlarda, ularning tabiiy oqimiga hech qanday O'zgartirishlar kiritmagan holda kuzatiladi. Kuzatish

faktining O'zi o'rganilayotgan hodisaga xalal bermasligi lozim (kuzatish joyini tanlash);

2. Kuzatish yo'li bilan ma'lumotlarni to'plash tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda oldindan tuzilgan reja yoki dastur bo'yicha olib boriladi. Bu – kuzatishga, maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatini baxsh etadi;

3. Kuzatish bir marotaba emas, balki muntazam ravishda va turli sharoitlarda olib boriladi. Kuzatishlar soni va kuzatuv ostiga olingan shaxslar miqdori sezilarli natijalar olish uchun yetarli bo'lishi zarur;

4. Kuzatishni amalga oshirish jarayonida kuzatilayotgan asosiy voqea-hodisaga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ko'plab holatlarni hisobga olish kerak: sport mashg'uloti olib borilayotgan joydagi tashqi shart-sharoitlar (bino, ochiq maydon, ob-havo sharoitlari), sinovga jalb etilganlarning tarkibi (ularning jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi va hokazolar);

5. Kuzatishlarning natijalarini aniq qayd etish zarur. Ushbu maqsadlarda kuzatish bayonnomasi yuritilib, unda ob'ektiv ko'rsatkichlar to'la-to'kis va batafsil ifodalanishi kerak. (bunda asosiy faktlar bilan birga yondosh faktlar ham qayd etib borilishi shart);

6. Faktlarni ob'ektiv tarzda qayd etib borish yangi gipoteza – farazlarni shakllantirishga o'tib, bu farazlar keyingi kuzatishlar jarayonida tekshirilishi, aniqlashtirilishi yoki yangilari bilan almashtirib borilishi darkor. Boshqacha qilib aytganda, kuzatishlar davomida sportchining amaldagi xatti-harakatlarini shunchaki tavsiflab qolmasdan, balki uning ichki psixologik holatini ham tushuntirib berish lozim;

7. Ushbu usulning qo'llanilishi jarayonida aksariyat hollarda kuzatilayotgan voqea-hodisalarni qayd etish shakllarini o'zgartirishdan foydalaniladi. Bunda turli-tuman uskuna va jihozlar, videokamera, diktofon va shu kabilar qo'llaniladi. ob'ektiv kuzatish usulining eng muhim fazilati shundaki, u shaxsni uning faoliyati jarayonida va tabiiy sharoitlarda o'rganish imkoniyatini beradi. Biroq, inson shaxsi kabi sub'ektni o'rganishning o'ta murakkabligidan kelib chiqib, ob'ektiv kuzatish albatta boshqa tadqiqot usullari bilan to'ldirilishi kerak. Bundan tashqari,

kuzatishlarni bir paytning o'zida bir-biriga bog'liq bo'lmagan bir necha mutaxassislar tomonidan o'tkazish, so'ngra ularning ma'lumotlarini qiyoslash ham maqsadga muvofiqdir. Kuzatishning bu turi ekspert baholash usuli deb ataladi. Mustaqil tavsifnomalarni umumlashtirish deb nomlanuvchi usul ham yaxshi natijalarni beradi. Ushbu usul shaxsni turli faoliyatlar jarayonida (sport, o'quv, ishlab chiqarish) kuzatish oqibatida olingan natijalarni taqqoslash imkoniyatini beradi.

*Eksperiment.* Ushbu tadqiqot usulining asosiy vazifasi shundan iboratki, u sinov ostidagi shaxsning eng xarakterli jihatlarini ob'ektiv kuzatish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Eksperiment tadqiqoti uchun quyidagi xususiyatlar xosdir:

1. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan voqea-hodisaning kelib chiqishi uchun sun'iy sharoit yaratadi. Tajriba o'tkazuvchi o'zi kutayotgan voqea-hodisa qaerda va qachon yuz berishini kutmaydi va bilmaydi ham. Ammo o'zi bu hodisani unga kerak paytida yuzaga keltiradi;

2. Voqea-hodisani nisbatan xolis tarzda kuzatish imkoniyatini beruvchi maxsus tajriba sharoiti yaratiladi. Bunda oddiy kuzatish uslubida uchrab turadigan va voqea-hodisalar o'rtasidagi mavjud aloqalarni o'rganishga halaqit beruvchi tasodifiy omillarning ta'sirini bartaraf etish imkoniyati yaratiladi;

3. O'rganilayotgan voqea-hodisa tadqiqotchi uchun qancha kerak bo'lsa, shuncha takrorlanadi. Ayni shu jihatiga ko'ra eksperiment oddiy kuzatish uslubidan afzalroqdir;

4. O'rganilayotgan voqea-hodisa atrofida kechayotgan shart-sharoitlar qonuniyatlar asosida o'zgaradi. Bu ham eksperimentni eng muhim jihatlaridan biridir. Mazkur voqea-hodisaning shart-sharoitlarini o'zgartirish orqaligina eksperiment o'tkazuvchi uning mohiyatiga kirib borishi, uning rivojlanishi va amal qilishi qonuniyatlarini tushunishi, uning boshqa voqea-hodisalar bilan aloqadorligini aniqlashi mumkin bo'ladi;

5. Odatda eksperiment usuli maxsus uskuna va jihozlar bilan ta'minlanadi. Bu esa o'rganilayotgan voqea-hodisaning son jihatidan tavsifini olish va olingan

natijalarni statistik hisoblash imkoniyatini beradi. Psixologik tajribaning ikki shakli mavjud: laboratoriya va tabiiy.

*Laboratoriya* eksperimenti birinchidan shunisi bilan ajralib turadiki, u alohida maxsus tayyorlangan sharoitlarda, ba’zida esa maxsus o’lchov yoki qayd etish asbob-uskunalarini qo’llash vositasida amalga oshiriladi. Ikkinchidan, bunda sinovga jalb etilganlar laboratoriyaga psixologik tajribada ishtirok etish uchun taklif etilganliklarini biladilar va bu haqda to’liq ma’lumotga ega bo’ladilar. Ularning xatti-harakatlari aniq ishlab chiqilgan maxsus yo’riqnoma bilan boshqariladi.

Laboratoriya eksperimenti psixologik tadqiqotlarning o’ta afzal usullaridan biridir. U psixologiyada vujudga keladigan qonuniyatlarning odatda ularni boshqa biror-bir yo’l bilan aniqlash mumkin bo’lmagan nozik jihatlarini ochib berishga imkoniyat beradi.

*Tabiiy* eksperiment laboratoriya tajribasidan farqli o’laroq, tajriba sinoviga jalb etilganlar uchun odatiy bo’lgan shart-sharoitlarda o’tkaziladi. Tabiiy tajriba davomida inson faoliyatining tabiiy mazmuni saqlanib qoladi (o’yin, o’qish, mehnat). Tajribaning bu turi ham tajribaviy natijalarning barcha jihatlarini o’zida saqlab qoladi. U tadqiqot oldiga qo’yilgan vazifadan kelib chiqib tajribaga jalb etilgan kishida yuz beradigan psixik jarayonlar davomida unga tajriba o’tkazuvchining faol aralashuviga asoslangan. Tajribaning bu turi o’rganilayotgan voqea-hodisani oddiy kuzatishda aniqlashdan farqli o’laroq, zaruriy takrorlarga va rejali o’zgartirishlarga kengroq yo’l beradi.

Tabiiy eksperimentda laboratoriya sharoitlarida tashkil etish qiyin bo’lgan vazifalar hal etiladi.

*Suhbat usuli.* Ushbu usul sinovga jalb etilganlar shaxsining ichki dunyosini (ularning e’tiqodini, intilishlarini, jamoaga nisbatan munosabatini) aniqlashtirishdagi eng asosiy usuldir. Ushbu usul tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollar bo’yicha unga javob berayotganlar o’rtasida bo’lib o’tadigan erkin va samimiy suhbatdan iboratdir. Bunda suhbat tergovga aylanib ketmasligiga alohida e’tibor qaratish lozim.

Suhbat jarayonida to'planadigan ob'ektiv material albatta og'zaki nutq shaklida bo'ladi. Tadqiqotchi o'rganilayotgan voqea-hodisa to'g'risida o'z suhbatdoshining nutqiy reaksiyalari, ya'ni aks ta'sirlari asosida hukm chiqaradi.

Ushbu uslubni to'g'ri tashkil etish uchun quyidagilarni amalga oshirish zarur bo'ladi:

- tadqiqotchining tajribaga jalb etilganlar bilan suhbatdan avval ham shaxsiy munosabatga ega ekanligi;

- suhbatning puxta o'ylangan rejasi mavjudligi. Reja suhbatda beriladigan savollarning shunchaki ro'yxatidan iborat bo'lmasdan, balki suhbat materialini tashkil etuvchi vazifalar, muammolar tizimidan iborat bo'lmog'i kerak. Suhbat usuli nafaqat tadqiqotchi tomonidan savollar berilishini, balki tajribaga jalb etilgan shaxs tomonidan ham savollar berilishini qo'zda tutadi. Sinovga jalb etilganlarning savollari orqali ham odatda juda noyob tadqiqot materiallarini qo'lga kiritish mumkin. Suhbat turli shakllarda olib borilishi mumkin. Bu ishtirok etayotgan shaxslarning tarkibi, suhbat o'tkazilayotgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi:

- tadqiqotchining to'g'ridan-to'g'ri savol bermasdan, balki o'zini qiziqtirgan ma'lumotlarni olish uchun har xil, mavzudan uzoqroq savollarni bera bilish qobiliyati. Zero, aynan shu yo'l bilan sinovga jalb etilgan kishining muayyan ijtimoiy voqea-hodisalarga va hokazolarga nisbatan munosabatini bilish mumkin;

- tadqiqotchining jonli suhbat chog'ida o'zini qiziqtirgan faktlarni aniqlashtira olish qobiliyati, hech bir bayonnomalarsiz yoki stenogrammalarsiz ularga oydinlik kiritishga yordam beradi.

Suhbat bayonnomasi suhbat tugashi bilanoq hali uning taassurotlari so'nmasdan tuzilishi kerak.

*Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usuli.* Ushbu usul kishilarning qobiliyatlari va ko'nikmalari, ishga munosabati, ba'zan esa qobiliyatlari darajasi hamda bilimlarining hajmi kabi psixologik xususiyatlarni ochib berishga imkoniyat yaratadi. Ushbu usul nihoyatda ko'p ma'lumotlar yig'ishni, ularni tasniflashni hamda tizimlashtirishni taqozo etadi. Bunda kishilarning induvidual

xususiyatlarini, ya'ni ularning yoshi, ijtimoiy ahvoli va hokazolarni inobatga olish zarurligini unutmaslik kerak.

Shaxsning psixologik xususiyatlarini tavsiflash uchun *biografik usul* ham nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu usulning nomidanoq uning mazmunini anglab olish mumkin. Kishining biografik ma'lumotlariga uning kundaliklari, xatlarini tahlil qilish, boshqa shaxslarning u haqdagi xotiralarini to'plash va bir-biriga taqqoslash va hokazolar kiradi.

*So'rovnoma usuli.* Ushbu usuldan foydalanishda savollarning aniq mazmunga ega bo'lishi va ularni to'g'ri talqin etilishi katta ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari so'rovnomalarni to'ldirish tartibi haqida ham batafsil yo'riqnoma berilishi kerak. Olingan ma'lumotlar esa sinchkovlik bilan va sifatli tarzda qayta ishlanmog'i lozim. Albatta olingan natijalar statistik jihatdan ham ishlab chiqilishi shart. Ushbu usul hajmiga ko'ra juda katta ma'lumotlar olish imkoniyatini beradi va ularning ishonchliligi "katta raqamlar qonuni" bilan tasdiqlanadi.

### **2.3. Sportdagi psixodiagnostika usullari**

Sport psixologiyasida yuqorida tilga olingan barcha usullar psixologiya fanining ushbu maxsus sohasi oldiga qo'yilgan tadqiqot vazifalari xarakteridan kelib chiqqan holda o'ziga xos xususiyatlar kasb etadi. Shuni qayd etish kerak-ki sport psixologiyasida quyidagilar alohida ahamiyat kasb etgan:

***Psixodiagnostika atamasi 1921 yilda G.Rorshax tomonidan fanga kiritilgan b o'lib, mazkur atama shu paytdan boshlab mustaqil fan sifatida amal qilib kelinmoqda***

- faoliyatdagi sportchi shaxsining ommaviy psixologik tadqiqotlari. Bunday tadqiqotlarning maqsadi sportchiga turli sport turlari yoki sport mashg'ulotlari tomonidan qo'yiladigan maxsus talablarni izohlovchi qiyosiy ma'lumotlarni olishdan iboratdir;

***Psixodiagnostika belgilari bo'yicha ko'plab ko'rsatmalarni o'rta asrlarda yashab o'tgan buyuk sharq allomalari Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayhon al Beruniy hamda Ibn Rushidning ilmiy ishlarida ko'rish mumkin***

- diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar. Ushbu tadqiqotlar o'z oldiga sport natijalarini prognozlashtirish maqsadida sportchining u yoki bu funktsiyalarini rivojlanish darajasini aniqlashni vazifa qilib qo'yadi.

Sport trenerlari faoliyatida, ayniqsa yuqori natijali sportda, diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar nihoyatda katta etiborga molikdir. Xo'sh, psixologik diagnostika deyilganda nima tushuniladi?

Psixologik diagnostika deyilganda tadqiqotchiga ma'lum bo'lgan hamda biror bir individ ya'ni alohida shaxs yoki guruhni tavsiflovchi psixologik komponentlarni baholash uchun zarur bo'ladigan tajribaviy usullarning maxsus yo'naltirilishi tushuniladi.

Ushbu ta'rifdan ko'rinib turibdiki, diagnostikaning eng muhim jihati, unda tadqiqotchi ma'lum psixik voqea - hodisalarni tadqiq etadi. Bunda mazkur psixik jarayonlarning oldindan belgilangan omillar ta'siri ostida variatsiyalarga uchrashi, ya'ni o'zgarishi aniqlanadi: individual farqlari, qiyinchiliklarga moslashuvchanligi, musobaqaviy shart-sharoitlar va hokazolar.

Oliy natijalar sportida psixodiagnostika sportchi shaxsiga xos xususiyatlarni, psixik jarayonlar darajasini, mashg'ulotlarning va musobaqalarning psixik holatini, shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni baholashga yo'naltiriladi. Diagnostika natijasida xulosalar beriladi. Masalan, bu xulosalar sport jamoasiga olish, mashg'ulotlar jarayoniga o'zgartirishlar kiritish, texnik - taktik tayyorgarlikni individuallashtirish, musobaqadagi xatti-harakatlar strategiyasi va taktikasini tanlash, psixik holatlarni rag'batlantirish to'g'risida bo'lishi mumkin.

*Psixodiagnostika tamoyillari.* Tadqiqotchi psixodiagnostika vosita va usullarini tanlashda quyidagi tamoyillardan kelib chiqishi lozim:

*Ob'ektivlik (xolislik) tamoyili.* Bunda psixik hodisalarni ular hayotda qanday bo'lsa shundayligicha o'rganish tushuniladi. Ushbu diagnostikalar tajriba o'tkazuvchining xohishiga yoki imkoniyatlariga ko'ra emas, balki yuz bergan hodisaning ob'ektiv xususiyatlariga bog'liq ravishda tahlil qilinishi kerak.

*Komplekslik tamoyili.* Bunda turli usullar kompleksini qo'llash yoki alohida jarayonlar va holatlar o'rtasidagi aloqadorlikni aniqlash imkoniyatini beruvchi turli sharoitlarda tajribaviy ko'rsatkichlarni takrorlash tushuniladi.

*Dinamiklik tamoyili.* Har qanday psixik voqea-hodisa uning nafaqat ayni paytdagi holati, xususiyatlari bo'yicha, balki uning istiqboldagi rivojlanishini ham nazarda tutgan holda, ob'ektiv rivojlanish jarayonida o'rganilishi kerak.

*Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili*

Ushbu tamoyil shunday o'ziga xos bir uslubiy yondoshuvni talab qiladiki, unda bir tomondan psixikaning alohida unsurlari ajratib ko'rsatilsa, ikkinchi tomondan esa shaxsning yoki muayyan psixik xolatning yaxlit tavsifi beriladi.

Diagnostikaning yuqorida tilga olingan barcha tamoyillari uslublarni tanlashga va diagnostikani tashkil etishga nisbatan o'zining aniq talablariga egadir. Tanlangan uslublar validligi, ishonchliligiga ega bo'lishi kerak, hamda prognostik qiymati va differentsiyalovchi kuchi bilan ajralib turmog'i lozim.

*Validlik* – bir tomondan psixologik tajriba natijalarining, ikkinchi tomondan esa sinovga jalb etilgan shaxsning xatti-harakatlari va faoliyati turlari, shakllari o'rtasidagi aloqani ko'rsatadi.

U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy ekanligini o'zida ifodalaydi.

*Ishonchlilik* - o'rganilayotgan guruh ichida sinovga jalb etilgan shaxsning doimiy joyini (uning tabaqasini) belgilab beradi. Testning ishonchliligini sinovga jalb etilgan shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarni qiyoslash orqali aniqlash yoki ikkita tajribani, yo bo'lmasa bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlash mumkin. Bunda 0.8 – 0.9 tartibidagi korrelyatsiya koeffitsientlari testning ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Testning *prognostik qiymati* muvofaqiyatga erishish darajasini oldindan ko'ra bilish imkoniyatlarini ifodalaydi. Prognostik baholar kishilarni bir biriga

taqqoslash, masalan, muayyan bir sport turi bo'yicha "ideal" sportchini maxsus sinovlar ma'lumotlariga nisbatan taqqoslash orqali ham olinishi mumkin. Prognostik baholarni sinovga jalb etilgan shaxsning xususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo'lgan kishidan so'rov o'tkazish yo'li bilan ham olish mumkin. Agar yuqori malakali basketbolchi – mergan, ko'zo'lchov testlar jarayonida o'ta aniq mo'ljalga olish natijasini ko'rsatsa, bu ham qo'llanilayotgan testning prognostik qiymati haqida fikr bildirish imkoniyatini beradi.

Uslublarning *differentziallovchi kuchi*.

(Tomas va boshqalar) uning sinovga jalb etilganlar orasidagi farqlarni qanchalar ko'p topa olishi bilan belgilanadi. Bitta test o'tkazish orqali faqat ikkita bahoni qayd etish mumkin ya'ni: "bajardi-bajarmadi" yoxud "ha-yo'q". Bunday testning farqlovchi kuchi albatta kam. Ammo alohida sportchilarning natijalari bir-biridan soniyaning yuzdan – bir ulushiga teng aniqlikda farqlanadigan sinovlarda tabaqalashtirishning imkoniyatlari nihoyatda kattadir. Masalan soniyaning mingdan bir ulushlari bilan o'lchovchi reaktsiomer soniyaning yuzdan bir ulushlari bilan o'lchovchi reaktsiomerga nisbatan kattaroq tabaqalashtiruvchi kuchni beradi.

Nazariy jihatdan olib qaraganda har bir sinovga jalb etilgan shaxs tadqiqotning mustaqil ob'ekti bo'lgan hollarda bunday farq va tafovutlar maksimal darajada sezilarli va katta bo'ladi.

Psixodiagnostikaning oldiga qo'yilgan maqsadlar uchun nafaqat individual shaxsiy hamda guruhga oid ma'lumotlarni aniqlash zarur, balki ayni payitda oralig'ida individual ma'lumotlar qaror topgan chegaralarni ham aniqlash kerak bo'ladi (Yu.Ya.Kiselev, 1968y.). Ushbu avtor tamonidan yuqori malakali kurashchilarning tanlov reaksiyasi vaqti 180-250 sigma oralig'ida bo'lishi aniqlangan. Bu vaqt ichida sportchi o'z raqibining hujumini oldindan ilg'ay olishi va unga qarshi harakat qilishga ulgurishi lozim. Eng oliy natijalarga erishgan sportchigina reaksiya tezligi bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishi mumkin. Agar sportchining ko'rsatkichlari quyi bosqichdan pastroq bo'lsa, u holda sportchi o'z organizmining boshqa fazilatlarini hisobiga, masalan nihoyatda katta kuchi evaziga muvaffaqiyatni qo'lga kiritishiga umid qilishi mumkin.

Bugungi kunda yuqori natijali sportda qo'llanilayotgan diagnostikaning ko'plab uslublarini shartli ravishda quyidagi tarzda sistemalashtirish ya'ni tizimlashtirish mumkin:

- yo'nalishiga ko'ra (shaxs xususiyatlarini, psixik jarayonlarni, holatlarni shaxslararo munosabatlarni tadqiq etish uchun);
- texnik amallariga ko'ra (intervyu ko'rinishidagi, "qog'ozli" testlar, asbobli uslublar, harakat – "motor"li testlar);
- qo'llanilish imkoniyatlariga ko'ra (tog' va dala sharoitlarida – stadionlarda, suv havzasida qo'llanilishi mumkin bo'lgan uslublar hamda faqat laboratoriya sharoitlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan uslublar);
- o'ziga xoslik darajasiga ko'ra (spetsifik bo'lmagan, ya'ni ixtisoslashmagan, yarim ixtisoslashgan va ixtisoslashgan).

**Ixtisoslashmagan testlar** deb, laboratoriya sharoitlarida o'tkaziladigan testlarga aytiladi. Ular sport faoliyatining umumiy psixologik mexanizmlarini tahlil qilishga yo'naltirilgandir.

Ko'plab tadqiqotlar sportchiga ixtisoslashmagan ma'lumotni taqdim etuvchi trenajerlardan foydalanishga asoslanadi. Masalan, o'chayotgan lampalar kombinatsiyasiga, slayddagi tasvirlarga sportchi ushbu sport faoliyatiga xos bo'lgan harakatlar bilan javob beradi. Bu holatda gap **yarim ixtisoslashgan uslublar** haqida boradi.

Maxsus – spetsifik qo'zg'atuvchilar (shartli raqib yoki sherik) va sinovga jalb etilgan shaxsning spetsifik javob harakatlari (olingan ma'lumotlarning qayd etilishiga muvofiq) qo'llaniladigan uslublar **spetsifik ya'ni ixtisoslashgan** uslublar deyiladi.

### ***2.3.1. Psixik jarayonlarni o'rganish usullari***

Umumiy psixologiya fanidan ma'lumki, psixik jarayonlar bu – ob'ektiv borliqning turli-tuman sub'ektiv ifoda shakllaridir. Odatda ular tarkibiga sezgilar, tasavvurlar, diqqat, xotira hamda tafakkur kabilar kiradi.

*Sezgi va idrokni tadqiq etish usuli.* Sportda sezgini o'rganish asosan ikkita maqsadni ko'zlaydi: sportchining sport qobiliyatlarini diagnostika qilish va uning funktsional holatiga baho berish. O'z mazmuniga ko'ra bir-biridan farq qiluvchi sport turlari sportchining ko'rish, kinestetik va boshqa sezgilariga nisbatan turlicha talablarni qo'yadi. Shuning uchun ham ulardagi interindividual farqlar sportdagi saralashga xizmat qiladi. Ayni paytda interindividual farqlar, masalan bir odamga xos bo'lgan sezgilarning absolyut dinamikasi va xilma-xilligi funktsional holatning xarakteristikasi, ya'ni tavsifi bo'lib xizmat qilishi mumkin (charchash, mashq holatining pasayishi, start oldi lixoradkasi va hokazolar).

Proprioseptiv sezuvchanlikni tadqiq etishda turli shakldagi kinematometrlar (harakatni o'lchash asboblari) va dinamometrlar (kuchni o'lchash asboblari) dan foydalaniladi. Bunda sinalayotgan shaxs muayyan burchakni hosil qilishi (kinematometrda) yoki berilgan miqdorga teng mushak kuchini qayta namoyon etishi kerak bo'ladi.

*Diqqatni tadqiq etish usullari.* Diqqatni tadqiq etish jarayonida uning sportchi funktsional holatiga, u bajarayotgan faoliyatga, atrof muhitdagi sharoitga hamda sportchining o'tkazilayotgan tadqiqotlarga nisbatan munosabatiga va hokazolarga bog'liq ekanligini hisobga olish zarur.

Shu sababli sportchilarning o'z diqqat-e'tiborlarining buzilishi: diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklar, tez-tez chalg'ishlari, parishonxotirliklari va hokazolar haqidagi shikoyatlariga alohida ahamiyat qaratish kerak. O'ta charchoqlik, mashqlangan holatlarni unutish, startoldi lixoradkasi aksariyat hollarda diqqatning buzilishi oldidan yuz beradi.

Psixologiyada diqqatni tadqiq etish uchun maxsus tajribaviy usullar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosan diqqatning alohida xususiyatlarini (diqqat hajmini, to'planganligini, barqarorligini va ko'chuvchanligini) tadqiq etishga yo'naltirilgandir.

Diqqatning hajmi odatda taxistoskopik usuli bilan tadqiq etiladi: sinovga jalb etilgan shaxsga qisqa muddatga (1 soniyaga qadar) katakchalariga oddiy tarzda tushirilgan rasmlari bor jadvallar ko'rsatiladi (ular aylana, uchburchak, xochsimon

belgilar va hokazolar bo'lishi mumkin). Diqqatning hajmi javoblar varaqasidan o'rin olgan va to'g'ri joylashtirilgan eng ko'p rasmlar soniga ko'ra aniqlanadi.

Diqqatning to'planganligini, barqarorligini, jadalligini hamda ko'chuvganligini baholash uchun maxsus korrekturali testlar qo'llanilib, ular odatda, tasodifan bir qatorga tushib qolgan harflar, raqamlar yoki shakllar qatoridan iborat bo'ladi. Sinovga jalb etilgan shaxs ular bilan oddiy aqliy amallarni bajaradi (ularni sanaydi, o'chiradi, kodlashtiradi va hokazo). Xatolar soni va amallarni bajarish tezligi sinovga jalb etilgan shaxs diqqatining miqdoriy xarakteristikasini chiqarish uchun xizmat qiladi.

### *Sportchining psixomotorik xususiyatlarini tadqiq etish usullari.*

Sportchining psixomotorik sifatlari rivojining darajasi uning tezligi va ko'rinib turgan diskret va indiskret (harakatlanuvchi) signallarni taqdim etish sharoitlaridagi sensomotor reaksiyalarining aniqligi bo'yicha baholanadi. Buning uchun turli-tuman refleksometrlar yoki maxsus kompyuter dasturlari qo'llaniladi. Quyida kompyuter psixodiagnostikani variantlaridan birini keltiramiz. Ushbu dastur bo'yicha quyidagi o'lchovlar amalga oshiriladi:

1.1. Oddiy psixik reaksiya. Bunda sinalayotgan shaxs kompyuter klaviaturasining tugmachasini bosish orqali monitoring ko'k ekranida hosil bo'lgan shartli signal (yashil to'g'ri to'rtburchak)ga reaksiya bildirishi lozim. Bunda ikki signal oralig'idagi vaqt intervallari ikkidan 5 soniyagacha bo'lishi hamda kompyuter orqali tasodifiy raqamlar jadvali bo'yicha aniqlanishi kerak. Bunda kamida quyidagilar aniqlanadi: reaksiyaning o'rtacha tezligi ( $x$ ), standart chekinish ( $\sigma$ ) va o'rtacha ahamiyatli xato.

Signalning "Yaqinlashib kelishi" ga nisbatan oddiy reaksiya (yashil rangli to'g'ri to'rtburchak hajmlarining kutilmaganda kattalashishi). Tajribaning bu turkumida sinalayotgan shaxsning doimiy kuzatuvdagi ob'ektning yaqinlashib kelishidagi harakatlari modellashtirilgan (masalan, futbolda to'pning, boksda esa raqib mushtining va hokazo).

Oddiy reaksiya boshqa ko'rinishlarda ham bo'lishi mumkin: yashil kvadratning bir tomonga qarab kattalasha borishiga qarab reaksiya qilish, signalga,

ya'ni tovushga reaksiya bildirish, ushbu ma'lumotlarni qayta ishlash yuqorida ko'rsatilgan tarzda amalga oshiriladi.

1.2. Tanlash reaksiyasining birinchi varianti. Bunda sinalayotgan shaxs ko'k rangli to'rtburchakning paydo bo'lishiga reaksiya bildirib, sariq rangli to'rtburchakning paydo bo'lishiga reaksiya bildirmasdan, befarq qolishi kerak. Reaksiya bildirishda xatoliklar yuz bergan holda kompyuter ijobiy rag'batlar sonini zarur miqdorgacha, masalan, o'ngacha yetkazishi mumkin. Bunda yuqoridagi kabi statistik kattaliklar hamda xatolar soni va xato reaksiyalar vaqti hisobga olinadi.

Tanlash reaksiyasining ikkinchi varianti. Sinovdagi shaxs yashil rangli to'g'ri to'rtburchakning e'tibor markazida tezlik bilan kattalashib borishiga reaksiya bildirishi, ammo uning markazdan turli tomonlarga (chapga, o'ngga, balandga, pastga) qarab kattalashishiga e'tibor qaratmasligi kerak. Bu bilan idrok qilinayotgan ob'ektga nisbatan masofaning kutilmaganda qisqarishi modellashtiriladi (masalan, raqib mushtlarining yaqinlashib kelayotgan harakatiga).

Tanlash reaksiyasining uchinchi varianti. Bunda sinalayotgan shaxs monitor ekranining o'ng yoki chap tomonida paydo bo'layotgan to'g'ri to'rtburchaklarga tegishli boshqaruv klavishlarini bosish orqali reaksiya bildirib, ularni kursor bilan "@" yoki "-" bilan boshqarishi lozim. Tajribaning boshqa shartlari xuddi avvalgilari kabidir.

1.3. Antitsipatsiyalovchi reaksiyaning birinchi varianti. Monitor ekranining chap yoki o'ng tomonida kursor paydo bo'lib, u ekranni 0.5 sekund tezlikda doimiy ravishda kesib o'tadi. Sinalayotgan shaxs klavishni bosish orqali displey markazida ifodalangan kursorning kesib o'tish chizig'ini qayd etishi lozim. Bunda u antitsipatsiya mexanizmlariga asosan oldindan harakat qilishi kerak. Antitsipatsiya reaksiyasining konstant xatolari qayd qilib boriladi. Statistik kattaliklar ana shu konstant xatolarga nisbatan hisoblanadi.

Antitsipatsiyalovchi reaksiyaning ikkinchi varianti. Monitor ekranida kursor doimiy tezlashib borish orqali harakat qilmoqda. Uning tezligi bosib o'tgan

yo‘lining uchdan bir qismi qolganda yana tezlashadi. Antitsipatsiyaning bu varianti birinchisiga nisbatan ancha murakkabdir.

Antitsipatsiyalovchi reaksiyaning uchinchi varianti. Bunda qalin chiziq ko‘rinishidagi kursor ijobiy stimul, ingichka chiziq ko‘rinishidagisi esa yolg‘on (tormozlovchi) stimul hisoblanadi. Statistik kattaliklar konstant xatolarga nisbatan hamda tormozlovchi stimulga nisbatan reaksiya bildirishdagi xatolarga ko‘ra hisoblanadi.

*Xotirani tadqiq etish usullari.* Umumiy va amaliy psixologiyada xotirani o‘lchashning ko‘plab maxsus usullari mavjud. Shartli ravishda ular esda saqlab qolinadigan materialning modalligiga ko‘ra tasniflanishi mumkin (ko‘rish xotirasi, eshitish xotirasi, proprioretsitiv xotira va hokazolar). Xotira turlariga ko‘ra (ixtiyoriy, beixtiyor, uzoq muddatli, qisqa muddatli va hokazo), mexanizmlarga ko‘ra (eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, interferentsiya va hokazolar). Xotirani tadqiq etish sportchilarni tanlab olish va ularning psixik xolatlarini diagnostika etishda nixoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport psixodiagnostikada harakat xotirasiga juda katta etibor beriladi, chunki aynan shunday xotira sportchilardagi harakat malakalarning shakllanish tezligini belgilab beradi. Sport faoliyatining muvaffaqiyati uchun nihoyatda zarur bo‘lgan mnemik sifatlar xotiraning ikkita turi bilan bog‘liqdir: uzoq muddatli va qisqa muddatli (operativ) xotira bilan. Sport mashg‘ulotlari jarayonida va musobaqalarda to‘plangan tajriba uzoq muddatli xotirada saqlanadi. Operativ xotira yangi qabul qilingan ma‘lumotni qisqa vaqtda saqlash uchun yoki uzoq muddatli xotiradan ajratib olingan ma‘lumotni saqlash uchun joriy faoliyatda qo‘llaniladi. Masalan, o‘yin vaziyatlari tezkorlik bilan O‘zgarib turadi va ularning izchilligi sportchi tomonidan tezda baholanishi va vaqtincha uning xotirasiga joylanishi kerak, chunki sportchi ushbu harakatlarga nisbatan muayyan operativ harakatlarni amalga oshirishi (to‘pni uzatishi) lozim.

*Tafakkurni tadqiq etish usullari.*

Tafakkurning turli tomonlarini tadqiq etish uchun psixodiagnostikaning juda ko‘plab testlari mavjuddir.

Sport psixodiagnostika uchun operativ tafakkurni tadqiq etish alohida e'tiborga molikdir. Odatda buning uchun "Beshlik o'yini"dan foydalaniladi. Mazkur o'yin keng ommalashgan "O'n beshlik o'yin"ning soddalashtirilgan variantidir. Ushbu o'yin 2x3 hajmdagi maydonda o'tkazilib undagi katakchalarga birdan beshgacha bo'lgan sonlar yozilgan fishkalar erkin tartibda qo'yilgan, bitta katak esa bo'sh bo'ladi. Bunda fishkalarni dastlabki xolatdan boshqacha holatga, ya'ni topshiriq bo'yicha O'zgartirish talab etiladi (masalan, barcha fishkalar tartib bilan turishi, o'ng tomondagi pastki maydon ochiq turishi kerak bo'lgan holatga keltirish) bunda operativ tafakkurning, ya'ni tezkorlik bilan fikrlash samaradorligining darajasi va foydalanilgan strategiyalar baholanadi.

A.V.Rodionov tomonidan (1973y.) sport psixodiagnostikada qo'llash uchun ushbu uslubning "Uchlik o'yin" nomi bilan mashxur bo'lgan varianti tavsiya etildi. Ushbu modelda o'yin maydoni 5 ta turli ranglarga bo'yalgan kataklardan iborat bo'ladi. O'yin shartlari sifatida 3 ta rangli fishkaning O'zaro joylashuviga ko'ra dastlabki holati olinadi. Barcha besh holatda ham oldiga qo'yiladigan maqsad aynan bir xil bo'ladi: sinovdagi shaxs fishkalarni "ruxning yurishi" uslubida joyini almashtirib ularning barchasini O'zining rangidagi maydonga modelning yuqoridagi qismiga qo'yishi kerak. Rangli fishkalar va maydonlardan qo'llanish sinalayotgan shaxslarning raqamlarini tezkorlik bilan ajrata olish qobiliyatlarini farqlashga imkoniyat beradi. Sportchining operativ tafakkuri uning voqelikni tuyg'ulari vositasida idrok etishi va ularga mos qarorlar qabul qila olishiga asoslanadi. Shuning uchun ham biz ko'rib chiqayotgan uslubda shunday bir o'yin vaziyati yuzaga keltirilgan-ki, uni baholash uchun ob'ektlarning tashqi xarakteristikasini idrok etishning O'zi kifoyadir (ushbu holatda fishkalarning va o'yin maydonining ranglarini idrok etish).

Fishkalarning holati bilan o'yin maydonining holati o'rtasidagi O'zaro aloqadorlikni idrok etish asosida sinovdagi shaxs vaziyatning strukturasini (tuzilishini) baholaydi va mavjud strukturani topshiriqqa muvofiq qayta tashkil etish bo'yicha qaror chiqaradi. Bunda operativ tafakkur mexanizmi sportchilardagi taktik tafakkurdagi mexanizm bilan bir xil bo'ladi.

Dastlabki holat shunday tarzda tanlab olingan edi-ki, toki unda masalani hal etishning maksimal darajadagi ko'p yo'llari mavjud bo'lsin, eng qisqa yo'li esa unga parallel (samaradorligi biroz pastroq) bo'lgan boshqa bir yo'l bilan yondosh bo'lsin.

*Malumotni qayta ishlash tezligini tadqiq etish usuli.*

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jixatdan sportchining axborotni qayta ishlash qobiliyatiga bog'liqdir.

Sportchining idrok tezligi va axborotni qayta ishlash tezligini baholash uchun sport psixologiyasida qabul qilingan korrekturali test uslubi qo'llaniladi. Kartrij jadvali diametri 4-5 mm. bo'lgan 660 ta halqadan iborat. Ushbu xalqalar turli yo'nalishlarga va uzilishlarga ega bo'lib ular tasodifiy tartibda joylashtirilgandir. Ularni hisoblash quyidagi formula asosida amalga oshiriladi:

$$S = \frac{358.8 - 2.807n}{T} - \frac{\text{bit}}{\text{soniya}}$$

Bunda: S-ma'lumotni qabul qilish tezligi

n-xatolar soni

Test ikki marotaba 5 daqiqalik interval bilan o'tkaziladi har ikki seriyaning natijalarini qiyoslash quyidagi ko'rsatkichlarini beradi:

1) Ikkinchi seriyadagi axborot qabul qilish tezligining pasayishi diqqat jadalligining pasayganligidan dalolat beradi, bu esa psixik ishchanlik qobiliyatining yetarli emasligini ko'rsatadi;

2) Ikkinchi seriyadagi tezlikning oshishi uzoq muddatli "ishchanlik" dan dalolat beradi;

3) Xar ikki seriyaning o'rtacha miqdori idrok tezligining va ko'rish orqali olingan axborotning qayta ishlash tezligining absolyut (mutlaq) bahosini beradi.

### **2.3.2. Psixodiagnostika testlari**

*Qobiliyatni aniqlash testlari.* Maxsus qobiliyatlarni aniqlash testlari kishidagi alohida faoliyat turlariga bo'lgan moyillikni aniqlashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Ulardan kasbiy tanlash va kasbga yo'naltirish masalalarini hal etish paytida foydalaniladi.

Odatda maxsus qobiliyatlar quyidagi ikkita asosga ko'ra tasniflanadi:

- 1) psixik funktsiyalar turiga ko'ra (motor funktsiyalar, sensor funktsiyalar);
- 2) faoliyat turlariga ko'ra.

Ushbu guruhlarga muvofiq tarzda diagnostika usullari ishlab chiqiladi.

*Yutuqlarni aniqlash testlari.* Agar qobiliyatni aniqlash testlari u yoki bu faoliyatni bajarish lozimligini oldindan aytishga xizmat qilsa va biror bir shaxs (indivud) tomonidan u yoki bu maxsus o'quv kursini o'tashning maqsadga muvofiqqligini baholash yoki uning yangi vaziyatlardagi, masalan biror bir kasbni egallashdagi yutuqlari darajasini oldindan aytish uchun qo'llanilsa, yutuqlarni aniqlash testlari odatda shaxsning o'rgatish tugallagandan keyingi yakuniy yutuqlariga baho beradi. Ularda asosiy e'tibor shaxs ayni paytda nimalar qilishga qodir ekanligini aniqlashga qaratiladi.

Bunday testlar bir necha vazifalarni bajaradi:

- bilimlarni aniqlash;
- sport mashg'ulotlari jarayonidagi kamchiliklarni aniqlash;
- keyingi mashg'ulotlarning yo'nalishlarini aytib berash;
- o'quvchi, sportchilar va hokazolarning motivatsiyasini ta'minlash;
- o'qitish jarayonini shaxs(indivud) ning ehtiyojlariga moslashtirishga yordam berish.

*Standartlashtirilgan O'z-O'ziga hisobotlar.* Ushbu usullar guruhi O'z tarkibiga savolnoma-testlar, ochiq savolnomalar, shkalali texnikalar, ideografik texnikalar kabi usullar turlarini qamrab oladi. Ularning barchasi bitta uslubiy tamoyilga bo'ysunadi: tajriba o'tkazuvchi shaxs to'g'risidagi barcha ma'lumotlarni o'sha shaxsning O'zidan, uning O'z-O'zini nazorat qilib borishining amaliy natijasi sifatida olishi lozim.

Quyida ushbu usullarning qisqacha tavsifini keltiramiz:

1. Savolnoma-testlar O'ziga xos bandlarni taqdim etib (ushbu bandlar ba'zan savollar, ba'zan hukmlar tarzida bo'ladi) sinovdagi shaxs ularga nisbatan O'z fikr-

mulohazalarini bildiradi (ularda bir yo‘la ikki-uchta muqobil javoblar beriladi). Yagona psixologik O‘zgaruvchan fikr (yoki boshqacha qilib aytganda, o‘lchanayotgan xususiyat) esa bir necha bandlar guruhi tarzida beriladi (kamida 6-7 ta guruh). Bandlar sub’ektning shaxsiy tajribasiga bevosita tegishli bo‘lishi ham (“Siz qorong‘ulikdan qo‘rqasizmi?”) bo‘lmasligi ham (“Dunyodagi hamma odamlar halol va vijdonlimi?”) mumkin. Savolnomalar bir o‘lchamli, ya’ni shaxsning faqat bitta xususiyatini o‘lchashga mo‘ljallangan bo‘lishi, shuningdek, ko‘p o‘lchamli-uning bir nechta xususiyatlarini o‘lchaydigan ham bo‘lishi mumkin.

Savolnoma-testlar yordamida shaxsni o‘rganishning quyidagi jihatlari aniqlanadi:

- shaxsning belgilarini yoki omillarini aniqlashga asoslangan yondoshuv (masalan, Kettel savolnomasi);
- tipologik yondoshuv (tiplarni aniqlash asosidagi, masalan MMR1 testi).

2. Ochiq savolnomalar sinovda ishtirok etayotgan shaxsning standart javob berishini ko‘zda tutmaydi; standart ishlov berishga uning ixtiyoriy javoblarini standart kategoriyalar bilan taqqoslash orqali erishiladi.

*Loyihaviy usullar.* Loyihaviy usullar, nuqtai nazaridan, shaxsning dezadaptatsiyasi (moslanuvchanligini yo‘qotishi) sabablarini, ongsiz ichki nizolari va ularni hal etish yo‘llarini (himoya mexanizmlarini) diagnostika qilishga yo‘naltirilgandir. Test vaziyatining noaniqligi, har qanday loyihaviy tadqiqotning asosiy shartidir. Bu holat mavjud reallik tasirni yo‘qotish imkoniyatini berib, shaxs bunday holatda konventsion, ya’ni hamma uchun xos bo‘lgan risoladagidek harakatlarni emas, balki, faqat o‘zigagina xos bo‘lgan xatti-harakatlarni namoyon etadi. Shaxsning kam tarkiblashgan stimulli material bilan o‘zaro aloqalari jarayoni proektsiyalash xarakteriga ega bo‘ladi, ya’ni uning ongsiz ichki, instinktlari, nizolari va hokazolarni tashqariga chiqarishiga olib keladi.

Loyihalash usullari shaxsning xususiyatlarini va intellektual fazilatlarini o‘lchashga yo‘naltirilgandir.

*Loyihalash usullarining tasnifi.*

1. Qo‘shimchalar kiritish usullari. Stimul (rag‘bat) li material:

- stimul so‘zlar to‘plami. So‘ralayotgan shaxsdan u o‘zi eshitgan so‘zdan keyin hayoliga kelgan so‘zni aytishi talab qilinadi.(K.G.Yungning assotsiativ testi);
- tugallanmagan gaplarni yoki tugallanmagan hikoyani nihoyasiga yetkazish uchun so‘z tanlash (“Tugallanmagan gaplar”) “(Men kimman?)” degan javobga sabab bo‘luvchi savol.

2. Interpretatsiya (Talqin qilish) usullari. Stimul materiali:

- rasmlar va fotosuratlar to‘plami. So‘raliyotgan kishidan tavsiya etilgan rasmlar bo‘yicha hikoya tuzish (TAT, SAT) yoki rasmlar vositasida tavsiya etilgan vaziyatlar bo‘yicha savollarga javob berish, (Rozentsveyg frustratsiyalari testlari, Jil testi) O‘ziga yoqadigan va yoqmaydigan rasmlarni va fotosuratlarni tanlab olish (Sondi testi) talab etiladi.

3. Tarkiblashtirish (strukturalash) usullari. Kam tarkiblangan stimul materiali (G.Rorshaxning tasodifiy shakllarini talqin etish, izohlash).

4. Ekspressiyani o‘rganish usullari (dasxat tahlili, nutqdagi o‘ziga xos jihatlarning tahlili.)

5. Ijod mahsulotlarini o‘rganish usullari. Bunda talqinlar predmeti bo‘lib so‘ralayotgan kishining o‘zi chizgan rasmlar hisoblanadi (“Uy, daraxt, odam”, “Avtoportret”, “hayotda mavjud bo‘lmagan xayvonlar”).

*Shaxsni aniqlash testlari.*

Shaxsni aniqlash testlari harakat hamda vaziyat testlariga bo‘linadi.

*Harakat testlari* so‘ralayotgan kishi, ya’ni respondentni muayyan bir vazifani bajarishga yo‘naltiradi. Ya’ni bunda respondent oldiga maqsadli vazifa qo‘yilib, uni bajarish talab etiladi, biroq undan bunday holatlarda odatiy xatti xarakatlar qanday bo‘lishi so‘ralmaydi (masalan, so‘rovnomalardagi kabi). Ushbu testlarning maqsadlari ma’lum ma’noda niqoblangan, ya’ni yashiringandir. Chunki individ o‘zining harakatlarining qaysi jihatlari baholanayotganini anglab yetmaydi. Sinovga jalb etilgan shaxsning oldiga qo‘yilayotgan vazifalari tarkiblashtirilgandir va ularning loyihaviy usullarda qo‘llaniladigan vazifalardan farqi ham aynan mana shundadir. Aksariyat testlar sinovdagi shaxs tomonidan uning qobiliyatlarini

tekshirish sifatida idrok etiladi va bunda u (hamma javoblar xam birdek “yaxshi” deb hisoblanuvchi loyihaviy usullardan farqli o‘laroq) “to‘g‘ri” javoblarni berishga harakat qilishi kerak.

Vaziyat testlari sinovga jalb etilgan shaxsning real hayotdagi juda yaqin holatga keltirishni yoki real hayotni imitatsiya qilishni ko‘zda tutadi. Masalan, sinov ostidagi kishiga his hayajon xavf xatarni keltirib chiqaruvchi bir qator vazifalarni tavsiya qilishadi hamda ushbu vazifalarning bajarilishini ob‘ektiv ravishda qayd etishadi (stress testlarida).

### ***2.3.3. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi***

Sportchilarni tayyorlashda psixologiyaning o‘rni o‘ta muhimligini anglab yetishi tufayli shaxsni tajribaviy-psixologik tadqiq etishning ahamiyati ham tobora oshib bormoqda.

Eng ommabop ko‘p o‘lchamli savolnoma sifatida Minnesot ko‘pfazali shaxsga oid ro‘yxatini tilga olish mumkin (MMR-1). Mazkur savolnoma o‘tgan asrning 50-yillarida Amerikalik psixologlar S.Xatuey va J.Mak-Kinlilar tomonidan ishlab chiqilgan hamda sport amaliyotida keng tarqalgandir. Ushbu savolnomaning asl variantida 566 ta qat’iy hukmni tasdiqlovchi iboralar bo‘lib, ularning bahosi asosida 13 ta asosiy shkalalari va 200 dan ortiq qo‘shimcha shkalalarning ahamiyati hisob kitob qilinadi. Asosiy shkalalar ikki guruhga bo‘linadi: baholovchi va tayanch guruhi. Baholovchi shkalalar tadqiqot natijalarining ishonchliligini baholashga mo‘ljallangan bo‘lsa, tayanch guruhlar shaxsning o‘ziga xos xususiyatlarini tavsiflash uchun mo‘ljallangandir. Ularning yordamida sinovga jalb etilgan kishining disgormonik rivojlangan shaxsning 10 ta turidan bittasiga yaqinligi o‘rganiladi.

16 faktorli shaxsga oid so‘rovnoma (16—FLO) ham xuddi MMR-1 kabi shaxs ko‘rinishlarining keng jabhalarini tavsiflash uchun mo‘ljallangan. 16-FLO shkalalari dastlabki shaxsiy belgilar to‘plamidan iborat bo‘lib, ular bayon etilgan ko‘p sonli tavsifnomalarning ichidan faktorli tahlil asosida ajratib olinadi.

MMR-1 va 16-FLO savolnomalari amaliyot uchun o'ta qulayligi va validligi bilan ajralib turadi, ushbu so'rovnomalar turli amaliy vazifalarni hal etishda ishonchli vosita ekanligini isbotladilar. Shunday bo'lsada bu ikki so'rovnoma shaxsni o'rganishga oid tadqiqotlarning ikkita biri-biridan farq qiluvchi yo'nalishlariga oiddir: MMR-1 tipologik yondoshuvining metrik ifodasi bo'lsa, 16-FLOda shaxsning belgilari asosidagi yondoshuv amalga oshirilgan. Bu farqlar MMR-1 va 16-FLOni o'zaro biri birining o'rnini bosa ololmaydigan qiladi. Ko'p tadqiqotlar ikki so'rovnomalarni birgalikda qo'llashni talab etadi.

#### *Loyihaviy testlar.*

Shaxsga oid loyihaviy testlarni 3ta asosiy xususiyati ajratib turadi:

1. Vazifalarni bajarishda hech qanday cheklashlarning yo'qligi (bunda javoblarning cheksiz, hilma—xil bo'lishiga ruxsat beriladi);
2. Topshiriqlarning neytralligi, ya'ni sinovga jalb etilgan tekshiriluvchilar uchun noxush bo'lmasligi (buning uchun barcha topshiriqlar mavhum va noaniq shakllarda beriladi);
3. Test materialining noaniq ko'p manoli bo'lishi.

Loyihaviy testlar qatoriga tematik appertsektiv test, Rorshax testi hamda Rozetsveygning rasmlari – frustratsion testlari kiradi.

Tematik appertsektiv test (TAT ular ichida eng mashhuridir, mazkur test Garvard universiteti olimlari K.Morgan va I.G.Myurreylar tomonidan ishlab chiqilgan (1935-yil). Asl nusxasida TAT 30 ta rasmdan iborat bo'lib, uning bir qismi turli suratlardan, fotosuratlardan olingan reproduksiya bo'lsa, ikkinchi qismi psixologlarning maxsus buyurtmalari bo'yicha chizilgandir. Bundan tashqari test materiallari tarkibiga oppoq karta ham kiritilgan bo'lib, unda sinov ostidagi kishi o'zi istagan tasvirni tasavvur qilishi mumkin. Ushbu to'plamdan sinov ostidagi kishiga ketma-ket tarzda 20 ta karta taqdim etiladi, shundan 10 tasi hammaga tavsiya etiladi, qolganlari sinovga jalb etilganlarning jinsi va yoshiga qarab tanlab olinadi. Sport variantida 10 majburiy suratlarda sport hayotiga oid voqealar

ifodalangan: sport jamoasidagi mojarolar, sport trener bilan o‘zaro munosabatlar, musobaqaga oid vaziyatlar va hokazolar.

Test davomida sinov ostidagi shaxsga har bir surat bo‘yicha biror bir hikoya to‘qish tavsiya etiladi. Bunda sinovga jalb etilgan kishi o‘z hikoyalarining qanday ahamiyatga ega ekanligini bilmaganligi sababli (bu tasvirlarda go‘yoki oddiy hollar tasvirlangan va ular, sinovga jalb etilganning hayotiga, muammolariga mutloqo dahli yo‘qdek tuyuladi), u savolnomani to‘ldirayotgan paytdagiga qaraganda o‘z javoblarini kamroq nazorat qiladi.

Hikoyalarni tahlil qilish va talqin etish borasida turli tuman yondoshuvlar mavjud. Hikoyalarni talqin qilish sxemasini tanlash ko‘p jihatdan tajriba o‘tkazuvchining nazariy qarashlariga va tajribasiga bog‘liq bo‘ladi. Sinovga jalb etilgan shaxsni uning o‘zi to‘qigan hikoyasi asosida tavsiflashda, uning bosh qahramonini ajratib olish, uning xarakterini tavsiflash shuningdek u harakat qilayotgan muhitning o‘ziga xos jihatlarini ham tavsiflash kerak bo‘ladi. Shuningdek, sinovga jalb etilganning hikoyasida qahramon o‘zining xarakteridagi qaysi jihatlarni namoyish etganligi (g‘ayratlilik, qat’iyat, tajriba, professionallik va hokazolar), uni qurshab turgan muxit qandayligi (unga xayrixoh, dushman, loqayd va xokazo), qahramonning o‘z maqsadiga borish yo‘li yengilmi yoki qiyinligi, uning qanday maqsadlarni tanlashi, oldidagi to‘siqlarga qanday munosabatda bo‘lishi, qanday sharoitlarda muvaffaqiyatlarni qo‘lga kiritishi, omadsizlikka uchraganda o‘zini qanday tutishi, uning xatti—harakatlari qanchalar to‘g‘riligi, hikoyalardagi hayot realmi yoki xayoliy—fantastik ekanligi va hokazolarga e‘tibor berish nihoyatda muximdir.

Rozentsveygning rasmlari – frustratsion testi kishining frustratsion bag‘rikengligini, ya’ni uning psixik moslashuvchanligini buzmasdan turib, frustratsiyani his etish qobiliyati, ya’ni uning hayotiy to‘siqlarni munosib tarzda baholay olish qobiliyati, qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘lni topa bilish qobiliyatini o‘lchashga mo‘ljallangan. Mazkur rasmlar – frustratsion testning muallifi bo‘lgan S.Rozentsveyg insondagi frustratsion bag‘rikenglikning ham uning shaxsiy xususiyatlari tarkibiga kiritadi. Ushbu olimning tadqiqotlari sport psixologiyasi

uchun nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Testni bajarar ekan, sinovga jalb etilgan shaxs frustratsiya vaziyatida berilgan 24 tasvirga ogʻzaki javob berishi kerak boʻladi. Barcha loyihaviy testlarda boʻlgani kabi bunda ham sinalayotgan shaxsning tasvirlarga munosabat bildirayotganida faqat oʻziga xos boʻlgan xatti—harakatlarni xuddi hayotdagidek haqqoniy bajarishini koʻzda tutadi.

Frustratsiyaga reaksiya bildirish hamda uning oqibatlarini tugatish usullari sportchining xatti—harakatlarini prognozlashtirishda, yaʼni bashorat qilishda juda katta ahamiyatga egadir. Chunki bu holat stresslarni keltirib chiqaruvchi taʼsirlarga nisbatan uning individual xususiyatlarini ochib beradi.

### ***2.3.4. Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari***

#### ***1.Psixik holat darajasini oʻlchash usullari***

Sport amaliyotida psixik holatlarni diagnostika etishning ikkita nisbatan mustaqil yondoshuvi qoʻllaniladi: bular faoliyatga oid yondoshuv va subʼektiv yondashuvlardir.

Faoliyatga oid yondoshuvda diagnostika biror–bir ishni bajarilishining tavsifiga koʻra amalga oshiriladi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun diqqatni, xotirani, tafakkurni, psixik funktsiya va hokazolarni baholash kabi istalgan bir testdan foydalanish mumkin. Ular yetarli darajada samarali boʻlib obʼektiv psixologik usullar orasida psixik holatni diagnostika qilishning eng asosiy quroli, yaʼni vositasi hisoblanadi.

Subʼektiv yondoshuvda psixik holatni baholash uchun subʼektiv hissiyotlarni tahlil etishga yoʻnaltirilgan bir guruh usullardan foydalaniladi. Aksariyat aniq, yaʼni muayyan usullar ushbu maqsadda oʻz-oʻziga hisob berishni qoʻllaydi. oʻz-oʻziga hisob berish usulining keng ommalashishi sababi shundaki, bu usul maʼlumot olishning eng arzon va qulay usulidir. Zero, bu jarayonda maxsus apparatlar talab etilmaydi, shuningdek maʼlumot toʻplashning jamoaviy shakllaridan ham foydalanish imkoniyati mavjuddir. Bu esa oʻz navbatida qisqa vaqt ichida koʻplab sinovga jalb etilganlarni tadqiq etishga imkon beradi.

*Ch.D.Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi.* Ushbu usul u yoki bu stress vaziyatida anglangan vahimalilik darajasini o'zini o'zi tezkorlik bilan baholash uchun qo'llaniladi.

#### Vahimani o'zi baholash shkalasi

(Ch.D.Spilberger, 1976 y.)

|                                                       | Yo'q, zinhor bunday emas | Shundayga o'xshaydi. | To'g'ri | Mutlaqo to'g'ri |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------|-----------------|
| 1. Men o'zimni erkin his etyapman                     | 1                        | 2                    | 3       | 4               |
| 2. Men asabiylashayapman                              | 1                        | 2                    | 3       | 4               |
| 3. Men tanglikni, taranglikni o'zimda his qilmayapman | 1                        | 2                    | 3       | 4               |
| 4. Men mamnunman                                      | 1                        | 2                    | 3       | 4               |
| 5. Men tashvishdaman                                  | 1                        | 2                    | 3       | 4               |

*Yo'riqnoma:* Jadvalning chap tarafidagi gaplarni diqqat bilan o'qing va o'zingizni ayni paytda qanday his etayotganligingizdan kelib chiqib, unga muvofiq keluvchi raqamlarni belgilang. Savollar ustida unchalik bosh qotirib o'tirmang, chunki, bu yerda juda to'g'ri javoblar ham, mutlaqo xato javoblar ham yo'q.

Umumiy yakuniy ko'rsatkich bo'lib, bunda to'rt o'lchamli shkalada ifodalangan har bir fikrning bahosiga teng ballar yig'indisi hisoblanadi. Shuningdek bunda 1, 3, 4 savollar quyidagicha baholanadi: 1 raqami - 4 ballga, 2 raqami - 3 ballga, 3 raqami - 2 ballga, 4 raqami esa 1 ballga tengdir.

2 chi va 5 chi savollar to'g'ridan—to'g'ri baholanadi: ya'ni 1 - 1 ball, 2 - 2 ball, 3 - 3 ball, 4 - 4 ball. Umumiy ko'rsatkichlar 5 (kam vahimalilik) dan to 20 (yuqori darajadagi vahimalilik, stress) ballgacha bo'lishi mumkin, bunda eng optimal ko'rsatkich 8-10 ball hisoblanadi.

Vahimalilik, ya'ni xavotir holati emotsional stress-reaksiya sifatida biror bir faoliyat sharoitida sinovga jalb etilgan shaxsni qurshab turgan mikromuhit

(shariklar, jamoadosh do'stlar, sport trener, xizmatchi xodim, tanishlar, raqiblar, oila azolari va hokazolar) tomonidan real yoki kutilayotgan ta'sir ostida yuzaga kelishi mumkin. Bunda sinovga jalb etilgan shaxsning harakatlari, xulqi, munosabatlari uning o'zi tomonidan bilvosita yoki bevosita baholanishi namoyon bo'ladi.

*V. F. Sopovning motivatsion holat shkalasi.*

Ushbu xolatni o'lchash uchun "1- chi motivatsion holat shkalasi" qo'llaniladi (V.F. Sopov, 1985 yil). Ushbu shkala sportchining sport mashg'uloti omillariga nisbatan bildiradigan 7ta mulohazadan iborat bo'lib, ularni baholashda sportchi to'rt o'lchamli shkaladagi o'ziga ma'qul o'ng tomondagi raqamlarni belgilashi kerak.

Bunda natijalarni umumlashtirish va talqin etish quyidagi tarzda amalga oshiriladi: umumiy yakuniy xulosa bo'lib to'rt o'lchamli shkalada ifodalangan mulohazalarning ro'parasidagi belgilangan raqamlarning umumiy yig'indisi hisoblanadi.

Bunda 1, 3, 4, 6, savollar belgilangan javob raqamiga qarab baholanadi (ya'ni, agar bir raqami belgilangan bo'lsa, bu 1 ballga teng, agar 2 raqami belgilangan bo'lsa, bu 2 ballga teng va hokazo.) 2, 5, 7, savollar esa aksincha baholanadi: ya'ni 1-raqami belgilansa 4 ball, 2, 3, 4 raqamlari ham xuddi shunday 3, 2, 1, ball hisoblanadi. Shkaladagi umumiy ko'rsatkich 7 (sport mashg'ulotlari faoliyatiga xech qanday his—tuyg'uning yo'qligi) dan to 28 (nihoyatda kuchli motivatsiya darajasi) gacha bo'lishi mumkin. Bunda eng yaxshi ko'rsatkich darajasi 20 - 22 ball bo'ladi. 18 - 15 ballar kam ballar xisoblanib, ular sport trener bilan chuqur nizo holatidagi, o'z mashg'ulotlarining usuli samardorligiga shubha qiladigan, jamoaga kirish, yoki o'z maqsadlariga yetish imkoniyatlarini yo'qotgan sportchilarda kuzatiladi. 9 - 11 ballar esa hali malakasi yetarlicha oshmagan sportchilarga xosdir.

Maksimal ballar yuqori darajada hayajonlangan, o'zlarini o'zlari nazorat qilish qobiliyati pasaygan, "Oxirgi imkoniyat" vaziyatiga tushgan sportchilarda,

shuningdek juda yosh va tajribasiz, yuzaga kelgan holatni ham, undagi o'z ahvolini ham yaxshi baholay olmaydigan sportchilarda kuzatiladi.

Ushbu shkala sport tayyorgarligini turli bosqichlarida sportchining motivatsion holati dinamikasini, ya'ni o'zgarishini o'rganish uchun qo'llaniladi. Shkalaning alohida mulohazalarini butun jamoa bo'yicha yoki guruh bo'yicha miqdoriy jihatdan tahlil qilish (foizlarda-%) alohida sportchilarning (yoki jamoaning) o'quv—mashq jarayonlarini tashkil etilishiga nisbatan munosabatlari tizimi, uning alohida mezonlari, shuningdek eng o'jiz bo'g'inlari to'g'risidagi muhim axborotlar manbai bo'lish mumkin.

### Motivatsion holat shkalasi (MHSh)

(V.F.Sopov, 1985)

Familiya\_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_

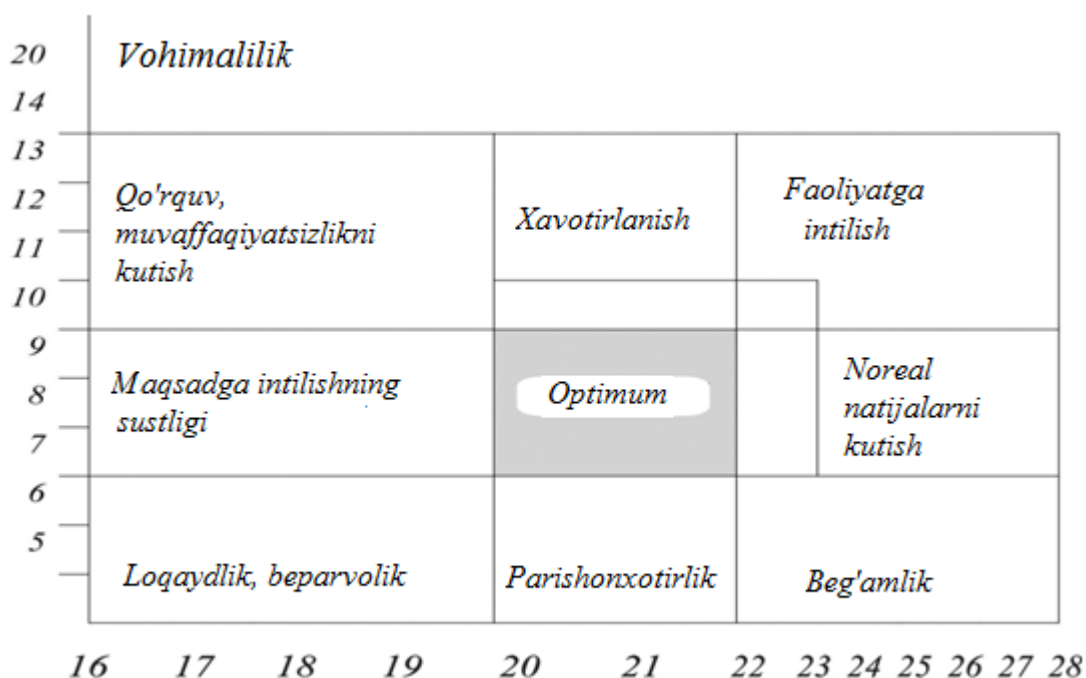
*Yo'riqnoma:* Har bir jumlaning diqqat bilan o'qing va o'zingizni ayni paytda qanday his etayotganligingizdan kelib chiqib, unga muvofiq keluvchi o'ng tomondagi raqamlarni belgilang. Savollar ustida unchalik bosh qotirib o'tirmang, chunki, bu yerda juda to'g'ri javoblar ham, mutlaqo xato javoblar ham yo'q.

|                                                                    | Yo'q,<br>mutlaqo<br>bunday<br>emas. | Ha,<br>shundayga<br>o'xshaydi | To'g'ri | Judayam<br>to'g'ri |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------|--------------------|
| 1.Men mashg'ulot jarayonining borishidan qoniqayapman              | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 2.Mashg'ulot usullarida ayrim narsalarni o'zgartirishni istayman   | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 3.Men bu mavsumda muvaffaqiyat qozonishga umid qilaman             | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 4.Mashg'ulot jarayonida men har taraflama faolman                  | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 5.Mening e'tirozlarim biror narsani o'zgartirishiga ishonchim yo'q | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 6.Mening mashg'ulotlarim usulining to'g'riligiga ishonaman         | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |
| 7.Mashg'ulotlardagi vaziyat menda unchalik qiziqish uyg'otmaydi    | 1                                   | 2                             | 3       | 4                  |

**Eslatma.** Faoliyat turi “Vazifaga ko‘ra” tanlanadi va so‘rovnoma qayd etiladi. Masalan, “mashg‘ulot” so‘zini “o‘quv”, yoki “mehnat” va hokazo so‘zlar bilan almashtirish mumkin.

Motivatsion holat shkalasidan psixik holatni baholashning ko‘pqirrali kompleksida sportchining muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko‘rsatkichi sifatida foydalaniladi, shuningdek, u boshqa faoliyat turlarida ham qo‘llanilishi mumkin.

Vahimalilik va motivatsiya orasidagi o‘zaro aloqadorlik psixik holatni grafik ifodalash orqali talqin etishning original usulini taqdim qilish imkoniyatini beradi. Mazkur usul asosida optimal munosabat bildirish (ya’ni reaksiya qilish) zonalari tamoyili yotadi. (V.F.Sopov, 1985, 2003 yillar). Bunda vaximalilikning motivatsiya darajasiga tobeligi yaqqol ifodalanadi.



1-rasm. Psixik holatni tahlil etish ordinatalari tizimi.

Motivatsiyalar va vahimalilik natijalari perpendikulyar chiziqlarining kesishuvi o‘ziga xos kvadrat yuzasida sodir bo‘lib, ushbu kvadrat sinovga jalb etilgan

shaxsning psixik holati turiga muvofiq bo'ladi. Shtrixlangan zonada turli faoliyat turlari uchun optimal holatlar joylashgan. (1-rasmga qarang.)

## **2. Holatning energetik darajasini o'lchash usullari**

*Biopotentsiometriya* (V.X.Kirlian, 1967 y., Yu.Ya.Kiselev, 1977 y.).

Vegetativ tonus darajasini o'lchash uchun mo'ljatlanagan ushbu oddiy uslubning asosini, shkalasi 0-100 yoki undan kattaroq MA bo'lgan namunaviy miliampermetr tashkil etadi. Ushbu asbobning klemmalari standart kattalikdagi datchiklarga kiritilgan (uzunligi 120 mm, diametri 15 mm), ular turli ionli dissotsiatsiyalarga ega metallardan bo'ladi (masalan, latun va alyuminiydan).

Sinovga jalb etilgan shaxs datchiklarni qo'lga olib konturni yopadi. Past ko'rsatkichli zonadagi potentsiallarning har xilligi *parasimpatik* reaksiyalar bilan korrelyatsiya etadi, yuqori ko'rsatkichli zonadagilar esa *simpatik* reaksiyalar bilan o'zaro munosabatda bo'ladi.

Biopotentsiometriya (BP) usuli bilan olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uslubi 2 ta bosqichni ko'zda tutadi. Birinchi bosqichda musobaqaga bog'liq bo'lmagan oddiy sharoitlardagi 20 ta o'lchamni o'rtacha holatga keltirish yo'li bilan "individual fon" qayd etiladi. Ikkinchi bosqichda esa bevosita diagnostika kuzatuvlari amalga oshiriladi. Biopotentsiallarning o'zgarishi mutloq birliklarda baholanishi, shuningdek fonga nisbatan foizlarda baholanishi ham mumkin. BP ko'rsatkichlari ko'p jihatdan individual variatsiyalarga ega bo'ladi, biroq ularning tasodifiy o'zgarishlari o'rtacha X dan 10-15 % dan oshmaydi. Har xil sport turlarida kuzatilgan ko'p yillik statistikaga ko'ra biopotentsiallarning qiymatlarini quyidagicha sharhlash mumkin: 2-8 MAda - kasal holati, kuchli charchoq holati; 10-18 MAda tormozlanish, sulayish, uyquchanlik, monotoniya; 20-38 MA - optimum zonasi, o'zini yaxshi his etish, o'ziga ishonch, tayyorlik; 40-50 MAda - a) oddiy vaziyatda: qo'zg'alish, vahimalilik, quvvatni sarflash, hissiyotlarning to'lib toshishi; b) musobaqa vaziyatida: optimum, o'ziga ishonch, safarbarlik; 55 MA va undan yuqorisida - turli darajadagi stress holati, kuchni tejamasdan harakat qilish, kasallik holati;

BP ning inertliligi talvasa belgilardan biridir. Chunki har qanday stress omillarida ham ko'rsatkichlar parasimpatik zonada "qotib qoladi" va hatto kuchli tanani qizdirish mashqlaridan keyin ham o'zgarmaydi. BP ko'rsatkichlarining muayyan yuklamalardan so'ng tezda optimal reaksiya zonasiga qaytishi musobaqaga integral, ya'ni yuqori darajadagi tayyorgarlik belgilaridan biridir.

#### *Teri galvanik reaksiyasi(TGR)*

Ushbu reaksiya terining elektrik qarshiligi o'zgarishini yoki potentsiallarining hilma-xilligini izohlaydi. TGR emotsional xolatlarni diagnostika qilishning eng samarali usullaridan biridir. U teri elektrik qarshiligining pasayishi yoki odam teri qoplamidagi ikkita qism o'rtasidagi potentsiallarining farqlari oshib borishini qayd etadi. Sport psixologiyasi muammolarini tadqiq etish bo'yicha tajribalarda sportchining psixofiziologik holatini baholash uchun ko'proq ikkita usul keng qo'llaniladi.

Birinchi usulning asosida yotuvchi teri qarshiligining o'zgarishi, oldinda turgan faoliyatni amalga oshirish uchun dastlabki tayyorgarlik paytidagi zo'riqish, kuchli hayajonlanish holatining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

Teridagi elektr qarshiligi qiymatini baholash (TEQ) N.N.Mishuk tomonidan ixtiro qilingan uskuna vositasida aniqlanadi. Mazkur uskuna yordamida terining yuzaki qarshiligini, terining biopotentsialini va teri yuzasining haroratini o'lchash mumkindir.

Terining elektr qarshiligini o'lchash tufayli sportchining emotsional holati u bajaradigan faoliyatga qay darajada muvofiq kelishi to'g'risidagi eng ob'ektiv, xolis ma'lumotlarni olish mumkin bo'ladi.

O'lchash amalga oshirilishidan oldin qayd etish asbobining shkalalari kalibrlanadi. Oradan 30 soniya o'tgach, sportchi bosh barmog'ining birinchi bo'g'ini uskuna datchigi ustiga qo'yiladi. Zarur kuchlanishga erishilganda, nazorat chiroqchasi yonadi. Har bir o'lchashdan so'ng datchikning elektrodleri, dastlab, spirtga botirilgan paxta tamponi bilan keyin esa quruq tampon bilan artib chiqiladi. O'lchash ishlari sport mashg'ulotlari va musobaqalarining turli sharoitlarida, turli vaziyatlarda o'tkazilishi mumkin, masalan, ularni: tanani qizdirish mashqlarigacha

yoki undan keyin, startdan oldin yoki startdan keyin, suzishdan oldin yoki keyin, olishuvdan, jangdan va hokazolardan oldin yoki keyin o'tkazish mumkindir.

*Tananing kvazistatsionar potentsiali (KSP).* Miya faolligini ko'rsatuvchi eng ko'p axborotlarga ega ko'rsatkichlardan biri, bu bosh miyaning sekin harakatlanuvchi elektr jarayonlaridir.

Ularning tarkibiga bosh miya qobig'ining kvazistatsionar potentsiali ham kiradi(KSP). Mazkur potentsial nisbiy ravishda qo'lning kafti yuzasi bilan o'lchanadigan (katta barmoqning do'nglik qismi) bosh miya qobig'ining peshona qismi alomatining umumiy yig'indisi qiymatini ifodalaydi.

KSPni o'lchash uchun kuchsiz tarzda qayd etuvchi xlorokumush aralashmasi bilan qoplangan elektrodlardan foydalaniladi. O'lchash asbobi sifatida esa istalgan yuqori omli (1,5 m Omdan kam bo'lmagan) kirish qarshiligiga ega biopotentsialni kuchaytirgichlardan foydalanish mumkin. (V.P.Nekrasov va boshqa hammualliflar 1983y., 1985y., N.A.Gosudarev, K.R.Stavitskiy.)

Ushbu usulda o'lchanadigan KSP qiymati ya'ni kattaligi, odatda 0 dan, 50 mV gacha bo'ladi, ammo ba'zan alohida holatlarda 100 mV gacha yetishi mumkin yoki manfiy qiymat kasb etishi mumkin.

1-jadvalda psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSPning ko'rsatkichlar tasnifi berilgan.

1-jadval.

Psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSPning  
ko'rsatkichlar tasnifi

| KSP ballari (mV) | Psixologik ishchanlik |
|------------------|-----------------------|
| 30-50            | Juda yuqori           |
| 20-29            | O'rtacha              |
| 10-19            | Pasaygan              |
| 0-9              | Past                  |
| 0 dan past       | Juda past             |

Ushbu o'lchash jarayonini o'tkazish uchun hammasi bo'lib 10 soniya vaqt kifoyadir. Bunda odatda KSP va TGR lar ko'rsatkichlari birgalikda o'lchanadi, zero, shu yo'l bilan sportchining psixik holati to'g'risida umumlashtirilgan ma'lumotni olishga muvaffaq bo'lish mumkin. Ushbu holda olingan absolyut (mutlaq) qiymat taqdim etilgan tasnifga ko'ra ballarga aylantiriladi va ular qo'shilib, o'rtacha arifmetik qiymat keltirib chiqariladi.

Masalan, psixik ishchanlik 4 ball deb, asabiy-psixik zo'riqish - 3 ball, asabiyllashish darajasi - 5 ball deb baholangan bo'lsa, psixik holatning umumlashtirilgan ko'rsatkichi (PHUK) quyidagiga teng bo'ladi: PHUK=4 ball.

$$PHUK = \frac{4+3+5}{3} = 4 \text{ ball.}$$

KSP ko'rsatkichlari yordamida yuklamalarga chidamlilik ham baholanadi (bunda ham psixik qiyinchiliklar, ham jismoniy qiyinchiliklar nazarda tutilmoqda.) Buning uchun KSPning darajasi yuklamalar jarayoni dinamikasida, yoki yuklamalargacha va ulardan keyin baholanadi.

*M.Lyusherning sakkiz rangli testi (vegetatika ko'effitsienti (VK) vegetativ tonusning ko'rsatkichi sifatida).*

Lyusher testlari ma'lumotlariga ishlov berishni soddalashtirish maqsadida, K.Shiposh vegetativ tonusni xarakterlovchi raqamli ko'rsatkichni tavsiya etdi. Tadqiqotchi tomonidan vegetativ ko'effitsient (VK) deb nomlangan mazkur ko'rsatkich quyidagi oddiygina formula asosida hisoblanadi:

$$VK = \frac{18 - (N^o Qiz. + N^o S)}{18 - (N^o K + N^o Ya)}$$

Bunda Qiz. - Qizil rangning tanlov (pozitsiya) raqami; S - sariq rangning pozitsiyasi; K – ko'k rangning pozitsiyasi, Ya – yashil rangning pozitsiyasidir.

VK ning sonli qiymati agar “Bir”dan kichik bo'lsa, bu trofotrop reaksiyaning kuchliroq ekanligini ko'rsatuvchi omil sifatida talqin etiladi, agar bu ko'rsatkich “bir”dan katta qiymatga ega bo'lsa, u holda ergotrop reaksiyaning kuchli ekanligi to'g'risida gapirish lozim bo'ladi. Muallif “vegetativ ko'effitsient – insonning

effektiv holatiga shu qadar ta'sir etadigan o'ta sezgir ko'rsatkich bo'lib, ularni boshqa biror bir usul bilan aniqlashning imkoni yo'qdir", - deb hisoblaydi. Ushbu ko'rsatkichni muallif psixologik holatni mustaqil boshqarishda autogen mashqlar (AM) va biologik qaytuvchi aloqa (BQA) kabi ixtiyoriy usullaridan foydalanish jarayonida psixofiziologik holatning O'zgarishini o'lchash uchun qo'llagan.

VKning eng yuqori qiymati  $VK = 1,2$  birlikdir. 1,8 dan yuqori ko'rsatkich yuklamalarni yengishda qiyinchilik yuz berayotganligidan, sinovdagi shaxsga irodaviy kuch lozimligidan darak beradi. 0,60 birlikdan kamroq zonlardagi qiymatlar esa parasimpatikotoniya, yetarli tiklanmaganlik yoki kasallik holatlaridan darak beradi.

### ***3. Harakat (psixomotor) holatining darajasini o'lchash usullari.***

Lineogrammaning miokinetik psixodiagnostikasi (Ye.Mira-i - Lopes). "Lineogrammalar" subtestining faqat bitta testi - psixomotor tonusni (PT) aniqlashga mo'ljallangan, vertikal, ya'ni tik lineogrammalar qo'llaniladi.

Bu usul shunday bir tamoyilga asoslaganki, unga muvofiq har bir harakatni qilish istagi o'sha harakatni ta'minlashi kerak bo'lgan muskul guruhlaridagi (uni bajarish xohishi) muayyan bosim ostida yuz beradi (postural tonusning kuchayishi bilan), va harakatni bajarishga to'sqinlik qiluvchi muskullar guruhi o'zlarining postural tonusida tormozlangan holatda bo'ladi.

Agar odamda u yoki bu haraktni bajarish istagi tez – tez paydo bo'lib tursa, unda uning uchun odatiy neyromuskul harakatlar shakllanib, odatiy motor harakatlar qaror topadi. Ayni shunday harakat stereotiplarini MKP (miokinetik psixodiagnostika) usuli aniqlab beradi.

Psixomotor tonus, ya'ni harakatlanishdagi kuchlanish (bosim) va uzoq davom etadigan statistik harakatlarga chidamlilik qobiliyati testda shakllar o'rnini tik yo'nalish bo'yicha (qayta tiklovchi 10 chi chiziqning o'rtasidan ko'rishni nazorat qilmay turib, 40 mm. li etalon bo'yicha, uning markaziga nisbatan) almashtirib qo'yish tarzida namoyon bo'ladi. Shakllarning tushib ketishi psixomotor tonusning pasayganligidan dalolat beradi. Tadqiqotning ushbu qismi, shuningdek, charchoqlik holatini ham aniqlashga yordam beradi. O'ng qo'lning rasmda chap

qo'lga nisbatan PTning 5-8 T-me'yordan ham ko'proq tushib ketishi charchoqlikdan dalolat beradi.

O'ng qo'lning PT darajasining ko'tarilishi esa psixomotor harakatchanlikdan dalolatdir. Holatning optimal darajasi  $v + 0$  zonasidir.



2-rasm. Vertikal (tik) lineogrammalar.

Test natijalari uzoq vaqt bir xil, ham statistik ham dinamik jihatdan ishchi pozasini saqlab turishni talab etuvchi sport turlarida (miltiqdan o'q otish, eshkak eshish, velosport, yugurish, chang'i poygalari, konki, suzish va hokazolar) nihoyatda yuqori prognostik qiymatni ko'rsatdi. Testning kompyuter varianti ham mavjud. (Ye.A. Kalinin, M.N. Nelopets, 1993-yil) 2 - rasmga qarang.

*Dozalangan temping-test.* Ushbu usul turli sport turlarida sportchilarning harakat sur'atini, ya'ni tempini his qilishini o'lchashga mo'ljallangandir. Sinovga jalb etilgan sportchi qo'l harakatlarini cheklovchi qalam yordamida o'n soniya vaqt ichida o'zi harakat qilishi mumkin bo'lgan eng yuqori tempda, ya'ni sur'atda birinchi to'rtburchak ichiga nuqtalar qo'yadi (max). So'ng yana o'n soniya vaqt ichida ikkinchi kvadratga birinchi tezligining yarmisiga teng bo'lgan tempda (S), harakat sur'atining har xilligini namoyish qilgan holda nuqtalar qo'yadi. (0,5 max) natija quyidagi tarzda hisoblanadi:

$$K = \frac{0.5\max}{\max} = 0.500 \text{ (tempni ideal his qilish)}$$

Real qiymat bunda  $0.600 + 0.050$  atrofida bo'ladi. Koeffitsientning kuchayishi tezkor harakatga bo'lgan intilishning o'sishidan dalolat beradi. "K" qiymatdagi 0.850 zonalarda psixomotor qo'zg'alish va, o'zini nazorat qilishni yo'qotish holatlari kuzatiladi. "K" ning 0.450 dan pastga tushishida esa psixomotor tormozlanish, kuchni ehtiyot qilishga intilish yoki shunchaki charchoq halatiga duch kelishni kuzatamiz.

*Dozalangan dinamometriya.* Ushbu usul turli sport turlarida harakat jaraynidagi kuchning darajasini xis qilishni o'lchashga mo'ljallangan. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, ushbu mezon nafaqat sportning kuch ishlatiladigan turlarida (kurash, gimnastika va hokazo) muhim ahamiyat kasb etadi, balki murakkab - texnik sport turlarida ham o'ta muhim ahamiyatga egadir. Masalan, yuqori malakali basketbolchilarning kuch darajasini his qilish tuyg'usi bilan ularning jarima to'plarini savatga aniq tashlashlari o'rtasidagi aloqadorlik 0.90 ( $R = 0.01$ ) gacha yetadi. Bu usul standart dinamometrda o'ng qo'l bilan bajariladi. Birinchi harakatda maksimal darajada siqiladi, ikkinchi harakatda esa o'sha maksimal darajaning yarmisiga erishiladi. Natijalarni qayta ishlash va tahlil qilish xuddi temping-testdagi kabi bajariladi.

*Dozalangan kinematometriya.* Bu usul sinovga jalb etilgan shaxsning fazoviy sezuvchanligini va koordinatsiyasini o'lchash uchun mo'ljallangan. Bu usul Jukovski tomonidan ixtiro qilingan kinematometrda amalga oshiriladi. Birinchi urinishda sinovga jalb etilgan shaxs 5 ta dastlabki urinishlardan so'ng 20 gradusli burchakni ko'zini yumgan holda o'lchab beradi. Keyin xuddi shunday tarzda 70 gradusli burchakni o'lchaydi. O'rtacha "X" hamda ideal ko'rsatkich kichik amplituda va katta amplitudagi tafovutlardan hisoblab topiladi.

Sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida sportchining mashqlangan holatida bu tafovutlar 100% dan  $+ 3 - 5 \%$  dan oshmaydi. Mashqlangan holatini yo'qotishda birinchi navbatda kichik amplitudali harakatlarning aniqligida ifodalanadi. Chunki bu ko'rsatkich boshqa ko'rsatkichlarga nisbatan o'zining beqarorligi bilan alohida ajralib turadi. Katta amplitudalardagi 15-20 % tafovutlar

musobaqa oldidan, sportchilar mashqlarni texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarganliklari uchun jarohat olgan hollarda kuzatiladi.

Psixik xolatni diagnostika qilish psixologik, psixoenergetik, psixo(senso) motor, guruh testlari tarkibiga kiruvchi boshqa usullar bilan ham amalga oshirish mumkin.

#### **4. Sportchini portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish usuli.**

Portlash qobiliyat ko‘rsatkichlari sportdagi tanlovda, sportchilarni musobaqaga tayyor holatini tashxis etishda, bo‘lajak natijalarni bashorat qilishlarda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Zamonaviy sportda portlash qobiliyatini rivojlantirish muxim ahamiyat kasb etadi chunki u hamma tezkor-kuch talab etadigan sport turlarining ko‘nikma va malakalarining tarkibiy qismi hisoblanadi.

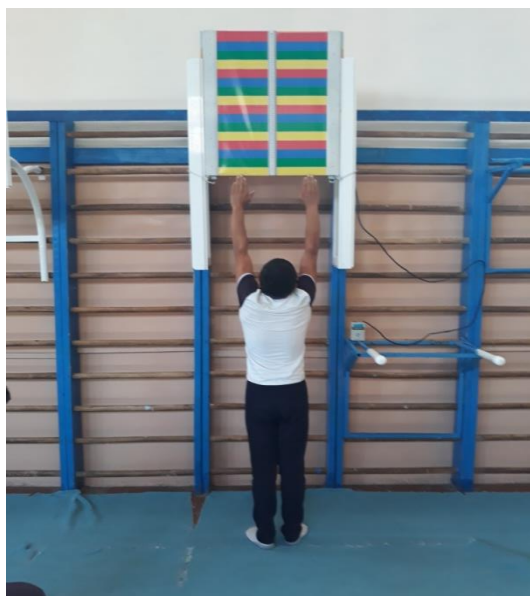
Sportchilarni portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish uchun mualliflar professor Z.G.Gapparov va dotsent J.M.Ishtayevlar “SPORK” (Sportchilarning portlash qobiliyati) moslamasini ishlab chiqqan.



**1-rasm. SPORK moslamasini mexanik va elektron shakllari.**

Portlash qobiliyat vertical sakrash usuli bilan aniqlanadi. Buning uchun moslama shved devoriga osiladi va sportchilarni qo‘llarining barmoq uchlari harakatlanuvchi qismning tagiga moslanadi 2- rasmga qarang. So‘ng sportchi o‘z oldiga necha santimetrga sakrashni maqsad qilib qo‘yib ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakraydi. Dastlabki holatdan barmoq uchlari etgan balandlik visual

belgilanadi. Ushbu ko'rsatkich (santimetrda) portlash qobiliyat ko'rsatkichi hisoblanadi.



2-rasm. ***SPORK moslamasida sakrashning dastlabki holati.***

SPORK moslamasining mavjud bo'lgan metodikalardan farqi:

Xar bir sakrash mashqi bajarilishida o'sib boruvchi maqsadli ustanovka mavjudligi (santimetrda) va tezkor informatsiya olinishi, sakrash jarayoniga korreksiya kiritish mumkinligi. Yuqorida aytilgan sharoitlar kam vaqt va energiya tejalishi bilan portlash qobiliyatini keskin rivojlanishiga olib keladi. Shuni aytib o'tish joyizki mashqlanishda sportchi mutloq jarohat olmaydi, shuning uchun moslamadan ommaviy foydalanish mumkinligi.

Moslamaning samaradorligi J.Ishtayev, A.Xodjaev va M.Arzikulovning doktorlik dissertatsiyalarida eksperimental isbotlangan.

### ***2.3.5. Sport jamoalarning psixodiagnostikasi***

Sportchilarning jamoaviy faoliyatini o'rganish uchun turli usullar keng qo'llaniladi. Ular orasida sotsiometrik va gomeostatik usullarni alohida ajratib ko'rsatish lozim.

*Sotsiometrik usul* – kichik guruhlar va jamoalarni sotsial (ijtimoiy) psixologik jihatdan o'rganishga mo'ljallangandir. Ushbu usul juda tez fursatlarda va texnik jihatdan juda oddiy tarzda guruhlarining ichki tarkibiga kirib borish va ulardagi

shaxslararo muloqotlarning asosiy xususiyatlariga baho berish imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sotsiometriya shahsni muayyan guruhning bir qismi, ya'ni elementi sifatida o'rganishga ham xizmat qiladi.

Sotsiometriya usuli jamoa so'rov shakllardan biridir. Uning o'ziga hos jihati shunda-ki, sport jamoasi boshqa azolarining xatti-haratlariga sub'ektiv baho berish, yoki ularni qandaydir bir faoliyati uchun tanlab olish yordamida jamoa a'zolari har birining alohida shaxsiy qiyofasi, shuningdek jamoaning umumiy qiyofasi keltirib chiqariladi. Sport amaliyotida sotsiometriya usulining asosan ikkita varianti keng tarqalgandir:

1) Baholash usuli. Bunda har bir sportchi o'z jamoasining boshqa barcha a'zolarini ro'yxatdagi ayrim standart sifatlariga ko'ra baholaydi yoki tavsiflaydi. Masalan, xokkeychilar jamoasida quyidagi sifatlariga baho berilishi mumkin: kuchli yakkama-yakka kurashda g'olib chiqish qobiliyati; to'pni uzatishdagi aniqlik; kam miqdordagi o'yinchilar bilan samarali o'yin ko'rsatish qobiliyati va hokazolar.

2) Tanlash usuli. Bunda har bir sportchi o'z jamoasi a'zolari ichidan u yoki bu faoliyatni birga bajarish uchun, o'zining sub'ektiv xohishiga asosan bir necha kishilarni ajratib oladi. Masalan, alpinistlar guruhini tashkil etish jarayonida quyidagi savollar berilishi mumkin: "Siz yo'nalishda birinchi bo'lib yurishga kimni qo'yar edingiz ?", "O'zingizning ehtiyot choralaringiz uchun kimni tanlaysiz?", "Qutqaruvchi guruh tarkibida kimlarni ko'rishni xohlar edingiz?". Yuqorida qayd etilgan har ikki variant ham guruhda hukmron bo'lgan norasmiy tarkibni hamda undagi psixologik muhitni tadqiq etish, ya'ni: jamoaning uyushganlik darajasini aniqlash, undagi kichik guruhlarni ajratish, har bir jamoa a'zosining obro' darajasini baholash, jamoa muhitiga g'ayirlik, janjal va dushmanlik ruhini olib kiruvchi sportchilarni aniqlash imkonini beradi. Kichik guruh tarkibini sotsiometriya natijalari bo'yicha tavsiflash uchun jadvallar nazariyasining matematik usullari qo'llaniladi. Bunda jamoadagi munosabatlarning mazmuni jadval tarzida ifodalanadi, unda sportchilar ushbu jadvalning cho'qqilari, ular o'rtasidagi munosabatlar esa yon qovurg'alar ko'rinishida ifodalanadi. Barcha

qovurg'alari ko'rsatkich chiziqlardan iborat bo'lgan, ya'ni unga xos munosabatlarni ko'rsatib turuvchi jadval (masalan A sportchining B sportchiga nisbatan munosabatini) "yo'naltirilgan jadval" deb ataladi. Ko'pgina hollarda munosabatlarning nafaqat yo'nalishi, balki mazmuni ham ko'rsatiladi (masalan, ijobiy yoki salbiy). Bunday hollarda jadvaldagi qovurg'alarga "+" yoki "-" belgilari qo'yiladi. Bunday jadvallar "belgili jadvallar" deb ataladi. Shunday qilib, jamoaning tarkibini yo'naltirilgan belgili jadval yordamida ochiq-oydin ifodalash mumkin bo'ladi. Sotsiometriyaning natijalarini bunday usulda taqdim etilishi sotsiogramma deyiladi.

Jadvallarni tahlil etish jamoa tarkibi samaradorligining miqdoriy bahosini olish imkoniyatini beradi. Masalan, belgili jadval jamoaning uyushganlik darajasi, barqarorligi, guruh ichida o'zaro nizolarning kelib chiqish ehtimollari, psixologik muhitning ayrim tazyiqlarga yoki aksincha qulayliklarga ega bo'lishi va hokazolar haqidagi ma'lumotlarni beradi. Demak, jamoaning uyushganligi jadval tarkibidagi bog'lanishlar darajasiga ko'ra baholanadi. Jadval bog'langan deb atalishi uchun undagi ko'rsatkich chiziqlar uning yuqori qismidan boshqa har qanday yuqori qismlar tomon bir xil izchillikda o'tgan bo'lishi kerak. Psixologik jihatdan bu jamoaning har bir a'zosi uning barcha boshqa a'zolari bilan o'zaro bog'liq degan ma'noni anglatadi.

Guruhning nizoliligi sotsiogrammaning balanslanishiga ko'ra baholanadi. Belgili jadvaldagi barcha tsikllar ijobiy belgilangan bo'lsa, unda balanslangan deb ataladi. Balanslangan guruhdagi shaxslar o'rtasida hech qanday nizo bo'lmaydi. Munosabatlarni balanslash sharoitlari a'zolari o'rtasida hech qanday mojarolar, nizolar kelib chiqmaydigan jamoalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.

Jadvallar nazariyasi usulini qo'llash shuningdek, sport faoliyatining muvaffaqiyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jamoaning tavsifiga ega bo'lish imkoniyatini ham beradi. Ushbu jamoaga xos fazilatlar sifatida birinchi galda "jamoaning barqarorligi, yashovchanligi" va guruh yakdilligi kabilarni tilga olish mumkin. Jamoaning yashovchanligi deyilganda u o'zidagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qola oladigan holatlar soni tushuniladi. Miqdoriy jihatdan yashovchanlik

umumiy, “to‘la-to‘kis” aloqalar sonining zaruriy minimal aloqalarga munosabati tarzida baholanadi. Guruh “yakdilligi” tushunchasi esa uning yetakchisi tomonidan boshqarilish darajasini ifodalaydi. Boshqa barcha shunga teng sharoitlarda jamoaning tarkibi u qanchalik yashovchanlikka va jamoaviy yakdillikka ega bo‘lsa shunchalik samarali bo‘ladi.

Guruh faoliyatini o‘rganishning so‘rov usullaridan tashqari, uskunali o‘rganish usullari ham mavjuddir. Ana shunday uskunali o‘rganishning eng ko‘p tarqalgan usullaridan biri bu F.D.Gorbovning gomeostatik usulidir (1975 yil). Ushbu usul “Gomeostat” deb ataluvchi mahsus moslamada birgalikdagi hamda o‘zaro aloqadorlikdagi faoliyatni modellashtirishga asoslangan. Unda o‘zaro kesishuvchi aloqalar tamoyili qo‘llanilgan bo‘lib, bunday aloqalar orqali xar bir sinovga jalb etilgan shaxs o‘ziga berilgan vazifani hal eta turib, boshqa sinovga jalb etilganlar faoliyatining natijalariga ham ta’sir ko‘rsatadi. U boshqaruvning faqat birgina dastagini aylantirishi mumkin (a, v, s): tutqichlarning burilishi sinovga jalb etilganlarning e’tibor markazida bo‘lgan indikatorning holatiga ta’sir ko‘rsatadi (x, u, g). Boshqaruv dastaklari va indikatorlar o‘rtasida "K" va "Kv" kuchaytiruvchi bo‘g‘inlar o‘rnatilgan. Ularning birinchisi asosiy boshqaruv ta’sirini ifodalasa, ikkinchisi – boshqaruv xarakatlari o‘zaro ta’sirlari darajasini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkichlar ham manfiy, ham musbat bo‘lishi mumkin.

Sinovga jalb etilgan guruhning oldiga qo‘yilgan vazifalar quyidagilardan iboratdir: boshqaruv dastagini imkon boricha tezroq aylantira turib, indikatorlar strelkasini nol ko‘rsatkichiga qo‘yish.

Faoliyat jarayonida barcha indikatorlarning strelkalari va boshqaruv dastaklarining harakatlari qayd etiladi. Sportchilar o‘rtasidagi krosskorrelyatsiya koeffitsientlarini hisoblash orqali guruhning uyushganligi darajasi va undagi rollarning taqsimlanish darajasiga baho berish mumkin.

#### *O‘z-O‘zini nazorat qilish savollari*

1. Psixologik usullarning nomlarini ayting, ularning har birini tavsiflang?
2. Psixologik diagnostika deyilganda nima tushuniladi?

3. Psixodiagnostika tamoyillarini sanab bering?
4. Diagnostika usullarining qanday tasniflari mavjud?
5. Psixik jarayonlarni tadqiq etish usullarini tavsiflang?
6. Sportda qo'llaniladigan psixodiagnostika usullarning asosiy guruhlarini ayting?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar*

1. Анастази А. Психологическое тестирование: В 2 т. — М.: Педагогика, 1982.
2. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
3. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
4. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.А. Методы психодиагностики в спорте, 2-е издание, М., «Просвещение», 1990.
6. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
7. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
8. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
9. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.
10. Иштаев Ж.М. Тезкор-куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилияти шаклланишининг методологик асосларини такомиллаштириш.. диссертация автореферати. 13.00.04- жисмоний тарбия ва спорт машғулотида назарияси ва методикаси. Тошкент -2017 йил.

### **3-BOB.**

## **SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI**

### **3.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha**

Sport inson faoliyati turlaridan biridir. Psixologiyaga oid adabiyotlarda faoliyat - insonning ehtiyoji tufayli paydo bo'ladigan va aqli-shuuri, ongi tomonidan boshqariladigan ichki va tashqi faolligi sifatida ta'riflanadi.

Sport - bu nafaqat alohida shaxslarning, balki, butun boshli jamoalarning, shu jumladan davlatning ham obro'si oshishishiga ko'maklashadigan ijtimoiy hodisadir. O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A.Karimov bu borada "Mamlakat butun dunyoda nafaqat o'zining siyosati, iqtisodiyotidagi yutuqlari bilan mashhur bo'ladi, balki sport anjumanlaridagi yutuqlari tufayli ham mashhur bo'ladi", - deya ta'kidlaydi. (I.A.Karimov, Asarlar to'plami, 5-jild, 48-bet.)

Zamonaviy sport uch toifaga bo'linadi, bular: ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga egadir. Masalan, ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan maqsad - shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iboratdir. Yuqori ko'rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonlarning eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va taqqoslash muhim vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou - tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar...

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bora-bora inson faoliyatining alohida bir turiga - sport faoliyatiga aylanib, ushbu sohaning boshqa sohalardan ajralib turuvchi muhim jihatlari ham paydo bo'ldi.

Sport azal-azaldan musobaqaviy faoliyatdir. Musobaqa bo'lmagan joyda, sportning bo'lishi ham mumkin emas, zero, u o'z mohiyatiga ko'ra sportchilarning

malakasi darajasidan qat'iy nazar, eng yuqori natijalarni qo'lga kiritishga qaratilgandir.

Sportchining shaxs va individ sifatida o'zgarishi, uning jamiyatda e'tirof etilishiga sabab bo'luvchi sport yutuqlari sport faoliyatining mahsuli bo'lib xizmat qiladi.

Taniqli sport psixologi A.V.Rodionov yuqori ko'rsatkichli sportdagi faoliyatni ekstremal faoliyat turi sifatida baholaydi.

Ekstremal faoliyat deyilganda, nima tushuniladi?

Ekstremal faoliyat – u muayyan vaqt ichida muayyan inson uchun bajarilmas faoliyat turi bo'lib, bu hol uning tanasidagi psixofizik kuchlarning nihoyatda kuchli zo'riqish ostida qolishi va (yoki) ushbu faoliyatni davom ettirishga “e'tiroz” bildiruvchi tuyg'uning shakllanishi bilan bog'liq bo'ladi. Muayyan odam uchun psixofiziologik zo'riqishning individual va odatiy “yo'lagi” mavjud bo'lib, uning doirasida yuz bergan zo'riqishning salbiy oqibatlarini ko'tara oladi. (L.B.Itelson. *Общая психология* . - М.: Просвещение, 1976).

Sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra ekstremaldir. Birinchidan sportda, hamisha real va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boksda raqibdan og'ir zarba olishning real xavfi bor. Lekin, bundan tashqari yana bir ramziy xavf bo'lib, bu – yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida, shu jumladan shaxmat va shashkada ham mavjuddir.

Sportchining faoliyati ob'ektiv ekstremal (masalan, parashyutdan sakrash yoki jangovor yakkakurash) yoki sub'ektiv ekstremal (masalan, qilichbozlik yoki “noqulay” raqibga qarshi o'yin) bo'lishi mumkin. Yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan odam uchun o'z hissiyotlarini haddan tashqari katta zo'riqish ostida kechiradigan har qanday faoliyat ekstremal bo'lishi mumkin. Zaruriy tayyorgarlikga ega kishi uchun bunday faoliyatdagi psixofiziologik zo'riqish darajasi ekstremal bo'lmasligi mumkin.

Shunday qilib sportni, ayniqsa yuqori natijalar darajasida umuman, shartli ekstremal yoki para-ekstremal faoliyat turi deb baholash mumkin. Shartli - ekstremal (para - ekstremal) sport faoliyatining belgilaridan biri, unda haddan

ziyod kuchli psixologik zo'riqishdan tashqari o'ziga xos xatar ham mavjudligidadir (masalan, qilichbozlik jangida xal qiluvchi zarbani o'tkazib yuborish xavfi). Ekstremal faoliyatining bosh belgisi (avtosport, velosport va hokazolarda) - real xavf xatardir. Ekstremal vaziyatlar barcha sport turlariga xos bo'lsada, ularning barini ekstremal sport turlari deb atash mumkin emas.

Sport faoliyatining quyidagi shart-sharoitlari ekstremallikni keltirib chiqaradi:

- "tabiat" tomonidan ko'ndalang qo'yilgan, yaratilgan shart-sharoitlar (masalan, sportning "chidamlilikka" asoslangan turlarida nihoyatda katta charchoqni yengib o'tishning zaruriyati;

- sportchiga qarama-qarshi maqsadlar bilan harakat qilayotgan raqib kuchlar tomonidan yaratiladigan shart-sharoitlar (masalan, sport o'yinlarida va yakkakurashlarda) – bu yerdagi faoliyat real raqib bilan kurashdan iborat bo'lib, u raqibni hamda o'zining his-tuyg'ularida kechayotgan salbiy holatlarni yengish bilan bog'liq bo'lgan psixik jarayonlarda tezkor, irodaviy qarorlar qabul qilishda namoyon bo'ladi.

Sportda vaziyatlarning ekstremalligi ob'ektiv omillar bilan izohlanadi (katta jismoniy va psixik yuklamalar, mashq qilish rejimiga xos bo'lgan cheklashlar, xavfli sharoitlar, albatta bunday sharoitlar barcha sport turlarida ham uchramaydi, jamoaga hamda musobaqadan oldingi tayyorgarlikga tanlashdagi nihoyatda qiyin shartlar, kuchli raqobat).

Sport faoliyati odatda quyidagilar bilan chambarchas bog'liq:

- 1) maxsus jismoniy mashqlarni bajarish chog'ida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi;

- 2) sportchi tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikaga ega bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, ular jarayonida sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shuningdek ushbu sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik) va xarakterdagi irodaviy fazilatlarga

(jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo) ega bo'ladi;

3) O'zi tanlagan sport turini takomillashtirib borishga intilish-muayyan jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

4) sportchida jismoniy kuchlarini maksimal zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy kechinmalarining chuqurligi, barcha psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga ko'mak beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari davrida nixoyatda keskin tus oluvchi sport kurashi bilan bog'liq;

5) jismoniy va ma'naviy kuchlarni, maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor- harakatchanlik qobiliyatlarni rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu munosabatan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'ladi, va bugungi kunda o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi;

6) ongli ravishda bajarilishi bilan ajralib turuvchi juda katta mas'uliyat hissi, hamda eng yuqori va samarali natijalarini qo'lga kiritish istagi, ushbu harakatni bajarishda rekord natijalarini qo'lga kiritish istagi bilan mavjud. Sport faoliyati axborot va uni qayta ishlash jarayonlariga sportchining xotirasi va diqqatiga, uning irodaviy xatti harakatlari va emotsional xolatiga nisbatan juda katta talablarni qo'yadi.

### **3.2. 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 hatti-harakatni bajarishda duch keladigan to'siqlarda yaqqolroq namoyon bo'ladi. Irodaviy zo'r berishning jadalligi, uni bajarishda duch kelinadigan qiyinchiliklarga to'g'ri proporsionaldir.

Irodaviy zo'r berish sub'ektiv 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 bo'lishining 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 (masalan, balandlikka sakrash sportida, sakrash plankasining balandligi, yoki yugurish sportida, ob-havo sharoitlarining noqulayligi va hokazolar), 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.

*Diqqatni 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 ob'ektga 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 trener 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'ulanishi, hamda bu mashg'ulot uchun ajratilgan vaqt mobaynida talab etiladigan intensivlikni saqlab turishi kerak bo'ladi. Kun tartibga 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 trener 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 hos jixati 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 xokazolar kabi salbiy hissiy xolatlarga qarshi kurashga yo'naltirilgan bo'ladi. Qo'rquv hissini bartaraf etish bilan bog'liq irodaviy qat'iyatni tarbiyalashda suvga sakrash, tog' chang'isi sporti, tramplindan chang'ida sakrash, parashyutda sakrash, alpinizm, boks va boshqa sport turlari katta ahamiyatga ega.

### **3.3. Sportdagi xissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari**

Sport faoliyati kuchli va yorqin emotsional kechinmalari bilan ajralib turadi. Sportni his tuyg'ularsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport faoliyatining kuchli his tuyg'ularga boyligi, ularning emotsional jozibadorligi - bu sportning inson shaxsiyatiga ijobiy ta'sir qilishidagi eng muhim shartlardan biridir. Ammo sportdagi emotsional kechinmalar boshqa his-tuyg'ular kabi stenik yoki astenik bo'lishi, ular insonning tabiiy jarayondagi xatti-harakatlariga xam ijobiy ham, salbiy ta'sir etishi mumkin.

Sport faoliyati jarayonlarida namoyon bo'ladigan ko'plab xilma xil his tuyg'ular orasida quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

*1. Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning xayot faoliyatida yuz beruvchi katta o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar.* Sport mashg'ulotlari uchun xos bo'lgan va uning asosiy jihatlaridan biri bo'lgan mushaklarning kuchli faolligi me'yorida kechsa, unga doimo o'ziga xos ko'tarinki kayfiyat hamrox bo'ladi (harakatlarning o'ta chaqqonligi, nutqdagi ortiqcha baland parvozlik va hokazolar) shuningdek, bunday holatlarda kishida serg'ayratlik, xayotdan xushnudlik kayfiyati ustuvor bo'ladi. Ba'zan mashqlardan o'ta zo'riqqan xolatda ayni shunday mushaklarning faolligi sportchida astenik his -tuyg'ularni, ya'ni: sillaning qurishi, norozilik va hokazolarni uyg'otishi mumkin.

*2. Texnik jihatdan o'ta murakkab, qiyin va xavfli jismoniy mashqlarni yuqori darajadagi mukamalligi bilan bog'liq emotsional kechinmalar.* Ushbu his-tuyg'ular organizmning umumiy ish qobiliyati yuqori darajada ekanligini ifodalab, mazkur xarakatni bajarishda erishilgan yutuqdan lazzatlanish va bu orqali sportchi ongida o'z shaxsining boshqalardan ustun ekanligini his etish tuyg'ularini aks

ettiradi. Albatta o'zingni kuchli, chaqqon, jasur, qo'rqmas, chidamli, o'z kuchiga ishongan, hamda har kim ham bajara olmaydigan qiyin mashqlarni bajarishga qodir deb his etish kishi uchun yoqimli. Bu tuyg'ular sportchining katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga yo'naltirilgan katta irodaviy kuch ko'rsata olish qobiliyati bilan taqqoslanadi. Bu esa sportchi xarakteridagi asosiy fazilat hisoblanib unga ko'ra sportchining faqat o'zi emas, balki uning tevarak atrofidagilar ham uning shaxsiy fazilatlariga baho beradilar. Shu o'rinda juda katta irodaviy matonatni talab etuvchi sport vazifalarini muvaffaqiyatli hal etgan sportchi nafaqat o'zgalarning ko'z o'ngida, balki o'zining ko'z o'ngida ham nihoyatda ulg'ayishini ta'kidlash zarur.

Aksincha, sport mashg'ulotlarida ba'zan yuz berib turadigan jarohat olish, lat yeyish, qiyin mashqlarni bajarish paytida yuz beradigan omadsizliklar, albatta, sportchilarda astenik (salbiy) emotsional tuyg'ularni keltirib chiqaradi: masalan, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, tormozlanish va hokazolarni keltirish mumkin. Xavfli jismoniy mashqlarni bajarish chog'ida sportchilar his etadigan stenik (ijobiy) his-tuyg'ularga asosan sport harakatlarini qiyin sharoitlarda bajarishdan paydo bo'ladigan qo'rquv hissini yengish asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Yuqori darajadagi sport texnikasiga ega tajribali sportchida xavf-xatarni sezish va unga yondosh bo'lgan qo'rquv hissi uning xatti-harakatlarini izdan chiqarmaydi, aksincha unga xavf-xatarni yengib o'tishga yo'naltirilgan sezilarli darajadagi kuch-quvvat baxsh etadi. Bunday paytlarda sportchida takror va takror ravishda tavakkal hissini boshdan kechirish ishtiyoqi paydo bo'ladi. Zero, bunday tavakkal hissiyoti sportchiga o'ziga xos qoniqish va huzur bag'ishlaydi. Sababi, bu tuyg'uni sportchi o'zining xavfli to'siqni yengib o'tishga qodir bo'lgan qobiliyati va kuchiga ishonish, uni anglab yetish tuyg'ulari bilan birga parallel ravishda boshdan kechiradi.

*3. Sport kurashlarining borishi bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar.* Ushbu his-tuyg'ular nihoyatda kuchli hayajonli tarzda kechib, unda sportchilarning g'alaba qozonishga yoki eng yuqori sport natijalarini ko'rsatishga yo'naltirilgan ulkan intilishlari, xatti-harakatlari ifodalanadi. Ushbu emotsional his-tuyg'ular o'z

sur'ati bilan odamning oddiy kundalik hayotida kechiriladigan his-tuyg'ularidan ancha balandroq va kuchliroq ta'sirga egadir. Ko'pgina hollarda ular emotsional his-tuyg'ularning o'ziga xos ifodasi tarzida sportchi mimikasida ham o'z ifodasini topadi. Sportga oid kurashlar jarayonida eng mas'uliyatli vazifani muvaffaqiyatli hal etilgan paytda (masalan, raqiblar darvozasiga to'p urilganda) g'alabaga xos emotsional kechinmalar o'zining eng yuqori darajasiga, ya'ni shodlik, xursandchilik affekti darajasiga yetishi mumkin. Mag'lubiyat yuz berganida esa sportchilarda o'zini yo'qotib qo'yish, holsizlik va o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi. Sport musobaqalari davridagi emotsional holatlar aksariyat hollarda kuchli hayajonlanish bilan xarakterlanib, ularni ba'zan "Sport jahldorligi" deb ham nomlashadi. Bunday holat nihoyatda katta harakatlantiruvchi kuch ahamiyatiga egadir; bunday holatda sportchi o'zida ulkan kuchni his qiladi, ayni paytda charchoqni mutlaqo unutadi, uning barcha psixik jarayonlari o'ta keskinlashadi. Sportchida tezkorlik va kuchni talab etuvchi reaksiyalar qobiliyati nomoyon bo'ladi.

4. *Estetik hissiyotlar.* Aksariyat hollarda estetik his-tuyg'ular jismoniy mashqlarni mukammal bajarishni ifodalovchi harakatlar ritmini, ularning shakl go'zalliklarini va boshqa tomonlarini idrok etish bilan bog'liq bo'ladi. Bu tuyg'ular gimnastika, konkida figurali uchish va shu kabi boshqa sport turlarida yuzaga keladi. Sport mashg'ulotlari yoki musobaqalari bo'lib o'tayotgan tashqi shart-sharoitlarni idrok etish tufayli tug'iladigan his-tuyg'ular ham katta estetik ahamiyatga molikdir. Musobaqalarning tantanavorligi, musobaqa joylarining tashqi tomondan juda go'zal qilib bezatilishi, ishtirokchilarning barchasi kiyib olgan bir xil sport kiyimlari, yuzlab, minglab tomoshabinlarning ishtirok etishi, ularning sportchilarga ko'rsatayotgan diqqat e'tibori, hurmat, ehtirom va qiziqishlari – bularning barchasi musobaqa ishtirokchilarida nihoyatda yuqori emotsional holatni yuzaga keltirib, ularda muvaffaqiyat qozonish, o'zlarining sport tayyorgarligini eng yaxshi tomondan ko'rsatish xohishining tug'ilishiga asos yaratadi. Agar sport musobaqalarining tashqi jihatlari u qadar e'tiborga molik

bo'lmasa, tashkiliy jihatdan ko'tarinki ruh, tantanavorlik sezilmasa, bu sportchida astenik (salbiy) emotsional kechinmalarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

5. *Ma'naviy his-tuyg'ular.* Bu his-tuyg'ular sportchi tomonidan o'z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini chuqur anglashi bilan bog'liqdir (sport musobaqasidagi o'z g'alabasi yoki muvaffaqiyatsizligi uchun jamoa oldidagi javobgarlik, faxr his-tuyg'usi va hokazolar). Ushbu ma'naviy his-tuyg'ular qiyinchiliklarni yengib o'tishda sportchi uchun barcha kuch-g'ayratini safarbar etishda eng kuchli rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi. Sportga oid kurashlarning natijasi aksariyat hollarda sportchining ma'naviy his-tuyg'ulari va intilishlariga bog'liq bo'ladi. Jamoa oldidagi mas'uliyat hissi ham bunda katta yordam beradi. Bunday his-tuyg'uga ega bo'lgan sportchi hech qachon o'z jamoasining manfaatlari uchun kurashdan, garchi bu kurash qanchalar qiyin va xavfli bo'lmasin, bo'yin tovlamaydi.

Shunday qilib, sport faoliyati uchun quyidagi jihatlar xosdir:

a) sportchining shaxsiyatini chuqur qamrab oluvchi va uning faoliyatiga nihoyatda ulkan ta'sir ko'rsatuvchi yorqin va kuchli emotsional kechinmalar; ayni paytda bu sportchidan o'z his-tuyg'ularini boshqara olish va ulardan astenik xarakterga ega bo'lgan emotsiyalarga qarshi kurasha bilish qobiliyatini ham talab etadi;

b) emotsional his-tuyg'ular o'z sifatiga, turiga ko'ra xilma-xildir. Ular orasida oddiy muskul faoliyatiga bog'liq bo'lgan jismoniy tuyg'ulardan to sport jamoasini yagona yaxlit bir oilaga birlashtiruvchi umumiy manfaatlar asosida yotgan ma'naviy tuyg'ularigacha bor;

v) sport musobaqalari chog'ida emotsional holatlarning o'zgaruvchanligi, juda tez fursatda tamoman bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan bir tuyg'udan boshqa tuyg'ularga o'tib ketish hollari kuzatiladi. Bunga sport musobaqalarining o'zi ham ana shunday o'zgaruvchan ekanligi sabab bo'ladi. Chunki musobaqalar ham o'ta jadal sur'atlarda o'tib, ba'zan ularda mag'lublikdan g'oliblikka, g'oliblikdan mag'lublikka o'tishlar va hokazo kutilmagan vaziyatlar ham sodir bo'ladi. (P.A.Rudik).

### **3.4. Sport faoliyatining motivlari**

Motiv - bu o'ta murakkab psixologik birikma bo'lib, u mazmun jihatdan kishi tomonidan amalga oshiriladigan hatti-harakatning, faoliyatning asosi bo'lib hisoblanadi (ya'ni ushbu harakatga sabab bo'lgan asoslarni ifodalaydi). Energetik jihatdan esa motiv - tanlangan maqsadga erishish uchun da'vatdir.

To'la anglangan motiv quyidagi savollarga javob berishi lozim: nimaga (biror bir harakatga bo'lgan ehtiyojni anglash), nima uchun yoki nima maqsadlarni ko'zlab (maqsadni anglash), nimaga kishi o'zida paydo bo'lgan ehtiyojni (zaruriyatni) ayni shu yo'l bilan amalga oshirmoqchi yoki amalga oshirdi (vaziyatni hisobga olish) .

#### ***3.4.1. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi***

Sport faoliyatining motivatsiyasi ham ichki, ham tashqi omillar bilan izohlanadi. Bu omillar sportchining hayoti davomida o'z mazmuni va ahamiyatini o'zgartirib boradi, ular nafaqat shaklan turlicha, balki o'zlarining dinamik xususiyatlariga ko'ra ham farqlanadilar. Bu omillar uzoq davom etadigan sport bilan shug'ullanish jarayonlarida muayyan qonuniyatlarga ko'ra biri-ikkinchisi bilan o'rin almashib turadi. Taniqli psixolog - olim A.S.Puni sport faoliyatining motivlarini maxsus o'rganish asosida kishida sport bilan shug'ullanish ishtiyoqini paydo qiluvchi motivlar rivojlanishining quyidagi dinamikasini aniqlagan.

#### ***Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi.***

Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi asosan bolalarda kuzatiladi. Ularda sportning turli yo'nalish va turlariga birdek qiziqish mavjud bo'lib, muayyan bir sport turini qat'iy tanlashlari qiyin. Bunda sport turini tanlash odatda quyidagi tasodifiy tashqi shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi: O'zidan katta akasiga, opasiga yoki biror bir do'stiga taqlid qilish, tabiiy shart-sharoitlar, u yoki bu sport bazasining uyiga yaqinligi, televizor orqali yirik sport musobaqalarining namoyish etilishi va hokazolar.

Shundan so'ng, asta-sekin bolalar, sportning muayyan bir turi bilan shug'ullana boshlaydilar, biror fursat o'tar-o'tmas, yana bir boshqa sport turiga mehr qo'yib qoladilar, ya'ni ular "O'zlarini izlaydilar, o'zlarini topishga intiladilar", turli xatolar va yanglishishlar, o'zini sinab ko'rishlar asosida o'zlaridagi qobiliyatlarni, moyillikni aniqlashga urinadilar. Shunisi qiziqki, bolalar bu jarayonda tez fursatda juda katta yutuqlarga erishishga intiladilar. Xolbuki, katta sport natijalariga erishish yo'li o'ta mashaqqatli va qiyin bo'lishini, uzoq vaqtni talab etishini ular hali to'la anglab yetmaydilar.

Aslini olganda, u yoki bu sport seksiyasiga qatnaydigan ko'pchilik bolalar, o'z onglarida nima sababdan aynan mana shu sport turini tanlaganliklari motivini, ya'ni sababini aniq aytib bera olmaydilar. Ammo, bundan ham yomoni, bu motivlarni ularning sport trenerlari ham bilishmasligida. Aksariyat hollarda, bolaning u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishiga uni sport trener bunga jalb etganligi deb hisoblanadi. Ammo bolalarning nima uchun aynan mana shu sport turi bilan shug'ullanishni xohlayotganliklarining tub sabablari, hamda ularning ayrimlari nima uchun tez orada bu sport seksiyasidan ketib qolishlarining asl mohiyati sport murabiiylariga noma'lumligicha qolaveradi.

Binobarin, biron-bir sport turini tanlash uchun nafaqat ijtimoiy omillar sababchi bo'ladi, balki ushbu jarayonga ta'sir etuvchi ichki omillar ham mavjuddir. Ana shunday omillardan biri – bu odamning faqat o'zigagina xos, tipologik asab tizimi va temperamentiga muvofiq tarzda, u yoki bu faoliyat turini bajarishga tabiiy moyilligidir.

Sportning alohida bir turiga moyillik odatda, odamning u yoki bu faoliyat turidan zavq va huzur olishi tarzida namoyon bo'ladi. Agar biror kishidan, nima uchun uning aynan mana shu sport turi bilan shug'ullanishini so'rasangiz, aksariyat hollarda u "Bu menga yoqadi!",- degan ibora bilan buning sababini izohlab beradi. Ammo aynan shu sport turining o'ziga nima uchun yoqishini batafsil aytib bera olmaydi.

Bir paytlar o'z davrida nihoyatda mashhur bo'lgan taniqli voleybolchidan, nima uchun voleybolni yaxshi ko'rishi to'g'risida so'raganlarida, u shunday javob

bergan edi: “Bu savolga men birdaniga javob bera olmayman. Chunki, bu ...juda murakkab savol. Nazarimda, ayni mana shu sport turida men o‘zimni, o‘z imkoniyatlarimni, xarakterimni, ichki "O‘zligimni" muvaffaqiyatli tarzda namoyon qilishga erishdim”.

Demak, sport trener ham, psixolog ham har bir kishi uchun u yoki bu sport turini tanlashda kishining tabiiy o‘ziga xos jihatlari, ya’ni xarakteri, temperamenti o‘ta muhim omil ekanligini, tanlovning ushbu jihatlarga ham bog‘liqligini anglay bilishi lozim.

Chunki ushbu yetarli darajada anglanmagan intilish (moyillik) kishidagi asab tizimi xossalarida namoyon bo‘ladigan tipologik xususiyatlari tuzilishi bilan uzviy bog‘liqdir.

### ***Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi.***

Ushbu bosqichda sport faoliyatining motivlari quyidagilardan iborat bo‘ladi:

- a) muayyan sport turiga nisbatan bo‘lgan qiziqishning uyg‘onishi va rivojlanishi;
- b) ushbu sport turiga bo‘lgan qobiliyatning namoyon bo‘lishi va ularni rivojlantirishga intilish;
- v) sportda erishilgan yutuqlar tufayli his etilgan ko‘tarinki emotsional his tuyg‘ular va ularni mustahkamlash yo‘lidagi intilish;
- g) maxsus bilimlar doirasini kengaytirish, sport texnikasini mukammallashtirish, tayyorgarlikning yanada yuqori darajalariga erishish.

O‘z sifat ko‘rsatkichlariga ko‘ra mutlaqo yangicha tarzda bo‘lgan ushbu motivlarning yuzaga kelishining o‘ziga xos sabablari bor. Ular birinchi galda sportdagi ixtisoslashuvga bog‘liqdir (sportchi — gimnastikachi, bokschi, chang‘ichi, eshkak eshuvchi va hokazo aniq sport turi vakiliga aylanadi), qolaversa u endi uchinchi, ikkinchi va birinchi razryadli sport malakasiga ega bo‘ladi. Shu bilan birgalikda endi ular sportda ancha dadil harakat qiladigan bo‘lib, maqsadlari ham ancha reallashadi. Ularni endi shunchaki sport faoliyati bilan shug‘ullanish

emas, balki uning natijalari qiziqtiradi. Bu esa ularning muayyan sport muvaffaqiyatlariga, rekordlarga intilishlarida namoyon bo'ladi.

Motivlar rivojining bu bosqichida ham, sport faoliyatiga umumiy qiziqish saqlanib qoladi, ammo bu qiziqish endi, sportga shunchaki, umumiy qiziqishning dastlabki ilk bosqichidagidan ko'ra yangi sifat ko'rsatkichlariga ega bo'la boradi. Endi sportchini o'zi tanlagan sport turiga xos bo'lgan texnik va taktik jihatlarning xilma-xilligi, boyligi ko'proq qiziqtiradi (unda o'z texnikasini yuqori darajaga ko'tarishga intilish, musobaqalarga jiddiy tayyorgarlik ko'rish, taktik kombinatsiyalarni puxta ishlab chiqish va hokazolar kuzatiladi). Bu davrda sport faoliyati sportchi uchun tabiiy ehtiyojga aylanadi va uni qondirish lozim bo'ladi; hatto sport mashg'ulotlaridagi katta jismoniy mehnat, qiyinchiliklar ham o'ziga xos zaruriyatga aylanib qoladi (masalan gimnastika bilan shug'ullanishning motivatsiyasi, sportchi uchun odatiy bo'lib qolgan ko'nikma, o'rganish va jismoniy yuklanish zaruriyligi)

### ***Sport mahoratiga erishish bosqichi.***

Sportchining mahorati oshib borgan sayin, unda yangi intilishlar (motivlar) paydo bo'la boradi. Ular orasida quyidagilarni alohida tilga olib o'tish mumkin: mashq qilish va sportdagi takomillashuvning ilmiy asoslarini chuqur o'rganishga intilish, ma'lum sport texnikasi va taktikasini jiddiy va puxta o'zlashtirish va ular ustida ishlash; jismoniy jihatdan yuqori ishchanlik darajasiga erishish; jang olib borishning nozik sirlarini egallash; mamlakatning terma jamoasiga a'zo bo'lish; respublika va xalqaro musobaqalarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish; xorijiy mamlakatalarda Vatanining sha'nini himoya qilish; o'z tajribasini jamoadoshlariga o'rgatish va hokazolar.

### **3.5. Sport motivlarining individual xususiyatlari**

Motivatsiya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekan, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi to'rtta motivatsiya guruhlarini alohida ajratib ko'rsatadi. ***Birinchi guruhni*** muallif, shartli ravishda "individualistlar" (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga

xos bo'lgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi. **Ikkinchi guruh** shartli ravishda “kollektivistlar” (kollektivistik motivlar) deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe bo'ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini qo'lga kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi. **Uchinchi guruhni** muallif “protsessual motivlar” deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg'ulot jarayonlarining o'zi muhimdir, ya'ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar. **To'rtinchi guruh** esa “natijaviy motivlar”ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan bo'lib, ular uchun ko'proq sport natijalarini qo'lga kiritish bosh masaladir.

Shuningdek, olimlar muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyalarini farqlaydilar.

**Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi** sport yutuqlarini qo'lga kiritish va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabat bilan bog'liqdir. Masalan, muvaffaqiyatga erishish borasidagi yuqori darajadagi motivlarga ega gimnastikachi qizlar, yaxshi anglangan maqsadga ega bo'lganlar, ular nafaqat yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish va sport musobaqalarida yetakchilik qilishga intilganlar, balki ayni paytda ular yaxshi rivojlangan mas'uliyat hissiga ham ega bo'lganlar, ya'ni o'z trenerlari, jamoadosh do'stlari oldidagi javobgarlikni ham his etganlar. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga ega sportchilar odatda boshqalarga nisbatan ancha faolroq bo'ladilar, ular huda-behuda hayajonlanavermaydilar, o'z kuchlariga, zarur paytda barcha imkoniyatlarini muvaffiqiyatni qo'lga kiritishga safarbar eta olishlariga ishonadilar. Sport musobaqalarida katta yutuqlarni qo'lga kiritishni birinchi vazifa deb bilmagan gimnastikachi qizlarda esa, aksincha o'zlarining aniq maqsadlariga ega emaslik; shu sababli ularda ko'proq sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan umumiy motivlar kuzatiladi ya'ni, bo'lgan gimnastikaga nisbatan muhabbat, mashg'ulotlar

jarayonida undan estetik zavqlanish va hokazolar. Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha darajadagi sportchilariga nisbatan kuchliroq va yorqinroq namoyon bo'ladi.

Muvaffaqiyatga erishish motivi bilan bir qatorda mag'lubiyatdan **qochish motivini** ham alohida ajratib ko'rsatiladi. Agar ayrim sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi ustunlik qilsa, boshqalarida - muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi yetakchilik qiladi. Sportchi ketma-ket omadsizliklarga uchrasa, sportchida omadsizliklarga yo'l qo'ymaslik, g'alaba uchun xavfsirash, g'alaba qilishga shubha bilan qarash kabi motivlar paydo bo'ladi. Agar bunday holatlar tez-tez takrorlanib turadigan bo'lsa, sportchida mag'lubiyatdan qochish motivi shakllanib, quyidagilarda namoyon bo'ladi: o'ziga ishonmaslik, xatti-harakatlaridagi himoya xususiyatlarining bo'rtib ko'rinishi, hujumga o'tish bilan bog'liq vositalarni o'zlashtirishda faollikning susayishi va hokazolar.

Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji muvaffaqiyatsizlikdan qochish istaklaridan ko'ra ikki baravar kuchliroq namoyon bo'ladi. Motivlarning bunday munosabatda ekanligi, bir tomondan sportchilarni muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritish uchun yuqori darajadagi faollik ko'rsatishga da'vat etsa, ikkinchi tomondan yuz berishi mumkin bo'lgan omadsizliklarning oldini olish choralarini ko'rishga majbur qiladi. Mavsumning o'ta mas'uliyatli musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchilarda, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi, o'z imkoniyatlari darajasidan pastroq natijalarni ko'rsatgan sportchilarga nisbatan kamroq namoyon bo'ladi. Bundan, ehtimol mazkur motivning faollashuvi, sportchilarning o'z imkoniyatlarini to'la amalga oshirishlariga xalaqit beradi, degan xulosaga kelish mumkin.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, motivlar nafaqat sport bilan shug'ullanishga da'vat etuvchi omillardir, balki ayni paytda sportchilar xatti-harakatlarini boshqarishning ham eng kuchli va o'ta muhim vositasidir. Shu boisdan sport trenerlari, sport bilan mashq qiluvchilarning motivlarini har tomonlama sinchkovlik bilan o'rganishlari zarur. Sport trener o'z qo'l ostidagilarning sport bilan shug'ullanishi motivlarini bilishi amaliy jihatdan nihoyatda muhim. Zero,

motivlarni bilishi orqali trener sportchining o'quv va mashg'ulotlar jarayonidagi faolligini oshirishi, uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim ahamiyatga ega bo'ladigan ayrim ma'naviy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishi mumkin bo'ladi.

Ko'plab psixologlarning tadqiqotlariga ko'ra (P.A.Rudik, A.S.Puni, Yu.Yu.Palayma va boshqalar) motivlar o'z tabiatiga ko'ra barqaror bo'lmaydi, ya'ni ular omillar ta'siri ostida o'zgarishi mumkin. Masalan bu omillarga: shaxsiy xarakterdagi omillar, maishiy omillar, ijtimoiy omillar, muloqot jarayonlari va hokazolarni kiritish mumkin. Shu sababli ham, sportchilardagi motivatsiyani doimiy boshqarib turish sport trenerlari o'z shogirdarini psixologik jihatdan tayyorlashlarida ular faoliyatining eng muhim qismlaridan biridir.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilar shaxsining qaror topishi va shakllanishida motivlar nihoyatda muhim rol o'ynaydi, degan xulosaga kelish mumkin. Trenerlar uchun sportchining ushbu sport turi bilan shug'ullanishga majbur etadigan motivlarni aniq bilishlari o'ta zarur. Shuningdek, sportchilarning ehtiyojlarini qondira oladigan vaziyatlarni modellashtirish ham talab etiladi. Trenerning sportchilarni motivatsiya jarayonlaridagi o'z o'rnini to'la idrok etishi ham o'ta muhimdir. Trener sportchilarning sport mashg'ulotlariga nisbatan motivlarini doimiy ravishda kuzatib borishi, zarur hollarda esa ularga o'zgartirish kiritishi lozim. Ushbu maqsadlarda quyidagilarni bajarish kerak bo'ladi:

1. Qo'l ostidagilarni kuzatish orqali, ularga nima yoqishi va nima yoqmasligini aniqlash.
2. O'quvchilarning motivlarini yanada aniqroq bilib olish uchun, o'quvchini yaxshi biladigan boshqa kishilar, o'qituvchilar, uning do'stlari, oila a'zolari bilan muloqotda bo'lish.
3. Mashg'ulotda shug'ullanuvchilardan ularning mazkur sport turi bilan shug'ulanishning sabablari to'g'risida so'rab turish.

*O'z-O'zini nazorat qilish savollari*

1. Nima uchun yuqori natijalar sport turi ekstremal faoliyat turiga kiritiladi?
2. Sport faoliyatining O‘ziga xos jihatlarini ochib bering?
3. Irodaviy zo‘r berishlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati?
4. Sportda his-tuyg‘ular namoyon bo‘lishining O‘ziga xos xususiyatlari?
5. Motivlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati?
6. Motivlarning individual xususiyatlarini ochib bering?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar :*

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., «Просвещение», 1980
3. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие, Изд. «Флинта», 1998
4. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press»- 2008
5. Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, Олимпийская литература, 2001
6. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **4-BOB.**

### **SPORT MUSOBAQALARI PSIXOLOGIYASI**

#### **4.1. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha**

Sport musobaqasi har qanday sport faoliyatining zaruriy va tarkibiy qismidir. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, sportchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarni chiqarish demakdir. Sport musobaqalari sport trenerning ishi qay darajada to'g'ri ekanligini baholash usuli va uslubi hamdir. Shuning uchun ham, sport musobaqalari sportda mukammallikka erishish jarayonining ajralmas qismidir. Musobaqalarsiz sport bo'lmaydi.

Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish, yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nazar natijalarni yaxshilashdan iboratdir. Bu aksariyat hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi. Musobaqalarda yuqori natijalarni, ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish sportchining sport yutuqlari darajasidan, tayyorgarligi darajasidan va boshqa omillardan qat'iy nazar namoyon bo'ladi.

Sportchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli sportchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda sportchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida esa buning aksi kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko‘p qatnashgan bo‘lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo‘ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o‘zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o‘ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo‘lsa, sportchilardagi psixik, zo‘riqish ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning “g‘alabasi” yoki “mag‘lubiyati”, sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro‘si oshishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Albatta zo‘riqishning intensivligi sportchining oldiga ko‘ygan vazifalariga ham bog‘liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur‘ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog‘liq bo‘ladi, bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo‘lga kiritilgan g‘alaba orqali, qo‘lga kiritilgan sport natijasi orqali o‘z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
- sport orqali o‘zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
- sport trenerga yaxshi munosabat, trenerning umid va ishonchini oqlash motivi;
- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o‘zini musobaqaviy faoliyatga xos bo‘lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko‘rish motivlari;
- musobaqalardan g‘alaba quvonchini kutish motivlari;
- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
- sport orqali dunyoni ko‘rish orzularini qondirish motivlari;
- dunyoviy rekordlarni o‘rnatish bilan bog‘liq motivlar;
- chempion bo‘lish, sovrindor bo‘lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog‘liq motivlar;
- sportchining estetik tuyg‘ulari bilan bog‘liq motivlar;

- sportchining—vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg‘usi, sportchilik sha’ni tuyg‘usi kabi ma’naviy tuyg‘ulari bilan bog‘liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo‘lsa, hamda sportchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, sportchining yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishiga, musobaqalarda g‘alabani qo‘lga kiritishiga zarur bo‘lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo‘ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O‘z kuchlariga ko‘ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg‘in tus olib, sportchilarning emotsional zo‘riqlashlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo‘riqlash ham shu qadar past bo‘ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto‘g‘ri ish tutsalar, emotsional zo‘riqlashning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg‘ularning paydo bo‘lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his-tuyg‘ularning paydo bo‘lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan sportchilarga nisbatan do‘stona munosabatda bo‘lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo‘lishi ham sabab bo‘ladi.

7. Emotsional zo‘riqlashning kelib chiqishi sportchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog‘liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, sportchining irodaviy va ma’naviy rivojlanish darajasi.

8. O‘z-o‘zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar sportchi o‘z-o‘zini tartibga solish usullarini egallagan bo‘lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Masalan,

stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Musobaqa qadim-qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida e'tirof etib kelingan. Musobaqaning bunday rag'batlantiruvchi ta'sirini o'rganishga bir qator psixologik tajribaviy tadqiqotlar ham bag'ishlangan.

O'z paytida tadqiqotchi olimlar Myode va Shults musobaqalashuv sharoitida, o'quvchilarning panjalarini qisish kuchlari va tananing bel kuchi o'rta hisobda 10,3 - 24,0% gacha oshishini qayd etganlar. P.V. Yurev esa turli malakaga ega gimnastikachilardagi mushak harakatlarini dozalay olish qobiliyatini o'rgangan. Tadqiqotchining aniqlashicha, gimnastikachilar o'zaro musobaqalashuv jarayonida ularning mushak kuchlarini dozalay olish aniqligi 30-50% ga oshar ekan. Ayrim hollarda esa bu ko'rsatkich 2 barobardan ham kattaroq raqamni tashkil etar ekan. A.S. Yegorov ham o'z tajribalari asosida musobaqalashuv sharoitlarida statistik mushak ishlarini bajarishda irodaviy zo'r berishlarni rivojlantirish qobiliyati sezilarli darajada o'sishini isbotlovchi ma'lumotlarni qo'lga kiritgan. G.M.Dvali ham sport mashqlarini bajarishga sport musobaqalarining ta'sirini maxsus o'rgangan (chang'illarda 5 kilometrlik masofani bosib o'tish, suv havzasida 25 metrga suzish, arqon tortish, arqonga osilib chiqish, velosipedda uchish) Natijada, musobaqalashuv sharoitida 84,8% sportchi o'z ko'rsatkichlarini yaxshilashga muvaffaq bo'lgan.

Sport faoliyatida musobaqalarning rag'batlantiruvchi ta'siri azal-azaldan ma'lum va buni qo'shimcha tarzda isbotlashning hojati yo'q. Chunki odatda sportchilar aynan musobaqalashuv jarayonidagina eng yuqori ko'rsatkichlarga erishganlar. Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi jahon rekordlarining o'rnatilishi ham yuqoridagi fikrimizning dalilidir.

Sportchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, ushbu faoliyat shaxs sifatida uning qaror topishi va shaxsiyatini tarbiyalanishida muhim ahamiyatga egadir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

Sport sportchining shaxsiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Sport musobaqalarining sportchi shaxsiyatiga ta'siri ikki xil tarzda kechishi mumkin:

1. Stixiyali tarzda, o'zidan uzi kutilmagan holda. Bunda mazkur ta'sirlar ham sportchiga, ham uning trenerga bog'liq bo'lmaydi;

2. Sportchi faoliyatidagi musobaqalar oldidan va start oldidan o'tkaziladigan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali.

Psixologik-pedagogik ta'sirning asosiy maqsadi, bu musobaqa oldidan va start oldidan tayyorgarligi jarayonida sportchining o'z faoliyatini tashkil qila olish ko'nikmasini shakllantirish orqali, uning psixik tayyorgarligini safarbar etishdan iboratdir.

Har qanday musobaqalashuv faoliyatining ajralmas komponenti bu har bir alohida musobaqaning maqsadlarini aniqlash va unda erishish lozim bo'lgan vazifalarni belgilashdan iboratdir. Sport psixologiyasida "maqsadni belgilash" (maksad ustanovkasi) degan alohida tushuncha mavjud. Har bir alohida musobaqa uchun maqsadni belgilash jarayonida sportchining barcha real imkoniyatlari, ya'ni uning sport tayyorgarligi darajasi, shu jumladan psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish kerak. Maqsadni belgilashni asosan sport trener tashkil etadi. Biroq bunda sportchining o'z oldiga qo'yilayotgan vazifalarni qay darajada anglab yetishi ham o'ta muhim omildir. Ba'zan sport amaliyotida shunday holatlar ham kuzatiladiki, bunda sport trener eng yuqori natijalarni qo'lga kiritish maqsadida sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifa"larni qo'yadi. Bunday hollarda trener sportchi tayyorgarligi holatini juda ham yuqori baholab yuborganligi namoyon bo'ladi, yoki trener o'zining sub'ektiv fikriga ko'ra, agar men sportchi oldiga "o'ta yuqori vazifani" qo'ysam, u mazkur maqsadga erishish uchun musobaqalar jarayonida bor kuch va imkoniyatlarini ishga soladi, deb o'ylaydi va u ongli ravishda sportchi oldiga o'ta baland maqsad va vazifalarni qo'yadi.

"Amalga oshirib bo'lmas" maqsadlarni belgilashda nihoyatda ehtiyot bo'lish kerak. Chunki bu sportchidagi motivatsiyaning susayishiga, uning irodaviy xatti-harakatlarining sinishiga, musobaqalarda ishtirok etishga nisbatan qiziqishining

pasayishiga salbiy ta'sir qilib, natijada musobaqalar jarayonida sportchiga ko'rsatiladigan psixologik-pedagogik ta'sir kuchining pasayib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, sportchining musobaqada o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarini qanday qabul qilishi va baholashini bilishning o'zigina kifoya emas, balki unda musobaqada qatnashishning maqsad va vazifalarini mustaqil ravishda ishlab chiqish, aniqlashtirish va chuqurlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash ham o'ta muhimdir.

Har bir vazifa, har bir qaror sportchining eng yuqori imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib belgilanishi va zinhor bu imkoniyatlardan yuqori vazifalarni qo'yish mumkin emas. Biroq, bu degani musobaqa oldidan trenerlar sportchilar oldiga g'alaba qozonishni vazifa qilib qo'yishi mumkin bo'lmaydi, degani emas. G'alabani maqsad qilib belgilash ustanovkasi har qanday sport chiqishining bosh shartidir. Bunday maqsad bo'lmasa sport kurashlari ham o'z mazmunini yo'qotgan bo'lar edi. Ushbu jarayonda sportchi oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar, o'zining real asosidan uzoqlashmasligi va psixologik jixatdan o'ta puxta ishlangan bo'lishi kerak. Tushunarli, ishonarli maqsad, aniq ifodalangan va puxta ishlangan vazifa musobaqa jarayonida sportchining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

#### **4.2. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari**

Har bir sportchi musobaqa oldidan startoldi xolatini boshdan kechiradi. Bunday holatning kelib chiqishiga nima sabab bo'ladi?

Umuman olganda buning sababi, birinchi savoldagi emotsional zo'r berishlarining tavsifida tilga olingan jihatlardan iboratdir.

Startoldi emotsional his-hayajonlar qachon boshlanadi? Sportchining startoldi holatlari turli paytlarda yuz berishi mumkin. Ba'zi sportchilarda bu holat biron bir musobaqada ishtirok etishi haqidagi xabarni olishi bilanoq boshlansa, ba'zi birlarida ushbu musobaqaga start berilishidan bir necha kun yoki bir necha soat oldin boshlanishi mumkin.

Startoldi holatlarining paydo bo'lish vaqti nimalarga bog'liq? Sportchilardagi startoldi holatining paydo bo'lishi ularning shaxsiy-individual xususiyatlariga, ya'ni asab tizimining turiga, temperamentiga, xarakteriga, sport musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha to'plagan tajribasiga va xokazolarga bog'liq. Sportchilarning musobaqalarda ishtirok etish oldidan startoldi holatlarini boshdan kechirishlari zarurmi? Ushbu savolga startoldi holatlarining fiziologik mexanizmlarini ochib berish orqali javob olish mumkin. Fiziologiya fani nuqtai nazaridan startoldi holatlarining mexanizmlari shartli refleks xarakteriga egadir.

Ularining asosida sportchi organizmining oldinda turgan kuchli harakat faoliyatiga funktsional tayyorgarligi yotadi. Sportchi organizmida start oldidan yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar shartli reflektor moslashuvchanlik reaksiyalari hisoblanib, ular sportchi oldida turgan jismoniy ishlarning bajarilishini ta'minlaydi. Masalan ular qatorida yurak – qon tomir tizimi reaksiyasi, nafas olish faoliyatining o'zgarishi, ichki sekretiya bezlarining va boshqa organlardagi o'zgarishlarni tilga olib o'tish mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan olib qaraganda musobaqalar oldidagi psixologik zo'riqishni odatda shunchaki his- hayajon deb atashadi. Start oldidan hayajonlanish (albatta belgilangan me'yor darajasida) nafaqat mumkin, balki zarur hamdir. Chunki, startoldi hayajonini his etmasdan, kishi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaydi. Bunday vaziyatlardagi hayajonlanish, odatda, sport o'yinlaridagi ko'tarinki kayfiyat, umumiy ko'tarinki jangovor ruh, sport janglarini intiqlik bilan kutish tarzida namoyon bo'ladi. Har bir sportchi nafaqat musobaqa oldi his-hayajonlari dinamikasining umumiy qonuniyatlarini bilishi, balki ayni paytda bu boradagi o'zining individual xususiyatlarini ham yaxshi bilishi kerak. Zero o'z holatini to'g'ri anglab yetish, uni me'yorlashtira olishning bosh yo'lidir. Startoldi holatlarining psixologiyasini o'rganishga bag'ishlangan dastlabki tadqiqotlar (O.A.Chernikova, 1937) "startoldi lixoradkasi" ning o'ziga xos jihatlarini ochib berdi, ya'ni uning sportchi xatti-harakatlariga ta'sir qilishini hamda ushbu masalani o'rganish sportchilarni musobaqaga tayyorlashda o'ta muhim ekanligini ko'rsatdi. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarda G.M.Gagaeva,

S.M.Oya, Yu.Yu.Palayma, A.S.Puni va boshqalar tomonidan startoldi xolatining asosiy turlari aniqlangan. Mazkur tadqiqotlarda startoldi holatlari alohida psixologik va fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turishi qayd etilgan. Bu holatlar sportchining, ishchanligiga hamda musobaqalashuv sharoitlarida u amalga oshiradigan xatti-harakatlarning natijasiga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Startoldi holatining 4 ta turini alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

- Startoldi lixoradkasi
- Startoldi apatiyasi
- Jangovor holat
- Xotirjamlik holati

1. *Startoldi lixoradkasi* - ushbu holat quyidagi psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi:

a) kuchli hayajonlanish, ba'zi hollarda bu hayajon sportchi faoliyatini asosiy maqsaddan chalg'itadi;

b) his-hayajonlarning beqarorligi, ularning birini ikkinchisi, ba'zan mutlaqo teskarisi bilan tez-tez almashib turishi;

v) diqqatning chalg'ishi, parishonxotirlik;

g) idrok va tasavvurdagi uzilishlar, sportchi start signali yoki trenerning maslahatlarini o'z vaqtida eshitmasligi mumkin;

d) xotiraning susayishi. Bunday holatda, sportchilar asosiy e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlarga talab darajasida e'tibor qaratmaydilar;

e) fikrlar chalkashib, biri ikkinchisiga o'tib ketadi.

*Tashqi belgilari:*

- Tomir urishi va nafas olishning tezlashuvi;
- Qo'l va oyoqlarning qaltirashi;
- Oyoq va qo'llarning sovuqqotishi;
- Terlab ketish, yuzning oqarib ketishi;
- Ba'zi hollarda og'izning qurishi, oshqozon buzilishi va hokazolar kuzatiladi.

Fiziologik nuqtai nazardan startoldi lixoradkasi kuchli hayajonlantiruvchi asab jarayonlarining ko'tarilishi va tormozlovchi asab jarayonlarining susayishi bilan bog'liqdir.

Startoldi lixoradkasi ko'pincha sportni yaqinda boshlagan sportchilarda yoki yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan sportchilarda shuningdek, qiziqqon, har narsaga birdaniga qizishib ketadigan sportchilarda kuzatiladi.

Ushbu emotsional holatni bartaraf etishda sportchining e'tiborini musobaqadan boshqa narsaga jalb etish yaxshi natija beradi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- so'zlashuv usuli—bunda sport trener yoki psixolog sportchining e'tiborini musobaqaga mutlaqo aloqasi bo'lmagan boshqa mavzularga qaratadi.

- Qizitish mashqlari (tinchlantiruvchi va murakkab koordinatsiyali mashqlarni berish).

- Massaj, o'z-o'zini massaj qilish (tinchlantiruvchi).

- Diqqatni chalg'itish usullari.

- Ortiqcha zo'riqishni susaytirish maqsadida o'z-o'zini tartibga solish.

2. *Startoldi apatiyasi*. Ushbu holat startoldi lixoradkasining tamoman teskarisi bo'lib, unda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

a) qo'zg'aluvchanlikning susayishi. Odatda bu holat barcha psixik jarayonlarning o'ta bo'shanglik bilan bajarilishida va ba'zan hatto uyqusirash holatiga tushish tarzida namoyon bo'ladi;

b) musobaqada ishtirok etish xohishining yo'qligi;

v) astenik kayfiyatning paydo bo'lishi, kuchsizlanish, idrok, diqqat, tafakkur va boshqa jarayonlar sur'ati va hajmining pasayishi.

Startoldi apatiya holati fiziologik jihatdan bosh miya qobig'idagi qo'zg'atuvchi jarayonlarning pasayishi va tormozlovchi jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq bo'ladi.

Bunga sabab sportchining o'ta charchaganligi yoki me'yordan ortiq mashq qilib yuborganligi ham bo'lishi mumkin. Agar sportchida yuqorida aytilgan xolatlar kuzatilmagan bo'lsa, bu holatni bartaraf etish uchun xuddi startoldi

lixoratkasida qo'llangan usullardan foydalanish mumkin. Faqat ularning aksini qilish lozim bo'ladi.

*3. Jangovor tayyorgarlik xolatiga quyidagilar xosdir.*

a) oldinda turgan musobaqaga butun diqqatni jalb etilishi, diqqat hajmining oshishi;

b) sportchi o'z kurashida nimani hisobga olish kerakligini va qanday usullardan foydalanishi kerakligini juda yaxshi eslab qoladi va biladi;

v) ushbu holatda sportchining harakatlari, reaksiya vaqti va unda kechayotgan psixik jarayonlarining tezlashuvi yuz beradi;

g) sportchida yuqori darajadagi irodaviy zo'r berish qobiliyati kuchayadi.

Jangovor holatning fiziologik asosi sportchi organizmining barcha tizimlari jismoniy ishchanlik qobiliyatining umumiy ko'tarinkiligi, qo'zg'alish va tormozlanish asab jarayonlarining optimal holatda bo'lishidan iboratdir.

Jangovor holat yuqori darajada mashqlangan, yaxshi tayyorlangan va musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha katta tajribaga ega bo'lgan sportchilarga hosdir.

*4. Xotirjamlik holati.* Ushbu xolat aksariyat hollarda sportchilar sport musobaqalarida raqibi imkoniyatini suniy ravishda pasaytirib, o'zlari uchun juda kuchsiz raqib deb hisoblaydigan va shu sababli uning ustidan yengilgina g'alaba qozonaman deb o'ylaydigan holatlarda yuzaga keladi. Mazkur holatda quyidagilar kuzatiladi:

a) g'alaba uchun zarur bo'lgan hushyorlik va safarbarlik holatining yo'qligi;

b) diqqat jadalligining pasayishi, idrok, tafakkur jarayonining sekinlashuvi, sport jangini olib borishdagi xushyorlikning susayishi.

Odatda o'zini xotirjam tutish holati sportchilarda ular chindan ham o'zlaridan ancha ojiz raqiblar bilan maydonga tushganda kuzatiladi. Ushbu holat sportchining ishchanlik, bor kuch g'ayratini safarbar etish qobiliyatlariga salbiy ta'sir etib, natijada uning hatti - harakatlaridagi yakuniy natijalar darajasi pasayib ketadi.

### **4.3. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan**

**his — tuyg'ularning tavsifi**

Sport faoliyatini amalga oshirish sharoitida, ayniqsa sport musobaqalari jarayonida o'ziga xos shunday bir his tuyg'ular paydo bo'lib va shakllanadiki, ular ma'lum ma'noda bajarilayotgan faoliyatning spetsifik jihatlarini o'zida ifoda etadi. Ular birinchi galda musobaqa shart-sharoitlari ta'sirida paydo bo'ladi, zero bunday hollarda sportga xos raqobat, g'alabaga erishish yoki muayyan natijalarni qo'lga kiritish uchun keskin kurash jarayonlari, hayajonli lahzalari yuzaga keladi.

Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his- tuyg'ularni P.A.Rudik quyidagi asosiy turlarini aniqlagan:

- **Musobaqalashuv qo'zg'alishi** - bu holat sportchining yuqori darajadagi faolligi hamda uning stenik (harakatga doir) his -tuyg'ulari bilan xarakterlanadi. Odatda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish, muayyan sportchiga xos bo'lgan musobaqalashuv qo'zg'alishining me'yor darajasida bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

- **Jangovor ko'tarinki ruh** - bu xolat sportchi tomonidan kuch quvvatning o'ziga xos tarzda ko'tarilishi, nihoyatda katta shijoatni va faollikni his etish natijasida o'zida g'alabaga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlashi, kuch - g'ayratini sarflash uchun tayyorligi, sportchining o'z xatti-harakatlarini yuqori darajada boshqara olishi tarzida namoyon bo'ladi.

- **Sportga berilib ketish** - bu holat yorqin emotsional his tuyg'ular, sport kurashiga nisbatan butun diqqatni jalb etish tarzida namoyon bo'ladi, bu holatni ayniqsa sportning o'yin turlarida ko'proq kuzatish mumkin. Bu jarayonda sportchilar o'yinga shu qadar berilib ketganlaridan tevarak-atroflarida sodir bo'layotgan voqealarga ham e'tibor bermay qo'yadilar, masalan ular bunday paytda tomoshabinlarning reaksiyasini ham, tribunadagi shovqin suronni ham, do'stlarining chaqirgani-yu, trenerning gaplarini va hokazolarni ham mutlaqo eshitmaydilar. Bu holat, ayniqsa, komandalarning g'oliblik darajasi, unchalik katta bo'lmagan ochkolar hisobiga tez-tez o'zgarib turgan paytda ko'proq kuzatiladi.

- **Sportcha qizg'inlik** - bu salbiy emotsional holat bo'lib, mazkur jarayonda, sportga berilib ketish shu darajaga yetib boradiki, natijada sportchilar affekt holatiga, ya'ni o'zlarini boshqara olmaydigan holatga tushib qoladilar.

Vasvasaning affektli holatida ishtirokchilar tomonidan o'yin qoidalarining buzilishi, ruxsat etilmaydigan usullarning qo'llanishi, raqibga nisbatan va hatto hakamlarga nisbatan ham qo'pollik qilish holatlari kuzatiladi.

• **Agressivlik, (tajovuzkorlik)** - agressiya so'zining bevosita tarjimai *tirik organizmga ziyon yetkazishni maqsad qiluvchi reaksiya*, degan ma'noni anglatadi (Dollart va boshqalar). Agressivlik salbiy his tuyg'u bo'lganligi sababli haqiqiy sportga xos emas. Bu holat raqibga dushmanlarcha munosabatda bo'lish tarzida namoyon bo'ladi. Bunda sportchi har qanday yo'l bilan, hatto belgilangan musobaqa qoidalarini buzib yoki raqibiga ongli ravishda jarohat yetkazib bo'lsa-da, g'alabaga erishishga intiladi. Bunday emotsional holatda ular tomonidan raqib o'zlariga teng va hurmatga loyiq qarshi taraf vakili emas, balki nima qilib bo'lsa-da o'yindan chiqarib tashlanishi kerak bo'lgan "dushman" sifatida qabul qilinadi. Shunday qilib, agressivlik holati sport azarti holatidan o'zining ongli tarzda amalga oshirilishi bilan farq qiladi. Chunki sport azarti paytida sportchining o'z xatti-harakatlarini boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketgan yoki mutlaqo tark etgan bo'ladi. Agressivlik holati ayniqsa, professional sport turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi, ba'zi hollarda esa bu sport turlarining asosiy "fazilati" ga ham aylanib qoladi.

• **Sport jahldorligi** - ushbu emotsional holatda ham muayyan darajada agressivlik belgilari bor. Biroq, bunda sportchining asabiylashuvi va norozilik tuyg'ulari asosan uning o'ziga, qilgan xatolariga va noto'g'ri xatti-harakatlariga qaratilgan bo'ladi.

Sport jahldorligi – bu o'ta yorqin va kuchli tuyg'udir, u muayyan vaziyatlarda juda tez paydo bo'lib, yuzaga kelgan qiyinchiliklarni hal etishga qaratilgan faol xatti-harakatlarda ko'zga tashlanadi. Ushbu holat sportchining intensiv harakatli faoliyati nihoyasiga yetgach, o'z-o'zidan barham topadi. Sportga xos jahldorlikning tarkibida quyidagi psixologik unsurlar mavjuddir: izzat nafsining kamsitilishi, o'z-o'zini baholash va o'zgalarning baholashidan qoniqmaslik. Shunday qilib, sportga xos jahldorlik sportchining raqibiga emas, balki uning o'ziga qaratilgandir.

• ***Sportchilik sha'ni*** – uni ma'lum ma'noda ma'naviy tuyg'ular qatoriga kiritish mumkin. Uning mohiyati, sportchining o'zi tomonidan himoya qilinayotgan ijtimoiy manfaatlarini o'z shaxsiy manfaatlari sifatida his etishi va ular uchun shaxsan va ruhiy javobgarlik kechinmalarini his etishidan iboratdir. Boshqacha so'z bilan aytganda, ushbu tuyg'u asosida shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarining mushtarakligi, ya'ni yaxlitligi yotadi. Shu sababli ham sportchilik sha'ni sportchi biror bir musobaqada muayyan jamoaning yoki jamiyatning vakili sifatida ishtirok etib, o'z shahri, korxonasi yoki respublikasining sha'nini himoya qilayotganida yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi.

• ***Shaxsiy ustunlik tuyg'usi*** – bu holat salbiy emotsional tuyg'udir. U sportchi "yulduzlik kasalligi"ga chalinganda, o'zini katta olib, boshqalarni pisand etmay qo'yganda, shuningdek, o'z yutuqlariga o'zi mahliyo bo'lib qolganda namoyon bo'ladi. Ushbu holat sportchidagi o'ta xudbinlikni, shaxsiy manfaatga o'chlikni, o'zini o'z do'stlariga, jamoasiga qarshi qo'ya olish xususiyatlarida ifodalaydi.

• ***Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi*** – ushbu tuyg'u o'ta qiyin sport jangida g'alaba qo'lga kiritilganda yuzaga keladi. Agar bu g'alaba jamoat orasida e'tirof etilsa va qizg'in kutib olinsa, unda erishilgan yutuqlar uchun mukofotlar olinsa, mazkur tuyg'u yanada kuchliroq namoyon bo'ladi. Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi o'ziga xos ma'naviy hissiyot bo'lib, uni odatda o'z muvaffaqiyatini faqat o'zining shaxsiy muvaffaqiyati deb emas, balki muayyan jamoa vakilining muvaffaqiyatini tan olish deb tushunadigan sportchilar boshdan kechiradilar.

• ***Burch va mas'uliyat tuyg'usi*** — ushbu tuyg'u musobaqa sharoitida sportchi irodasining asosiga aylanadi. Chunki u sportchining o'z jamoasi oldidagi burchi va mas'uliyatini anglatadi. Ushbu tuyg'u yuzaga keltiradigan motivlar sportchini oldida turgan katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga da'vat qiladi. Sport kurashlari hamisha qiyin kechadi, qolaversa, aksariyat hollarda ular kuchli jismoniy toliqish, jarohatlar olish, og'riqli taassurotlarni, xavf-xatarni his etish bilan bog'liq bo'ladi. Burch va mas'uliyat tuyg'usiga ega bo'lgan sportchilar yuqorida tilga olingan barcha holatlarda jang qanchalik og'ir bo'lmasin, ortga qaytmaydilar, uni davom ettiradilar. Sub'ektiv tarzda bu tuyg'u sportchining qanday qilib bo'lsa-da,

g'alabani qo'lga kiritishi zarurligini, shuningdek, bu orqali o'z jamoasi va komandasi muvaffaqiyatini ta'minlashini anglab yetishidan iboratdir.

#### **4.4. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar**

Bo'lib o'tgan musobaqalardan so'ng sportchi o'ta murakkab psixologik holatlarni boshdan kechiradi. Mazkur hissiyotlarning kelib chiqishiga ko'plab omillar ta'sir etib, quyida ulardan ayrimlarini ko'rib chiqamiz: a) erishilgan natija, g'alaba yoki mag'lubiyatdan, uning ijtimoiy ahamiyatidan ta'sirlanish; b) kutilmagan natijadan yoki ayni maqsad qilib qo'yilgan natijaga erishilganidan hayajonlanish; natijaning mazkur sportchining intilish darajalariga mos kelishidan ta'sirlanish; v) o'tkazilgan musobaqaning keskinligidan, g'alabani ta'minlagan yoki mag'lubiyat keltirgan o'sha jangning qiyin kechganligidan ta'sirlanish; g) shuningdek bu jarayonga - sportchining shaxs sifatidagi fazilatlari, undagi istiqbol rejalari, mazkur rejalarning erishilgan natijalarga muvofiqligi, uning irodaviy sifatleri, ma'naviy va emotsional barqarorligi va hokazolar ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sport musobaqalari odatda sportchining g'alabasi yoki mag'lub bo'lishi bilan tugaydi. Psixologik nuqtai nazardan g'alaba – bu muvaffaqiyat, mag'lubiyat esa – muvaffaqiyatsizlikdir.

Sportda erishilgan g'alaba odatda sportchida ijobiy emotsional holatlarni hosil qiladi, ya'ni:

- sport kurashida o'zining chindan ham ustunligini his etish, erishilgan natijadan qoniqish;
- hayotsevarlik, quvnoqlik kayfiyati, tetiklik;
- O'z kuchiga ishonch hissi;
- mashqlarni davom ettirish va yana musobaqalarda ishtirok etish istagi.

G'alabaga erishilganda paydo bo'ladigan ijobiy his-tuyg'ular ba'zan o'ta yorqin namoyon bo'lib, sportchining tashqi reaksiyalarida ham sezilib turadi: bunday hollarda sportchi hayajonlanganidan sakrab yuboradi, do'stlarini quchoqlaydi, zero u juda katta quvonch va shodlikni, baxtiyorlikni boshdan

kechiradi. Odatda bunday kuchli va yorqin his – tuyg‘ular, g‘alaba chindan ham juda og‘ir jangda qo‘lga kiritilsa, buning uchun sportchi juda kuchli va o‘ziga munosib raqib bilan bellashsa namoyon bo‘ladi. Biroq, jangning shiddati haddan tashqari og‘ir kechgan bo‘lsa, sportchi o‘z tuyg‘ularini birdan namoyish etmasligi ham mumkin. Buning uchun unga ma‘lum muddat kerak bo‘ladi. Bu vaqt ichida u biroz dam oladi, bo‘lib o‘tgan voqealarni idrok etadi, shundan so‘nggina u g‘alaba natijasini chindan his eta oladigan psixik holatga kirishi mumkin.

G‘alaba ba‘zan sportchida salbiy his tuyg‘ularni ham paydo qilishi mumkin, masalan:

- manmanlik, o‘z sport imkoniyatlarini yuqori baholash;
- o‘z-o‘ziga ortiqcha ishonish;
- bundan keyingi mashg‘ulotlarga loqaydlik, e‘tiborsizlik bilan munosabatda bo‘lish. Shuning uchun ham musobaqada g‘alaba qo‘lga kiritilgandan so‘ng, sportchi o‘z trener bilan birga, fursatni boy bermay, o‘z vaqtida kelgusi ishlarni amalga oshirish rejalarini tuzib olishi lozim.

Musobaqada mag‘lub bo‘lish ham sportchiga ikki xil, ya‘ni ijobiy va salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bunda aksariyat hollarda quyidagi emotsional holatlar kuzatiladi:

- ruhiy siqilish holati, o‘z kuchiga ishonmaslik, omadi kelgan do‘stlaridan xafa bo‘lish va ularga hasad bilan qarash;
- apatiya hissi, hamma narsadan ko‘ngil sovushi, befarqlik, sportga bo‘lgan qiziqishning so‘nishi, hatto mashg‘ulotlarga ham qatnashmay qo‘yish;

Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, raqibga bir marta hisobni boy berish, bu hali tamoman mag‘lub degani emas, agar raqib chindan ham kuchli bo‘lsa, o‘zining tayyorgarligi, mahorati bilan sizdan ancha ustun bo‘lsa, u bilan imkon qadar olishib, unga “sharaf bilan” yutqazish ham mumkin. Bunday hollarda mag‘lubiyat ham o‘ziga xos sport g‘alabasi sifatida talqin etilib, shunga muvofiq qoniqarli hissiyotlar bilan kechadi.

Shu boisdan, ba‘zan mag‘lubiyat ham sportchida faol his-tuyg‘ularni keltirib chiqarishi, unda O‘z xatolarini bartaraf etish, sport mahoratini oshirish va shunday

qilib, kelgusi musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritish istagini paydo qilishi mumkin.

Mag'lubiyatga uchraganda sportchiga taskin berishning eng yaxshi yo'li u yo'l qo'ygan xato va kamchiliklarni ongli ravishda tahlil etish (albatta, buni sportchi biror fursat dam olgandan keyin amalga oshirish lozim), kelgusi musobaqalar uchun faol mashg'ulotlarni boshlab yuborish hisoblanadi.

#### *O'z-o'zini nazorat qilish savollari*

1. Musobaqalarda vujudga keladigan psixologik zo'riqlarning kelib chiqish sabablarini ochib bering?
2. Musobaqalashuv motivlarini sanab bering?
3. Sport trener tomonidan musobaqalar uchun maqsad ko'rsatmasini shakllantirish va belgilash?
4. Musobaqalar sportchining faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida. (Asoslab bering)?
5. Startoldi holatlar qachon boshlanadi?
6. Musobaqalar oldidan startoldi hayajonlanishini boshdan kechirish zarurmi? Asosli javob bering?
7. Startoldi holatlarini tavsiflab bering?
8. G'alaba va mag'lubiyat, ularning sportchini musobaqadan keyingi holatiga ta'siri?

#### *Tavsiya etiladigan adabiyotlar*

1. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. М., Издательство «Флинта» 1998.

2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности, М., Академический проект, 2005

3. Ридер Г.. Как извлекать пользу из проигрышей и спортивных неудач ? Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. Сост.,И.П.Волков, Н.С. Цикунова. М., Советский спорт, 2005, с. 144- 167

4. Параносич В. Лазаревич Л. Как готовить команду к успеху и переживать поражение ? Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. Сост. И.П.Волков, Н.С. Цикунова. М., Советский спорт, 2005, с.21-54

5. Дьяченко Т.М. Особенности предстартовых психических - состояний спортсменов высокой квалификации в период ответственных соревнований. МАТЕРИАЛЫ. Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта. «Рудиковское чтение» (11-14 июня 2007г.) М.,2007, с. 51.

6. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **5-BOB.**

### **SPORTDA SHAXS PSIXOLOGIYASI**

#### **5.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlar**

**Shaxs** - bu jamiyatda alohida o'ringa ega, o'zini qurshab turgan muhitni o'zgartirish uchun faol harakat qilishga qodir, ijtimoiy rivojlanishning aniq vakilidir.

Shaxsni shakllantirish butun tarbiya tizimi vositasida ta'minlanib, u insonning ko'pqirrali faoliyat turlaridagi ijtimoiy faoliyati jarayonida amalga oshadi.

Shaxsning rivojlanishiga quyidagi turli faoliyat sohalari ta'sir ko'rsatadi, jumladan: mehnat, ijtimoiy, sport, ta'lim va tarbiya, g'oyaviy-siyosiy va badiiy tarbiya. Bularga qo'shimcha qilib, yana sportchilar o'z hayotlari, turmush sharoitlari, turli faoliyatlari jarayonida boshqa kishilar bilan birga duch keladigan o'zaro munosabatlarni ham kiritish kerak. Bundan tashqari shaxsning rivojlanishiga ommaviy axborot vositalari - televidenie, teatr, kino, badiiy adabiyot kabilar ham kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Natijada, yuqorida tilga olingan barcha omillarning mushtarak tarzidagi ta'siri ostida shaxsning psixik birikmasi shakllanadi. (Ye.V.Shoroxova, B.F.Lomov).

Shaxsning psixik birikmasi deyilganda nimani tushunmoq kerak? Psixik birikma muayyan kishiga xos bo'lgan xarakter yo'nalishini, temperamentni, intellektual, emotsional va irodaviy jarayonlar kabi xususiyatlarning kechishini ko'rsatuvchi nisbatan turg'un birlikdan iboratdir. Mazkur xususiyatlar psixomotor faoliyatlar sohasida o'z ifodasini topadi, zero mazkur soha shaxsning aniq amaliy faoliyat turlaridagi imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning eng muhim qismidir. Yuqorida tilga olingan fikrlarni, to'laligicha sportchi shaxsining shakllanishiga ham tatbiq etish mumkin.

Shaxsning psixik birikmasining shakllanishi ikki yo'nalishda boradi. Ulardan biri umumiy yo'nalish bo'lib, u shaxsga hayotiy faoliyatning turli jabhalarida o'z faolligini namoyon etish imkoniyatini beradi. Ikkinchisi esa spetsifik yo'nalish, ya'ni psixik xususiyatlar, holatlar, jarayonlarni, har bir faoliyat turi uchun alohida

tarzda yaratilgan shart-sharoitlarda maxsus ravishda rivojlantirish va ularning muvaffaqiyatini ta'minlash yo'lidir.

Umumiy va spetsifik yo'nalishlarning mushtarakligi, yaxlitligi - shaxsning psixik birikmasini shakllantirishning eng bosh omillaridan biridir. (B.G.Anan'ev, A.S.Puni).

Sport faoliyati jarayonida psixik birikmani shakllantirish ham xuddi shu yo'nalishlarda ro'yobga chiqadi. Shu sababli ham sport bilan shug'ullanish jarayonida shaxs psixik birikmasining umumiy jihatlari, shuningdek, u tanlagan sport turidagi muvaffaqiyatlari bilan bog'liq bo'lgan maxsus sifatleri ham birdek rivojlanadi va mustahkamlanib boradi.

Sport faoliyatining qaysi bir psixologik jihatlari sportchi shaxsining psixik birikmasiga ta'sir ko'rsatadi? Bu xususiyatlardan eng muhimlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sport kurashlari rekordlarini qo'lga kiritishga yoki raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan musobaqaviy xarakteri;
2. Sportchining ushbu kurashlar paytida barcha jismoniy va psixik kuchlarining yuqori darajada zo'riqishi, zero, busiz rekord natijalarga erishib bo'lmaydi;
3. Sportchining kun tartibi va maishiy xayotiga jiddiy o'zgarishlar kiritilishi, muntazam, uzoq cho'ziluvchi va qat'iy tarzda sport mashg'ulotlari.

Taniqli nemis psixolog – olimi Kunat shaxsning rivojlanishida doimiy sport faoliyatining ahamiyatini alohida e'tirof etar ekan, quyidagilarni ta'kidlaydi: "Faol sport faoliyati tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash ma'nosida shaxsning rivojlanishiga nihoyatda katta ta'sir qiladi. Chunki sport faoliyati mobaynida inson avvalo o'zini yengishi kerak bo'ladi. Shu sababli ham aytish mumkinki, sportda erishilgan ko'rsatkichlar nafaqat kishining mushaklari va tayanch a'zolarining yutug'i, balki birinchi galda bu shaxsning yutug'idir" (Psixologiya i sovremennyy sport, 1980, 122bet). Demak shaxsning rivojlanishining alohida individual hususiyatlarini bilish, ushbu jihatlarni o'quv-mashg'ulot, musobaqa jarayonlarida hisobga olish, zaruriy shaxsiy sifatlarini shakllantirish, sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritishning asosiy va zururiy shartlaridir.

## **5.2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari**

Shaxsning o'ziga xos tomonlaridan biri, bu uning individualligi, ya'ni, faqat ungagina xos bo'lgan va hech kimda takrorlanmaydigan xususiyatlar yig'indisidir.

Shaxsning individual xususiyatlarini tuzilishini tushunish va hisobga olish sport amaliyotida nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsining individual xususiyatlarini chuqur bilish va tushunish orqaligina uning barcha imkoniyatlarini yanada rivojlanishini ta'minlash va ulardan samarali foydalanish mumkin.

Tadqiqotchi psixologlarning chempion va Olimpiada o'yinlari sovrindorlari bo'lgan sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganish borasidagi tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, ularning shaxsiyati uchun eng umumiy va muhim bo'lgan xususiyatlar quyidagilardan iborat: yuqori darajadagi psixik — emotsional barqarorlik, xarakter mustahkamligi, o'ziga ishonch, onglilik, o'z-o'zini nazorat qila bilish, murakkab vaziyatlarni mustaqil baholay bilishi, qat'iyat va matonat, tashabbuskorlik va harakatlardagi jasorat, yetakchilik, tavakkalga moyillik, novatorlik, kashfiyotga o'chlik, samimiy muloqot qilish.

Bir qator tadqiqotlarda yutuqlar motivatsiyasi bilan sportchining shaxsiy xususiyati bo'lgan voximalilik o'rtasidagi muayyan aloqadorlikning mavjudligi aniqlangan.

Vaximalilik — bu individning o'zi tushgan vaziyatdagi jismoniy yoki ijtimoiy xavfni o'ta bo'rttirib tasavvur qilishi va uning natijasida o'zida salbiy psixik - emotsional holatlarni (qo'rquv, hadiksirash, xavotirlanish va xokazolar) keltirib chiqarishga moyilligidir. Shaxsga xos bo'lgan bu xususiyat, ayniqsa musobaqa oldidan sportchilarda xayajonlanishning ortib ketishiga sabab bo'ladi. Biroq, sportchi mutlaqo xavotirlanishdan holi bo'lishi kerak degani emas. Vahima reaksiyasini organizmning mas'uliyatli va tarang vaziyatga tabiiy moslashuv jarayoni sifatida baholash lozim. Ma'lum daraja va me'yorida bo'lsa ushbu reaksiya ijobiy hisoblanadi. Faqat haddan tashqari vaximalilik sportchi faoliyatining yomonlashuviga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli yuqori vaximalilikka moyil sportchilarning psixik xolatidagi o'zgarishlarni doimiy

ravishda nazorat qilib borish o'ta muhimdir. Vaximalilikning 2 ta turini farqlashadi: ulardan birinchisi muayyan tashqi vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatli vaximalilik bo'lsa, ikkinchisi shaxsning o'ziga hos bo'lgan stabil – barqaror (tug'ma) vaximalilik xususiyatidir. Vaximalilik ekstremal vaziyat arafasida yoki yuz berishidan ancha ilgari oldinda turgan xavf – xatarni “Men sezib turibman - bugun yutqazaman!” tarzida bashorat qilish tufayli paydo bo'lishi mumkin. Bunday vaximani fan tilida antitsipir (oldindan paydo) voxima deb ataladi (A.V.Rodionov, A.L.Popov).

Vaximali holat samarali faoliyatga intilish sur'atiga (motiv kuchiga) bog'liq bo'ladi. Motiv qanchalik kuchli bo'lsa, sportchidagi vahima hissi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Shu sababli ham eng mashxur sportchilar odatda vaximalilik hissiga moyil bo'ladilar.

Yuqori malakali sportchilarning shaxsiyatidagi o'ziga hos xususiyatlarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, sportchilarning yuqori natijalarga erishishlarida ular xarakteriga xos bo'lgan quyidagi sifatlar o'ta muhim ahamiyat kasb etadi, xususan: onglilik, maqsad sari intilish, o'z – o'zini boshqara olish, halollik, mexnatsevarlik, matonatlilik, oriyatlilik, jamoa oldidagi mas'uliyatni his etish. Ayni shu sifatlari tufayli ham sportchilar uzoq vaqt davom etadigan mashqlardagi qiyinchiliklarga bardosh beradilar va eng yuqori darajadagi musobaqalarda o'z vatanining sport sha'nini himoya qilib, olamshumul g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

### **5.3. Yuqori ko'rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari**

Sport bilan shug'ullanish inson shaxsiyatini keskin ravishda o'zgartiradi. Sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sportchi shaxsiyatida bir qator xususiyat va sifatlarini shakllantirish hamda rivojlantirish kerak bo'ladi. Ana shunday muhim xususiyatlardan biri – bu sport faoliyatining motivlaridir. Sport faoliyatining motivlari sportchining shaxsiy ehtiyojlariga xizmat qilib, ular induvidual xarakterga egadir. Shu sababli ham sportchilar turli motivlarga ega bo'ladilar va bu motivlar sportchilar shaxsining g'oyaviy yo'nalishiga, ularning

sport mahorati darajasiga, yoshiga, sport sohasidagi staji va hokazolarga bog'liq bo'ladi. ("Sport faoliyatining psixologik tavsifi" nomli 3-bobga qarang.)

#### 5.4. Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri

Sportchilarning faoliyatiga asab tizimi va temperamentning o'ziga xos xususiyatlari juda katta ta'sir ko'rsatadi. I.P.Pavlovning ta'limotiga ko'ra, temperamentning fiziologik asosi - oliy asab faoliyatining muayyan turi hisoblanadi. U asab tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini kuchi, muvozanatlilik va xarakatchanlilik orasidagi xar xil mutanosibligi bilan xarakterlanadi.

qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining **kuchi** asab hujayralarining ishchanligi, ularning kuchli va uzoq muddatga cho'ziladigan qo'zg'atuvchilarga nisbatan chidamliligini ifodalaydi.

Asab jarayonlarining **muvozanatlilik** – qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro muvozanati – ya'ni balansini ifodalaydi. Asab tizimi qo'zg'alish jarayonining kuchi tormozlanish jarayonining kuchiga teng bo'lgandagina muvozanat holatida bo'ladi. Ulardan birining kuchi oshib ketganda esa asab tizimida muvozanatsizlik yuzaga keladi.

Asab jarayonlarining **harakatchanligi** asab hujayralarining qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga tez o'tishi bilan bog'liq, aks xolat esa inertlik hisoblanadi.

Temperamentning xususiyatlariga quyidagilar kiradi: senzitivlik, reaktivlik, aktivlik (faollik), reaksiya sur'ati, plastiklik-rigidlik, ekstraversiya-intraversiya (V.S.Merlin).

**Senzitivlik** u yoki bu psixik reaksiyani keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchining eng kam kuchi bilan ifodalanadi. Senzitiv kishilar sezgilar qo'zg'atuvchining minimal intensivligini xis etadi, chunki ularning sezuvchanligi juda yuqori bo'ladi.

**Reaktivlik** - emotsional javobning kuchi bilan belgilanadi. Reaktiv odam – bu o‘ta ta’sirchan bo‘lib, u har qanday tashqi va ichki ta’sirlarga emotsional tarzda o‘z munosabatini bildiradi.

**Aktivlik (faollik)**, ushbu xususiyat kishining shijoati va g‘ayratida namoyon bo‘lib, bu xususiyatga ega bo‘lgan kishilar o‘z maqsadlari yo‘lidagi barcha to‘siqlarni juda katta qat’iyat bilan yengib o‘tadilar, o‘zlarining maqsadlari yo‘lidagi matonat va qat’iyatlilikni namoyon etadilar.

**Reaksiya sur’ati** kishidagi bilish, emotsional, irodaviy, shuningdek nutqiy hamda xatti-harakat reaksiyalari kabi psixik jarayonlarning kechish tezligini anglatadi.

**Plastiklik-rigidlik.** Plastiklik insonning tevarak-atrofida o‘zgarayotgan hayotiy shart-sharoitlarga, faoliyat turiga, atrof-muhitga yengil va qiyinchiliklarsiz moslashuvchanligini anglatadi, rigidlik uning bu borada mo‘rtligini, ya’ni atrofidagi barcha o‘zgarishlarga tez moslasha olmasligini, xatti-harakatlarining bir qolipga tushib qolganligini ifodalaydi.

**Ekstraversiya-intraversiya.** Ushbu xususiyatlar insonning ko‘proq tashqi muhitga murojaat qilishi (ekstroversiya) yoki o‘zining ichki timsollar olami, tuyg‘u va o‘ylari (introversiya)ga murojaat qilishini anglatadi. Kishilarning ruhiyatidagi ana shu ikki yo‘nalishdan qaysi biri ustun ekanligi ularning reaksiyasini, faoliyatini, ularning kirishimli ekanligini yoki odamoviligini belgilab beradi.

Taniqli psixolog olimlarning ko‘plab ilmiy tadqiqotlarida aksariyat yuqori malakali sportchilar kuchli asab tizimi tipiga va uning turli ko‘rinishlariga mansub ekanliklari ko‘rsatilgan. Ularga asab jarayonlarining muvozanatlashganligi xosdir. Asab tizimining mazkur asosiy tipologik xususiyatlari sportchilarning bir qator psixik sifatlarini belgilab beradi va bu sifatlar sportchilarning “katta sportda” ulkan yutuqlarni qo‘lga kiritishlarida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ular orasida ayniqsa: intellektual va emotsional- irodaviy jarayonlarning yengil va tez paydo bo‘lishi, ularning o‘zgaruvchanligi va barqarorligi; o‘zlariga to‘siq bo‘layotgan omillarga qarshi kurasha olishi; xatti-harakatlarining faolligi va muvofiqligi; jismoniy yuklamalarga chidashi, ishchanligini tiklay olish qobiliyati va

hokazolardir (B.A.Vyatkin, A.P.Kashin, A.V.Rodionov, B.N.Smirnov va boshqalar).

Ushbu ma'lumotlar sportchilar erishgan yuqori natijalaridan kelib chiqib, ular asab tizimining mazkur xususiyatlari sport faoliyatiga nisbatan bo'lgan barcha qobiliyatlarining asosi sifatida baholash mumkinligidan dalolat beradi.

Biroq, sportchi faqat kuchga va asab jarayonlarining muvozanatlilik va harakatchanligiga ega bo'lsa, u sportda eng yuqori natijalarni qo'lga kiritaveradi, deb o'ylash ham to'g'ri emas. Chunki, bir qator tadqiqotlarda sport faoliyati talablariga tipologik xususiyatlarining kompensatsiyalanishi va temperamentning moslashishi imkoniyati ko'rsatilgan (V.P.Merlin, V.N.Shadrin, B.I.Yakubchik va boshqalar).

Yuqori toifali sportchilar orasida ham kuchsiz, muvozanatsiz, inert asab tizimiga ega bo'lganlari uchrab turadi. Ular haddan tashqari jizzaki va psixik jihatdan beqarordirlar. Biroq, temperament va asab tizimining bunday xususiyatlari ularning sportda ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishlariga halal bermaydi. Bunga ko'p jihatdan ularda individual faoliyat uslubining shakllanganligi yordam beradi.

### **5.5. Sportda individual faoliyat uslubi**

Sportda ham boshqa ko'p sohalarda bo'lgani kabi insonning individualligi juda katta ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsining individual xususiyatlarini to'g'ri hisobga olish va buning asosida uning faoliyati uchun maxsus texnik-taktik uslubni shakllantirish orqaligina katta yutuqlarga erishish mumkin. Individual faoliyat uslubi deyilganda asab tizimining tipologik xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda, faoliyat usullari va vositalari hamda ularni bajarishda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini beruvchi reaksiya shakllarining birligi tushuniladi.

Individual faoliyat uslubini shakllantirish asosan temperament hamda asab tizimi xususiyatlarini bartaraf etish yoki ulardagi salbiy tomonlarni tuzatish evaziga emas, balki mazkur faoliyat uchun ularning ijobiy tomonlaridan samarali foydalanish orqali amalga oshiriladi. Har xil sport turi vakillarida kechadigan ushbu jarayonlar mobaynida bir-biriga mutlaqo o'xshamaydigan reaksiya shakllari, faoliyatning uslub va usullari paydo bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, har qanday holatda ham, individual faoliyat turining shakllantirilishi u yoki bu tarzda sportchining tabiiy xususiyatlari: morfologik, funktsional va psixik xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Masalan, baland bo'yli bokschilar odatda uzoq masofadan turib jang qilish taktikasini qo'llaydilar va qarshi hujum uslubidan keng foydalanadilar. Past bo'yli bokschilar esa aksariyat hollarda hujumkor usulni ma'qul ko'radilar va yaqindan jang olib borish taktikasini qo'llaydilar.

Sport trenerlari sportchidagi morfologik va funktsional xususiyatlarni tezda payqaydilar. Sport mashqlarini bajarish texnikasini o'zlashtirish jarayonida va musobaqaviy harakatlarning taktik sxemasini ishlab chiqishda ularni hisobga olish unchalik qiyinchilik tug'dirmaydi. Aksincha, sport tayyorgarligi jarayonida sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash, qolaversa, ularni ratsional tarzda hisobga olish juda qiyindir. Chunki buning uchun trenerlar maxsus psixologik bilimlarni egallashlari zarur bo'ladi.

Psixologlar tomonidan sportchilar faoliyatining bir qator dinamik xususiyatlari ularning asab tizimi va temperamenti xususiyatlariga bog'liq ekanligi isbotlangan. Masalan, turli asab tizimi xususiyatlariga ega sportchilar aynan bir natijaga turli yo'llar bilan, ya'ni turli darajadagi kuch va energiyani sarflash orqali erishishlari aniqlangan. Misol uchun, kuchsiz asab tizimiga ega akrobatlar katta hajmdagi ishni kichik-kichik qismlarga bo'lib bajarish orqali o'zlarining juda katta jismoniy ishchanlik qobiliyatlarini ko'rsatadilar. Inert asab tizimi egalari esa, bir xil maromdagi faoliyat jarayonida ish olib borsalar, harakatchan asab tizimi egalari vazifalarni tez-tez o'zgartirish vositasida yuqori ishchanlik faoliyatini namoyon qiladilar (B. I. Yakubchik).

Muvozanatsiz va harakatchan asab tizimiga ega chang'ichilar poygani har xil tarzda bosib o'tadilar, muvozanatli va inert chang'ichilar esa poyga masofasini bir xil tarzda muvozanatli o'tadilar (B.A.Vyatkin, A.Ye.Kondakov, B.S.Valuev). Inert asab tizimiga ega qilichbozlar sport jangining dastlabki bosqichida stereotiplarni o'zgartirishlari juda sust o'tib boradi. Jang nihoyasiga borib esa, ular harakatchan

asab tizimiga ega sportchilardan ham ko'ra tezroq harakat qilishga kirishadilar (A.V.Rodionov).

### 5.6. Chempion-sportchining shaxsiy sifatleri

Rossiyalik taniqli psixolog R.M.Zagaynov Olimpiada chempionlari bo'lgan - S.Bubka, V.Saneev (engil atletika), jahon chempionlari A.Karpov, G.Kasparov, N.Gaprinidashvili, M.Cheburdanidze (shaxmat), A.Fadeeva, V.Petrenko, Ye.Vodorezova (figurali uchish), N.Deryugina, A.Anpilogova (sport o'yinlari) va boshqa ko'plab sportchilarning shaxsiy psixologi sifatida faoliyat yuritgan davridagi o'z amaliy tajribalaridan kelib chiqib, ularning tarjimai holini o'rganib, shuni ta'kidlaydiki, bu oliy maqom toifa vakillari go'yo asosiy sportchilar guruhining yuqori qismida joylashgandek taassurot qoldiradilar, agar ularni tavsiflashda odatiy sifatlardan foydalanilsa (mardlik, jasorat, o'z kayfiyatini boshqara olish va hokazolar), ular uchun mazkur sifatlar soni yetishmas ekan. Ularning xatti-harakatlari, reaksiyasi, o'z – o'zini boshqarishi (ayniqsa inkiroz holatlarida) shu qadar o'ziga xos va individualki, ularni ta'riflash uchun maxsus, nostandart individual shaxsiy tavsifnomalarni qidirib topish lozim bo'ladi.

Bunday darajadagi sportchilar shaxsini tavsiflash uchun R.M.Zagaynov quyidagi asosiy, eng muhim (super) sifatlarni belgilaydi: “engilmaslik”, “irodalilik” (hamma narsaga qodir irodaviy kuch-qudrat - *muallif-Z.Gapparov*), “kontsentratsiya”, “motivatsiya-ustanovka”, “professionallik”, “sirlilik”, “irimchilik”, “qarshilik ko'rsata olish”, “barqarorlik”. Tilga olingan ushbu eng muhim sifatlar orasida “engilmaslik” va “irodalilik” chempion-sportchilar shaxsining yetakchi fazilati sifatida alohida ajralib turadi.

**“Yengilmaslik”** –shaxsiy fazilat sifatida, sportchilarning o'z oldiga sportdan tashqari hayotida ham eng maksimal - yuqori vazifalarni qo'yib yashashlarini ifodalaydi. Shuni e'tirof etish lozimki, odatda ular hamisha ana shu intilishlariga muvaffaqiyatli tarzda erisha oladilar. “Yengilmaslik” kabi shaxsiy fazilat bo'lg'usi chempion-sportchilarda, ular ilk bor rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, doimo birdek g'alabalarni qo'lga kirita boshlagan chog'laridayoq shakllanadi.

Tajriba guruhi a'zolarining tarjimai hollarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, ularning aksariyati Jahon chempioni yoki Olimpiada o'yinlarining chempioni unvoniga to'g'ridan - to'g'ri (ketma-ket va faqat g'alaba qozonish bilan) erishganlar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, zamonaviy professional sport - faoliyat turi sifatida katta g'alabalarni qo'lga kiritish uchun mutlaqo mag'lub bo'lmaslikni taqozo etadi. Chunki mag'lubiyat sportchi shaxsiyatidagi o'z sha'niga hurmat, imkoniyatlariga ishonch kabi eng muhim fazilatlarga qaqshatqich zarba berib, ularni barbod etadi.

Shuni ham alohida ta'kidlash kerakki, chempion-sportchining yoshlik davridayoq shakllanadigan yengilmaslik tuyg'usi sportchining shaxsiy fazilati sifatida uning tashqi "qiyofasida" (imidjida) ham o'z ifodasini topadi. Binobarin bu, uning asosiy raqiblariga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatadi.

Chempion sportchilarning shaxsiy ma'lumotlarini o'rganish, ularning sportdagi dastlabki va keyingi qadamlarini tadqiq etish, shuningdek har birining shaxsiyatidagi alohida jihatlarni o'rganish, yengilmaslik fazilati to'g'ridan -to'g'ri ulardagi motivatsiya doirasiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Chempion sportchi motivatsiyasining o'ziga xosligi shundaki, u "mutloq motivatsiyalangan" bo'ladi va bu sportchi hali juda yoshligida, sportga kirib kelmasdan avval shakllangan bo'lib (tengdosh bolalar bilan turli o'yinlar o'ynaganda ham, doimo g'olib bo'lishga intilish, o'z izzat nafsini yuqori qo'yish, sha'nini yerga uruvchi har qanday xatti-harakatlarga yoki tanqidlarga keskin munosabat bildirish, boshqalarga o'zining yetakchi ekanligini singdirish) ehtimol uning irsiy, ongostiga singdirilgan. Va "g'alaba" hissi motiv sifatida chempion sportchilar uchun bir umrga o'zgarmas bo'lib qoladi. (R.M.Zagaynov).

Tajriba guruhi a'zolarining shaxsiy ma'lumotnomalaridan:

Garri Kasparov (15 yil davomida mutloq jahon chempioni bo'lib turgan):

"Karpov bilan bo'ladigan har bir hal qiluvchi jangdan oldin men xudodan, har bir g'alabam uchun mening umrimdan bir yilini olib tashlashni o'tinib so'rardim. o'shanda g'alaba qozonish men uchun hayotimdan ham muhimroq edi" (1988-yil)

Anatoliy Karpov (11 yil davomida mutloq jahon chempioni bo'lgan): “mening instinktlarim, mening ongostim darajasida mag'lubiyat va o'lim o'z tabiatiga ko'ra bir-biriga juda yaqindir. G'alaba esa aksincha, xayotga shu qadar yaqindir. Men uchun g'alaba bo'lmasa, hayotning qiymati yo'q. Jahon chempioni unvonini yo'qotish men uchun qanchalar qimmatga tushganini yolg'iz o'zim bilaman. Holbuki, bu noto'g'ri holat bo'lib, buni men endi angladim. Bu aslida betob falsafa, ammo menga o'hshaganlarning taqdiri ayni shunday” (1992 –yil).

Ho'sh, boshqa sportchilarning motivlaridagi o'ziga xos alohida jihatlari nimalardan iborat?

Sportchilarning asosiy qismida motivatsiya mexanizmi ongli soha darajasida amal qilib, deyarli doimo o'zini keltirib chiqaruvchi, optimallashtiruvchi qo'zg'atuvchiga ehtiyoj sezadi. Bu yerda har bir shaxsning o'ziga hos tanlangan va bir necha bor sinab ko'rilgan yo'li mavjud. Bular - o'z Vataniga muhabbat, jamoasiga sadoqat va xokazolardan tortib raqibga, uning malakasiga nisbatan nafratgacha, yoki o'z faoliyatining ommaviyligi belgilaridan ilhomlanish (sahna, tomoshabinlar, televidenie) dan tortib, to moddiy ehtiyojlargacha qamrab oladi.

O'ta yuqori iste'dodli (motivlashgan) chempion sportchilar O'z tayyorgarligining ayni shu jihatida boshqalardan ancha yuqori turadilar (zero ular o'zlaridagi shunday imkoniyat bilan boshqalarni yenga oladilar) ularning ayni shu fazilatlari bunday sportchilarga o'zlarini ham (o'z – o'zlari bilan kurashda yoki charchoqlarini yengishda) so'ngra raqiblarni ham yengishga yordam beradi.

R.M.Zagaynovning ta'kidlashicha, chempion sportchi irodasining alohida ajralib turuvchi xususiyati, uning irodasi shaxsning faoliyatda ishtirok etuvchi barcha psixologik tizimlari bilan “bog'lanish kanallariga” ega ekanligidadir, ya'ni:

- shaxsning ma'naviy jihatdan quvvatini ta'minlovchi (oziqlantiruvchi), ichki dunyosi bilan;

- tafakkuri bilan, bunda iroda aql - idrokga “rahbarlik qiladi”, ya'ni faoliyat manfaatlaridan kelib chiqib, eng muhim qarorni qabul qilishga “undaydi”;

- motivatsiya bilan, bunda iroda motivatsiyani yoki uni optimallashtirish vositasini izlashni boshqaradi.

- psixofiziologik holat bilan, bunda faqat iroda kuchigina o'ta kuchli charchoqni yengib o'tishi, deyarli mavjud bo'lmagan zaxira kuchlarini topadi va hokazo.

Maxsus so'rovnomalardan birida sobiq SSSR terma jamoasining hamda Tbilisining "Dinamo" jamoasining kapitani, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Aleksandr Chivadze shunday javob qaytargan edi: "O'yin kunlarida menga nimadir yetishmasa, odatda menga ba'zan tetiklik yetishmaydi, men uni o'z irodam bilan ta'minlayman" (1984 –yil).

Chempion sportchilar yana bir jihatlari bilan boshqa oddiy sportchilar ommasidan, shu jumladan yuqori malakali sportchilardan ham ajralib turadilar. Chempion sportchi hatto kasal bo'lganda ham, jarohat olganda ham, psixologik ko'makka muhtoj bo'lgan sharoitlarda ham startoldi inqiroz vaziyatlarini bartaraf eta oladi va startga optimal jangovorlik holatida chiqishga erishadi.

*Kontsentratsiya (diqqatni jamlash)* – shaxsning xususiyati sifatida uzoq vaqt (ideal holda esa doimiy tarzda) hayotiy faoliyatning barcha jabhalariga, ayniqsa o'zining asosiy faoliyatini takomillashtirish muammolariga asosiy e'tiborni qarata bilishni anglatadi. Shaxsning ayni shu fazilati boshqa fazilatlarga nisbatan, ayniqsa chempion sportchilarga xosdir; chempion sportchilar xuddi mana shu jihati bilangina bir-birlariga juda-juda o'xshaydilar, deb ta'kidlaydi tadqiqot muallifi.

Binobarin, bu juda jiddiy va muhim masaladir. Diqqatni jamlashni shaxsning sifat xususida iroda xisobiga vaqtinchalik xolat sifatida ta'minlangan, diqqatni jamlash qobiliyati deb ko'rmasdan, uni sutkasiga 24 soat davomida jamlashni ta'minlaydigan, mustaxkam shakllangan shaxsiy ko'nikma qatorida tushunmoq darkor.

Bu borada dunyoga mashhur futbolchi Pelening o'ziga berilgan: "Nima uchun "Santos" jamoasida o'ynaydiganlarning barchasi kuniga 5-6 soat mashq qilishadi-yu, siz bor-yo'g'i 1,5 soat mashq qilasiz?" degan savolga – "Chunki men qolgan 22,5 soatda ham faqat futbol haqida o'ylayman", deb bergan javobi o'ta ibratlidir. Ya'ni, bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, uning butun diqqat e'tibori jamlangan bir sharoitda unga 1,5 soatlik mashg'ulotning o'zi yetarli bo'lgan.

Kishi o'z hayotida doimiy ravishda fikri hamda diqqat-e'tiborini jamlab yurishini balandlikka sakrash bo'yicha jahon chempioni Tamara Bikova ramziy tarzda shunday izohlaydi: "Men hamisha irodaviy korsetdaman"(1988).

SSSRda xizmat ko'rsatgan trener, uzoq yillar suzish bo'yicha SSSR terma jamoasining bosh trener bo'lib ishlagan Sergey Voytsexovskiy shunday degan: "Yuz foizli diqqatni jamlash (uning kuchli o'chog'i miya qobig'ida) inson organizmining barcha tizimlarini: harakat tizimlarini ham, emotsional tizimlarini ham, shuningdek, o'z-o'zini tartibga solish tizimlarini ham o'z tasarrufiga bo'ysundirib oladi. Shaxsning bunday holati (diqqatning mutloq jamlangan holati) unga eng zarur holatni va eng zarur tarzda faoliyat yuritish imkoniyatini yaratib beradi. Ko'pgina trenerlar noto'g'ri yo'ldan boradilar. Ya'ni ular shaxsning diqqat-e'tiborini og'ir yuklamalar bilan, qiyin ishlar bilan bir joyga jamlamoqchi bo'ladilar. Chunki ular shaxsda diqqatni qanday shakllantirish va tarbiyalash mumkinligini bilmaydilar. Natijada ular sportchilarni holdan toyguncha ishlatadilar" (1990-yil).

Sportchining diqqatini jamlashi bevosita uning motivatsiyasi bilan bog'liq.

*Ustanovka – motivatsiya.* Ushbu tushunchani shaxsning o'z faoliyati va hayoti davomida faqat muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan maqsadlari tarzida tushunmoq lozim.

Motivatsiya muammosi aksariyat sportchilar uchun eng dolzarb masaladir, ammo yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, chempion sportchilar bu borada o'zlariga to'qdirlar.

*Professionallik.* Professionallik chempionlarning o'zlari tanlagan mutaxassislik bo'yicha nafaqat egallagan malaka va ko'nikmalarini ifodalaydi, balki chempion bo'lish uchun kerak bo'ladigan ko'plab bilimlarga egaligini ham ifodalaydi. Ushbu jihatlar ayniqsa ularning aniq raqib bilan jangga kirishishdan oldin unga qanday tayyorgarlik ko'rishi borasida yanada yaqqol ko'zga tashlanadi. Masalan ular o'z raqiblari to'g'risida har tomonlama ma'lumot yig'adilar, ularni tahlil qiladilar, ushbu tahlillar asosida raqibning taktik va psixologik jihatdan tutadigan yo'llarini, turnir yoki o'yin davomidagi strategiyasini oldindan bashorat qila biladilar.

Bundan tashqari ular o‘yin, jang, shaxmat partiyalari orasida qanday qilib o‘z vaqtida o‘zlarini psixo-fiziologik qayta tiklashni ham biladilar. Shuningdek, qulay startoldi holatini yaratishni, uzoq vaqt davomida optimal darajadagi musobaqalashuv holatini qanday saqlab qolishni va yana ko‘plab o‘z sohalariga oid sirlarni biladilar.

*Sirlilik (“niqoblanish”).* Chempion sportchini hamma taniganligi, xamma uni o‘rganishga intilishi sababli, vaqt o‘tishi bilan o‘ziga xos tashqi obrazga, qiyofaga ega bo‘lib boradi, sababi bu qiyofa uning boshqalar uchun olisroq, bir pog‘ona balandroqda turishi, hamma qatori bo‘lmasligi uchun xizmat qilib, uni o‘ziga tanish bo‘lmagan har xil kishilarning turli kutilmagan va u qadar zaruriyati bo‘lmagan muloqotlaridan, uning hayotiga, faoliyatiga, ayniqsa mas’uliyatli musobaqalar sharoitida huda-behuda aralashuvlaridan saqlaydi.

Agar sportchi “ochiq ko‘ngil” odamlar toifasidan bo‘lsa, odamlardan o‘zini olib qochishni istamasa, u “niqoblanish” usulini qo‘llashga majbur bo‘ladi, ya’ni u biror sun’iyroq tarzda hayot kechirishga, xuddi artistlar kabi “obraz”da yashashga majbur bo‘ladi. Bunday sportchi hamisha, hamma joyda, o‘z hatti-harakatlarini o‘zi kuchli nazorat qilishi, har bir so‘zini o‘ylab gapirishi kerak bo‘ladi.

*“Irimchilik”* – ushbu hususiyat sportchining o‘z atrofidagi tashqi hayotda va o‘zga kishilarning (unga halaqit beradigan) xatti-harakatlariga nisbatan o‘zini tezkor va kutilmagan qororlar chiqarishdan halos qilish maqsadida amalga oshiradigan reaksiyalari hamda harakatlarining o‘ziga hos dasturidan iboratdir. Bu holat uning asosiy (etakchi) faoliyatidagi vazifalarni bajarishida o‘z diqqat - e’tiborini jamlash imkoniyatini beradi.

Sportchi turli ikkilanishlardan so‘ng, ya’ni bir necha irim-sirimlarni o‘zgartirib, ulardan mexanik tarzda foydalanib, o‘z tumorlarini, musobaqalashuv kuni kun tartibi, ovqatlanish tartibi va xokazolarni o‘zgartirib o‘z shaxsiyatini rivojlantirishda yangi sifat o‘zgarishiga yuz tutadi va mutloqo irimchiga aylanadi. Chempion sportchi o‘z xayotidagi barcha narsani “kun chiqishidan, to kun botguncha” bo‘lib o‘tadigan har bir narsani irimlashtiradi. Uning hayoti quyidagicha ko‘rinishdan iborat bo‘ladi: ibodat qilish, jismoniy tarbiya,

ovqatlanish, har kuni 2-3 marotaba zo'r berib mashq qilish, shaxsiy kundalikni to'ldirish va uyqu oldidan ibodat. Sportchi bunday hayotni o'zi uchun juda samarali deb o'ylaydi, (uning shaxsiyati kamol topganligi ham shunda) chunki u sportchini, uning shaxsiyatini (shu jumladan asab tizimini ham) begonalarning kutilmaganda uning xayotiga aralashishlaridan saqlaydi.

*“Qarshilik ko'rsatish”* - bu shaxsni turli buzilishlardan himoya qiluvchi o'ta mustahkam shaxsiy fazilatdir. Sportda shaxsni buzuvchi omillar sifatida quyidagilarni ta'kidlab o'tish mumkin: keskin raqobat, parda ortidagi janglar, hakamlarning nohaqligi, raqiblarning, muxlislarning, matbuotning va boshqalarning dushmanlarcha munosabati.

Ilk bor ushbu shaxsiy fazilatni A.Karpov izohlab bergan – *“Qarama-qarshilikka qarshi ichki kuchingiz bo'lmasa, - degan edi u – katta shaxmatda sizning yo'lingiz faqat bir joyga olib boradi, u ham bo'lsa – jinnixona”*. Bunday shaxsiy fazilatga ega bo'lmagan sportchi o'sha olimpiada janglarining so'nggi kuniga borib albatta betob bo'ladi (shamollaydi, harorati ko'tariladi, jarohat oladi va hokazo). Unda asab tizimlarining buzilishi va hokazolar yuz beradi. Bunday sharoitda o'z faoliyatini barqaror ushlab turishga qodir sportchi-chempionlar o'zlarining yuqorida tilga olingan shaxsiy fazilatlarini evazigagina oqibatda g'alabaga erishganlar. Demak, chempion sportchilarning fazilatlaridan eng muhimlari bu – qarshilik ko'rsata bilish fazilatidir (R.M. Zagaynov).

*“Barqarorlik”*- chempion sportchilar garchi o'zlarining xususiy jihatlariga ko'ra juda ko'p farqlarga ega bo'lsalar-da, bir jihatdan bir-birlariga juda o'xshaydilar. Bu jihat ularning asosiy faoliyatlarida barqaror ekanliklaridir. Ushbu barqarorlik avvalo ularning musobaqalashuv faoliyatida belgilangan darajadan hech qachon tushib ketmasliklarida, jangovor sifatlarini va texnik-taktik mahoratlarini ko'rsata bilishlarida namoyon bo'ladi. Shuningdek, chempion sportchilar o'zlarining xarakterlariga oid va xatti-harakatlariga oid ko'rsatkichlarda ham barqarordirlar. Ushbu barqarorlikning asosi esa ularning o'zlarini-o'zlari nihoyatda qattiqqo'llik bilan nazorat qila olishlaridadir. Ularning tashqi *“obrazi”*ning o'ta kuchli jozibasi ham ayni mana shundadir, bu jozibali obraz –

qiyofa ortida yashiringan nihoyatda ulkan qudrat, o'ziga ishonch, ko'pchilik tomonidan afsungarlik, magnetizm, gipnotizm deb ataladigan g'ayrat va shijoatni osongina uqib olish mumkin. Yuqori toifali aksariyat trenerlar "barqarorlik"ni shaxsiy fazilat sifatida faqatgina bir yo'l bilan – yillab davom etadigan izchil mashg'ulotlari orqaligina tarbiyalash mumkin deb hisoblaydilar. Bunday og'ir zahmatga esa kamdan-kam sportchilar bardosh bera oladilar.

### **5.7. Shaxsning intilish darajasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati**

Har bir harakat yoki faoliyat extiyoj asosida boshlanadi, shu tufayli individ o'zini hayoti yoki rivojlanishi uchun biron narsaga muhtoj bo'ladi. Extiyoj motivlarni ya'ni xoxish, qiziqishlarni, nomoyon qilib odamni ma'lum faoliyatga undaydi. Motivlar o'z-o'zidan faoliyatni va uning jarayonida bajariladigan harakatlarni boshqarmaydi. Faoliyat va hatti-harakatlarni boshqaruvchisi – maqsaddir. Maqsad esa bo'lajak natijani anglagan obrazi. Motivlar har doim ongni qamrab olgan holda extiyojni faollashtiradi va juda katta irodaviy zo'r berishni talab etuvchi qiyinchiliklarga uchraganda nimaga, nima uchun ularni bardosh bilan yengishni anglatadi.

Inson o'z oldiga qo'ygan maqsadi uning intilish darajasini belgilaydi. Intilish darajasi faoliyat jarayonida, o'z-o'zini imkoniyatini baxolash asosida shakllanadi. O'z-o'zini baxolash esa o'z-o'zini anglashning maxsus pog'onasi hisoblanadi. Ushbu pog'onada odam o'z imkoniyatini, hatti-harakatlarini, qobiliyatini mavjudligini, qat'iy ishonchiga ega bo'lishini anglaydi va o'z-o'ziga, tevarak atroflarning talabiga mos keladigan maqsadlar qo'yish qobiliyatini namoyon etadi.

O'z-o'zini baholash sportchi shaxsining intilish darajasi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun sportda shaxsning intilish darajasini o'rganish dolzarb muammo hisoblanadi. Chunki u sportchi faoliyatining samaradorligi bilan uzviy bog'liq.

O‘z-o‘zini baholash avvalambor sportchini g‘alaba va mag‘lubiyati bilan bog‘liq, o‘zgacha aytganda, sport faoliyatining asosiy maaqsadini belgilovchi omilidir.

G‘alaba umumiy qoidaga ko‘ra, jadal mashg‘ulot qilish natijasida erishiladi va shu bilan birga bir qancha shaxsiy va ijtimoiy maqsad, faoliyat motivlari bilan bog‘lovchi zvenosi hisoblanadi. Sportdagi g‘alaba, motiv va xislarni manbasi sifatida, psixologik nuqtai nazardan sportchi hayotida muxim o‘rin tutadi. Sportda g‘alaba va mag‘lubiyat baholanishi ko‘pincha sub‘ektiv harakterga ega. Ayni erishilgan natija qanday baxolanishi, sportchi intilish darajasini belgilashi bilan bog‘liq xolda ifodalaniladi. Chunki sportchi intilish darajasi ayni sport tajribasida aniqlangan imkoniyatlar asosida erishiladigan natijaga bo‘lgan sub‘ektiv talabidir. (D.V.Odinsev).

O‘z-o‘zini imkoniyatini noto‘g‘ri baxolash va shunga asoslanib noadekvat intilish darajasi sodir bo‘lishi sportchi emotsional xolatiga nisbiy ta’sir etadi. Intilish darajasi past bo‘lgan xolatda sportchi imkoniyatini oshirish uchun kerakli darajada faollikni qo‘zg‘ata olmaydi, passivlik namoyon bo‘lishi odat bo‘lib qolishi va ushbu vaziyatlar tez-tez qaytarilishi shaxsni “noraso” shaxs tuyg‘usini qayg‘urishga olib keladi. Intilish darajasi juda yuqori bo‘lgan kam tajribali, o‘ziga ortiqcha ishonib ketgan individlarda noxush xolatlar ro‘y beradi: maqsad qo‘lga kirmaydi va u bilan bog‘liq bo‘lgan ishonch, umidlar barbod bo‘ldi, sportchini frustratsiya, ya’ni ruxiy azob beruvchi emotsional xolat egallaydi.

Shaxsning intilish darajasini nafaqat ob‘ektiv voqelik tomonidan, balki mazmuniy ya’ni uning faoliyat maqsadi va vazifalari tomonidan o‘rganish inson xulq atvori motivatsiyasini yaxshiroq tushunib maqsadga ko‘ra ta’sir etish mumkin, bu esa odamga kerak bo‘lgan qobiliyati shakllanishiga olib keladi. Bir vaziyatda shaxsning intilish darajasini oshirish vazifasi muxim o‘rin tutadi, boshqa paytlarda sportchi oldiga qo‘ygan vazifa real sharoitga to‘g‘ri kelmasa, odam o‘z-o‘zini baxolashi asossiz ko‘tarilgan xolatlarda intilish darajasini biroz pasaytirish vazifasi muxim o‘rin tutadi.

Shunday qilib, sportchi shaxsini ichki rezervlarini o'z vaqtida faollashtirish mexanizmini ishlab chiqish va ishlab chiqilgan mexanizm intilish darajasiga muxim ta'sir etishi, sport amaliyotining muxim vazifalaridan biri xisoblanadi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan xolda sportchilar bo'lajak musobaqalarda muvofaqiyatli qatnashish maqsadida, mashg'ulot jarayonida shug'ullaniuvchilarda intilish darajasini shakllantirishga maxsus e'tibor berish lozim, buning uchun sportchilar o'z imkoniyatlarini adekvat baxolash qobiliyatini rivojlantirish darkor.

Olmon olimi V.Doyle suzish bo'yicha sportchilar bilan ishlash tajribasi asosida trenerlarga quyidagi maslahatlarni beradi:

1. Har bir sportchi nazorat ma'lumoti yoki musobaqa oldidan bo'lajak natijalarni mo'ljalga olish malakasini rivojlantirish lozim va ularni erishgan natijalari bilan solishtirishi lozim.

2. Har bir sportchi kutayotgan shaxsiy natijalarni muayyan dalillar asosida (musobaqa sharoitlari, o'z xolati, kayfiyati va boshqalarni) oldindan bilish ko'nikmasi asosida ularni bo'lajak natijaga ta'sirini bilishi darkor.

#### *O'z-O'zini nazorat qilish savollari*

1. Oliy malakali sportchilarga qanday shaxsiy fazilatlar xos?
2. Yuqori malakali sportchilarga qanday xarakterologik xususiyatlar xos?
3. Asab tizimining xususiyatlarini sanab bering?
4. Aksariyat oliy malakali sportchilar qanday asab tizimiga ega bo'lishadi?
5. Siz sport faoliyatidagi individual uslub deganda nimani tushunasiz? Misollar keltiring.
6. Oliymaqom chempionlar qanday fazilatlarga ega bo'lishadi? (R.M. Zagaynov ta'limotiga ko'ra)

### *Tavsiya etiladigan adabiyotlar*

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., ФиС, 1978
2. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека Теория и практика физкультуры, 1993, №2, с. 1-5.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, М., 2006.
4. Загайнов Р.М К проблеме уникальности личности спортсмена – чемпиона. Журнал Спортивный психолог №1(4), 2005, с. 4- 6.
5. Кретти Б. Психические свойства и черты личности спортсменов. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. «Издательство «Советский спорт», 2005 с.130-144.
6. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. Под ред. А.В Родионова, М., ФиС., 1979.
7. Сингер Р. Мотивация и уровень притязаний спортсменов. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. «Издательство «Советский спорт», 2005 с.126-130.
8. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **6-BOB.**

### **SPORT TRENERI SHAXSI VA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI**

#### **6.1. Trener faoliyatining psixologik xususiyatlari**

Jismoniy tarbiya va sportning bugungi taraqqiyot darajasi sport trenerlari faoliyatiga tobora yuqori talablarni qo‘ymoqda.

Sport trener kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma’lumki, sport - bu insonni tarbiyalashning eng samarali shakllaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya’ni zamonaviy sport yildan yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Barcha kasblar kabi sport trener faoliyati ham o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyidagilardan iborat:

1. Professional trener mashq qilishga majbur eta olmaydi, u faqat o‘z o‘quvchilarini mahliyo qilish, qiziqtirish orqali samarali mehnat qilishi mumkin.

2. Sport trener maktab o‘qituvchisidan ko‘ra ko‘proq o‘z shogirdlari bilan uchrashadi: bu kundalik mashg‘ulotlar, yozgi oromgohlar, musobaqalar, boshqa shaharlarda o‘tkaziladigan bellashuvlar va hokazolar tufayli yuz beradi. Boshqa shaharlarda uyushtiriladigan musobaqalar davrida sport trener sportchi—o‘smirlar uchun ota-onalari vazifasini ham o‘tashi kerak bo‘ladi.

3. Yosh sportchi sevgan sport turiga bog‘lanib qoladi. Shuning uchun sport trenerning shaxsiy ibрати va aytgan har bir so‘zi uning uchun qonun hisoblanadi.

4. Trenerlik ishining yana bir muhim xususiyatlaridan biri – uning ijodiy mazmunga ega ekanligidir. Yangi narsani yaratish taraqqiyotning, mukammallikning va rivojlanishning birinchi shartidir. Ijodiy yondashuvsiz, izlanish, o‘rganishlarsiz trenerning faoliyatini tasavvur qilib bo‘lmaydi.

5. Aksariyat hollarda trener o‘z shogirdlariga o‘zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o‘rgatishiga to‘g‘ri keladi. o‘zi bajara olmaydigan narsaga boshqalarni o‘rgatish, bemalol qo‘lidan keladigan ishni o‘rgatishga qaraganda albatta qiyin. Shu sababli ham trener metodik jihatdan juda puxta tayyorgarlik ko‘rishi kerak bo‘ladi.

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar evaziga trenerlik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat-e'tiborni jamlashga, tassavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to'g'riligini aniqlashga yo'naltirilgan testlar trenerlar tomonidan sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajariladi va ularning ko'rsatkichi yuqori bo'lishi qayd etilgan.

6. Trener kasbining yana bir alohida jihati shundaki, uning ishida ham, hayotida ham ekstremal omillar mavjud. Ular qatoriga turli yig'inlarda va musobaqalarda doimiy ishtirok etish, oilasi bag'ridan tez-tez uzilish, o'quv mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, kuchli asab psixik (emotsional) zo'riqishlar ayniqsa, musobaqalarda talab etiladi.

### **6.2. Sport trener faoliyatiga qo'yiladigan talablar**

Trener – bu teran ijodiy shaxsdir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo'yicha tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta e'tibor berganlar.

Masalan, Ya.A.Ponamoryovning tadqiqotlarida ularning quyidagi xususiyatlari alohida ajratib ko'rsatiladi: *pertseptivlik* (ya'ni diqqatlilikni noodatiy zo'riqqanligi, nihoyatda ta'sirchanlik, har narsani ko'ngliga yaqin olish); *intellektuellik* (intuitsiya, kuchli fantaziya, topqirlik, oldindan bashorat qilish qobiliyati, bilimlar doirasining kengligi); *harakterologik* (turli qoliplardan chekinish, originallik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqara olish, o'ta ishchanlik qobiliyati).

Aksariyat tadqiqotchilar ijodkor shaxsning hususiyatlari qatoriga – tavakkal qilishga shaylik, shubhalarga qarshi kurasha olish, mustaqil introvertiv pozitsiyaga ega bo'lish, ya'ni o'z fikr mulohazalarini qat'iy turib himoya qila bilish kabi fazilatlarni ham kiritadilar.

Ijodkorlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarga o'ta murakkab va yangi muammolarga doimo katta qiziqish bilan qarash xosdir. Ularni hamisha original qarorlar qabul qilishni taqoza etuvchi vaziyatlar o'ziga jalb etadi.

Sport trenerlari faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ijodkor trenerlarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir: o'quv—tarbiyaviy jarayonlardagi g'oyaviylik (o'quvchilarning bilimlarini ularning e'tiqodlariga aylantirishga intilish), turli tajribalar o'tkazish va yangi tajribalar to'plashga intilish, o'z-o'zini cheklashdan holilik, fikrlashda va harakat qilishda o'ta ziyraklik, mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g'ayrat, o'z ijodiy kuch-quvvatini jamlay olish qobiliyati, juda murakkab pedagogik vazifalarni hal etishga intilish.

Demak, yuqorida bayon etilganlardan ijodkor trenerning shaxs sifatidagi xususiyatlarini quyidagilardan iborat deb hisoblash mumkin: u hayot va amaliyotning ehtiyojlariga ziyraklik bilan munosabatda bo'la oladi, qanchalar nufuzli bo'lmasin, ular biror bir aqidaga qattiq yopishib olmaydilar, ayni paytda o'z bilimlaridan qoniqmaydilar ham, hamisha yanada barkamol bo'lishga intiladilar. Trener – bu ijodkordir, u tadqiqotchi, binobarin trenerlar eng ilg'or tajribalardan o'zlariga kerak bo'lgan g'oyalarni saralab olib ularni muayyan sharoitlarga moslashtirgan holda hayotga tadbqiq etadilar. Trenerlar o'quv materiallarini mustaqil ravishda qayta ishlash qobiliyati, o'z qo'l ostidagilari faoliyatini, ayniqsa ma'rifiy va ijtimoiy faoliyatlarini boshqara olish, ularning ijodiy fikrlash fazilatlarini rivojlantirish qobiliyatlari bilan ajralib turadilar. Trener o'quv materialini bayon etish va ko'rsatish borasidagi yangi yo'llarni, usullarni topish uchun doimiy izlanishda bo'ladi. Trenerlarga bilish jarayonining barcha qonuniyatlaridan foydalanishga intilish hosdir, zero bu ularning shogirdlari tomonidan o'rganilayotgan bilimlar tizimini chuqur o'zlashtirish va idrok etish hamda mustahkam ko'nikmalar va malakalarni o'zlarida shakllantirish imkoniyatini beradi. Trenerda voqealar rivojining istiqbolini ko'ra bilish, yuzaga keladigan muammolarni hal etish bo'yicha to'g'ri yo'lni topa olish qobiliyati kuchli rivojlangan bo'ladi. Trener o'quv jarayoni davomida pedagogika va psixologiyaning eng muhim tamoyillarini samarali ravishda hisobga olishi va yuzaga chiqishiga erishishi kerak. Shuningdek, u doimiy ravishda ijodiy o'sishni davom etishi, o'z-o'zini mukammallashtirib borishda tashabbuskor bo'lishi lozim.

### 6.3. Trener faoliyatining tuzilishi

Trener faoliyatining tuzilishiga quyidagi unsurlar kiradi: loyihalashtirish va konstruktivlik, tashkilotchilik, kommunikativlik, gnostiklik. Loyihalashtirish va konstruktivlik unsuri trenerdagi voqealarni oldindan ko'ra bilish, o'quvchilarning faoliyat dasturlarini tayyorlash, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'quv materialini tanlab olish va kompozitsion jihatdan tashkil qilish qobiliyatlarini ifodalaydi.

Trenerlar sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar shaxsining jismoniy va ma'naviy rivojlanishini, ularning o'quv va musobaqalashuv vaziyatlaridagi xatti-harakatlarini oldindan ko'ra bilishlari va shakllantirib borishlari kerak. Bunga erishish uchun ulardan kuzatuvchanlik, hayol, tasavvur hamda tafakkur qilishdagi teranlik talab etiladi.

Tashkilotchilik unsuri o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish, sportchilarning sportning turli yo'nalishlari bilan shug'ullanishlarini tashkil etish (dars vaqtida, mashg'ulotlar, musobaqalar, dam olish va maishiy sharoitlarida), guruhlarini tashkil etish, shuningdek mashg'ulotda ishtirok etayotganlar bilan o'zining shaxsiy faoliyatini o'zaro muvofiq tarzda tashkil etish bilan bog'liqdir.

Tashkil etish unsuri deyilganda, har bir alohida holatda yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baholay bilish, to'g'ri qarorlar qabul qila olish va ularning bajarilishiga erishish tushuniladi. Faoliyatning tashkilotchilik unsuri o'qituvchi va trenerning quyidagi bir qator shaxsiy fazilatlarga muayyan talablarni qo'yadi: tezkor va muvofiq fikrlay olish, jasorat, qat'iyatlilik, talabchanlik, mas'uliyat hissi va hokazolar.

Kommunikativlik unsuri trener va mashg'ulotda ishtirok etayotganlar, ularning ota-onalari, ma'muriyat, hamkasblar bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar tizimini o'rnatishni anglatadi. Bunda mazkur munosabatlarning xayrixohlik asosida qurilishi va o'quv mashg'ulot faoliyatiga ijobiy ta'sir qilishi o'ta muhimdir. Kommunikativlik unsuri o'qituvchi va trenerning quyidagi bir qator shaxsiy fazilatlarga muayyan talablarni qo'yadi: mehribonlik, chidam, jamoaviylikni his etish, o'zidagi bor kuch-quvvatini ishga bag'ishlay olish qobiliyati, xushmuomilalik va hokazolar.

Gnostik unsur (bilish, anglash unsuri) trener tomonidan o'quvchilarning o'ziga xos shaxsiy jihatlarini o'rganish va tushunishni, ularning kuchli va ojiz tomonlarini, o'zlarini shaxs sifatida qay darajada anglashlarini, o'z g'urur, sha'ning kamchiliklarini anglashlarini, shuningdek, trenerning hamkasbalari ish tajribalarini o'rganishi, o'z tajribasi bilan qiyoslab, ularga baho berishini anglatadi. Gnostik unsur kuzatuvchanlik, xotira, taxlil va sintez, qiyoslash, umumlashtirish va hokazo fazilatlarga muayyan talablar qo'yadi.

Trener faoliyatining barcha unsurlari o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ular pedagogik mahoratga ega bo'la borish bilan birga takomillashib boradi. Biroq, bunda asosiy o'rin gnostik unsurga tegishlidir. Zero, u bevosita konstruktivlik va loyihalashtirish unsurlariga ta'sir qilib, kommunikativlik va tashkilotchilik faoliyati orqali namoyon bo'ladi.

#### **6.4. Pedagogik taktning psixologik asoslari**

Pedagogik takt – pedagoglar mahoratining eng muhim fazilatlaridan biridir. U pedagoglarning sportchilarga nisbatan yuqori axloq me'yorlari darajasida munosabatda bo'lishlarida, ularga pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ravishda ta'sir ko'rsatishdan iborat bo'lib, u trenerning o'quv tarbiyaviy ishlar, o'quv mashg'ulotlari hamda mashg'ulot yig'inlari, musobaqalar va hokazolardagi xatti-harakatlari, muomalasi va o'zini tutishida namoyon bo'ladi. Pedagogik takt tarbiyaviy ta'sir amalga oshiriladigan vositalar, usullar va yo'llar orqali ro'yobga chiqadi. Bunda trenerning sportchilar bilan bo'ladigan muloqotidagi asosiy ohang va usul, xayrixohlik, bosiqlik, sportchi shaxsiyatiga hurmat, talabchanlik hamda unga ishonch, tabiiylik, samimiylilik, munosabatlarning haqqoniyligi, shuningdek, muloqotning pedagogik jihatdan o'zini oqlaydigan ifodaviyligi bilan ajralib turadi.

Pedagogik taktning psixologik asosini pedagog—murab-biyning shaxsiyatiga xos bo'lgan bir qator psixik jarayonlar, holatlar tashkil etib, ularning eng avvalgilari kuzatuvchanlik va diqqatlilikdir. Kuzatuvchanlik sportchilar shaxsiyatining o'ziga xos fazilatlarini, ularning ichki olami: qiziqishlari, orzu-

umidlari, qobiliyatlari, intilishlari va hokazolarni o'rganishda muhim "qurol" bo'lib xizmat qiladi.

Diqqatlilik – bu trenerning o'z o'quvchilari psixik holatlarini tushunishi, ularga nisbatan mehribonlik, g'amxo'rlik ko'rsatishi, ularni salbiy his-tuyg'ulardan xalos etish ko'nikmasidan iboratdir. Kuzatuvchanlik va diqqatlilik bilan tafakkur va ijodiy hayol chambarchas bog'liqdir. Zero, tafakkursiz va hayolsiz kuzatuvchanlik ham, diqqatlilik ham bo'lishi mumkin emas. Binobarin, bu ikkala fazilat shaxsning shaxs sifatida kamol topishi va uning xatti-harakatlarini shakllantirishda muomala nuqtai nazaridan o'zini oqlovchi zaruriy pedagogik ta'sir usullarini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi.

Pedagogik takt tushunchasida trener shaxsiyatining barcha irodaviy sifatlari mujassamdir. (masalan, muvozanatlilik, maqsadga intilish, sabotlilik, o'zini o'zi qo'lga ola bilish). Bu fazilatlar ayniqsa qiyin va nizoli vaziyatlarda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi.

Pedagogik taktida ayniqsa ma'naviy-axloqiy tuyg'ular o'ta ahamiyatlidir. Masalan, jamoaviylik, shaxs sha'nini hurmat qilish, g'amxo'rlik va mehribonlikni qadrlash, yordam berishga intilish, do'stona munosabatlarni barqaror tutish (guruhbozlik qilmasdan) va hokazolar.

Pedagogik muloqotning psixologik asoslari ichida nutqning o'rnini ham juda muhimdir. Birinchi galda bu pedagog— trenerning rostgo'yligiga tegishlidir. Trener o'z so'ziga sodiq, gapi bilan ishi birdek bo'lishi lozim. Shuningdek, nutqning adabiy fazilatlarini ham o'ta muhimdir: masalan, tushunarlilik, aniqlik, o'zgalar anglashi uchun qulaylik, mantiqiylik, shuningdek emotsional ifodaviylik hamda nutqning ta'sirchanligi.

Ayrim pedagoglarning faoliyatida aksariyat hollarda pedagogik takti buzish hollari uchraydi. Ularning aksariyati o'quvchilar bilan muomala qilishda yuz beradi. Bu kamchiliklardan ayrimlari quyidagilardan iborat:

1. Sergaplik, mashg'ulotlar paytida va musobaqalarda haddan tashqari ko'p tergash va tanbeh berish.
2. Muomaladagi haddan tashqari jiddiylik, ba'zan esa qo'pol so'zlarni qo'llash.

3. Muomalaning quruqligi, haddan tashqari qisqaligi, o'quvchilarning hissiyotlariga e'tiborsizlik.

4. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning hamda muloqotning bir qolipga tushib qolishi.

5. Haddan oshirib maqtash, ayrim o'quvchilarning yutuqlarini, fazilatlarini hadeb ro'kach qilaverish yoki aksincha, kamchilik va xatolarini qayta-qayta ko'rsatish.

6. O'z so'zi va ishining bir-biriga mos kelmasligi.

7. Turli norasmiy atamalardan va iboralardan, masalan, sport amaliyotida keng tarqalgan jargonlardan foydalanish (misol uchun, "startoldi lixoradkasi" o'rniga "mandraj" va hokazo).

Pedagogik muomalani tarbiyalash, trenerning bu borada o'z-o'zini takomillashtirishga intilishi – uning pedagogik mahorati oshib borishidagi muhim jihatidir.

### **6.5. Sport trenerning obro'si**

"Mansabning obro'si" va "shaxsning obro'si" degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmatining ahamiyati, mansab egasining huquqlari va vazifalari bilan izohlanadi. Shaxsiy obro' esa muayyan ijtimoiy vazifani ado etuvchi insonning individual xususiy fazilatlarini bilan belgilanadi.

Trener rasmiy jihatdan egallab turgan vazifasiga muvofiq ravishda o'ziga xos huquq va obro'ga egadir. Ammo mansab obro'si xar doim shaxs obro'siga muvofiq kelavermaydi.

Trenerning obro'sini asosan unga xos bo'lgan quyidagi fazilatlar ta'minlaydi: mehnatga halol munosabatda bo'lish, rostgo'ylik, haqqoniylik, kamtarinlik, intizomlilik, o'quv va mashg'ulot jarayonlariga ijodiy, navatorlik bilan yondashuv, kuzatuvchanlik, analitik tafakkur yurita bilish, maxsus intuitsiyaga ega bo'lish va hokazolar. Bulardan tashqari trenerning obro'si yuqori ishchanlik qobiliyati, sabrmatonatlilik, o'z - o'zini boshqara olish, murakkab vaziyatlarda o'ziga ishongan holda harakat qila olish kabilar ham tashkil etadi. Trenerning obro'si, shuningdek

uning qanchalik muomala qila bilishi, e'tiborliligi, g'amxo'rliqi, boshqalarga nisbatan hurmat va xayrixohlik bilan munosabatda bo'la olishi, o'zaro hamkorlarini tushuna olishi, o'zgalarga xolis va adolatli baho berishi, talabchanlikdagi adolatliligi, muomala madaniyatiga ham bog'liqdir.

Trenerdan yaxshi tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lish ham talab qilinadi. Yaxlit va do'stona jamoani tashkil eta bilgan trener jamoa a'zolarining barchasida katta obro' qozonadi. Bu ayniqsa sportning jamoaviy turlari uchun o'ta muhimdir.

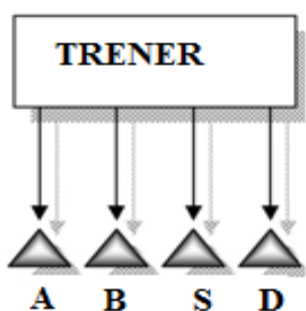
Trenerning bilimi va tajribasi uning ko'nglidagi mehribonlik hamda g'amxo'rlik tuyg'ulari bilan uyg'unlashgan holda sportchilarning unga bo'lgan samimiy va o'zaro ishonchli munosabatlarining shakllanishiga ko'maklashadi. bu fazilatlar agar amaliyotda ham namoyon bo'lsa, ular trenerning obro'sini sportchilar ko'z o'ngida yanada ko'tarib yuboradi.

#### **6.6. Sport trenerning boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati**

Har bir trenerning uzoq yillik ish faoliyati jarayonida sportchilar guruhini yoki alohida sportchilarni boshqarish borasida faqat uning o'zigagina xos bo'lgan individual boshqaruv uslubi shakllanadi.

Boshqaruv uslubi deganda nimani tushunmoq kerak? Boshqaruv uslubi deganda rahbarning jamoaga ta'sir qilishdagi, sportchi yoki jamoani boshqarish maqsadida amalga oshiradigan usullari tizimi, uslublari, yo'llarining nisbatan qat'iy va barqaror mushtarakligini anglamoq kerak.

Psixologiyaga oid adabiyotlarda boshqaruvning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubini alohida ajratib ko'rsatadilar va ular quyidagilardan iborat: **avtokratik** (avtoritar, direktiv), **demokratik** (kollegial), **liberal** (o'ta keng fe'l-lik, mehribonlik va erkinlik asosidagi) boshqaruv usullari.



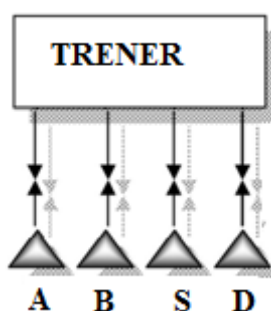
*Avtokratik boshqaruv* ish uslubi trenerning yolg'iz o'zi tomonidan boshqarilishini anglatadi, ya'ni barcha qarorlarni qabul qilish faqat trener zimmasida bo'ladi. Avtokratik boshqaruv uslubida rahbarlik qiluvchi barcha trenerlarning ta'siri asosan buyruqlar, ultimatum shaklidagi talablar, farmoyishlar tarzida bo'ladi.

O'z qo'l ostida shug'ullanayotganlarga nisbatan ularning munosabatlari mashg'ulot ishtirokchilarining mustaqilligi, tashabbuskorligini bosib turish asosida quriladi. Bunday trener temir intizomni hamda o'z qo'l ostidagilarining so'zsiz itoat qilishlarini xohlaydi. Berilgan vazifa va topshiriqlarni muhokama etilishiga yo'l qo'ymaydi. Guruhning fikr-mulohazalari va takliflarini deyarli eshitmaydi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, bunday trenerlarning faoliyatida ham ayrim ijobiy jihatlar mavjud bo'lib, ayniqsa ularning sport mashg'ulotlari asoslarini yaxshi bilishida hamda ularning tashkilotchilik qobiliyatlarida namoyon bo'ladi. Ular butun guruhni muntazam ravishda nazorat ostida tutib turadilar. Barcha xatolarni va kamchiliklarni, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz xatti-harakatlarni birdek ko'rib-bilib turadilar. Shu sababli ham ular jamoada shaxs sifatida emas, balki asosan ishbilarmonlik obro'siga ega bo'ladilar.

Bunday trenerlar qo'l ostidagi sportchilarning o'zaro ish yuzasidan munosabatlarini risoladagidek tashkil etgan holda ularning shaxsiy munosabatlariga yetarli e'tibor qaratmaydilar. O'z qo'l ostidagilari bilan munosabatda asosan savol berish va ular fikriga e'tiroz bildirish bilan cheklanadilar. Ba'zan ularning murojaatlari, tanbeh va dashnomlarining mavjud vaziyatlarda mutlaqo o'rinsizligi ham kuzatiladi.

Direktiv boshqaruv uslubida ish yurituvchi trenerlar odatda o'zining har qanday taklifiga rozi bo'laveradigan sportchilarga alohida hurmat va xayrixohlik bilan qaraydi. Shu sababli ular boshqaradigan jamoalarda odatda o'ziga xos "erkatoylar" mavjud bo'ladi va ular odatda o'z o'rtoqlari orasida har doim hurmat-e'tiborga sazovor bo'la olmaydilar. Boshqa o'quvchilari bilan avtokrat trenerlar muomalada muayyan masofani saqlaydilar, o'z o'quvchilari bilan munosabatda ular samarali va bir maromdagi ohangni topa bilmaydilar. O'quvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchraganda juda kuchli asabiylashadilar, xatto so'kish, haqorat so'zlarni ham qo'llay oladilar. Oqibatda sport jamoasida nosog'lom psixologik muhit va mojaroli vaziyatlar yuzaga keladi.

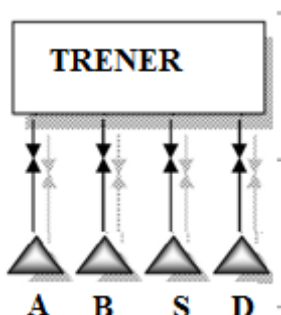
Avtokrat trenerning shaxsiy sifatlariga quyidagilarni kiritish mumkin: o'ziga haddan ziyod ishongan, printsiptial, talabchan, o'zini tutib tura bilmaydigan, mehribonlik tuyg'usidan holi, turli mojaroli va nizoli vaziyatlarga moyil.



*Demokratik boshqaruv uslubi* turli masalalarni va hamkorlikka oid takliflarni hal etishda yetarli darajada muhokamalarga, kelishuvlarga izn beradi. Jamoaning a'zolari qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilishga keng tarzda jalb etiladi. Biroq, bunda trener hech qachon "O'z izmi"ni sportchilarga mutlaqo berib qo'ymaydi. U o'z qo'l ostidagilarning shaxsiy munosabatlaridan ham yaxshi xabardor bo'ladi. U guruhdagi barcha a'zolar bilan bir xil muomalada bo'ladi. Ularning birortasini ham alohida ajratib yaxshi ko'rmaydi yoki yomon ham ko'rmaydi. Uning muloqotida tarbiyaviy axborot ustuvorlik qiladi. U asosan iltimos qilish, maslahat berish, yo'l-yo'riq ko'rsatish shaklida o'z boshqaruvini amalga oshiradi. Gap ohangi asosan bir maromda, ba'zi hollarda esa hazil-mutoyiba va do'stona muloqot turlaridan foydalanadi.

Demokrat trener hamisha bosiq, vazmin, xushmuomala bo'lganligi sababli qo'l ostidagilari uning barcha talablarini bajonidil ado etadilar. Jamoa a'zolarining faoliyatini nazorat qilar ekan, bunday trener o'z e'tiborini mayda-chuyda tashvishlarga emas, balki, asosiy masalaga qaratishga intiladi. Bunday trener kasbiy jihatdan ham, shaxs jihatidan ham o'quvchilari ko'z o'ngida katta hurmat-e'tibor qozonadi.

Demokrat trenerning shaxsiy fazilatlari quyidagilardan iborat: muvozanatlilik, aniq maqsadni belgilay olish, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlik, rostgo'ylik, xushmuomalalik.



*Liberal boshqaruv uslubi* trenerning jamoa faoliyatiga juda kam aralashishi bilan izohlanadi. Bunday trener odatda mashg'ulotlar jarayonida mashqlar va qiyinchiliklarni tanlashda o'z qo'l ostidagilarga keng erkinlik beradi. Sportchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat hollarda o'zi ham "ularning izmida" bo'ladi. Sportchilarning shaxsiy munosabatlarini yaxshi bilmaydi. O'z qo'l ostidagi yetakchi va muayyan obro'ga ega sportchilarning fikr – mulohazalariga quloq soladi. Liberal trenerning sportchilar bilan muloqotida talab, maslahat, tavsiyalar deyarli bo'lmaydi. Ularning o'rnini iltimos va kelishuvlar egallaydi. Qo'l ostidagilar tomonidan intizomni buzish, topshiriqlarni bajarmaslikka oid har qanday tushuntirishlarni u hech qanday tanqidiy baholarsiz qabul qilaveradi.

Liberal trenerning shaxsiy fazilatlari: kirishimli, bosiq, birovni xafa qilmaydigan, xushmuomala, xayrixoh, muomalada juda sodda, talabchanlikdan holi, haddan ziyod bag'rikeng.

Yuqorida jamoani boshqarishning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubi keltirildi. Biroq, ulardan qaysi biri jamoani tarbiyalash, o'qitish, uning sport natijalarini yuksaltirish va hokazolar borasida samaraliroq degan haqli savol tug'iladi. Quyida biz ularning har biri haqida muayyan xulosalarni chiqaramiz.

Masalan, avtokratik boshqaruv uslubi bola va o'smir yoshidagi sportchilar bilan ishlash jarayonida u qadar samarali emas, deb topilgan. Sababi, bu uslub mashg'ulotda ishtirok etayotgan sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishlariga imkoniyat bermaydi. Biroq, sport musobaqalarining ekstremal vaziyatlarida muayyan natijalarni qo'lga kiritish uchun qisqa vaqt ajratilgan va qat'iy qarorlar qabul qilish lozim bo'lgan vaziyatlarda ushbu uslub jamoaning muvaffaqiyatli tarzda guruh bo'lib harakatlanishiga yordam berishi mumkin.

Ba'zida yuqori toifali sportchilarning o'zlari avtokratik rahbarlarni o'zlariga maqul ko'radilar va ularni saylaydilar. Binobarin, bunday rahbarlar sportchilar uchun shaxsiy mas'uliyat hissini yengillashtirib, maqsadga nisbatan oddiyroq yo'l bilan borish imkoniyatini yaratadilar (V.Paranosich va L.Lazarevich).

Demokratik boshqaruv uslubi bolalar va o'smirlar sport maktablari trenerllari uchun nihoyatda samaralidir. Zero, bu uslub yoshlar va o'smirlar bilan ishlash uchun nihoyatda qulay. Chunki ushbu uslubni qo'llash sportchilarda shaxs sifatidagi fazilatlarni rivojlantirishga, ularning ishidagi tashabbuskorligini hamda uyushgan jamoani tashkil qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Biroq, bu uslubdan turli muhokama va munozaralarga vaqt bo'lmagan, juda zudlik bilan yagona va hamma uchun bajarilishi majburiy bo'lgan qarorlarni qabul qilish kerak bo'ladigan vaziyatlarda foydalanib bo'lmaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida faqat liberal uslubdan foydalanish ham yaxshi natija bermaydi. Sababi, bunday ish yuritish orqali trener o'z qo'l ostidagilari oldida katta obro'-e'tibor qozona olmaydi. Bu esa o'z navbatida trenerning ish faoliyatiga, uning jamoani boshqaruviga, shuningdek jamoani uyushtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga to'sqinlik qiladi.

Liberal uslubdan qisman, shunda ham boshqa uslublar bilan birgalikda, masalan, sportchilarni reabilitatsiya qilayotgan paytda, ularni psixik zo‘riqishdan xalos etish paytida yoki sportchilar jarohat olgan paytlarida foydalanish mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jamoasining boshqaruv uslublari orasidan trener sportchilarning yoshini, shaxsiy fazilatlarini, mashq va musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan muayyan vaziyatlarni hisobga olgan holda eng samaralisini tanlab olish, shuningdek bunda jamoaning rivojlanish darajasi va sportchilar orasidagi o‘zaro munosabatlar xarakterini hisobga olishi lozim.

### **6.7. “Trener-sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari**

“Trener – sportchi” munosabatlarini shakllantiruvchi omillar:

- Faoliyat vazifalari;
- Qadriyatlar tizimi va trener ehtiyojlari;
- Trener va sportchilarning o‘zaro munosabatlari to‘g‘risidagi tasavvurlari.

Albatta trener muayyan sport turi talablariga javob beradigan o‘quvchilarni tanlab olishi lozim. U amalda trenerning barcha kontseptsiyalari va fikrlarini, rejaları hamda orzu—umidlarini ro‘yobga chiqara olish qobiliyatiga ega bo‘lgan, uning jamiyatda yanada yuqoriroq maqomga erishish borasidagi o‘z ehtiyojlarini qondirishiga yordam bera oladigan o‘quvchilarni tanlab oladi. Trenerning o‘z o‘quvchilarini idrok qilishi shakliga ta’sir qiluvchi omillar quyidagilardan iborat: jinsi, yoshi, ularning sport mahorati darajasi va hokazolar.

Ushbu muammoni shuningdek sportchining o‘z trenerga nisbatan munosabatlari nuqtai nazaridan ham ko‘rib chiqish lozim. Bunday munosabatlarning asosiy jihatlaridan biri sportchining yoshi hisoblanadi.

Darhaqiqat, psixologlarning tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sportda endigina ilk qadamni tashlayotgan o‘spirin uchun, uning trener professional jihatdan qay darajada bilimdon ekanligini baholash juda mushkuldir. Bunday hollarda sportchi o‘z trenerga birinchi navbatda shaxs sifatida baho beradi, binobarin u quyidagilarni yaxshi tushunadi: uning trener mehribonmi yoki qattiqqo‘lmi, u bolalarni yaxshi

ko'radimi, u hazil qilishi mumkinmi yoki doimo jiddiymi, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'ladimi va xokazolar.

Keyinchalik sportchilarning o'z trenerlariga nisbatan munosabatlariga ularning ehtiyojlari, motivlari, yo'nalishlari hamda mashg'ulotlar jarayonida trenerlar tomonidan shakllantiriladigan omillar—qadriyatlar tizimi ta'sir ko'rsatadi. Demak, keyingi bosqichlarda o'quvchilarning o'z trenerlariga nisbatan munosabatlari bevosita trenerning o'ziga va uning faoliyatiga bog'liq bo'lib qoladi.

Sportchilarning trenerlariga munosabatlarini belgilab beruvchi eng asosiy omillardan biri sifatida ularning trenerlari o'zlariga qanday munosabatda bo'lishi to'g'risidagi tasavvurlarini tilga olish mumkin. Trenerlardan farqli o'larok, sportchilarga har qanday xolatda ham trenerlarini ustun qo'yish xususiyati xosdir. Odatda trener o'z o'quvchilarini haqiqiy baxolashi, trenerlarini ularga bo'lgan munosabati haqidagi fikriga to'g'ri kelavermaydi. Sportchilarning trenerlarga nisbatan munosabatini, ularning muayyan trener bilan mashg'ulot olib borish tajribasiga bog'liq ravishda, tahlil qilish jarayonida shu narsa aniq bo'ldiki, sportchilarning ilk trenerlariga nisbatan munosabatlari uzoq yillar davomida o'zgarmasdan qolaverar ekan.

Sportchilarning trenerlariga nisbatan munosabati mashg'ulotlarning birinchi yilida shakllanadi va uzoq yillar o'zgarmasdan qoladi.

Faqat bunda istisno tariqasida, yuqori natijalarni qo'lga kiritgan olmagan sportchilarni tilga olish mumkin, zero ular o'zlarining muvaffaqiyatga erisha olmaganliklariga sabab o'z trenerlarining professional malakasi past darajada ekanligi deb hisoblaydilar. Biroq amaliyotda shunday hodisalar uchraydiki, birinchi razryadli sportchi sport ustasi normativlarini bajargach, o'z trenerga nisbatan salbiy munosabatini o'zgartirib uni mutaxassis sifatida yuqori baholay boshlaydi.

Shunday qilib sportchilarning trenerga nisbatan munosabatlarini belgilab beruvchi eng muhim va bosh omil sifatida trenerning o'z o'quvchilarining sportdagi ehtiyojlarini qondirishlari uchun barcha sharoitlarni yarata olish qobiliyatini tilga olish lozim bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilar uchun "trener—sportchi" munosabatlari tizimidagi eng salbiy va og'ir hodisa (70% hollarda bu qayd etilgan) bu bir trenerdan ikkinchi trenerga o'tish jarayonidir, garchi bu sport ixtisosligining darajasi ko'tarilishi bilan bog'liq bo'lsa-da (o'smirlar jamoasidan kattalar jamoasiga o'tish va xokazo).

### **6.8. Trener faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar**

Yuqori darajada ishlayotgan trener faoliyatini baholash juda murakkab jarayondir. Zero uning faoliyat "mahsuloti" bu sportchidir, sportchining erishadigan natijalari nafaqat trenerning o'zigagina bog'liq, balki bir qancha unga bog'liq bo'lmagan omillarning majmuasiga ham bog'liqdir (sportchining imkoniyatlari, tayyorgarlik sharoitlari, an'analar, trener ish olib borayotgan ijtimoiy muhit).

Albatta, trener faoliyatining ilmiy jihatdan baholanishi uning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi boshqa omillardan mustaqil ravishda amalga oshirish mumkin emas. Ushbu mavzuda trenerning psixologiyasi ko'rib o'tilayotganligi munosabati tufayli, uni turli kesinmalarga ajratish va bu jarayonda trenerning asosiy sifatlarini aniqlashtirish hamda uning ishiga baho berish lozim bo'ladi.

Boshqa ko'plab sabablardan tashqari, trener faoliyatining natijasi asosan ikkita omilga, ya'ni uning professionallik darajasiga hamda shaxsiy fazilatlariga bog'liq bo'ladi.

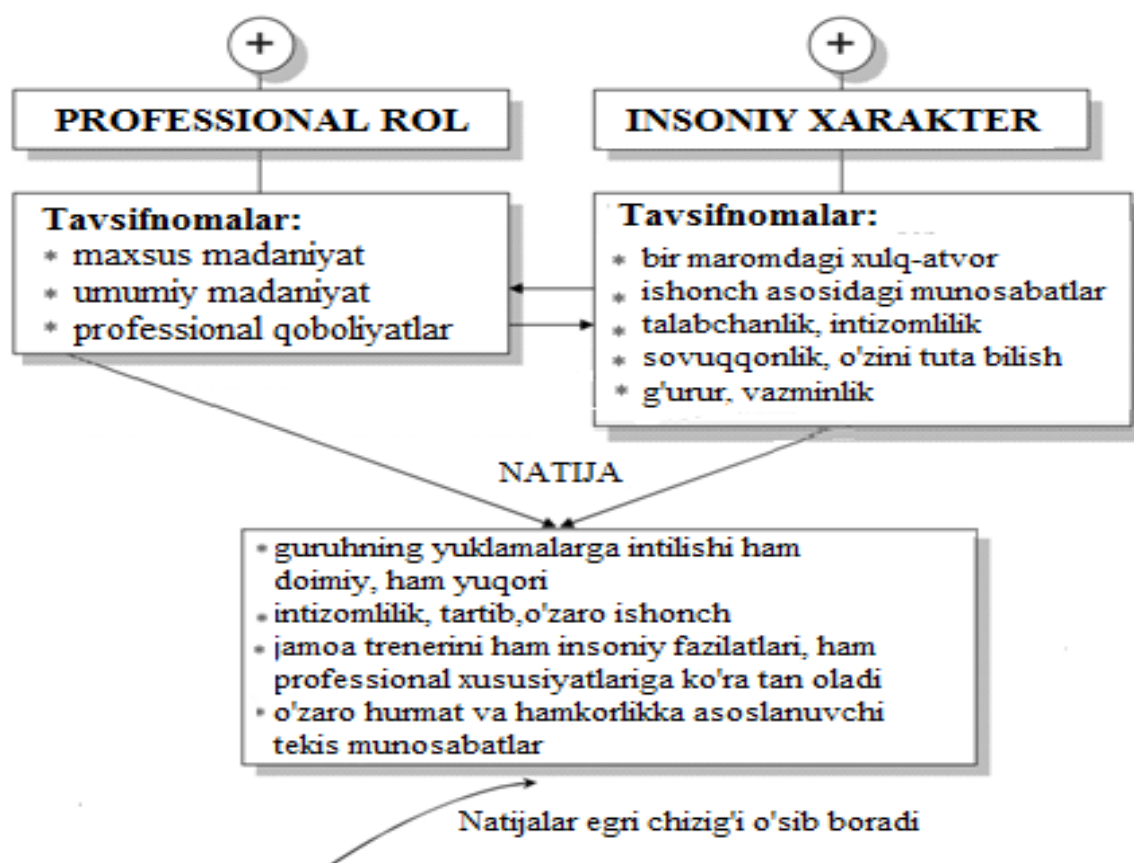
Rumin psixologi Mariya Sherbanning ta'kidlashicha, yuqorida tilga olingan trener ishining bahosini belgilab beruvchi omillarning asosan to'rtta varianti kuzatiladi. Bu yerda faqat trenerning o'ziga bog'liq bo'lgan hamda uning tomonidan anglangan omillargina ko'rsatiladi. Ushbu variantlarga asoslangan holda shuni ta'kidlash mumkinki, garchi uni bevosita sport maydonchasidan topish nihoyatda mushkul bo'lsa -da trener modeli qandaydir mavhum tushunchani ifodalamaydi.

A variantda trener faoliyatida uning professional va shaxsiy fazilatlarini ideal tarzda muvofiq kelishi sxemasi ifodalangan.

Ko'rsatilgan 2 omil (professional rol, insoniy xarakter) orasida optimal darajadagi tenglik mavjuddir va ushbu tenglik ularning bir-biriga ta'sir ko'rsatishiga hamda bir-birlarini taqozo etishiga imkoniyat beradi. Shunday qilib, trenerning professional qobiliyatlari hamda sport jamoasi bilan aniq va puxta o'zaro munosabatlari uning sifat jihatlarining yuqori ko'tarilishiga xizmat qiladi.

Bunday variantni qog'ozda tasavvur qilish mumkin, biroq unga amaliyotda erishish juda murakkabdir. Ammo, bir qator yo'ldosh omillar ham borki, ular qarama-qarshi yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi va tilga olingan muvozanatni buzishi mumkin.

Trenerning professional rolini ko'rsatuvchi ideal variant bilan bir qatorda professional imkoniyatlarning boshqa variantlari ham mavjuddir. Endi boshqa variantlarning ichki mazmunini ko'rib chiqamiz (4, 5, 6 – rasmlar).

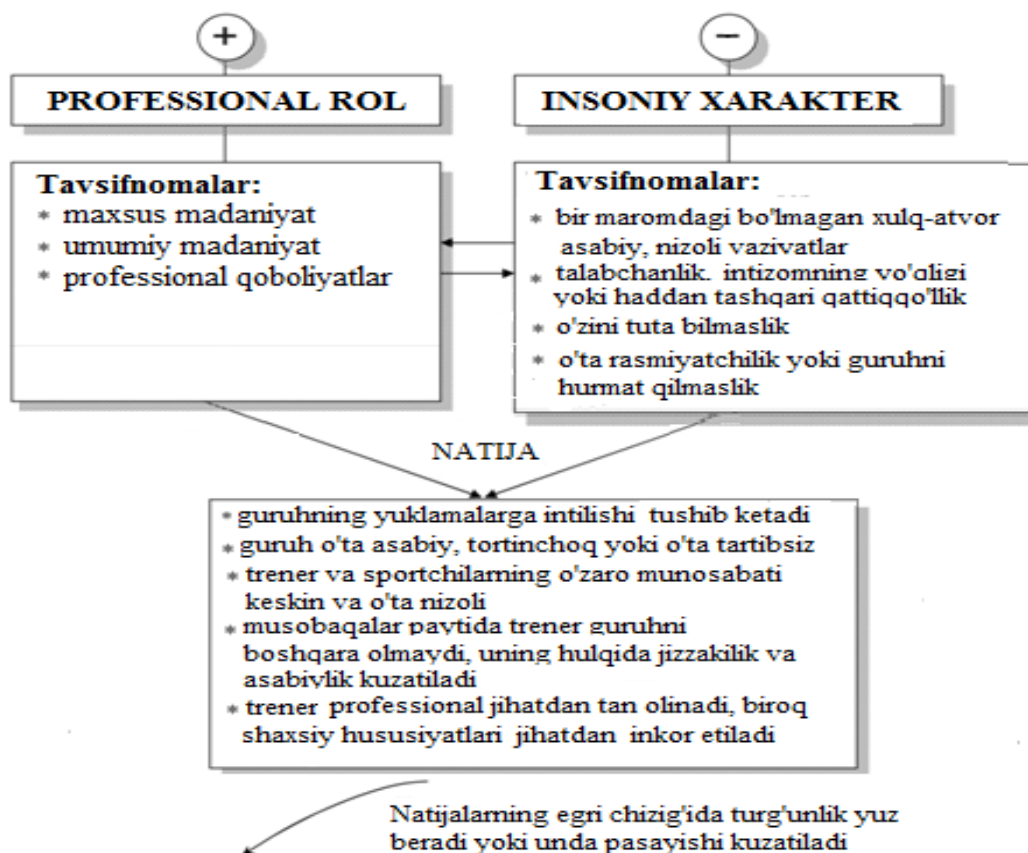


3-rasm. A variant. Trener faoliyatidagi professional roli va xarakterining ideal muvofiq kelishi sxemasi.

V, S, D variantlarida (4,5,6-rasmlar) trener faoliyatining o'rgatish va tarbiyalashda mavjud bo'lgan kamchiliklar bilan muvofiq kelmasligi vaziyatlari ko'rsatilgan.

Bu uchala variantlarning har birida ta'sir qiluvchi omillarning o'zaro salbiy munosabatda bo'lishi tendentsiyasi kuzatiladi.

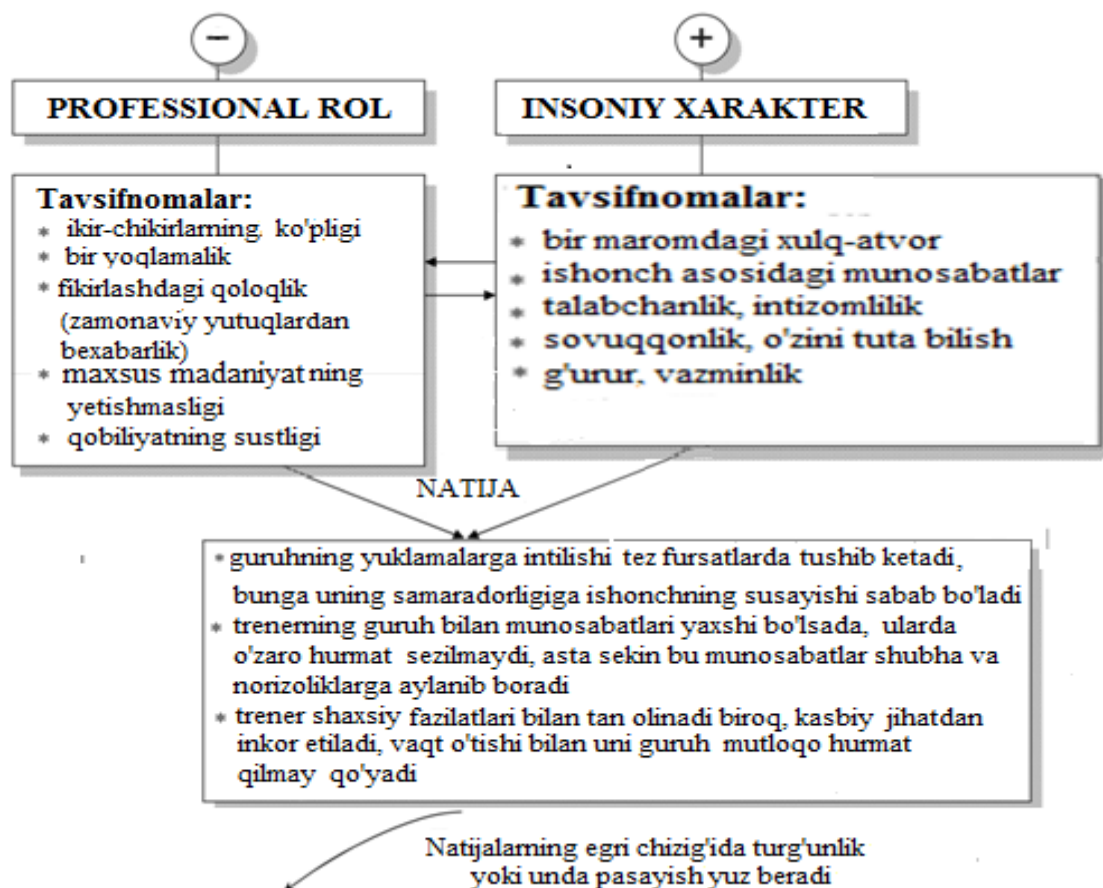
Masalan, V variant trener ajoyib mutaxassis bo'lgani holda, yuqori natijalarni qo'lga kiritmay olmasligini, chunki uning xarakterida juda katta kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Asabiy hatti—harakatlar mashg'ulotlar jarayonida pala-partishlikni keltirib chiqaradi. Ayni paytda sportchilar treneri juda yaxshi mutaxassis bo'lsa-da, uning asabiylashib, jazavaga tushishini zinhor yoqtirmaydilar va bunga toqat ham qila olmaydilar. Qolaversa, tobora keskinlashib borayotgan nizoli munosabatlar asabiylashish holatlarini yanada chigallashtirib, jamoadagi ishchanlik va o'zaro ishonch muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa kelgusidagi musobaqalar uchun xavf tug'diradi.



4-rasm. V variant. Trenerning yuqori professional darajasi va qator jiddiy kamchiliklarga ega shaxsiy xususiyatlarining birlashganini ifodalovchi sxema.

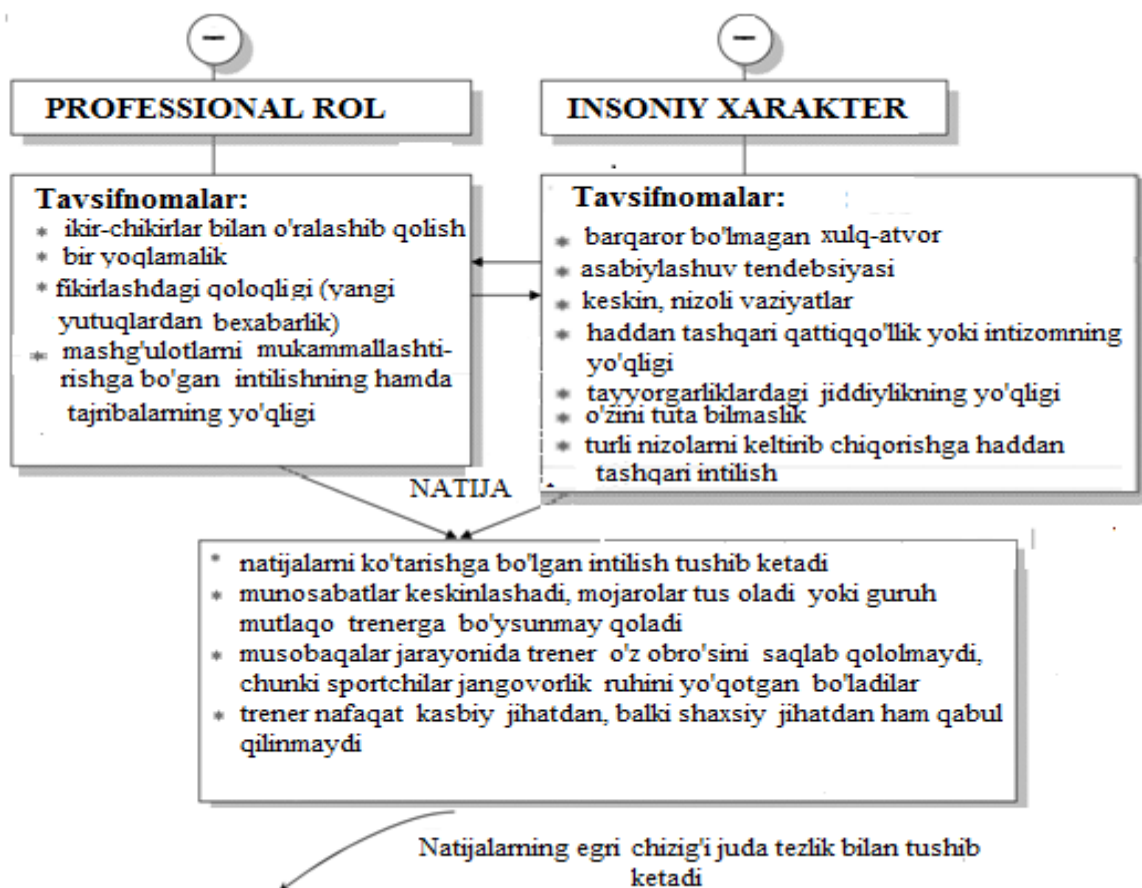
S variantda (5-rasm) mutlaqo uning aksi bo'lgan vaziyat, ya'ni trener inson sifatida ijobiy fazilatlarga ega bo'lgani holda, kasbiy jihatdan talab darajasida emasligi ifodalangan. Bu sport natijalarining egri chizig'ida turg'unlikni yoki pasayishni keltirib chiqaradi.

Garchi, trener va guruh o'rtasidagi munosabatlar risoladagidek va bir maromda bo'lsa-da, faoliyatdagi ikir-chikirlar, qaror qabul qilishdagi biryoqlamalik, tayyorgarlik jarayonidagi xatolar natijalar tushib ketishining asl sabablarini yashirishi mumkin. Ushbu variant baholash uchun juda murakkabdir. Chunki muvaffaqiyatsizlikning sabablari mana shu tashqi jihatdan qaraganda ko'ngildagidek parda ortiga yashiringan.



5-rasm. S variant. Kasbiy mahorati yuqori bo'lmagan, ijobiy fazilatlarga ega bo'lgan trener faoliyatining muvofiqligi sxemasi.

Shunday jamoalar ham borki, ular intizomli tarzda jiddiy ishlashadi, biroq natijalari ko‘rinmaydi. Trener va sportchilar o‘rtasida ham hech qanday nizolar ko‘zga tashlanmaydi, shunday bo‘lsa-da, ularni muvaffaqiyatlar chetlab o‘taveradi. Bunday holatlarning sabablaridan biri - sport mashg‘ulotlariga tayyorgarlik ko‘rishning eskirganligidir. Trener esa uni yangicha tarzda modellashtira olmaydi yoki eskilaridan voz kecha olmaydi, qolaversa uning o‘z faoliyatida ham turli ikir-chikirlar bilan o‘ralashib qolish hamda inertlik kuzatiladi. Bunday faoliyatni yuzaki tahlil qilishning o‘zidan ham muvaffaqiyatsizliklarga sabab bo‘ladigan yondosh omillarni aniqlash mumkin. Ular quyidagilarda yaqqol namoyon bo‘ladi: tayyorgarlik shart-sharoitlarida, mashg‘ulotlarning tashkil etilishida, qayta tiklanishda, sportchilarning mahoratida va hokazolarda.



6-rasm. D variant. Kasbiy jihatdan yuqori bo‘lmagan hamda o‘z xarakterida bir qancha kamchiliklarga ega bo‘lgan trener faoliyatiga muvofiqlik sxemasi.

So'nggi variant D (6-rasm). Mazkur variant u qadar keng tarqalmagan. Garchi bu holat kam bo'lsa-da, lekin sport amaliyotida uchrab turadi. Bu holat ko'pincha keksayib qolgan trener juda ham mayda ikir-chikirlarga o'ralashib qolganda va u tayyorgarlik jarayonini qayta qurishga qodir bo'lmaganda, ya'ni zamonaviy yangiliklardan, milliy va xalqaro sportga xos bo'lgan yangiliklarga muvofiq tarzda o'z ishini qayta qura olmaganligida yuz beradi. Bunday trener borgan sari asabiy va jizzaki bo'lib boradi, qolaversa, toqatsizlik, beqarorlik uning xarakteridagi asosiy xususiyatga aylanadi. Albatta, bunday sharoitlarda natijalarning egri chizig'i juda tezlik bilan pastga tushib boradi.

Yuqorida qayd etilgan variantlarni tahlil qila turib, har bir trener ularni o'z faoliyati bilan taqqoslab ko'rishi, imkoniyat bo'lganda ideal variantga yaqinlashish uchun o'z faoliyatiga o'zgartirishlar kiritishi lozim.

#### *O'z-o'zini nazorat qilish savollari*

1. Trener faoliyatini qaysi jihatlar belgilab beradi?
2. Trenerlik faoliyatiga qanday talablar qo'yiladi?
3. Trenerlik faoliyatining tarkibi qanday unsurlar (komponentlar) dan tashkil topadi?
4. Trenerning obro'si qanday shakllanadi?
5. Trenerning individual boshqaruv uslublarini tavsiflang?
6. Kasbiy rol hamda shaxsiy fazilatlarining qanday muvofiqligida trenerlik faoliyati muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirilishi mumkin?

#### *Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Гаппаров З.Г. Стиль руководства спортивной командой. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Сборник научных статей. Ташкент, 2001, с. 107-111.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. «Издательство Советский спорт», 2006
3. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте М., Физкультура и спорт, 1987.
4. Параносич В., Лазаревич Л. Психологические методы в работе тренера. Психология спорта в трудах зарубежных специалистов Хрестоматия. 2005
5. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press» - 2008.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **7-BOB.**

### **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 funktsiyalari hamda xatti-harakatlari takomillashtiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonini o'tkazishning muvaffaqiyati boshqa jihatlarni ham hisobga olgan holda asosan trenerning 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.

#### **7.1. 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'naltirilgandir.

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'riqlashlarni 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, trener bilan muloqotlarda. Trener 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'riqlash kelib chiqib, mashg'ulotlarning samaradorligining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi, va ayrim sharoitlarda psixik jihatdan o'ta zo'riqlashlarga olib kelishi mumkin.

## **7.2. Psixik zo'riqlashlarning va o'ta zo'riqlashlarning sport faoliyatiga ta'siri**

Psixik zo'riqlashlar har qanday faoliyatga hos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musobaqalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra psixik zo'riqlashlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqlashlar 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 hos 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 atrofida bilan yomon munosabat, motivatsiyaning yetarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar funktsiyalar 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 xech 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—atro-fidagilarga 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 xar biri alohida va umumiy belgilarga egadir.

### 7.3. 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 belgilari 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.

2-jadval.

Psixik o'ta zo'riqishlarning belgilari

| Psixik o'ta zo'riqishlarning bosqichlari | Har bir bosqich uchun hos bo'lgan belgilar                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Birinchi bosqich - Asabiylik             | Injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va xokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi |
| Ikkinchi bosqich - nuqsonli steniklik    | tobora o'sib boruvchi tajanglik, jizzakilik, emotsional jihatdan beqarorlik, yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik, havotir, yoqimsiz o'ylarga berilish                                 |
| Uchinchi bosqich - asteniklik            | Kayfiyatning umuman tushib ketishi, vahimalilik, hayajonlanish, o'z kuchiga ishonmaslik, yuqori darajadagi tajanglik, har narsani o'ziga yaqin olish, senzitivlik                     |

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 intizomlilikicha qolaveradi, u har doimgidek o'zini qo'lga ola biladi, trenerning 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 hatti-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 trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ammo, nima bo'lganda ham, injiqlikni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Trener 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 xis 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 tarbiyali, 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 trenerni va barcha atrofida qilarni boshi berk ko'chaga kiritib qo'yishi mumkin. Albatta, trener, 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. Trenerning 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 trener sportchiga o'zini kamsitishiga izn berish orqali, u sportchining shaxsini tarbiyalash jarayonini "barbod qilishi" mumkin. Chunki, mukammal shaxs bo'lib voyaga yetmagan sportchidan xech 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 trenerning 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 izziz yo'qolib ketadi. Sportchilar esa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo'rberish 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, trenerlar bunday sportchilarning mazkur tarzidagi 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, trenerning e'tiborini jalb etishi kerak. Sportchining psixik holatini me'yorga keltirish uchun trener, 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, trenerga 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 bo'lmas 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 eshtilib 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 trener ham g'azablantiradi. Chunki, ayni trener uning mashg'ulotlari uchun

vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasa-da, sportchi 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 trener 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 trenerlari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga 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 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*- va 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.

*Uchinich 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 axamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. 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 xissini 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.

Yuqorida tilga olingan mulohazalar, muayyan psixologik-pedagogik va psixogigienik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun o'ziga xos manba bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport mashg'ulotlari jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari, xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi, umumiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi.

Biroq ularda, sportchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyalarining ayrim individual jihatlari ham hisobga olingan bo'lib, bu har bir sportchi va trener o'zi uchun undan foydali maslahat olishini ta'minlash maqsadida qilinadi. Albatta, bunday tavsiyalar ro'yxati hech qachon tugamaydi, zero, sport bilan yaxshi tanish bo'lgan kishi hamisha unga o'zidan biror bir narsani qo'shishi yoki, aksincha undagi qaysidir bir jihat bilan kelishmasligi mumkin. Ularning mazmuni to'g'risidagi mulohazalar esa mashg'ulotlarning eng qiyin lahzalarida sportchining holatini yanada teranroq anglashga ko'maklashadi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining psixik o'ta zo'riqishini bartaraf etish maqsadida trenerlarga quyidagi tavsiyalar taqdim etiladi. (V.D.Gorbunov ta'limotiga ko'ra).

#### **7.4. Mashg'ulotlar jarayoni uchun trenerga tavsiyalar**

1. Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar eng oliy darajaga yetgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

2. Agar unchalik og'ir jismoniy zo'riqishlardan holi odatiy mashg'ulotlar jarayonida, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo'lsa, buning sababini qo'shimcha omillardan qidirish lozim. Ya'ni:

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan, jamoa a'zolaridan biri bilan o'zaro nizo, yoki sportchining o'z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig'inlarida ishtirok etishi):

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nihoyatda xohlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining shaxsiy hayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg'ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki aspiranturadagi

imtihonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqishi ham ba'zi hollarda bunday nizoli holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin):

g) sportchining qadriyatlari tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo'lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega bo'ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Trener shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgaralar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin. Lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak emas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, trener rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu trener sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi uzoq muddat davom etishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgorigidek o'zini butkul sportga safarbar etishiga monelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulum o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Ehtimol, bu sportchining o'ziga xos o'jizligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsondan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, - degan savol tug'iladi. Agar sportchi avvaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal etishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arziyas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

#### **7.5. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish**

Barchamizga yaxshi ma'lumki, sportdagi eng muhim narsa bu - musobaqalardir. Musobaqa bu sportchining tayyorgarligini ko'rsatuvchi imtihon, tekshiruv yohud 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 trener 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.

### *1. 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.

Yuqori maqsadlar yo'lida sportchi ilgari erishgan maqsadlariga (O'zi erishgan, do'stlari, raqiblari erishgan yutuqlarga) tayanadi va ulardan kelib chiqib harakat qiladi, kelgusi mashg'ulotlar uchun motiv kuch oladi.

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

## *2. Jamoa 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'iy nazar, jamoaviy ruhni shakllantirishga intilgan va bunga alohida e'tibor qaratgan trener 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 trenerga 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.

## *3. 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 almashtirilishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jixatdan o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda, erishilgan natijalarning yetarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hali 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 hohlamay 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 amri mahol bo'lib qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchini 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 eshittirish va teleko'rsatuvlarning ham ahamiyati katta.

#### *4. 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 adolatlilikida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida, shuningdek sportchi hamda trenerning 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. Sportchini sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, trenerlar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu, trenerlar 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'rnini yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish sportning qudratli motividir. Oddiygina so'z bilan rag'batlantirish ham sportchiga kerakli daldani berishi mumkin.

Sportchilarni rag'batlantirish uchun fahriy 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.

#### *5. Moddiy motivatsiya*

Sportchilarni motivatsiyalashda moddiy rag'batlantirishning o'rni beqiyosdir.

Kunlardan bir kuni Yevropa chempionligini qo'lga kiritgan va buning evaziga kvartira olgan sportchidan: "Agar sizdan ushbu yutuqlaringizdan faqat birini tanlang, deyishsa Siz uchun kvartira muhimmi yoki Yevropa chempionligimi? -deb so'rashganida u: "Savolingiz juda kulgili. Men istagan paytim va istagan yo'l bilan kvartiraga pul topishim mumkin. Qolaversa, millionlab odamlar kvartiraga egadirlar. Ammo Yevropa chempionatining oltin medalini qo'lga kiritganlar sanoqli" - deb javob bergan edi. Haqiqatdan ham, aksariyat sportchilar uchun bunday medal o'z hayotlaridagi eng yuqori yutuq hisoblanadi. Zero bunday yutuq kishiga ko'tarinki kayfiyat baxsh etib, o'zini hurmat qilish tuyg'usini shakllantiradi. Uning uzoq yillar davomida o'zgalar e'tiborida hurmat va izzatga sazovor bo'lib yurishini ta'minlaydi. O'z kasbini puxta egallagan, sohasini sevgan va ko'plab yutuqlarga erishgan bir olimga shunday savol berishgan: "Nega siz shunchalik aqlli bo'la turib, juda kambag'alsiz?". Olim "Men baxt asosi deb boylikni emas, balki o'zim yaratgan ixtirolarimni bilaman. Mening maqolalarim, kitoblarim -boyligimdir, qolgan bari narsalar men uchun mayda - chuydadir" deb javob bergan. Ha, bu uning qadriyatlar tizimiga bog'liq. Bu yerda biz savol beruvchi va javob beruvchilarning o'rtasidagi qadriyatlar tafovutini ko'rdik. Sportda ham huddi shunday. Kimdir sportga katta pulni deb kirib keladi. Kim uchundir bu qiziqarli, qiyin va oldindan aytib bo'lmaydigan Olimpiya o'yinlariga bo'lgan nihoyatda chuqur ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Ular uchun pul mukofotlari ana shu ehtiyojlari ustiga yoqimli qo'shimcha holos. Bunday sportchilar boshqalarga nisbatan ancha dadil, yengil harakat qiladigan bo'ladilar, chunki ular yurak hohishi bilan o'ynaydilar, bajarayotgan ishlarini pul topish zahmati deb tushunmaydilar. Sportchilarda motivlar ko'p bo'ladi ayni paytda ularning yetakchi motivlari, bosh motivlari va asosiy motivlarini farqlash mumkin. Ularning har biri alohida sportchi uchun o'zgachadir. Sportchining moddiy motivatsiyaga haddan tashqari ruju qo'yishi nihoyatda muhim musobaqalarda kuchli zo'riqlashlarni keltirib chiqarib pand berib

qo'yishi mumkin. Aksariyat hollarda bu musobaqa oldidan sportchi ahvolini yomonlashuviga sabab bo'ladi, musobaqalashuv jarayonida moddiy rag'bat yordam berishi ham va aksincha sportchiga halaqit berishi ham mumkin. Kimdir muvaffaqiyatdan oladigan pulini eslab, charchab turgan holatda ham, xech kim bajara olmaydigan ajoyib usulni namoyish qilishi mumkin. Boshqa birov esa ayni shu holat tufayli, tuzatib bo'lmas xatoliklarga yo'l qo'yishi mumkin. Ba'zan moddiy rag'batning yo'qligi sportchilardagi kuch - g'ayratning to'laqonli sarf etilishiga to'sqinlik qiladi. Albatta, uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonida moddiy rag'batning o'рни muhimdir. Chunki sportchi nima uchun katta sportning barcha mashaqqatlariga dosh berib kelayotganini doimiy his qilib turishi kerak. Albatta, bu ayni paytda shon-shuhratga, mashhurlikka, o'zining bor imkoniyatlarini namoyish etishga, o'zidagi eng ijobiy his-tuyg'ularni uzoq vaqt davom ettirishga bo'lgan intilish hamdir. Moddiy rag'batlantirishlar sportchining darajasiga va real shart-sharoitlarga muvofiq bo'lishi kerak. Shuningdek u o'z vaqtida amalga oshirilishi lozim. Oldindan yoki aksincha vaqt o'tib ko'rsatilgan moddiy rag'bat o'zining motivatsiyalovchi vazifasini yo'qotishi mumkin.

#### *6. 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 trener uchun ham uning bajarilishini talab qilishda yengillik tug'diradi, zero bu qarorga jamoaviy tarzda kelgan ekanmiz, uni birgalikda amalga oshiramiz, degan fikr sport trenerga asos bo'ladi. Keyingi mashg'ulotlar davri uchun ham trener motivatsiyaning yahshi vositasi, ya'ni sportchilar bilan birgalikda qabul qilingan qarorga ega bo'ladi.

## *7. 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, ziyoratligini o'tmaslashtiradi, psixik o'ta zo'riqish paytida esa bunday holatlar uni asabiylashtiradi, hatto sportchi mashg'ulotlarga qatnashishini rad etishi ham mumkin. Bunday paytlarda his - tuyg'ularga ehtiyoj tug'iladi. Trener qanday yo'l bilan bo'lsa-da sportchilarda qiziqish uyg'otishi, ularning yuziga tabassum yugurtirishi shart; eng keskin vaziyatlarda sportchining diqqatini u mutloqo 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 trener uchun zerikarli bo'lsa ular sportchi uchun ham zerikarli bo'ladi. Trener 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 sparring - sheriklik va boshqa turli o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Ularning o'rni ayniqsa suzish, eshkak eshish, chang'ida uchish, velosipedda uchish, yugurish, yengil atletika kabi sport turlarida nihoyatda kattadir. Chunki, bu turdagi sport o'yinlarida raqiblarsiz 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.

Sparring-sherik 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 trenerlari 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'iy 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 xech 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 harid qilish va yangilab borishni taqozo etadi.

### *8. Sport trener shaxsining xususiyatlari*

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

Sport trenerdagi **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 trenerning 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 etayapman", -deb o'ylasa, shubhasiz yanglishadi.

Trenerning *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 trenerlar erishadilar. Har bir trener 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 fazilatlari bilan ularga namuna ko'rsatib, sportchilarni motivlarini yuksaltirishi mumkin. Aksariyat trenerlar o'zlaridagi "dozalangan fanatizm" bilan ajralib turadilar. Ushbu xususiyat odatiy trenerlarning 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 trener, 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 trenerning eng muhim fazilatlaridan sanaladi.

Ikkinchi tomondan olib qaraganda, sport trener 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, trener uni boshqara olmaydigan holatga keladi.

***Trener doimo iroda kuchini namoyish eta olishi, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lishi, ijro intizomiga rioya etishi, mehnatsevar bo'lishi, ziyrak va zehnli, 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?

***Trener 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 kiritib boshlaydilar. Xuddi shu kabi trenerlar, o'z sportchisiga qattiq va samimiy ishongan holda, o'zi bilib yoki bilmasdan sportchida ishonchni qaror topdiradilar va uning ichki motivatsiya mexanizmlarining ishga tushishiga sababchi bo'ladi. Tajribali trenerlar 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 trenerning bosh fazilatlaridan biridir.***

Albatta har bir trenerning u yoki bu o'quvchisiga nisbatan mehri bo'ladi (yoki aksincha, u biror bir o'quvchisini yoqtirmasligi ham mumkin). Biroq, trener 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.

Yuqoridagi fikrlarimizni yakunlab, shunday xulosaga kelish mumkinki, sportchilarni motivatsiya qilish trenerning bor mahoratini namoyon etadigan jarayondir, va bu jarayon uning faoliyatini ifodalaydigan ko'zgudir. Shuning uchun ham uzoq yillar o'quvchilarni eng so'nggi imkoniyatlari darajasida mashq qildiradi

olgan va ular bilan doimiy ravishda yaxshi munosabatlarni saqlab qolgan trenerlarni yuqori toifali trenerlar deb sanashadi.

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

## **7.6. 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 xam tushunib yeta olmaydi. 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 trener 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 fikru-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 bo'lishi 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 xam 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, trenerning 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.

Shuning uchun ham trener natijalar motivatsiyasining mashg'ulotlar motivatsiyasiga aylanishiga, ya'ni mashg'ulotlarning sportchi hayotining mazmuniga aylanib qolishiga yo'l qo'ymasligi kerak. Mashq qilmadingmi - demak bir kuning bekorga ketdi, degan aqida hamma vaqt ham to'g'ri bo'lavermaydi. Sportchi shuni yaxshi anglab yetishi kerakki, mashg'ulotlar jarayoni bu o'zini qiynash emas, balki - yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun tayyorgarlik vositasidir.

### **7.7. Sportdagi psixik stress**

***Stress to'g'risida tushuncha.*** "Stress" so'zi ingliz tilidan tarjima qilinganda (stress) "bosim", "zo'riqish" degan ma'nolarni anglatadi. Stress to'g'risidagi ta'limotning asoschisi Kanadalik olim Gans Sele hisoblanadi. U stressni tirik organizmda qandaydir tashqi ta'sir tufayli yuz beradigan nospetsifik zo'riqish sifatida talqin etadi. Bunda tashqi ta'sir kelib chiqishi tabiatiga (jismoniy, kimyoviy, biologik va hokazolar) bog'liq bo'lmaydi. Har qanday turdagi ta'sirlarga (masalan, sovuqqa, qo'rquvga, charchoqqa, tanaga turli farmakologik moddalar, gormonlar va hokazolarning kiritilishiga) organizm nafaqat mahalliy himoya reaksiyasi bilan, balki butun tananing umumiy reaksiyasi bilan ham javob munosabat bildiradi.

G.Sele stressni "umumiy moslashish sindromi" deb ataydi. Umumiy deyishiga sabab, stress hosil bo'lganda organizmning umumiy holatida o'zgarish yuz beradi; moslashish deyishiga sabab esa, stress organizmning stressni keltirib chiqaruvchi omilning ta'siriga nisbatan moslashishiga ko'maklashadi; sindrom deyilishiga sabab esa, stress jarayonida kuzatiladigan holatlarning hammasi o'zaro bog'liq va yagona kompleksdan iboratdir.

Stressni keltirib chiqaruvchi omilning hatti-harakati yoki ta'siri bir qator ichki sekretsiya bezlari faolligini oshiradi. Himoya kuchlarining og'riq keltirib chiqaruvchi agentlar bilan o'zaro kurashi organizmda muayyan zo'riqishni keltirib

chiqaradi va buning natijasida uning kuchini safarbar etib, yuzaga kelgan xavfga moslashish yo'llarini izlashga majbur qiladi. Ayni mana shunda (Selening fikriga ko'ra) stressning biologik mohiyati namoyon bo'ladi.

G.Sele stressning namoyon bo'lishida uchta bosqichni alohida ko'rsatib o'tgan:

**1. Vahima.** Bu stressning boshlanishi bo'lib, uni safarbarlikka berilgan signal sifatida e'tirof etish mumkin. Bu shok holati bosqichidir. Unga xos asosiy (simptom) belgilar mushaklar tonusining va tana haroratining pasayishidir.

**2. Rezistentlik (moslashish).** Bu bosqich organizmni himoya kuchlarini safarbar etilishi va organizmga zarar yetkazayotgan ta'sirga qarshi kurashish bilan xarakterlanadi;

**3. Holdan toyish va kuchdan qolish.** Bu bosqichda organizm yashash sharoitlariga moslashish qobiliyatini mutlaqo yo'qotadi.

Sele stress jarayonida gormonlarning ahamiyatiga asosiy e'tiborni qaratadi.

Stressni ham fiziologik, ham psixologik jihatdan tushunish lozimligi haqidagi ilk fikrlarni aytgan kishi bu amerikalik taniqli olim R.Lazarus bo'lgan. U ilk marotaba stressning fiziologik va psixologik turlarini bir-biridan farqlash kerakligi to'g'risidagi taklif bilan chiqqan. Shunday qilib, stress tushunchasidan ekstremal sharoitdagi individning holatlarini ham fiziologik, ham psixologik, shu bilan birga hatti-harakatlari nuqtai nazaridan tavsif etishda qo'llanila boshlangan.

Stressor, ya'ni stressni keltirib chiqaruvchi omilning turi va u ko'rsatadigan ta'sirning xarakteriga ko'ra stress fiziologik va psixologik xillarga ajratiladi.

O'z navbatida psixologik stress yana informatsion (ya'ni axborotga oid) va emotsional turlarga bo'linadi.

Informatsion stress axborotlar haddan tashqari ko'payib ketganda, kishi o'z oldiga qo'yilgan vazifani uddalay olmay qolganda, qabul qilinadigan qarorlar uchun mas'uliyat juda yuqori bo'lgan holda to'g'ri qarorga kelish tez sur'atlarda amalga oshmaydigan hollarda yuzaga keladi. Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar va kimdandir xafa bo'lgan va hokazo hollarda paydo bo'ladi. Bu jarayonda uning turli ko'rinishlari (impulsiv, tormozlovchi, uyushgan) psixik jarayonlarning

kechishidagi o'zgarishlarni, emotsional buzilishlarni keltirib chiqaradi, faoliyatning motivatsion strukturasini buzadi, harakatlanish va nutqdagi buzilishlarga sabab bo'ladi.

Stress ijobiy, kuchlarni safarbar etishga yordam beruvchi ta'sir ko'rsatishi ham (evstress), faoliyatga mutlaqo salbiy ta'sir qilib, hatto uni butkul yo'qqa chiqarishi ham mumkin (distress).

Stressni shaxsning qiyin sharoitlarda paydo bo'ladigan va bajarilayotgan faoliyatiga nisbatan yuqori faol munosabatlari bilan bog'liq bo'lgan yaxlit integral holati tarzida tushunish lozim. Shu boisdan ham bugungi kunda stress muammosini o'rganish sport faoliyatidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda, binobarin, sportchining butun faoliyati tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida yuz beradigan ekstremal vaziyatlarda kechadi. Shuning uchun ham sportchining qadri ko'p jihatdan uning turli stresslarga qay darajada sabrli va bardoshli ekanligi bilan, ya'ni u stress holatlarida, kuchli kurashlar, ziddiyatlar sharoitida ham yuqori natijalarni qo'lga kiritish olishi bilan baholanadi, degan fikrni ayni haqiqat, deb hisoblash mumkin.

### **7.8. Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri**

Stressning otish mashqlariga ko'rsatadigan ta'sirini o'rgangan taniqli olim A.N.Romaninning ilmiy tadqiqotlarida shu narsa aniqlanganki, stress jarayonida quyi razryadli sportchilarning otish bo'yicha natijalari ancha yomonlashgan, va bunga sabab ulardagi mushak-harakatlanish sezgilarning pasayishi bo'lgan. Xalqaro toifadagi usta sportchilarda esa aksariyat hollarda yuraklarining qisqarish chastotasi (YuQCh) minutiga 20-35 zarbga oshgan bo'lsa-da, bu ularning otish bo'yicha natijalariga deyarli ta'sir ko'rsatmagan. Ayrim hollarda esa, yuraklari minutiga 120 marotaba urib turgan, kuchli sportchilarning otish bo'yicha natijalari yaxshilanganligi kuzatilgan.

A.V.Xalik o'zining ilmiy tadqiqotlarida ta'kidlashicha, stressning kishi kinestetik sezgiriligiga ta'sir qilishi uning asab tizimi kuchiga bog'liqdir. Yana shu narsa aniqlanganki, musobaqalar ta'siri ostida asab tizimi kuchli bo'lgan

gimnastikachilarda mushak - harakatlanish sezgilari kuchaygan (ya'ni ularning xatolari kamaygan), asab tizimi kuchsiz gimnastikachilarda esa bu ko'rsatkich yomonlashgan. Buni shunday izohlash kerakki, kuchsiz asab tizimiga ega gimnastikachilarning sezgirliги yuqori bo'lganligi uchun, ular tashqi qo'zg'atuvchilarga bardosh beraolmasliklari mumkin.

A.N.Kapustin musobaqalar jarayonida turli temperament xususiyatiga ega gimnastikachilarning diqqatini jamlash vaqti davomiyligini o'rgangan. Natijada quyidagilar aniqlangan: vahimali, emotsional qo'zg'aluvchan, impulsiv gimnastikachilarda stress ta'siri ostida diqqatni jamlash vaqti juda qisqarib ketar ekan, shuning natijasida ular bir musobaqa jarayonidagi turli sport snaryadlarida, ya'ni uskunalarida birdek muvaffaqiyatsizlikni namoyish etishi, ularning mutlaqo aksi bo'lgan temperamentdagi (ya'ni og'ir, vazmin, emotsional jihatdan barqaror, og'irkarvon) gimanastikachilarda stress ta'siri ostida diqqatni jamlash vaqti qisqarmay, ularning musobaqalardagi barqaror ishtiroki ta'kidlangan.

B.A.Vyatkin va M.M.Chekirovlar musobaqada ishtirok etish bilan bog'liq psixik stresslarning klassik uslubdagi kurashchilar faoliyatining irodaviy boshqaruviga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganganlar. Tadqiqotlar natijasida kuchlilarda irodaviy o'ziga xoslikning namoyon bo'lishi bevosita stress darajasiga bog'liq ekanligi kuzatilmagan, biroq ularning stress me'yoriga qarab sezilar-sezilmas o'zgarishi kuzatilgan, kuchli asab tizimiga ega sportchilardagi tobelik egrichiziqililigi kuzatiladi, ya'ni – o'rtacha stress paytida irodaviy faollik oshadi va aksincha yuqori stresslar paytida tushib ketadi, kuchsiz asab tizimga ega sportchilardagi tobelik esa to'g'richiziqilidir, ya'ni stresslarning soni oshib borishi bilan irodaviy o'ziga xoslikning namoyon bo'lishi kamayib boradi..

A.N.Kapustinning tadqiqotlari ko'rsatishicha, stress sportchilarning intilish darajasiga ham ta'sir ko'rsatishi, ya'ni ularni o'zgartirib yuborishi aniqlangan va bu o'zgarishlar temperamentning xossalariga bog'liq bo'lar ekan. Masalan, nisbatan stressga chidamli (har narsadan xavfsiramaydigan, emotsional jihatdan og'irkarvon, impulsiv bo'lmagan) sportchilar musobaqalar jarayonida (psixik stress mavjud bo'lgan hollarda) ularning o'zlari erishgan darajaga mos

ko'rsatkichlarni qo'lga kirita oladilar yoki aksincha, har narsadan vahimaga tushadigan, emtsional tez qo'zg'aluvchi, impulsiv, ya'ni qiziqqon sportchilar esa musobaqalar jarayonida intilish darajasiga muvofiq natijalarni qo'lga kirita olmaydilar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, sportchining o'z darajasidagi muvaffaqiyatlarga erisha olishi yoki erisha olmasligini uning musobaqalar jarayonidagi psixik stressga chidamliligi ko'rsatkichi sifatida e'tirof etish mumkin.

Jamoaviy sport o'yinlarining o'ziga xos jihatlaridan biri ularning nihoyatda emotsional his tuyg'ularga boyligi hisoblanadi. Binobarin, jamoaviy o'yinlar har doim ham ikki jamoa a'zolarining bevosita muayyan sport o'yinlari bo'yicha taktik va texnik uslublarni qo'llagan holda, yuqori darajadagi sur'atlar bilan, vaqt cheklangan bir sharoitda jangovor aloqaga, bahsga kirishishi bilan kechadi. Sensomatorik, mnemik va intellektual faoliyatning hujum qilish, himoyaga o'tish va aksincha jarayonlar bilan o'zgarib turuvchi bir holatdagi murakkabligi va operativligi, turli ob-havo sharoitlari, o'ta og'ir qiyinchiliklar, bularning bari jamoaviy o'yinlarga xosdir. Bu omillarning bari yig'ilib, o'yin ishtirokchilarida psixik stressni keltirib chiqarishi shubhasiz.

L.V.Lixachevning basketbolchilar jamoasida o'tkazgan tadqiqotlari ko'rsatishicha, stress ta'siri ostida jamoadagi o'yinchilar orasidagi munosabatlar turlicha o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchli asab tizimiga ega basketbolchilar stress sharoitida o'zgalar bilan muloqotlarini juda faollashtiradilar, ya'ni o'zlari butun o'yinni, alohida har bir jamoadoshlarini boshqarishga harakat qilib, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatadilar, tanbeh va dashnom bera boshlaydilar. Asab tizimi kuchsiz bo'lgan basketbolchilar esa aksincha, stress sharoitida hech kim bilan muloqotga kirishishni, jamoani umumiy boshqarishga ishtirok etishni, sheriklariga tanbeh va dashnom berishni istamaydilar, o'zlaridagi salbiy reaksiyalarni boshqara olmay qoladilar.

Demak, stress jamoadagi kuchsiz asab tizimiga ega o'yinchilarning o'zaro munosabatlariga salbiy ta'sir qilar ekan. Buni albatta hisobga olish lozim, zero, asab tizimining turi hamda temperament kishining eng muhim va barqaror xususiyatlari sanaladi.

Musobaqalar chog'ida yuzaga keladigan stressning sportchilar ko'rsatadigan natijalarga ta'sirini o'rgangan tadqiqotchi olimlarning ta'kidlashlaricha, uncha sezilarli bo'lmagan stress ostida sportchilar erishadigan natijalar ancha yuqori bo'lishi, yuqori darajadagi stresslar chog'ida esa, aksincha, sportchilar ko'rsatadigan natijalar tayyorgarlik mashqlari paytidagidan ham past bo'lishi mumkin ekan.

Shu narsa ham aniqlangan-ki, har bir sportchining o'ziga xos stress chegarasi, ya'ni "dozasi" mavjud bo'lib, u ayni shu darajadagi stress bilan yuqori natijalarni qo'lga kirita olar ekan. B.A.Vyatkinning ta'kidlashicha, bu xolat asab tizimidagi farqlar bilan bog'liq ekan. Stress "dozalar"ni tayyorgarlik mashg'ulotlari chog'ida ham, musobaqalar chog'ida ham aniqlash va topish zarurdir.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, o'quv tayyorgarlik mashqlari chog'ida va musobaqalarda ishtirok etish sharoitida quyidagilarni bajarish lozim, degan xulosaga kelish mumkin:

1. Stressni keltirib chiqaruvchi omillarni chetlab o'tish mumkin emas, shuning uchun bu omillarni aniqlash zarur.
2. Ularga moslashish usullarini topish kerak.
3. Yuqori darajadagi stresslarning kelib chiqishini oldini olish uchun profilaktik tadbirlarni amalga oshirish lozim (shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olib borish).
4. Yutuqlar darajasini ko'tarishga xizmat qiluvchi samarali stress me'yorini aniqlash.
5. Stress holatlarini bartaraf etish uchun sportchilarni o'z-o'zlarini tartibga solishga o'rgatish lozim. (15-bobga, o'z-o'zini tartibga solish usullariga qarang.)

Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun trener ham, sportchi ham Fresterning savolnomasida qayd etilgan sport faoliyatining stress-omillarini yaxshi bilib olishi lozim. Zero, bu omillar sportchilar erishadigan yutuqlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Stress omillarini bilgan holda ularni musobaqa oldidan yuzaga

keladigan va musobaqada yuzaga keladigan stresslarga ajratib, ikki guruhga bo'lib, sportchilarni mazkur stresslarni yengib o'tishga tayyorlash kerak.

***Musobaqa oldidan yuzaga keluvchi stresslarga quyidagilar kiradi:***

1. O'tgan tayyorgarlik mashqlarining yuqori darajada bo'lmaganligi va past musobaqa ko'rsatkichlari;
2. Trener bilan, jamoadosh do'stlar bilan yoki oilada yuzaga kelgan nizolar;
3. Musobaqa oldidan peshqadamlikka egalik.
4. Startga bir kun qolganda yoki bir necha kun oldindan boshlab yaxshi uxlay olmaslik;
5. Musobaqalarning asbob - uskunalar bilan yaxshi ta'minlanmaganligi;
6. Avvalgi mag'lubiyat;
7. Trenerning haddan tashqari talabchanligi;
8. Musobaqalar bo'lib o'tadigan joyga yetib borishning juda cho'zilib ketishi;
9. Oldinga qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarish to'g'risidagi doimiy o'ylar;
10. Notanish raqib, u to'g'risida hech bir ma'lumotning yo'qligi;
11. Ilgari ayni shu raqibdan mag'lubiyatga uchraganlik.

***Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress-omillar:***

1. Startdagi omadsizlik;
2. Hakamlarning adolatsizligi;
3. Start berilishi, musobaqa boshlanashining kechiktirilishi;
4. Musobaqalar paytida aytilgan dashnomlar;
5. Haddan tashqari hayajonlanish;
6. Raqibning sezilarli darajadagi ustunligi;
7. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalarni qo'lga kiritishi;

8. Tomoshabinlar, akustika va taktil jihatdan yuzaga keluvchi noqulayliklar;
9. Tomoshabinlarning reaksiyasi;
10. Jismonan o'zini yomon his qilish;
11. Og'riqli finish sindromi, o'limdan qo'rqish.

### **7.9. Mashg'ulotlar jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik va mashqlangan xolati cho'qqisini shakllantirish**

Sportchilarni musobaqaga tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki sportchilar mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida hamma vaqt ham o'zlarining bor imkoniyatlarini to'la amalga oshiravermaydilar: sport natijalari aksariyat hollarda sportchining (jamoaning) potentsial imkoniyatlariga muvofiq kelmaydi; musobaqalardagi chiqishlarda ba'zan (mashg'ulotiga nisbatan) sport natijalarining pasayishi kuzatiladi; ko'pincha sportchilar ko'rsatadigan natijalar ularning tayyorgarligini hisobga olgan holda ob'ektiv chiqarilgan bashoratlarga muvofiq kelmaydi; musobaqaning eng mas'uliyatli paytlarida sportchilar tomonidan eng oddiy, elementar xatoliklarga yo'l qo'yiladi va xokazo. Bularning barchasi tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchilarning psixologik barqarorligini, psixik ishonchliligini hamda doimiy sport formasida bo'lishini shakllantirish yuzasidan maxsus dasturlarning yo'qligi bilan izohlanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib A.V.Rodionov va V.R.Malkinlar tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi 3 ta dastur alohida e'tiborga molikdir.

**1-dastur:** Sportchini psixologik barqarorlikning optimal darajasiga olib chiqish.

#### **Psixologik barqarorlik bu:**

1. Musobaqa sharoitlarida muayyan darajadagi texnik- taktik elementlarni bajarish (masalan, gimnastika bo'yicha ko'p kurashlarda 9,0-9,3 ballar darajasidagi mashqlarni bajarish, 2-3 ochkolik uloqtirishlarni, har bir o'yinda 40-60%, aniqligi va hokazo);

2. Asosiy musobaqalar, turnir, mavsum, musobaqalar tsikli davomida muayyan darajadagi texnik-taktik elementlarni bajarish (mavsum davomida futbol bo'yicha 6,0-6,5 ballik baholarni olish, volleybolda esa turnir davomida to'pni oshirishdagi xatolar soni 10-30% dan oshmasligi kerak, va hokazo).

Albatta bunda mazkur ko'rsatkichni pasaytiruvchi yoki uning ko'tarilishiga sabab bo'luvchi ob'ektiv omillar hisobga olinishi lozim (sportchining kasallikdan keyin musobaqaga qatnashayotganligi, ob-havo, raqib, sport tayyorgarligining holati), biroq bu o'zgarishlar mezonlarni o'zini emas, balki samaradorlik mezonlarini ko'tarishi yoki tushirishi mumkin.

Sportdagi asosiy vazifa bu – muayyan sport natijalarini qo'lga kiritishdan iboratdir. Masalan, basketbolda yutuq to'plangan ochkolar soniga qarab belgilanadi, raqibingizdan bor yo'g'i bir ochko bo'lsa ham ko'proq yig'ilsa demak siz g'olibsiz. ochkolarning soni barcha o'yinchilarning mo'ljalni to'g'ri olishi foizlaridan aniqlanadi. Agar jamoa bir o'yin davomida 80 tadan 100 tagacha to'p uloqtirsa va har bir o'yinchi 50% lik nishonga olish quvvatiga ega bo'lsa, unda jamoa har bir o'yinda 80 tadan 100 tagacha ochko yig'ishi mumkin bo'ladi. Biroq agar har bir o'yinda 20 tagacha to'p uloqtiradigan o'yinchi bir o'yinda 70 % lik samarani ko'rsatib 30 ochko yig'sa, qolganlar esa o'zlarining 60 ochkolarni yig'ishsa – umumiy natija 90 ochko bo'ladi. Keyingi o'yinda esa o'sha o'yinchining mahsuldorligi foizi 30 % (10 ochko) boshqalarniki esa o'zgarmagan holda (ya'ni 60 ochko) bo'lsa, unda umumiy natija 70 ochko bo'ladi va birinchi holatda agar jamoa o'rtacha mahsuldorligi bir o'yinda 70-80 ochko bo'lgan o'z raqiblaridan 20 ochkoni yutib olgan bo'lsa, ikkinchi holatda ayni shu jamoaga 3-4 ochkoni yutqazib qo'yadi. Shuning uchun trener har bir sportchining barqaror ravishda (doimo) o'zining 40-50% lik (yoki № %) ochkolarini qo'lga kiritishini ta'minlashi lozim.

Eng muhimi, agar sportchi barqaror bo'lmasa, trener ham, jamoa ham bu sportchi muayyan musobaqada qanday ishtirok etishini bila olmaydi (u savatga to'p tashlay oladimi, yoki yo'qligini bila olmaydi). Albatta, har qanday sportchi ham har bir sport musobaqasi oldidan muayyan his-hayajonlarni va o'ziga

ishonchsizlik tuyg'ularini boshidan kechiradi. O'ziga ishonchsizlik esa yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishning ashaddiy dushmanidir. Bu barcha sport turlari uchun to'la taalluqlidir. Shuning uchun ham barqarorlik muammosi – bu faqat muayyan musobaqadagi sportchining qanday natija ko'rsatishiga oid muammo bo'lmasdan, sportchida o'ziga ishonch yoki ishonchsizlikni shakllantirish muammosi hamdir. Shuning uchun ham psixologik barqarorlikni shakllantirish muammosini hal etish jarayonida birinchi navbatda sportchining musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlashda asosiy omil bo'ladigan ishonchni shakllantirishdan iborat psixologik muammoni hal etish kerak bo'ladi.

Bu tahlil musobaqalar muayyan cheklovlarni o'rnatishi to'g'risida dalolat beradi.

Masalan, musobaqalar (o'yinlar) jarayonida sportchi birinchidan muayyan mashqni bajarishga bo'lgan urinishlarning soni jihatidan cheklangan, xususan sakrashlarda o'rnatilgan qoida limitlariga ko'ra sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi. Shuningdek musobaqa shartlariga ko'ra basketbolda raqiblar muayyan sondagi to'p uloqtirishlarga imkon qoldiradi yoki futbolda ham raqib darvozasiga to'p kiritish imkoniyatlari cheklangan bo'ladi, yakkakurashlarda ham shunday.

Ikkinchidan, sportchi natijaviy urinishlarni amalga oshirish chog'ida tartibni tanlash imkoniyatidan cheklangan. Xaqiqatan ham, agar sportchining birinchi urinishi muvofaqiyatsiz chiqsa, unda sportchiga uning raqibi yoki musobaqaning shartlariga ko'ra ikkinchi imkoniyatni bermasligi ham mumkin. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, agar sportchining texnik elementni bajarishdagi tayyorgarligi samarasi 50 %ni tashkil etib har ikkinchi elementni bajarish natija bersa uning barqarorligi mavjud deb hisoblash mumkin. Lekin bunda 10 imkoniyatdan so'nggi 5 tasiga erishish hisobga o'tmaydi, chunki ana shu 5 ta so'nggi imkoniyat berilmasligi ham mumkin. Shuning uchun ham sportchiga tayyorgarlik mashqlari jarayonida uning psixologik barqarorligini shakllantirish bo'yicha qo'yiladigan talablar rasmiy musobaqa talablari bilan bir xilda bo'lishi kerak. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida ushbu talablarni bajara olmagan

sportchining ularni mas'uliyatli musobaqalar paytida bajara olishiga ishonishi bema'nilikdir.

Shuning uchun musobaqalar jarayonidagi sportchining psixologik barqarorligini shakllantirish vazifasini hal etishga faqatgina tayyorgarlik mashqlari jarayonini *“cheklash tamoyili”* asosidagina erishish mumkin bo'ladi. Texnik elementlarni vaqt bo'yicha (har bir element ustida 20-30 daqiqa ishlab), son bo'yicha(xar bir elementni 50 -100 marotaba bajarishga urinish), rejalashtirish va bajarish o'rnini ana shu elementni cheklangan urinishlar soni mobaynida bajarish samaradorligini rejalashtirish va qayd etishi egallashi kerak bo'lib, bu cheklashlar doimiy ravishda kamayib borib, musobaqalarda bajarilishi kerak bo'ladigan urinishlar soniga yaqinlashishi zarur.

Bunday ish uslubi, ko'rsatilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etilgan hollarda, sportchilarda O'ziga ishonch hissini shakllantiradi. Sportchi elementni bajarish chog'ida muvaffaqiyatsizlikga uchrashi haqida o'ylamay qo'yadi. Chunki u endi texnik usulni bajarish jarayoni haqida ko'proq o'ylay boshlaydi. Bu O'z navbatida optimal darajadagi psixik qo'zg'alishning yaratilishiga yordam berib organizmning barcha funktsional tizimlarining (motor, sensor va hokazo) bir biriga muvofiq ravishda ishlashini ta'minlaydi. Shuningdek, ongni *“mo'ljalga olamanmi, yoki ola olmaymanmi”*, *“bajara olamanmi yoki yo'qmi”* degan psixologik hayajonlardan avtomatik sohaga yo'naltiradi, ya'ni mazkur texnik elementni bajarish uchun sportchi optimal shart -sharoitlarni qidira boshlaydi.

Biroq, shu bilan birga yana bir muhim psixologik tamoyil kuchga kiradi va bu tamoyil **“Xato qilish huquqi”** deb nomlanadi. Mazkur tamoyilga ko'ra sportchiga muayyan foiz xatolarni qilish imkoniyati va huquqi beriladi. O'z navbatida xato qilish huquqini olish – bu texnik – taktik elementlarni hech bir ikkilanishlarsiz bajarish imkoniyatini beradi. Chunki bunday huquqni qo'lga kiritgan sportchida hayajonlanish, havfsirash tuyg'ulari bo'lmaydi va u mazkur elementni muvaffaqiyatli bajarishiga ishonadi.

Psixik barqarorlikni shakllantirish texnologiyalariga o'tishdan oldin quyidagilarni bilish zarur: har bir psixologik vazifa – mashq ijobiy hal etilishi

kerak. Faqatgina mazkur mashqni yoki elementni muvaffaqiyatli hal etgandan keyingina sportchida O'ziga ishonch hissi paydo bo'ladi. Ana shu yerdan boshlab, "cheklash tamoyilidan" foydalanish boshlanadi. Bunda albatta urinishlar sonining ko'p miqdoridan boshlagan ma'qul. Bu O'z navbatida samaradorlikning zarur foiziga erishishga ko'maklashadi: dastlabki bosqichda texnik elementni bajarish chog'ida 20 ta urinishdan 50 % lik samaraga erishish, (musobaqalarda beriladigan urinishlar soni) 4 urinishdan 50% ga erishishga qaraganda osonroqdir. Masalan, futbolda, agar xujumchi bor yo'g'i 3-5 marta raqib darvozasini ishg'ol qilish real imkoniyatiga ega bo'lsa, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida ayni shu urinishlar soni bilan belgilangan vazifaga erishish lozim bo'ladi.

Mashg'ulotlarda biror bir mashqni muvaffaqiyatli bajarishdagi psixologik barqarorlik jarayonida shakllantiriladigan o'ziga ishonch tuyg'usi kelgusida sportchining har qanday musobaqada ham ishonch bilan ishtirok etishiga zamin bo'ladigan umumiy ishonchni shakllantiradi.

Sportchini psixologik barqarorlikning optimal darajasiga olib chiqish 2 ta bosqichdan iborat.

1- sportchini psixologik barqarorlikning umumiy (bazaviy) darajasiga olib chiqish;

2- sportchini psixologik barqarorlikning musobaqalashuv darajasiga olib chiqish.

**2- dastur. Musobaqalashuv sharoitlarida sportchining psixik ishonchliligini shakllantirish.**

Futbol bo'yicha jaxon chempionatining Xorvatiya va Rossiyaya jamoalari o'rtasidagi chorak final o'yini nihoyasiga yetdi (2018-yil) hisob 2:2. O'yin tugagach 11 metrlik penaltilar belgilandi. Koptokka chempionatning eng yaxshi o'yinchisi Mario Fernandes yaqinlashdi, zarba, afsuski koptok darvoza to'sinining yonidan o'tib ketdi. Oqibatda Xorvatiyaliklar yarim final y o'llanmasiga ega bo'lishdi. Gimnastikachilarning final chiqishlari, ularning chiqishlari juda go'zal davom etmoqda, mashqlar nihoyasiga yetishiga ozgina qolgan, biroq kutilmaganda oddiy bir mashqni bajarish jarayonida gimnastikachi qo'lidagi buyumini tushirib

yubordi, natijada u olimpiadaning shundoqqina naqd bo‘lib turgan oltin medalidan mahrum bo‘ldi.

Bunday holatlarni sport tajribasida, hamda turli darajadagi musobaqalar jarayonida ko‘plab uchratish mumkin. Bu xatolar texnik sabablar tufayli yuzaga kelmaydi, hatto bu mashqlarni bajarish chog‘ida sportchidagi barqarorlikning yo‘qligidan ham sodir bo‘lmaydi, balki ularning mutloqo boshqa sabablari bordir. Bu sabablar ayni, eng mas’uliyatli vaqt kelganda, biror bir mashqning (texnik elementning), to‘g‘ri bajarilishiga, butun boshli sport chiqishining, sportchining, jamoaning taqdiri, xayot - mamoti hal bo‘ladigan, mana shu mashqdagi ayni shu elementni shu yerda va hozir albatta to‘g‘ri va go‘zal tarzda bajarish lozim bo‘lgan paytda o‘zini namoyon etib, uni to‘g‘ri bajarishga yo‘l qo‘ymaydi. Bu sabab aslida ana shu elementni to‘g‘ri bajarishning qanchalik ahamiyatga ega ekanligini his etish orqali yuzaga keladigan yukdan, ya’ni hissiy emotsional zo‘riqish yukidan iboratdir. Ayni shu hissiyot tufayli sportchilar musobaqaning eng hal qiluvchi daqiqalarida xatolarga yo‘l qo‘yadilar.

Sport psixologiyasida bunday xatoliklarni sportchining psixik jihatdan yetarli darajada ishonchli emasligi bilan izohlashadi. Ushbu holatni Chexiyalik psixologlar F.Mann va V.Goshek shunday ta’riflaydilar “Psixik ishonchlilik birinchi navbatda psixologik noqulay muhitda (mas’uliyat yuqori bo‘lgan, hal qiluvchi urinish hollarida) sport natijalarining (texnik usullarni bexato bajarish orqali) juda sezilar- sezilmas darajada o‘zgarishi bilan xarakterlanadi” (Plaxtienko V.A., Bludov Yu.M. Nadejnost v sporte., 1983.).

Demak, sportchining psixik ishonchliligi – bu musobaqalarning eng mas’uliyatli paytlarida u yoki bu texnik usulni eng oliy darajada, hatto mashg‘ulotdagidan ham ko‘ra yaxshiroq bajara olish qobiliyatidir.

Sportchilarning psixik ishonchliligiga ularga xos bo‘lgan bir qancha psixik omillar kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Eng mas’uliyatli musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kirituvchi sportchilarda quyidagi jihatlarning doimiy holda uchrashini kuzatish mumkin: yutuqlarning optimal motivatsiyalanganligi, ko‘tarinki emotsional barqarorlik,

yuqori darajada irodaviy o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati. Psixik barqarorlikning ko'rsatkichlari ichida eng muhimlaridan biri bu diqqatni uzoq muddat bir narsaga qarata bilishdan iborat.

Psixik barqarorlikni shakllantirishga ko'maklashuvchi psixologik ko'rsatkichlardan quyidagilarni alohida ta'kidlash mumkin: o'z-o'zini nazorat qilish darajasi, o'z diqqati va his-tuyg'ulari, ya'ni emotsiyalarini boshqara olish qobiliyati, shuningdek o'zini ideomotor tarzda boshqara olish hamda dasturni to'g'ri bajarishdagi o'ziga bo'lgan ishonch.

Ushbu omillar sportchining psixik ishonchliligini shakllantirishga yordam qilishi ham yordam qilmasligi ham mumkin.

Sportchilardagi psixik ishonchlilikni shakllantirishning muhim shartlaridan biri, bu - sportchilarning mazkur jihatlariga situativ, ya'ni muayyan bir qisqa vaqt ichida ta'sir ko'rsatuvchi omillardir.

Sportchilarda psixik ishonchlilikni qaror toptiruvchi omillar qatorida quyidagilar turadi: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik. Agar sportchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasalar, unda juda tez charchab qolishlari mumkin. Jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lmagan sportchilar, muayyan vazifani, xatti-harakatlarni zarur darajada bajarishlari uchun ularning irodaviy zo'riqlashlariga to'g'ri keladi, bu esa o'z navbatida ulardagi ishchanlikni zarur darajada ta'minlab beruvchi organizmning funktsional tizimlari zo'riqlashiga olib keladi. Natijada sportchilar zimmasiga qo'shimcha psixologik yuk tushadi. Bu esa musobaqalardagi ekstremal sharoitlarda organizmning funktsional tizimlari ishini izdan chiqarib, sportchi butun faoliyatining yomonlashuviga sabab bo'ladi.

Psixik ishonchlilikka ta'sir ko'rsatuvchi ikkinchi omil, bu-sportchining texnik tayyorgarligi darajasidir.

Uchinchi omil-sportchining o'tgan sport hayotidagi to'plagan tajribalaridan iborat. Odatda sportchi o'zining avvalgi musobaqadagi chiqishlaridan kelib chiqib, kelgusi musobaqalardagi chiqishlarini rejalashtiradi, loyihalaydi. Agar avvalgi musobaqalardagi chiqishlari muvaffaqiyatsiz yoki u qadar muvaffaqiyatli

bo'lmagan bo'lsa, unda sportchida o'zining kelgusi chiqishlariga ham ishonchsizlik tuyg'usi paydo bo'ladi.

Katta tajribaga ega trenerlar bu muammoni sportchilardagi ishchanlikni yanada oshiruvchi shart-sharoitlar yaratish, ulardagi sport texnikasini avtomatik darajaga yetkazish orqali hal etishga harakat qiladilar. Bularning barchasi psixologik ishonchlilikni shakllantirishga ko'maklashuvchi poydevorni yaratadi. Ammo bu poydevor ham faqat muayyan vaziyatlarda, avvalo, sportchidan juda kuchli iroda, kuchli sabr va qudrat talab etiladigan vaziyatlardagina asqotadi. Ammo, muvaffaqiyat sportchining o'z diqqatini bir nuqtaga jamlay olishi, o'zini o'zi boshqara olishi, ya'ni natijalar birinchi galda sportchining o'ziga nisbatan ishonchi, o'z-o'zini nazorat qila olishiga bog'liq bo'ladigan holatlarda hech qanday, hatto eng oliymaqom funktsional va texnik tayyorgarlik ham yetarli bo'lmay qoladi. Bunday paytlarda muammoni hal etishga sportchilarda o'ziga ishonch va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik uslublarni qo'llay bilish orqali erishish mumkin bo'lib, bu usul bamisoli muammolarni hal etuvchi kalitga aylanadi.

Sportchilardagi o'z muvaffaqiyatiga ishonch tuyg'usi, avvalo, ularning navbatdagi sport chiqishlariga vazifalarni belgilash oldidan o'z imkoniyatlariga real baho bera olishlariga asoslanadi. Bu esa o'z navbatida texnik usullarni me'yorida va samarali bajarishning muhim omili bo'lgan optimal psixik holatning vujudga kelishiga ko'maklashadi. Sportchilardagi psixik ishonchlilikni shakllantirishga ko'maklashuvchi ikkinchi omil, bu - sportchining o'z-o'zini nazorat qila olish qobiliyati bo'lib, bu fazilat uning uzoq muddat o'z diqqatini ma'lum nuqtaga qaratib tura olishida namoyon bo'ladi. Bu omilning ahamiyati sportchining o'ziga bo'lgan ishonchidan kam emas. (N.I.Naenko, 1977; R.S.Ueynberg, D.Gould, 2001).

Sportchilarning psixik ishonchliligini shakllantirish muammosini hal etish borasida talaygina usul-uslublardan foydalaniladi: mashg'ulotlar chog'ida psixologik boshqaruv yo'li bilan o'z-o'zini ishontirish, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonidagi mashqlarni bajarishda beriladigan vazifalarni tobora

murakkablashtirib borish, sportchilar charchagan holatlarda ham ishlashni davom ettirish va hokazolar. Ammo, mazkur uslublar tilga olingan muammoni yuz foiz hal etishi to'g'risida qat'iy xulosa chiqarishga hali erta, chunki sportchilardagi o'ziga ishonch va o'z-o'zini nazorat qilish kabi fazilatlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan psixologik mexanizmlar ba'zi hollarda e'tibordan chetda qolib ketmoqda.

Xo'sh, sportchiga musobaqalar paytida, mashg'ulotlarida o'zi bir-necha marotaba a'lo darajada uddalagan mashqlarini bajarishi uchun to'siq bo'ladigan va xalaqit beradigan qanday psixologik omillar paydo bo'ladi va salbiy ta'sir ko'rsatadi? Ular quyidagilardan iborat:

1) Ushbu urinishning natijasi uchun o'ta katta mas'uliyatni his etish. Aynan mana shu urinish uchun shaxsiy mas'uliyatni his etish va uning qayta takrorlash imkoniyatining yo'qligi, xato qilgan taqdirda bu xatoni tuzatish mumkin emasligi sportchining ko'nglida qo'rquv uyg'otadi, bu esa sportchi mashg'ulotlar paytida hech qachon duch kelmaydigan qo'shimcha psixologik zo'riqishdir;

2) Musobaqaning eng mas'uliyatli davrida bajarilishi lozim bo'lgan urinish imkoniyati odatda faqat bir marotabagina beriladi. Shu tarzda sportchi faqat bittagina urinish bilan cheklab qo'yiladi, u nimaga qodir bo'lsa, faqat mana shu birgina urinishda namoyish etishi lozim, undan oldin ham emas, undan keyin ham emas, faqat mana shu urinish chog'ida...

3) Texnik usullarni oliy darajada bajarilishi har gal, sportchining imkoniyatlari chegarasida yuz beradi, ya'ni uni bajarish chog'ida sportchi ma'lum darajada tavakkal qiladi, tavakal esa-xato qilish imkoniyatini yanada oshiradi, sportchi tavakkal qilmagan chog'ida unda bu kabi tuyg'u bo'lmaydi. Qolaversa, tavakkal qilishning o'zi ham qo'shimcha psixologik zo'riqishdir. Demak, sportchi musobaqalar jarayonida mashg'ulotda uchramagan psixologik qiyinchilikni xis qiladi, tajriba shuni ko'rsatadiki, aksariyat sportchilar ana shu psixologik zo'riqish yoki siquvni-pressingni ko'tara olmaydilar va psixologik ishonchsiz, deb topiladilar.

Agar musobaqalar jarayonidagi muvaffaqiyat eng mas'uliyatli paytdagi birgina urinishga bog'liq bo'ladigan bo'lsa, ushbu psixologik holat mashg'ulotlar jarayonida ham inobatga olinishi lozim. Tayyorgarlik mashg'ulotlari har jihatdan sportchi eng mas'uliyatli musobaqalardagi chiqishlarida duch keladigan holatlarga imkon qadar yaqinlashtirilishi kerak. Sportchining psixologik ishonchliligini shakllantirishning asosini tashkil etuvchi bosh va o'ta muhim tamoyil, bu -"Birgina urinish tamoyili" bo'lishi kerak.

Shunday qilinganda, sportchida organizmning funktsional tizimidagi muayyan o'zgarishlar (vegetativ o'zgarishlar, emotsional zo'riqish darajasi, mashqni bajarishga nisbatan emotsional munosabat, irodaviy hatti-harakatlar, diqqatni jamlash va hokazolar)ni, ya'ni bu kabi psixologik stresslarga boy bo'lgan musobaqalar jarayonida sportchi duch keladigan barcha psixofiziologik komponentlarni o'zida jam etgan ma'lum bir psixologik tartib (stereotip) shakllantiriladi. Ikkinchidan, agar bu qo'yilgan vazifalar ijobiy hal etiladigan bo'lsa, bu sportchidagi o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirib, xato qilib qo'yish qo'rquv hissini kamaytiradi.

Sportchining hal etuvchi urinishidagi butun psixologik tayyorgarligini "sindirib" qo'yishi mumkin bo'lgan tavakkal bilan bog'liq muammoni faqat "Birgina urinish tamoyilini" amalga oshirish chog'ida hal etish mumkin. Shunday yo'l tutilganda, ya'ni sportchilar bilan "Birgina urinish tamoyili" asosida ish yuritilganda, sportchilar oldidagi bu muammo o'z-o'zidan olib tashlanadi, u faqat xayoliy tarzdagina qoladi. Eng muhimi, bu yerda sportchi "Tavakkal qilish huquqini" qo'lga kiritadi. Ushbu dasturni muvaffaqiyatli amalga oshirishning muhim omili quyidagi shartlarni bajarishdan iboratdir:

- 1) ushbu dastur faqat "Psixik barqarorlik" dasturini amalga oshirgandan so'nggina boshlanishi mumkin;
- 2) ish tizimli tarzda olib borilishi zarur;
- 3) sportchi faqat o'zini texnik jihatdan ishonch bilan bajarayotgan paytlardagina tavakkal qilish huquqiga ega bo'lishi kerak.

### **3-dastur. Sportchining (jamoani) mashqlangan holatini cho‘qqisiga olib chiqish.**

Eng yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritish uchun (biror bir sportchi uchun) uning musobaqadagi ishtiroki paytida eng oliy darajadagi sport tayyorgarligi holatida, ya’ni pik holatida bo‘lishi nihoyatda muhimdir. Bu holatga erishishda uning psixologik jihatdan tayyorgarligi ham asosiy jihatlardan birini tashkil etadi.

Ushbu muammo hal etilishining o‘ta muhimligi, yana shu bilan belgilanadiki, sportchining eng oliy darajadagi sport tayyorligi holatiga (pik holatiga) keltirilishi uning (jamoaning) muayyan musobaqadagi aniq biror-bir chiqishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Odatda sportchi o‘zining eng oliy darajadagi sport tayyorligi holatida (pik holatida) 1-2 hafta bo‘ladi, shuning uchun ham bu holatga oldindan belgilangan muddatda chiqishga erishish mavsumning eng muhim musobaqalarida yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishning asosiy shartlaridan biridir.

Eng yuqori darajadagi sport tayyorligiga ega bo‘lish (Pik holati) – bu butun boshli tarkibiy tuzilma bo‘lib uning ichiga quyidagilar kiradi:

1. Sportchining optimal darajadagi funktsional va jismoniy tayyorligi;
2. Texnik-taktik harakatlarni deyarli avtomatik ravishda bajarish ko‘nikmasi va optimal texnik-taktik tayyorlik;
3. Mazkur sport turi uchun xos bo‘lgan psixik jarayonlar darajasida optimal ishlay bilish (diqqat, xotira, tafakkur);
4. Psixik ishchanligi qobiliyatining yuqori darajasi;
5. Motivatsiyalar va emotsional barqarorlikning optimal darajasi. Ushbu holatlar sportchining musobaqada katnashish istagida va o‘z kuchiga to‘la ishonch hamda o‘z-o‘zini nazorat qila olishning optimal darajasida namoyon bo‘ladi;

Sport tayyorgarligining eng oliy darajasiga chiqish haqida gapirilganida sportchi (jamo) tomonidan erishilgan texnik-taktik ko‘nikmalar darajasi, shuningdek ular ega bo‘lgan va ma’lum darajada barqaror funktsional va texnik-taktik bazani ham hisobga olish zarurdir.

Endi, keyingi vazifa, sportchini eng oliy darajadagi psixik tayyorlik holatiga chiqarish bo‘ladi.

Musobaqalarga faqat jismoniy va texnik jihatdan tayyor bo‘lishning o‘zi yetarli emas, bu tayyorgarliklar faqatgina optimal darajadagi psixik tayyorlikka ega bo‘lgan holatlardagina yuqori natijalarni berishi mumkin. Aksariyat trenerlar aynan sportchilarni jismoniy va funktsional tayyorlash borasida ko‘p ijobiy natijalarga erishganlar. Shuning uchun ham mas’uliyatli musobaqalarda sportchining muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlashda trenerlar tomonidan ularni oliy darajadagi psixik tayyorlik holatiga yetkazilishi o‘ta muhimdir. Buning uchun sportchining bu darajadagi holatini psixologik jihatlarini ta’minlovchi texnologiyaga asoslangan tamoyillarni ishlab chiqish zarur bo‘ladi.

Mas’uliyatli musobaqalar oddiy musobaqlardan birinchi galda, ularga jismoniy va psixik jihatdan tayyorgarlikning juda yuqori darajada bo‘lishi va shu tufayli kelib chiqadigan psixik zo‘riqish bilan ajralib turadi. Bu esa organizmning bir maromdagi (sinxron) ishga o‘rganib qolgan funktsional tizimlari shu jumladan psixologik tizimlari uchun ham bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi (L.D.Gissen, 1990; A.V.Rodionov, 1983; R.Ueynberg, D.Gould, 2001). Ammo, amaliyotda tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida shu narsa aniq bo‘lib qoldiki, sportchilar doim ham o‘ta muhim va mas’uliyatli musobaqalashuv jarayonlaridagi zo‘riqish sharoitida faoliyat yuritishga moslashgan bo‘lavermaydilar. Buning sababi shundaki, agar tayyorgarlik mashqlari sharoitida jismoniy zo‘riqishlarni (maksimal darajada) hech bir muammosiz yaratish mumkin bo‘lsa, musobaqalar paytida paydo bo‘ladigan psixologik bosim va zo‘riqishlarni tayyorgarlik mashqlari jarayonida hosil qilish ancha murakkabdir. Chunki psixik zo‘riqishlar musobaqalashuv motivatsiyasining muayyan darajalarida, shuningdek vahima, hayajon, muvaffaqiyatga ishonish yoki ishonmaslik, o‘z xatti - harakatlari natijasi uchun boshqalar oldida mas’uliyatni his qilish, boshqalarning va o‘zining omadsizlik va omadga nisbatan munosabati kabi va boshqa ko‘plab psixologik omillarning kelib chiqishi sharoitida yuz beradi. Bular albatta mashg‘ulotlar jarayonida mavjud emas yoki qisman mavjud bo‘ladi.

Ayni shu omillar psixik zo'riqishning u yoki bu darajasini keltirib chiqarib, musobaqada ishtirok etish chog'ida u yoki bu psixik tayyorlik holatida bo'lishga sabab bo'ladi, ayniqsa bu musobaqaning o'ta mas'uliyatli lahzalarida yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi.

Sportchi yuqori darajadagi yoki aksincha juda past psixologik zo'riqish ostida: vahimalilik, yoki omadsizlikdan qo'rqish, ortiqcha hayajonlanish yoki parishonxotirlik domiga tushib qoladi. Optimal zo'riqish darajasida esa u o'z kuchini to'g'ri safarbar qila olish, sport chiqishlaridan muvaffaqiyatni kutish va o'z-o'zini boshqara olish holatida bo'ladi. Ammo ekstremal sharoitlarda ham psixik zo'riqishning optimal darajasini hosil qilish uchun mazkur stressli musobaqa sharoitlari uchun maxsus psixologik moslashish usullaridan foydalanish zarur. Bunga esa faqat, kuchli psixologik zo'riqish ostida kishining o'z psixik holatini boshqarish mexanizmlarini o'zi boshqarishiga yo'naltirilgan tayyorgarlik mashqlari orqali erishish mumkin bo'ladi.

Shu sababli ham sportchining eng oliy darajadagi psixologik tayyorgarlik holatiga olib chiqishning psixologik jihatlari kuchli psixologik zo'riqish sharoitlarida avvaldan olib boriladigan ishlarda asosan tashkil etilmog'i lozim. Ammo bunday holatlarda amalga oshiriladigan ishlar ortida mas'uliyat, maqom, kishida psixik zo'riqishni va muayyan psixologik holatlarni hosil qiluvchi psixologik omillar turishi lozim.

Garchi, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida motivatsiya jihatlarini butunlay yaratishning imkoni bo'lmasa, musobaqaning (yuqorida tilga olingan) boshqa psixologik komponentlarini yaratish imkoniyati mavjuddir. Demak, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida psixik zo'riqishning zarur darajasi yaratilib, pirovardida u sportchiga oldinda turgan musobaqa sharoitlariga moslashish imkoniyatini beradi va shu yo'l bilan musobaqaning eng mas'uliyatli paytlarida bu qiyinchiliklarga yuzma-yuz kelishga shay turishi uchun imkoniyat yaratadi.

Demak, sportchini eng oliy darajadagi psixologik holatga olib chiqishning asosiy tamoyili bu – ***Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish chog'ida Psixik Zo'riqishni Tartiblash tamoyili hisoblanadi.***

Nazariy va amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatdi-ki, sportchining tayyorgarlik holati musobaqalashuv mavsumida ba'zan tushib, ko'tarilib turadi. Binobarin, sport tayyorgarligining o'rtacha darajasi unga erishilgandan keyingi 1,5-2 oy davomida saqlanib tursa, shu muddat o'tganidan keyin uning pasayishi ko'zga tashlanadi. Sport tayyorgarligining oliy darajasi, ya'ni cho'qqi holati 1-2 haftagacha saqlanib qoladi. Sport tayyorgarligi holatining cho'qqi darajasidan yoki tushishidagi pasayishining osti va davomiyligi trenerning bu pasaishni qanday rejalashtirishiga bog'liq bo'ladi. Agar trener sportchining tayyorlik holatining pasayishini rejalashtirmagan bo'lsa va uning tabiiy ravishda kelishini kutib turgan bo'lsa, odatda bu pasayish kutilmaganda yuz beradi va yanada chuqurroq tarzda kechadi. Ushbu tushish yoki pasayish aynan psixologik tomondan boshlanishi sababli trener ko'pincha shu so'zlarni takrorlaydi: "Hech tushuna olmayapman nega bu sportchi (jamo) bunchalik natijasiz o'yin ko'rsatmoqda, holbuki ularning "jismoniy" va funktsional ko'rsatkichlari joyida, lekin baribir ular yomon o'yin ko'rsatishmoqda". Shuning uchun ham trener jismoniy va funktsional ko'rsatkichlarning keskin pasayib ketishini kutib o'tirmasligi, balki o'zi oldindan ana shu pasayishni rejalashtirmog'i kerak. Shunday qilinganda bu jarayon ancha yengil kechadi va uni boshqarish mumkin bo'ladi va kamroq vaqtni egallaydi.

Eng yuqori sport tayyorgarligi holati (cho'qqi holati) ga bir musobaqa mavsumida (sport turiga bog'liq holda) 2-4 marotabagacha ko'tarilish mumkin. Bu holatda qancha muddat turilishi yuqorida aytilgandek (1-2 hafta). Sportchini sport tayyorgarligining yangi eng yuqori cho'qqisiga olib chiqish imkoniyati, uning oldingi cho'qqi holatidan kamida 4-6 haftadan keyin yuz berishi mumkin. Shuning uchun ham yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda ishni to'g'ri rejalashtirish sportchini muayyan sport turi bo'yicha eng yuqori sport tayyorgarligi holatiga olib chiqishning birinchi sharti hisoblanadi.

Ikkinchi shart psixik zo'riqlashlarni hisobga olgan holda jismoniy va funktsional yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hisoblanadi.

Kuchli jismoniy zo'riqlashlardan keyingi qayta tiklanish katta hajmli va izchil ishlar amalga oshirilganidan keyingi 2 haftadan so'ng belgilanadi va yana 2 hafta

atrofida saqlanib qoladi. Shuning uchun ham psixik yuklamalarni kuchaytirib borish startgacha 3 hafta oldin boshlanadi va so'nggi haftada ularning kuchi biroz pasaytiriladi. Shunday qilinganda sportchining jismoniy va funksional tayyorgarligi sport psixologik tayyorgarligining eng yuqori darajasiga (cho'qqi holatiga) yetgan paytida juda yuqori darajada bo'ladi.

Maksimal jismoniy zo'riqishlardan (musobaqalardan) keyingi tiklanish odatda 2-3 haftani talab qiladi. Uzoq davom etgan va kuchli psixologik yuklamaga ega bo'lgan musobaqalardan keyingi psixik qayta tiklanish esa 3 haftadan 5 haftagacha bo'lgan vaqtni talab qiladi.

Mashqlarni bajarish chog'ida cheklash tamoyili va birgina urinish tamoyili asosida psixologik zo'riqishlarni hosil qilish mumkin.

Ushbu dastur va texnologiyalar tizimi muayyan psixologik vazifalarni hal etish bilan birga yana bir muhim vazifani bajaradi. Ya'ni u trener va sportchini ular uchun odatiy bo'lgan shart-sharoitlarda, ular sportchini texnik, taktik va boshqa tayyorgarliklar bo'yicha ish olib boradigan sharoitlarda psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish va amalga oshirish ishiga jalb etish imkoniyatini beradi.

#### *O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Psixik o'ta zo'riqishlar sport faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
2. Psixik o'ta zo'riqishlarning bosqichlarini sanab bering. Ular qanday belgilar bilan ajralib turadi?
3. Mashg'ulot jarayonida sportchilarni motivatsiyalash uslublari haqida gapirib bering?
4. Psixik barqarorlik nima va u qanday shakllantiriladi?
5. Eng yuqori sport tayyorgarligi (pik) holati tushunchasiga nimalar kiradi?
6. "Birgina urinish tamoyili" ni tushuntirib bering?

#### *Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура.и спорт, 2006.

3. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
4. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М., 1984
6. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной гимнастике. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. «Изд. Советский спорт», 2005.
8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. "
9. Плахтинко В А Блудов Ю М Надежность в спорте дополн 1983
10. Гиссен Л Д Время стрессов 1990
11. Медведов В.И Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов-М 1982
12. Наенко Н.И.Ю Психическая напряженность-М 1977.
13. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **8.BOB.**

### **SPORTCHINI JISMONIY TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

#### **8.1. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik xususiyatlari haqida tushuncha**

Yuqori ko'rsatkichlar sportida oliy natijalarni qo'lga kiritish uchun sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishni 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.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos tarkibga ega bo'lib, u o'zida quyidagilarni qamrab oladi:

- insonning jismoniy sifatlari to'g'risida tushuncha;
- kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvuri;
- jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo'lishida ixtisoslashgan idrok etish.

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, odamning epchilligi, 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.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar paydo bo'ladi. Kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy sifatlarning konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o'lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg'ul bo'layotgan shaxsning organizmi funktsiyalarini o'zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlar.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy barqaror bo'lmaydi. Zero ular kishining funktsional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul-harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirishi talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o'ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

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 ishtirokchilari faolligiga bog'liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlarning to'g'risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni ixtisoslashgan idrok qilish tashkil etadi.

## **8.2. Sportchi jismoniy sifatlarning psixologik tavsifi**

Sportchining jismoniy sifatlariga uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda epchilligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o'ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga – strukturasiga egadir.

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

**Davomiylik** 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.

**Harakatlar sur'atining** eng asosiy belgilaridan biri bajarilayotgan xatti-harakatlarning muayyan vaqt oralig'idagi qayta takrorlanish qonuniyatining mavjudligidir. Harakat **ritmi** amalga oshirilayotgan xatti-harakat tarkibiga kiruvchi va bir maromda takrorlanib turuvchi ayrim harakat aktlari yoki qismlarining mavjudligi bilan ajralib turadi.

**Kuch** jismoniy sifatlarining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo'lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko'tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezg'ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarishdagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin. Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o'rganish ob'ektlari hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi – bu xatti-harakatni muvaffaqiyatli ta'minlovchi mushak zo'r berishidir. Kuchning jismoniy sifatlari tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo'r berishlari kiradi. Mushak zo'r berishining birinchi guruhida mashg'ulotda ishtirok etganlar o'zlarining bor kuch-imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo'r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funktsional imkoniyatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo'r berishning muayyan qismigina namoyon bo'ladigan mushak zo'r berishlari kiritiladi. Bu kuchning  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

3-guruhga mushak zo'r berishlarining ular yuzaga kelishidagi tafovutlarni qat'iy ravishda inobatga olishni taqozo etuvchi mushak zo'r berishlarini kiritish

mumkin. Ular to'pni aniq uzatishni, qilichbozlik asbobini siqishni va hokazolarni ta'minlaydi. **Chidamlilik** jismoniy sifatining mazmuni biror-bir xatti-harakatni uzoq vaqt, ular samaradorligini tushirmagan holda bajarishdan iborat. (masalan, uzoq davom etadigan yugurish, gilam ustidagi jang va hokazolar).

Odatda kuch, tezlik va tezlik-kuch chidamliligini alohida ajratib ko'rsatishadi. Epchillik jismoniy sifati sportchining yangi xatti-harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatini, shuningdek, o'zining harakatlanish faoliyatini o'zgaruvchan shart-sharoitga muvofiq tarzda qayta qura olish qobiliyatida ifodalaydi.

### **8.3. Jismoniy sifatlarni bilish (anglash)ning o'ziga xos jihatlari**

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 sifatlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilishi muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni anglashning eng umumiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- har bir jismoniy sifatda eng muhim elementlarni ajrata olish. Masalan, tezlikning elementlari bo'lib keskin harakatlar, harakatning sur'ati va ritmi xizmat qilsa, kuchning elementlari – turli dinamik va statik zo'r berishlar hisoblanadi.

- jismoniy sifatlarning ayrim elementlariga alohida diqqatni qaratish (ayrim muskul guruhlarining zo'riqishiga, rivojlanib va o'sib boruvchi zo'r berishlarning davomiyligiga, zo'r berishlarning tezligiga va o'zini bo'sh qo'yishning va hokazolarning tezligiga), binobarin, ayni shu yo'l orqali bilish faoliyatida ishtirok etuvchi psixik jarayonlarning kuchayi-hi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

- berilgan jismoniy sifatlarni qayta amalga oshirish ularning aniqligini ko'tarish uchun (turli idrok va sezgilar tufayli paydo bo'ladigan signallar ko'rinishidagi) qo'shimcha mo'ljal-belgilar(orientir)ni qidirish.
- jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun o'z-o'ziga buyruq berishdan foydalanish.

#### **8.4. 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 chidamlilik 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).

**Tezlik** bo'yicha tayyorgarlik mashqlari psixik funktsiyalarga juda katta talablarni qo'yadi. Ma'lumki, tezlik – juda murakkab jismoniy sifattir. Uning tarkibiga 3 ta elementar jihatlar kiradi, ular: avvaldan ma'lum bo'lgan qo'zg'atuvchiga javoban harakatni boshlash uchun talab qilinadigan eng kam vaqt, (oddiy sensomotor reaksiyasi), bitta harakatni bajarish uchun kerak bo'ladigan eng kam vaqt, harakatlarning maksimal chastotasi. (V.M.Zatsiorskiy) Tezlikning bu uchala tarkibiy qismlari bir-biriga mutlaqo tobe emas, balki har biri alohida va mustaqildir. Bir qator tadqiqotlarning ko'rsatishicha, reaksiyaning yashirin (latent) davri tayyorgarlik mashqlari ta'siri ostida qisqarmaydi. Ammo sportda reaksiya yashirin davrining motor komponenti, ya'ni - qo'zg'alish harakatiga kerak bo'ladigan vaqt singari muhim ahamiyat kasb etadi. Tezlikning ushbu elementini mashqlantirish mumkin.

Harakatlarni bajarishdagi tezlikni mukammallashtirish uchun psixologik asos bo'lib, birinchi galda vaqt mikrointervallarini nozik farqlay olish qobiliyati hisoblanadi. Masalan, sprinter (yuguruvchi) startdan “chiqish” uchun tashlaydigan

ilk qadamiga bor yo'g'i 0,3 soniya sarflaydi. Ushbu ko'rsatkichni, kamaytirish, aytaylik, masalan, 0,1 soniyagacha qisqartirish masalasi qo'yiladi. Ushbu muammoni, sportchilar avvaldan aniq miqdorlangan nurli yoki tovushli signallar vositasida 0,3 soniya vaqt intervalidan, 0,2 soniya vaqt intervalini farqlashga o'rgatib borilgan bo'lsa, vazifani juda tez va bema'lol uddalash mumkin.

Ikkinchidan, sportchida muayyan ko'rsatmani shakllantirish ham psixologik asoslardan biri bo'lib hisoblanadi. Startni kutish chog'ida ikkita bir-biridan farq qiluvchi ko'rsatmalar bo'lishi mumkin: birinchisi-sensorik ko'rsatma: beriladigan signalni qabul qilishga tayyor bo'lib turish, ya'ni o'z diqqatini ayni signalga qaratish va motor ko'rsatmasi, ushbu xohish harakatni imkon qadar tezroq boshlashga bo'lgan tayyorgarlikdan iboratdir, ya'ni bor diqqatni oldinda turgan qo'zg'alishni yuzaga keltiruvchi hatti-harakatlarga qaratish. Ushbu ikki ko'rsatmadan sportchiga tezligining namoyon bo'lishi uchun ko'proq motorik ko'rsatma ta'sir etadi. Shu boisdan uni yaxshi shakllantirish kerak.

Xatti-harakatlarning maksimal chastotasini mukammallashtirish uchun psixologik omil bo'lib, vaqtning mikrointervallarini va ularga tegishli tarzda (tezlik) ko'rsatmalarini qayta esga tushirish, idrok etishni aniq qabul qilish ham xizmat qiladi. Bulardan tashqari, sportchining ortiqcha mushak zo'riqishlaridan o'zini xalos etishi (mushaklarning tezda bo'shatilishi, ularning tez qisqarishiga sabab bo'ladi), o'zida zaruriy emotsional qo'zg'alishni hosil qila olish va saqlab tura olish ko'nikmasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, ortiqcha emotsional qo'zg'alish ham sportchidagi tezlikning namoyish etilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Demak, sportchilarda tezlikni oshirish bo'yicha tayyorgarlik jarayonida o'z ichki holatlarini mustaqil ravishda tartiblashlarini taqozo etadi.

Sportchilarda kuchni mukammallashtirish jarayoni maqsadga qat'iy intilish, qat'iyat, matonat kabi irodaviy sifatlarni talab etadi. Bu sifatlarni, 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 chogʻida ulardagi jasurlik, diqqatni jamlay olish, oʻzidagi bor imkoniyatlarini safarbar qila bilish sifatlari asosiy ahamiyat kasb etadi. Sportchilardan maksimal kuch-quvvatini talab etuvchi mashqlarni bajarish chogʻida ular barcha qoʻzgʻatuvchilarni unutishlari, hatto mazkur mashqni bajarishning qiyinligi, xavfliligi, uni bajara olmasligi mumkinligi, bajarish paytida xatoga yoʻl qoʻyish mumkinligi haqida oʻylamasliklari kerak.

Bu borada ularga diqqatni oldinda turgan qoʻzgʻalish harakatidagi asosiy komponentga qaratish, har tomonlama tayyorlik paytidagina, oʻz jismoniy kuch-quvvatlarini, irodaviy zoʻr berishlarini toʻla namoyish etish imkoniyatini beruvchi emotsional qoʻzgʻalgan paytidagina mashqni bajarishga kirishish sifatlari yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, ulardan oʻz ichki holatlarini mukammal boshqara olishlari talab etiladi. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkinki, nafaqat musobaqalashuv faoliyatining natijaviyligi va ishonchliligini taʼminlash maqsadida, balki samarali ravishda jismoniy tayyorgarlik koʻrish uchun sportchi oʻz ichki his-tuygʻularini, psixik holatlarini oʻzi mustaqil tartiblash usullarini va yoʻllarini yaxshi oʻzlashtirgan boʻlishi kerak.

***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 organizimida charchoq va hatto baʼzan holdan toyish yuz berganda, yoqimsiz ogʻriq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horgʻinlikning bu belgilarni xavfu-xatar signallari tarzida emas, balki, ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

**Charchoq va holdan toyishsiz tayyorgarlik mashgʻulotlarining samarasi boʻlmaydi, charchoqni yengib oʻtmasdan turib, sportchidagi chidamlilik xususiyatini shakllantirish mumkin emas.**

bir  
xildagi mashqlarni takror tarzda amalga oshirish orqali ifodalanadi.

Shunday qilib, ulardagi charchash hissi nafaqat mushaklarning va ichki tana a'zolarining holdan toyishi natijasida, balki bir xildagi hatti-harakatlarni uzoq vaqt takrorlash natijasida ham kelib chiqishi mumkin.

**Chidamlilik bu- asosan kuch, barqarorlik va shaxs  
motivatsivasidir**

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardagi bu xususiyatlarni birgalikda qo'shib olib borish ularda yuzaga keladigan o'ziga xos bir tuyg'uning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu yangi tuyg'uni - "komfortni, ya'ni qulaylikni izlash omili" deb ataymiz. Ushbu omil sport ko'rsatkichlarining (ham tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi, ham musobaqalardagi) jadal ravishda tushib ketishiga asosiy sabab bo'ladi. Chunki "Yuqori darajadagi natijalarni ko'rsatgandan keyingi psixologik komfort holati" (ijobiy, maksimal zo'riqlashlardan keyingi tabiiy mashg'ulotlar holati, alohida ajratib ko'rsatish muallifga tegishli Z.G.) "Har qanday yo'l bilan bo'lsa-da bajarilgan ishning hajmidan va erishilgan natijadan qat'iy nazar komfort psixologik holatga erishish" sindromiga aylanib ketishi mumkin. V.F.Sopov. (Bu albatta salbiy holatdir-Z.G.).

Nima uchun salbiy psixik holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyani 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.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilarda chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda asosiy e'tibor ulardagi motivatsiyaga qaratilishi lozim, degan xulosa chiqarish mumkin. Ushbu kontsepsiya A.Morxauz mehnat psixologiyasida, shuningdek Ye.P.Ilin, V.F.Sopovlarning sport psixologiyasiga oid ilmiy ishlarida o'z isbotini topgan.

Chidamlilik kabi jismoniy xususiyatni takomillashtirish uchun asosiy shart - bu muayyan hajm va intensivlikdagi og'ir ishlarni bajarish zarurligini aniq anglab

yetish va bu ishlarni tayyorgarlik mashg'ulotlarida ado etish uchun vositalar va uslublarni chuqur o'ylagan holda izlab topishdan iboratdir.

Sportchilarning chidamliligini mukammallashtirish to'g'risidagi rejani ongli ravishda qabul qilishlari ulardagi belgilangan rejani har qanday shart – sharoitda ham to'la-to'kis va oxirigacha ado etish to'g'risidagi qat'iy ko'rsatmani, ya'ni xohishni shakllantirishga yordam beradi. Aynan mana shu qat'iy ko'rsatma, ya'ni belgilangan va rejalashtirilgan vazifalarni to'la-to'kis bajarishga oldindan ko'rilgan tayyorgarlik, sportchilardagi charchoq hissini yengib o'tishlariga yordam beradi. Psixolog olim A.S.Yegorovning tadqiqotlariga ko'ra sportchilardagi qat'iy ustanovka, ya'ni xohishni shartli xohish (ya'ni vazifani agar u juda ham og'ir bo'lmasa... yoki havo judayam sovib ketmasa... yoki mashg'ulotlarning birinchi qismi juda yaxshi borayotgan bo'lsa bajarish va hokazolar)ga almashtirish ularning bajarilish ehtimolini 70% ga tushirib yuborar ekan.

Charchoq hissini yengish, charchoq hissi tufayli paydo bo'ladigan salbiy ta'sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini pasaytirish, sportchilarga tushadigan jismoniy yuklamalarning monotonligini bir maromda va takroriyligini bartaraf etish uchun sportchilarda o'z diqqatlarini bir nuqtaga jamlash va yo'naltira bilish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Sportchi diqqatini maxsus ravishda charchoq tufayli yuzaga keladigan yoqimsiz hissiyotlar va sezgilardan hozirda bajarayotgan faoliyatiga mutlaqo aloqasi bo'lmagan fikrlarga qarata bilish ko'nikmasini, yoki aksincha, belgilangan vazifalardagi harakatlarni to'la-to'kis bajarishga qarata olish ko'nikmasini takomillashtirish borasida jiddiy ishlashi kerak.

O'z diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chirish charchoqqa qarshi kurashda katta yordam beradi, buni ko'plab yengil atletikachilar (stayerlar, marofonchilar), eshkak eshuvchilarning tajribalari ham tasdiqlaydi.

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

| № | Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning psixologik omillari | Quyidagilarni tarbiyalashda psixologik omillarning o'ziga xos xususiyatlari                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                         | Tezlik                                                                                                                                                  | Kuch                                                                                              | Chidamlilik                                                                                                                                                          |
| 1 | Motivatsiya                                             | Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining faol namoyon bo'lishi                                                                                         | Muskul va irodaviy zo'r berishning maksimal darajada namoyon bo'lish motivatsiyasini tarbiyalash  | To'siqlarni yengib o'tish orqali, jismoniy zo'riqlashlarga, kuchli charchoqqa, og'riqli sezgilarga ijobiy munosabatda bo'lishga erishish motivatsiyasini tarbiyalash |
| 2 | Psixologik ko'rsatmalar                                 | Tezlikni ko'rsatish uchun dolzarb motorik ko'rsatmalarni shakllantirish                                                                                 | Zo'r berishlarni ijobiy qabul qilish va to'la-to'kis bajarish bo'yicha ko'rsatma                  | Mashg'ulotlar dasturini so'zsiz bajarish bo'yicha qat'iy ko'rsatmani shakllantirish                                                                                  |
| 3 | Psixik holatlarni o'zini-o'zi tartiblash                | Ixtiyoriy ravishda mushaklarni bo'sh qo'yish va psixik zo'riqlashlarni bartaraf etish, qo'zg'alishning optimal darajasini hosil qilish va saqlab qolish | Psixik holatini tartiblash, ko'nikmasi qo'zg'alishning optimal darajasiga erishish                | Mushaklarni ixtiyoriy bo'shatish ko'nikmasi, o'z-o'zini tartibga solish, o'z-o'zini safarbar etish uslublaridan foydalana olish                                      |
| 4 | Dolzarb irodaviy sifatlari                              | Ayrim harakatlarni bajarishdagi tezlik, harakatlar chastotasini namoyish qilish uchun maksimal irodaviy zo'r berishlarni shakllantirish.                | Jur'atlilik, maqsad sari intilish, sabotlilik, o'zini o'zi tuta bilish, qat'iyat, matonat         | Maqsad sari intilish, qat'iyat, matonat, mustaqillik                                                                                                                 |
| 5 | Psixik jarayonlar                                       | Tasavvurni, diqqatni, sezgini, idrokni, sur'at va ritmga xos sezgirlikni rivojlantirish,                                                                | Diqqatni bir nuqtaga jamlash, sezgilarni, idrokni, tasavvurni rivojlantirish                      | O'z diqqatini yoqimsiz his-tuyg'ulardan ijobiy fikrlarga ko'chirish ko'nikmasi, e'tiborni ongli ravishda o'zi bajarayotgan harakatlarga qarata olish                 |
| 6 | Maxsus ko'nikmalar                                      | Vaqtning mikrintervallarini nozik ravishda farqlay olish qobiliyatini shakllantirish                                                                    | Miqdorlangan va taqsimlangan mushak zo'r berishlari paytida qo'shimcha orientirlarni izlab topish | Desensibilizatsiya, og'riqli sezgilarni kamaytirish, bir xillik – monotonlikka qarshi kurash                                                                         |

Sportchilardagi chidamlilik xususiyatini takomillashtirish jarayonida, ayniqsa tayyorgarlik mashg'ulotlarining eng qiyin paytlarida o'z-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini safarbar qilish uslublaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu uslublarni ikki guruhga ajratish mumkin:

a) tayyorgarlik mashg'ulotlari davomidagi faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'yiladigan mo'ljalni tanlash va aniq vazifalarni qo'yish: "huv anavi ko'rinib turgan daraxtgacha yugurib borish", "yana bor kuchim bilan 50 marotaba eshkak eshish", "O'z sur'atimni tushirmasdan mana shu tepalikdan ham oshib o'tish", "yana ikkita doira aylanib yugurish" va hokazo.

b) o'ziga o'zi buyruq berish ("chida!", "sur'atingni oshir!", "ildam?", "Harakatlaringni tezlashtir!", "Quchliroq turtul!" va hokazolar.)

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat hollarda 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.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, qat'iy ustanovka ham, diqqatni bir jihatdan ikkinchisiga qaratish ham, vazifalarni aniqlashtirish, shuningdek, o'z-o'ziga buyruq berishlar – bularning bari sportchilarda chidamlilikni takomillashtirishga yordam beradi. Ammo buning uchun sportchilarda avvalo maqsadga intilish, qat'iyat va matonat kabi irodaviy sifatlar yuksak tarzda rivojlangan bo'lishi lozim. (Yu.Ya.Kisilev)

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning psixologik mazmuni umumlashtirilgan holda 3-jadvalda ifodalangan.

#### *O'z-O'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari tarkibiga nimalar kiradi?

2. Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida zarur bo'ladigan asosiy psixologik ko'rsatmani tariflang?
3. Charchoq va monotonlikni bir-biridan farqlovchi asosiy jihatlarni ayting?
4. Chidamlilikni shakllantirish jarayonida motivatsiyaning roli qanday? Chidamlilikni shakllantirish jarayonida ustanovkaning qanday turlari yetakchilik qiladi?
5. Chidamlilikni takomillashtirishning asosiy shartini ayting?
6. Chidamlilikni, tezlikni va kuchni shakllantirish jarayonida qaysi irodaviy sifatlar ko'proq ahamiyat kasb etadi?
7. Harakatlarni bajarish tezligini, harakatlarning maksimal chastotasini takomillashtirish uchun zarur bo'ladigan asosiy psixologik omillarni ayting?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Медведев В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. — М.: ГЦОЛИФК, 1989.
2. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Романов В.А. Психологические особенности воспитания физических качеств спортсмена // Спортивный психолог. Спец. выпуск. — М.: РГУФК, 2003.
4. Савенков Г.И. Психологическая подготовка в системе физического воспитания и спорта. — М.: РГАФК, 1998.
5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. — М.: Физкультура и. спорт, 1984.
6. Уэнберг Р.С., Гоулд Д, Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев: Олимпийская литература, 2001
7. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.

## **9-BOB.**

### **SPORTDAGI TEXNIK TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

#### **9.1. Sportchining texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha**

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 brussiyalarda 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.

Sportchini texnik tayyorlash deyilganda muayyan sportlarda texnik usullarni egallash va ularni takomillashtirishdan iborat pedagogik jarayon tushuniladi.

Sport harakatlarining texnik usullari xar xil sport turlarida turlicha psixologik struktura, ya'ni tuzilishga ega bo'ladi. Ayrim sport turlarida, masalan, gimnastikada bu xatti-harakatlar garchi ularni bajarish sportchidan juda katta jismoniy kuch ishlatishni talab etsa-da, o'z elementlarining nihoyatda yuqori darajada muvofiqlashtirilganligi, ulardagi uyg'unlik va go'zallik bilan ajralib turishi, yengil bajarilishi va tashqi tomondan qaralganda hech bir zo'riqlarsiz ado etilishi zarur.

Bunda sportchilarning diqqat-e'tibori o'z xatti-harakatlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishga qaratiladi. Bunga esa ulardagi proprioretseptiv, muskul-harakat va vestibulyar sezgilarning yuqori darajadagi rivojlantirilishi natijasida erishiladi. Tashqi predmetlarning o'ziga xosligini idrok etish, o'z vaqtida va aniq ravishda ularga nisbatan reaksiya bildirish gimnastika texnikasida 2-darajali, yordamchi

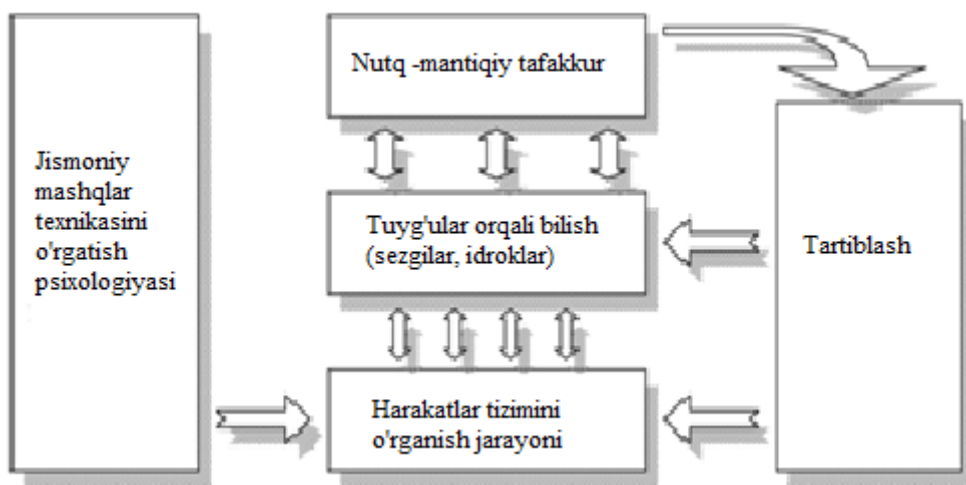
axamiyatga ega. (tayanib sakrashda parallel brussiyalardan sakrab tushishda gimnastika uskunasi (snaryadini) idrok etish.)

Yakka kurashlar va sport o'yinlari kabi sport turlaridagi sport harakatlari texnikasining psixologik tuzilishi mutlaqo boshqacha ko'rinishga ega. Bu yerda texnikaning eng asosiy elementi bo'lib tashqi muhit bilan o'ta nozik ravishda o'zaro aloqada bo'lish xizmat qiladi: texnik uslublar (raqibni aldab o'tish, koptokni o'z sheriklariga uzatish, yaqin va uzoq masofadan turib raqibga zarba berish va hokazolar) ular hali tugallanmagan, shakllanmagan holda ham ko'p jihatdan tashqi muhit bilan bog'liq bo'ladi, ya'ni sportchini o'z vaqtida va aniq reaksiya bildirishga majbur qiladigan qo'zg'atishlarga bog'liq bo'ladi. Bunday sport turlarida texnikaning eng muhim va asosiy psixologik elementi tashqi qo'zg'atuvchilarga nisbatan bildiriladigan reaksiya jarayonlari, ularning yuqori tezligi va aniqligi hisoblanadi. Shu sababli ham bu sport turlarida sportchining harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish o'z-o'zidan emas, balki sport kurashida yuzaga kelgan vaziyatlardagi muhim o'ziga xosliklardan ogoh etuvchi qo'zg'alishlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

## 9.2. O'quv jarayonida jismoniy mashqlar texnikasini

### bilish va egallash

Sportda jismoniy mashqlar texnikasini o'rganish muhim o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar texnikasini bilish o'ta murakkab jarayondir. 1-sxemaga qarang.



1-sxema. Jismoniy mashqlar texnikasini bilish jarayoni

Sxemadan ko‘rinib turganidek, jismoniy mashqlar texnikasini bilish jarayoni psixologik nuqtai nazardan muayyan mashqlar tarkibiga kiruvchi xatti-harakatlar tizimi va ular orasidagi o‘zaro aloqadorlik qonuniyatlarini o‘rganishdan iborat. Bu fikr mashqlarning shakliga ham, mazmuniga ham bir xilda tegishli. Mashqlar texnikasini o‘rganish – ularni amalda egallashning zaruriy shartidir. Bu o‘rganish birinchi galda tuyg‘ular orqali, ya’ni sezgi va idroklar orqali bilishdan iborat.

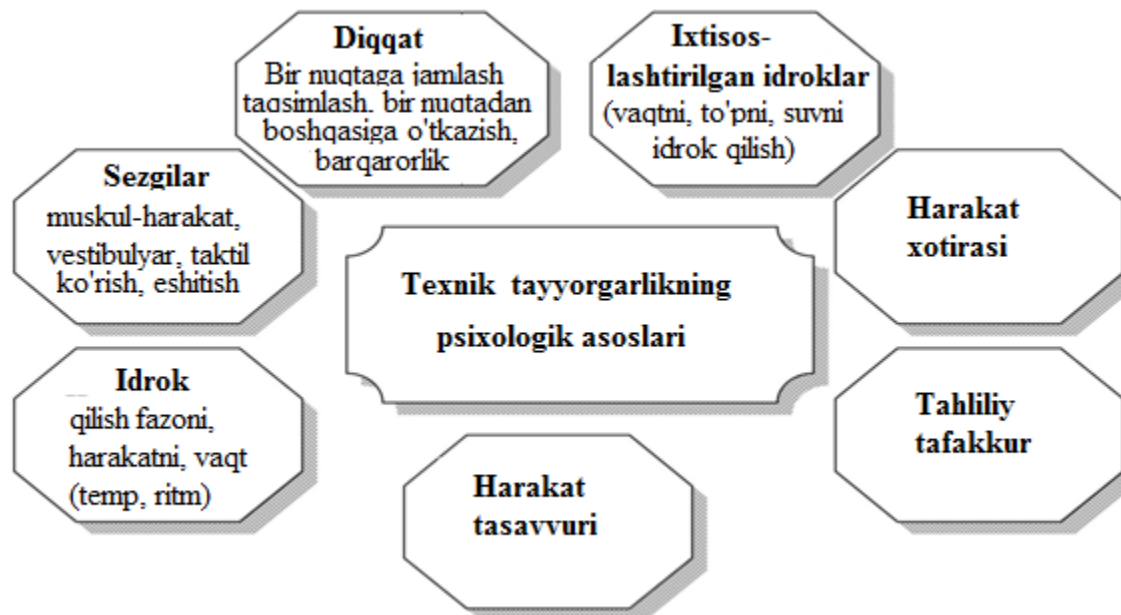
Bu jarayon mashqning bajarilishini o‘qituvchi yoki boshqa sportchilar tomonidan tomoshabin sifatida qabul qilish, mashqning kinogrammalari yoki video yozuvlarini ko‘rish paytida amalga oshadi. Biroq, mashqni amalda bajarishga kirishilganda, bu bilishlar endi kinestezik yoki mushak sezgilari va o‘z tanasining harakatlarni vaqt va fazoda bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishini idrok etishga asoslanadi.

O‘z tanasining harakatlarini xis qilish va idrok etish tuyg‘ulariga asoslangan holda inson ularni bajarish jarayonida o‘z harakatlanish faoliyatini boshqarish, o‘z-o‘zini boshqarishni o‘rganadi. Biroq, buning uchun harakatlarni faqat tuyg‘ular orqali o‘rganishning o‘zi kamlik qiladi. Atoqli olim P.F.Lesgaftning yozishicha, mushaklar faoliyatiga bog‘liq sezgilar tahlil va taqqoslashlar yo‘li bilan aqliy ishga aylanishi kerak. Demak, o‘rganilayotgan mashqni bajarish texnikasini o‘rganish uchun, balki umuman harakat qilish faoliyatining qonuniyatlari va xususan o‘z faoliyatining o‘ziga xos jihatlarini chuqurroq va kengroq tushunishni o‘rganish uchun tuyg‘ular nutq va mantiqiy tafakkur bilan birlashishi zarur. (1-sxemaga qarang)

Xatti-harakatlarni boshqarishning aniqligi, izchilligi va ishonchliligi bir qator psixik jarayonlar amalga oshirilishining darajasi va o‘ziga xosligiga bog‘liq bo‘ladi. Bularga psixomotor reaksiyalar, ko‘rish, eshitish, taktil (teri orqali) va ayniqsa mushak-harakat sezgilari, idroklar, tasavvurlar, tafakkur, diqqat va hokazolar kiradi.

Mazkur psixik jarayonlar xatti – harakatlarni boshqarishning sifati va ishonchliligini takomillashtirish mumkin bo‘lgan bazaga, ya’ni sportchilarning texnik tayyorgarligini o‘stirish bazasiga aylanadi.

Shuning uchun ham har bir muayyan sport turidagi faoliyati uchun harakterli bo‘lgan o‘ziga xos hatti—harakatlarni boshqarishda ishtirok etuvchi psixik jarayonlarni maqsadli ravishda, individual tarzda takomillashtirish texnik tayyorgarlikning psixologik asosi bo‘lib xizmat qiladi (2-sxemaga qarang).



2-sxema. Texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari

### 9.3. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida

Mashqlar texnikasini egallash o‘z mazmuniga ko‘ra sport harakatlari malakasini egallashdan iborat.

Shuning uchun ham sportchilarni texnik tayyorlashning markaziy psixologik muammosi bu – harakat malakalarini shakllantirish va ularning ishlata bilish masalasidan iboratdir.

Harakat malakalari deyilganda nimalar tushuniladi? Harakat malakalari deyilganda mashqlar jarayonida ma’lum mukammallik darajasiga yetkazilgan, tez, aniq va vaqtni tejagan holda yuqori sifat va miqdoriy natija bilan bajariladigan yaxlit harakat tushuniladi.

Yuqoridagi ta’rifdan kelib chiqib aytish mumkin ki malakalarga quyidagi hususiyatlar xosdir:

1. Harkatlarni aniq bajarish, ya’ni xatolarga yo‘l qo‘ymaslik.

2. Harakatlarni bajarishdagi yengillik, bu qo'shimcha zo'riqlashlar, ortiqcha kuch sarflashning yo'qligi bilan bog'liq.

3. Mukammallikka erishilgan harakatlar tez bajariladi.

4. Malakalar hamisha yaxlitlik harakteriga ega bo'ladi.

Fiziologik mexanizmi bo'yicha malakalar dinamik harakat stereotiplaridan iboratdir. Ular faoliyatdagi borliqning birinchi va ikkinchi signal tizimlari orasidagi o'zaro munosabatlar asosida shakllanadi.

#### **9.4. Malakalarda ongning o'rni**

Ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan shu narsa isbotlanganki, ixtiyoriy harakatlar malakaga aylanar ekan, ular ixtiyordan tashqari bo'lib qolmay, balki o'zgacharoq anglanadi. Bundan mehnat, sport, maishiy va xokazo xatti-harakatlar, ya'ni xarakatlar qanchalar kishilarga yod bo'lib ketgan bo'lmasin, ularning birortasi ham ongsiz sodir etilmaydi degan hulosaga kelish mumkin.

Malakalar inson tomonidan qay darajada idrok etiladi? Bu kishi ayni paytda u yoki bu xatti-harakatni amalga oshirish chog'ida o'z oldiga qanday maqsadni qo'yganligiga bog'liq bo'ladi.

Binobarin biror bir harakat izchil ravishda takrorlanib asta-sekin avtomatlashadi va malakaga aylanadi. Bosh miya qobig'ida shakllangan mustahkam asab tolalari ushbu xatti-harakatlarni bajarishni osonlashtiradi. Natijada xarakatlanish malakasi tashkil topgandan so'ng kishidagi mazkur xarakatning bajarilishi ustidan ongning amalga oshiradigan nazorati pasayadi. Bu nazorat endi miya qobig'ining biroz tormozlangan qismlari hisobiga amalga oshiriladi. Shu sababli ham odam yurib ketayotib ham gazeta, jurnallarni o'qishi, biror bir masala xususida o'ylab borishi va xokazolarni amalga oshirishi mumkin. Biroq bu holat keskin o'zgarishi ham mumkin, masalan piyoda yurib borayotgan kishining oldiga boshqacharoq, unga muayyan masofani eng yuqori tezlikda bosib o'tish vazifasi qo'yilganda.

V.B.Chebishevaning tadqiqotlariga ko'ra, kishi o'zi uchun odatiy tarzda va o'ziga qulay sur'atlarda ishlaganda, ishning bajarilish uslublari ishchining

e'tiborini o'ziga tortmaydi, ya'ni uning xatti-harakatlari miya qobig'ining biroz tormozlangan qismlari tomonidan nazorat qilinadi. Shuning uchun ham u bunday paytda bemalol boshqa narsalar haqida o'ylashi yoki suhbatlashishi va xokazo harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Maksimal sur'atlar bilan ishlash esa, kishidan o'ta zo'riqishni, diqqatni to'la - to'kis mazkur ishga qaratishni taqozo etadi, zero eng kichik darajadagi chalg'ish ham ish sur'atini pasaytirib yuboradi.

Ko'rinib turganidek, yuqoridagi misolda odatiy avtomatlashtirilgan harakatlar miya qobig'ining tormozlangan qismlari bilan emas, balki kuchli tarzda qo'zg'atilgan miya qobig'i qismlari orqali amalga oshiriladi. Bunday holat sport faoliyatiga bevosita xosdir.

Ushbu holatlarning barchasi kishi tomonidan agar u o'z holatini so'z bilan ifodalab bera olsa, anglanadi. Agarda so'z bilan ifodalab bera olmasa, demak, anglanmaydi.

Bu borada maxsus o'tkazilgan tajribalar (R.S.Abelskaya, D.Ya.Bogdanova va boshqalar) shuni ko'rsatdiki, bajarilgan ishlardagi, ularning eng umumiy va muhim jihatlari bilan bog'liq bo'lgan asosiy bo'g'in va o'rganilgan harakatlar bo'g'ini anglangan bo'lib qoladi. Shuningdek harakatni bajarishning umumiy yo'nalishi va amalga oshirilgan xarakatlarning me'yori ham anglanadi. Shuningdek harakatlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarning anglanishi ham keskin ko'tariladi. Zarur holatlarda harakatlarning amplitudasidan foydalanib, uning yo'nalishini, kuchini, tezligini va xokazolarni aniqlash mumkin. Bu esa, agar zaruriyat tug'ilib qolsa, harakatlarni bajarishni ixtiyoriy ravishda boshqarish imkoniyatini beradi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi albatta, ayrim hollarda yodlanib qolingan harakatlarni bajarishda ham anglanmagan harakatlar sodir etilishi mumkinligini istisno etmaydi (uyquda, qo'rquv ostida va xokazolarda).

Sport harakat malakalari texnikasini shakllantirish va takomillashtirish, tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bilan bevosita bog'liqdir. Binobarin biror bir mashqning texnikasini ongli ravishda

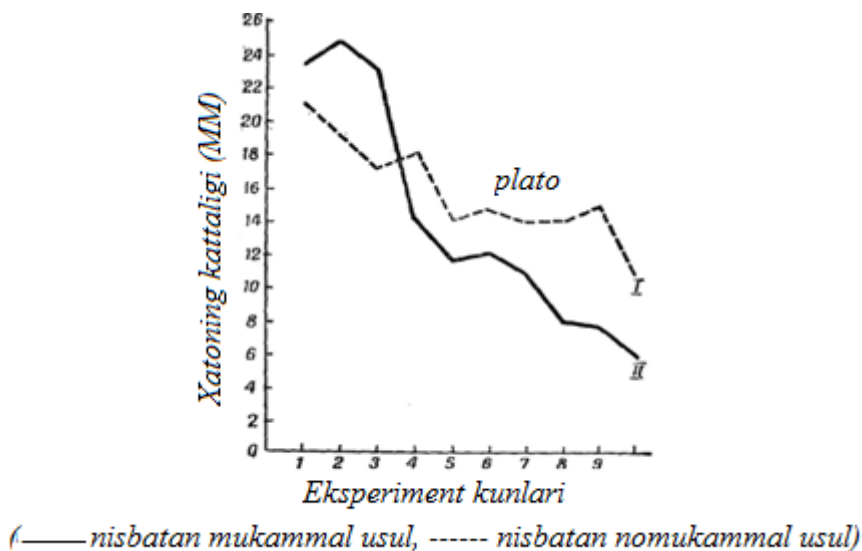
egallagan sportchi ayni paytda o‘zida ushbu turdagi mashqni bajarish uchun zarur bo‘ladigan jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, bu sifatlarni rivojlantirish orqali esa o‘rganayotgan mashqning texnikasini takomillashtiradi.

### 9.5. Harakat malakalarini shakllantirish jarayoni

Sportda xarakat malakalarini shakllantirish jarayoni boshidan oxirigacha ongli jarayondir. Uni o‘rganilayotgan harakatning ham son, ham sifat jihatidan takomillashtirilish jarayoni, deb tushunish lozim bo‘ladi. Malakalarni shakllantirish dinamikasi turli son ko‘rsatkichlarida (soniyalarda, metr va santimetrlarda, kilogrammlarda, yo‘l qo‘yilgan xatolar sonida yoki ularning kattaligida va hokazolarda) ifodalanishi va chizma tarzida taqdim etilishi mumkin. Ularning chizma tarzidagi ifodasi “mashqning egri chizig‘i” deb ataladi (A.S.Puni) 7-rasm.

Songa oid ko‘rsatkichlarning tahlili asosida, mashq jarayonida malakaning shakllanishiga oid umumiy xarakteristikaga tegishli bir qator qonuniyatlar aniqlandi. Ular asosan quyidagilardan iborat:

1. Malakaning shakllanishi mobaynida o‘shish sekinlashadi.



7-rasm. O‘qitish usuliga bog‘liq ravishda rapira bilan nishonga urish malakasini egallash jarayonidagi mashqning egri chizig‘i.

2. Malakani shakllantirishdagi muvaffaqiyat malakani egallayotgan shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liq. Bu xususiyatlar mazkur jarayonga ijobiy yoki salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ular malakani egallayotgan shaxsning

qobiliyatlari, xarakteri, o'tmishdagi tajribasi va uning shaxsiyatiga tegishli boshqa qator jihatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

3. Malakani shakllantirishda o'qitish usuliga, shuningdek o'qituvchi - trenerga ham bog'liq.

4. Malakani shakllantirish jarayoni sakrashlar tarzida kechadi: unda tez rivojlanish davrlari, vaqtincha to'xtalib turish davrlari, (egri chiziqda ular platoni hosil qiladi) malakaning rivojlanishida bazan vaqtinchalik pasayish, ortga chekinish holatlari ham yuz berishi mumkin.

Malakani shakllantirish jarayonida vaqtinchalik to'xtab turish holatlari ham kuzatiladi, shuningdek shunday paytlar ham bo'ladiki, mashqning egri chizig'i gorizontaal bo'lib boradi. Mashqning egri chizig'idagi bunday kesimni "plato" deb ataydilar (7-rasmga qarang). Ilmiy psixologiya (S.G.Gellershteyn) "platoni" malakani egallash jarayonida harakatni bajarish borasidagi yangi mexanizmlarni, yangi uslublarni kiritishning yashirin davri sifatida izohlaydi.

"Plato" yuzaga kelganda uning paydo bo'lish sabablarini izlab topish lozim, aksariyat hollarda ularning paydo bo'lishiga sportchidagi harakatlanish sifatlarining yaxshi rivojlanmaganligi, texnika detallarining sportchi individual xususiyatlariga muvofiq emasligi, ularga yuklanayotgan jismoniy zo'riqishlarning haddan oshib ketishi yoki aksincha kamligi va xokazolar sabab bo'ladi.

Mashqning egri chizig'ida nafaqat platolar hosil bo'ladi, balki malaka rivojlanishining ortga ketishini ko'rsatuvchi pasayishlar ham ifodalanadi. Egri chiziqning bunday pasayishlari bir lahzalik bo'ladi, biroq ba'zan ular barqarorlik kasb etishi ham mumkin.

Egri chiziqning bir lahzalik pasayishlari ko'plab sabablarga ko'ra yuz beradi, ularga quyidagilarni kiritish mumkin: o'quvchilarning yomon kayfiyati yoki o'zlarini noxush his etishlari, charchoq, diqqatchanlikning susayishi, malaka harakatlari tuzilishiga yangi elementni kiritilishi. Natijalarning bir lahzalik pasayishi u qadar xavfli emas.

Natijalarning barqaror pasayishi ham yuz berishi mumkin. uning sabablari - tayyorgarlik mashqlarini to'xtatib qo'yish, mashqni bajarishning yangi usullarini

egallash, biror bir kasallikning boshlanishi, haddan tashqari holdan toyish (o'ta mashqlanish natijasida) va xokazolar bo'lishi mumkin shuning uchun ham ularning sabablari aniqlangach zarur choralarni ko'rilishi lozim.

### **9.6. Harakat malakalarini shakllantirish bosqichlari**

Harakat malakalarini shakllantirish davomiyligi turlichadir. U o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, uni o'rganayotgan sportchining mazkur xatti-harakatlarni o'zlashtirishga qay darajada tayyor ekanligiga va boshqa bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Har qanday davomiylikda ham ushbu jarayonda 3 ta bosqichni ajratib ko'rsatishadi. Bu bosqichlar quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan mashqni umumiy tarzda bilib olish uchun umumiy asoslarni egallashning dastlabki bosqichi.
2. Harakatni detallar bo'yicha uning fazoviy, vaqt, kuch, muvofiqlashtirish va boshqa tomonlariga ko'ra bajarish texnikasini egallash hamda ularni yagona yaxlit harakatga umumlashtirish bosqichi.
3. Harakatni egallashni mustahkamlash va mukammallashtirish bosqichi, ya'ni uni o'rganilgan harakat darajasiga, malaka darajasiga yetkazish bosqichi.

Birinchi bosqichda mashqni o'rganayotgan sportchilar oldidagi asosiy vazifa, o'rganilayotgan mashq xaqida to'g'ri tasavvurni shakllantirishdan iboratdir. Ushbu bosqichda sportchilarning ko'rish orqali hosil bo'ladigan tasavvurlari asosiy rol o'ynaydi. Bu davrda ularning muskul—harakat sezgilari va tasavvurlari hali u qadar mukammalashmagan va mavhum bo'ladi. Sportchi o'zi bajarayotgan harakatlarning mohiyatiga yetarli darajada ahamiyat qaratmaydi, chunki uning butun diqqat e'tibori mazkur mashqni umumiy tarzda bajarishga qaratilgan bo'ladi. Agar undan ushbu mashqni bajarishdagi aniqlik haqida so'ralganda, ilk bor bu mashqni bajarayotganlar ushbu mashqdagi xatti-harakatlar ketma-ketligini aniq tavsiflab bera olmaydilar. Bu holat shundan dalolat beradiki, harakat malakalarni shakllantirishning dastlabki bosqichida sportchilar tomonidan to'g'ri xatti-harakatlar garchi bajarilayotgan mashq haqida, uning mazmuni haqida bir necha

bor ogʻzaki tahlillar aytilgan boʻlsada, intuitiv, yaʼni oʻzlari hali yaxshi anglamagan tarzda amalga oshiriladi.

Malakalarni egallashning dastlabki bosqichida harakatni toʻgʻri yoki notoʻgʻri ekanligini anglash jarayonining soʻz va fikrga asoslanuvchi jihatlariga alohida eʼtibor qaratiladi. Shuning uchun ham bu bosqichda barcha xatti-harakatlarni koʻrish orqali idrok etilishini soʻz bilan tavsiflash hamda uning batafsil sxemasini qoʻllash maqsadga muvofiqdir. Shuni ham doimo esda tutish kerakki, ushbu bosqichda sportchilarda faqat toʻgʻri harakatlarni shakllantirmoq lozim.

Ikkinchi bosqichda muskul harakat sezgilari anchagina aniq anglana boshlaydi. Mashqni bajarishda umumiy va alohida elementlarini idrok etish shakllanadi. Sportchi bir qancha xatolaridan halos boʻladi. Mashqning elementlari orasidagi mantiqiy aloqadorlikni tushuntirish natijasida unda bajariladigan xatti-harakatlar toʻgʻrisida yanada aniqroq tasavvur hosil boʻladi. Endi asosiy eʼtibor harakat va vestibulyar komponentlarga qaratiladi. Mashqlarni nazorat qilishda koʻrish analizatorining roli pasayadi.

Bu murakkab harakat timsolini yaratishda oʻrganilayotgan xatti-harakatning dastlabki va keyingi tahlillari muhim rol oʻynaydi.

3-bosqichda malakaning mustahkamlanishi va mukammallashishi amalga oshiriladi. Bu bosqichda xatti-harakatlar aniq va bir–biridan keskin farqli tarzda tasavvur etiladi. Harakat komponenti asosiy oʻrinni egallaydi. koʻz bilan nazorat qilish zaruriyati yoʻqoladi.

Mashqning bir qator tarkibiy qismlari avtomatlashadi, buning evaziga harakatlar tez, aniq va tejamkorlik tarzida bajariladi. Harakatlanish malakalarini rivojlantirishning 3-bosqichi oʻta barqarorligi va egiluvchanligi bilan ajralib turadi.

### **9.7. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur qilishning oʻrni**

Xatti-harakatlarni boshqarishda harakatlarni tasavvur qilish eng muhim va birlamchi ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sportdagi mashqlar texnikasini o'rgatish o'rganilayotgan xatti-harakatlar va ular bajaradigan shart-sharoitlar haqida tasavvurni hosil qilishdan boshlanadi. Tasavvur inson egallaydigan va o'z faoliyati davomida boshqaradigan real harakatlarning ideal (ya'ni amaldagi, ongda shakllangan) obrazi bo'lib hizmat qiladi.

Aytish mumkinki, har qanday xatti-harakatni, har qanday jismoniy mashqni inson uni o'zi qanday tasavvur qilsa ana shunday bajaradi. Bu holat nafaqat uni o'rganish jarayonida, balki doim barqarordir. Masalan, odam velosipedda uchishni o'rgangan bo'lsa va oradan uzoq yillik tanaffus o'tib ketgan bo'lsa ham yana velosiped haydashi uchun barcha mashqlarini qaytadan boshlashi kerak emas, u velosipedga o'tiradi-yu barcha harakatlarni to'g'ri bajarib-ketaveradi, chunki velosipedni qanday haydash kerakligi to'g'risidagi tasavvurlar uning uzoq muddatli xotirasida saqlanib qolgan.

Sportning barcha to'rlarida tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish uslubiga oid zamonaviy adabiyotlarda o'rganilayotgan mashqlar haqida tasavvurni hosil qilish vazifasi faqat o'quvning dastlabki jarayonlarida qo'yilmasligi lozim. Amalda har qanday mashqni bajarish texnikasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish bu mashqni bajarish texnikasi mukammal darajaga erishmaguncha davom ettiriladi. Binobarin, niman va qanday mukammallashtirish kerakligini oldindan tasavvur qilmasdan, uni amalda bajarish mutlaqo mumkin emas.

Harakatlarni tasavvur qilish funktsiyalari nihoyatda hilma-xildir. Xatti-harakatlarni tasavvur qilish shunday o'ziga hos bir dastur sifatida hizmat qiladiki, ushbu dasturni sportchi muayyan harakatlar tizimida oliy darajadagi harakat orqali amalga oshirmog'i lozim. Bunda harakatlar tasavvurini dasturlash funktsiyasining mazmuni yotadi. Va bu o'rganilayotgan harakatning eng asosiy jihatlardan birini ifodalaydi.

Tasavvurning dasturlovchi funktsiyasi uning boshqaruv funktsiyasi bilan muvofiq keladi. Xatti-harakatni bajarishdan avvalroq tasavvur ideomotor reaksiyalar mexanizmi bo'yicha organizmning turli organlarini va tizimlarini

boshqaradi, sozlaydi, ta'bir joyiz bo'lsa organizmni u bajarishi lozim bo'lgan faoliyatga yoki bajaradigan xatti-harakatga mos "ish to'lqinga" muvofiqlashtiradi.

Faoliyat davomida qaytuvchi aloqa kanallari orqali bosh miyaning katta yarim sharlariga harakat bajarilishining tashqi sharoitlari va umuman harakatning o'zi haqidagi axborot to'xtovsiz ravishda kelib turadi. U dastur bilan, ya'ni namuna bilan taqqoslanadi. Agar hammasi dasturga muvofiq ketayotgan bo'lsa, harakat davom ettiriladi. Mabodo, harakatlar tizimining o'zida harakatni bajarishning tashqi shartlari yohud dastur (namuna) bilan nomuvofiqlik yuzaga keladigan bo'lsa, xatti-harakatlarga zaruriy o'zgartirishlar kiritiladi.

Harakatlarni tasavvur qilishning boshqaruv funktsiyasi harakatlar tugallangandan keyin ham namoyon bo'ladi (gimnastika kombinatsiyasi, belgilangan masofaga yugurish, yengil atletikaga oid uloqtirishlarda va sakrashlardagi navbatdagi urinishdan so'ng va xokazo). Harakatlarni tugatgach odatda sportchilar, o'sha harakatni bajarish chog'idagi o'zlarida paydo bo'lgan sezgilar va ta'surotlarni tahlil qilib, qanday xatolarga yo'l qo'yganliklarini va nima sababdan yo'l qo'yganliklarini tushinishga harakat qiladilar.

Bu tahlillar bevosita dastur to'g'risidagi tasavvurlarning nihoyasiga yetkazilgan xatti-harakatlarning tasavvuri bilan o'zaro taqqoslanishiga asoslanadi. Fikrlash tarzi bu jarayonda nafaqat qanday va nima uchun xatoliklarga yo'l qo'yilganini tushunishga yordam beradi, balki harakatni keyingi bor bajarayotganda ushbu xatolarni tuzatish yo'llarini ham aniqlaydi. Bunday tahlillar ayniqsa sportning so'ngi natijalari biror bir mashqlarni bir necha bor bajarish asosida aniqlanadigan turlarida muhim ahamiyat kasb etadi (engil atletikadagi sakrashlarda, uloqtirishlarda, og'ir atletikadagi dast ko'tarish va siltab ko'tarishda, suvga sakrash va xokazolarda).

Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantirish funktsiyasi shunda ifodalanadiki, mazkur funktsiya tufayli har qanday xatti-harakat texnikasini mukamallashtirish ustida, ularni amalda bajarmasdan turib, faqat tasavvur qilib ham mashq qilish mumkin.

Harakatlarni tasavvur qilishning bu tarzda qo'llanilishi ideomotor mashg'ulotlar nomini olgan. "Men hech qachon mashqlarni fikran tasavvur qilib olmasdan turib, bajarishga kirishmayman",- deydi gimnastikachi. "Men butun masofani hayolan yugurib o'tmasdan turib, hech qachon startga chiqmayman"- deya e'tirof etadi yugurish bo'yicha sportchi. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funktsiyasi ixtiyoriy hatti-xarakatlarning butun boshli murakkab mexanizmlari tizimining jonlanishi, hamda asab - mushak, vegetativ va boshqa bir qator mikroreaksiyalarning paydo bo'lishi oqibatida yuzaga keladi. Ular mashqni yoki xatti-harakatni amalda chindan ham bajarilgandagi mikroreaksiyalar bilan bir xil bo'lib, ularni fanda ideomotor reaksiyalar deb atashadi. Bu tasavvur qilingan harakatni yoki mashqni tashqi idrokdan yashirin holda bajarishdir. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi effekti - mashqlarning natijasidir, ya'ni ixtiyoriy harakat va mashqlarni ko'p bor hayolan takrorlash orqali ularning mexanizmlari sistemasi hayolda mustahkamlanib qoladi (A.S.Puni).

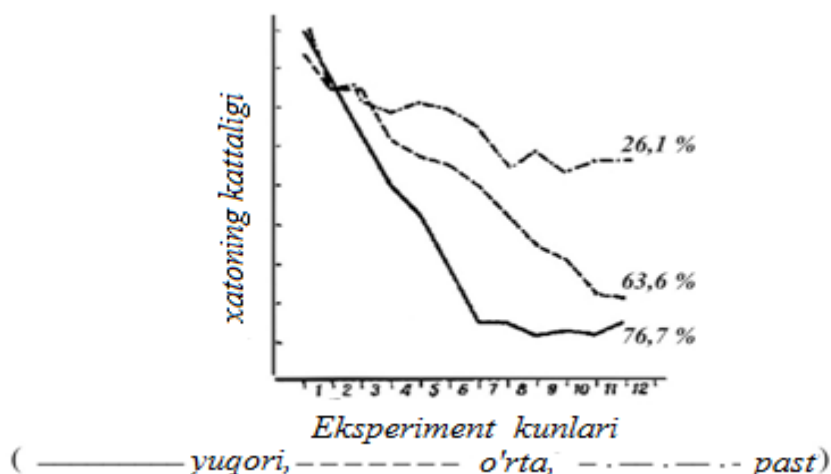
Yuqorida keltirilgan tadqiqotlardan harakatlarni tasavvur qilishni mashqlantiruvchi funktsiyasining namoyon bo'lishidagi turli jihatlariga oid bir qator qoidalar kelib chiqadi:

- harakatlar qanchalik aniq va tiniq tasavvur etilsa, ularning mashqlantiruvchi effekti shunchalar aniq namoyon bo'ladi;
- ushbu effekt, harakatni tasavvur qilish jarayoni "so'z orqali ifodalab turish" bilan qo'shib olib borilsa, yanada oshib boradi;
- mashqlantiruvchi effekt ayniqsa harakatlarning fazoviy belgilarini egallashda yorqin namoyon bo'ladi, vaqt va kuchdagi belgilarini egallash chog'ida esa nisbatan kamroq ko'zga tashlanadi;
- musobaqalar chog'ida texnik harakatlarni xayolan bajarish ularning natijasini ko'tarishga xizmat qiladi;
- harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi ta'siri xatolarga ega bo'lsa, salbiy bo'lishi ham mumkin.

Turli sportchilarda harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasi namoyon bo'lishi har xil ekanligi aniqlangan. Bu fikr mashqlantiruvchi effektning qay darajada namoyon bo'lishiga taalluqlidir (I.I.Toropchin).

Ushbu belgiga ko'ra sportchilar 3 ta guruhga ajratiladi:

1. Mashqlantiruvchi effekti yuqori darajada namoyon bo'luvchilar;
2. O'rtacha namoyon bo'luvchilar;
3. Past darajada namoyon bo'luvchilar (8-rasmga qarang)



8-rasm. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantirish tafovutlari.

Tasavvurning mashqlantiruvchi funksiyasini namoyon bo'lishi shuningdek temperamentning ayrim psixologik hususiyatlari jumladan introversiya va ideomotor mashg'ulotlariga moyillik kabilar bilan ham bog'liqdir. Bularning barchasi ideomotor mashg'ulotlardan foydalanishda ham sportchilar, ham trenerlar bu masalaga individual yondashishlari kerakligini ko'rsatadi. Shuningdek, ushbu jarayonlarda shuni ham unutmaslik kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning har uchala - dasturlovchi, boshqaruvchi hamda mashqlantiruvchi funksiyalari o'zaro bog'liq va birgalikda "yaxlit" tarzda ishlaydi. Mashg'ulotlarning real jarayonida yoki musobaqalarda ana shu yaxlitlikning birortasi, yo bittasi, yo boshqasi, yo uchinchisi, oldinda turgan vazifalarga hamda faoliyatning mavjud o'zgaruvchan shart-sharoitlariga ko'ra yetakchilik qiladi. Shuni ham hisobga olmoq kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning tarkibida boshqa komponentlar ham mavjuddir, masalan: ko'rish, eshitish, teri orqali sezish, vestibulyar. Ideomotor mashg'ulotlarga psixologik komponentlar qancha ko'p qo'shilsa mashg'ulot

shunchalik samarali bo‘ladi. Garchi ular harakatlarni boshqarishda u qadar yetakchilik qilmasalarda, ahyon-ahyonda o‘zlarining mavjudligi haqida “sezdirib” turadilar. Sportning ayrim turlarida ham ko‘rish, ham harakat komponentlari yetakchi rol o‘ynaydi (futbolda, xokkeyda, sport o‘yinlarida, qilichbozlikda, boksda, quroldan o‘q otishda).

## **9.8.Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar.**

### ***9.8.1. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to‘g‘risida tushuncha***

Sport faoliyati juda serqirra bo‘lib, u o‘ziga hos spetsifik jihatlar bilan karakterlanadi. 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 hususan, idrok qilish jarayoniga ham taalluqlidir.

Xilma-xil sport turlari vakillarida sport faoliyati jarayonida ixtisosiga ko‘ra idroklar shakllanadi, shuning uchun bu idrokni ixtisoslashtirilgan idrok deb ataydilar. Sport amaliyotida ixtisoslashgan (mahsus) idrokni his tuyg‘ular ham deb atashadi. Ular juda hilma-xildir, jumladan: kurashchilarda gilamni his etish, yengil atletikadagi sakrovchilarda plankani his etish, eshkak eshuvchilarda qayiqni his etish, gimnastikachilarda gimnastika uskunasi (snaryadini) his etish, futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar hamda gandbolchilarda koptokni his etish, bokschilarda va qilichbozlarda oraliq masofani his etish, yuguruvchilarda, chang‘ichilarda, suzuvchilarda,velosipedchilarda esa vaqtni his etish, shuningdek, suzuvchilarda suvni his etish va hokazolarni tilga olish mumkin.

Ixtitoslashgan idrok turlari qanchalar hilma—hil va sifat jihatidan turlicha bo‘lsada, ular uchun umumiy bo‘lgan belgilarni ham ajratib ko‘rsatish mumkin, bunday belgilar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Belgilangan analizatorlar guruhi tomonidan farqlash funksiyasining ixtisoslashuvi, hatto ba’zan bu birgina analizator tomonidan ham amalga oshiriladi.
2. Sportchi harakat qilayotgan muhitning o‘ziga xos jihatlari tufayli yuz beradigan yoki xatti-harakatlarda ishtirok etuvchi predmetning xususiyatlariga ko‘ra xosil bo‘ladigan shartlilik.

3. Raqiblar yoki sheriklarning fazodagi joylashuviga ko'ra yuzaga keladigan shartlilik.

4. Labillik (ya'ni beqarorlik) va shu tufayli doimiy mashq qilib turishning zaruriyati.

5. Rivojlanishning yuqori darajasi sportchini yuqori darajadagi tayyorgarligining ko'rsatkichidir.

Ixtisoslashtirilgan idrok sportda eng muhim boshqaruvchi funktsiyalardan biridir. U avvalo sport texnikasini mukammal egallashga ko'maklashib, ayni paytda sport tayyorgarligining boshqa turlari, ya'ni taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarliklar bilan chambarchas bog'liq. Masalan: yugurish jarayonida hamda suzish sport turida agar sportchida vaqt tuyg'usini idrok etish bo'yicha ixtisoslashgan idrok yaxshi shakllangan bo'lsa uning taktik vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishiga shakl shubha bo'lmaydi. Ixtisoslashgan idrokning mukammal darajada rivojlantirilishi va ularning nomoyon bo'lishidagi barqarorlik musobaqalar paytida sportchining xatti-harakatlari o'ziga ishongan holda bajarilishini ta'minlaydi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka erishilmagan hollarda, sportchi tez charchab qoladi va uning oqibatida ixtisoslashtirilgan idroklar ham o'zining aniq qiyofasini yo'qotadi. Masalan, A.P.Povarnitsin chang'ida poygalashuv musobaqasida ishtirok etayotgan (erkak) sportchilarning vaqtni idrok etishlarini o'rganar ekan 10 km lik masofaning 2 – km da ob'ektiv va sub'ektiv vaqt oralig'idagi farq - 9 soniya (ushbu sportda ilk bor ishtirok etayotganlarda u - 24 soniyagacha yetadi), 8 – km da esa + 16 soniya bo'lishini aniqlagan.

#### ***9.8.2. Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari***

Jismoniy mashqni bajarishda ishtirok etayotgan sportchilar analizatorlarining tahlil qiluvchi va farqlovchi faoliyati ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari bo'lib 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, xar bir sport turidagi ixtisoslashtirilgan idroklar xar xil analizatorlarning faoliyatiga asoslanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning shakllanish jarayonida analizatorlarning yetakchilik holati o‘zgarishi mumkin. Masalan, qilichbozlar va bokschilarda dastlab yetakchi o‘rinda mushak-xarakatlanish analizatori bo‘lsa, ya’ni u o‘z masofasini topib olish uchun sportchiga o‘ziga xos “paypaslagich” vazifasini o‘tasa, biroz fursat o‘tib endi bu masofa ko‘rish analizatori bilan xotirada qoladi, keyinroq esa ko‘rish – motor koordinatsiyasiga (muvofiqlashtiruvchisiga) aylanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik mexanizmlari asosida “obraz – etalonlar”, ya’ni timsol qoliplar, ko‘rinishda 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.

### ***9.8.3. Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsifi***

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. Harakat sezgilari eshkak eshish harakatlarini bajarish chog‘ida zo‘r berishlarning yo‘nalishi hamda amplitudasi haqida ma’lumot beradi. Sportchilar taktil sezgi yordamida suvning tanaga tegishi

va uning qarshiligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. Bunda suzish usuliga ko'ra suvning qarshiligi suzuvchining oldinga harakatlanishida eng asosiy vazifani beruvchi tana a'zolari tomonidan ko'proq his etiladi. Suzuvchilarning o'zi uni suvga tayanish tuyg'usi deb ham ataydilar. "Agar sizda suvni his qilish tuyg'usi bo'lsa, deydi sportchilar, siz o'zingizni suvga tayangandek his etasiz. Agar suvni his etish idroki bo'lmasa, qo'llaringiz go'yoki suvga botib ketgandek tuyuladi. Suzish texnikasi qancha takomillashgan bo'lsa, suvni his qilish tuyg'usi ham shu qadar yaqqolroq namoyon bo'ladi.

**Vaqtini 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 vaqtini 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 tsikllar, turkum mashqlarni bajarish chog'ida vaqtini 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.

Zero ular quyidagilarni o'zida ifodalaydi:

- a) bajarilayotgan xatti-harakatlarning sur'atini;
- b) ularning bir xil izchillikda almashinish tezligini;
- v) mushakdagi zo'r berishlarning tafovutini;

Vaqtini his etishda ko'rish analizatori ham muayyan rol o'ynaydi. U yuguruvchiga uni tevarak-atrofidagi buyumlar va bir-biri bilan izchil ravishda almashib turgan turli timsollarni idrok etish yo'li bilan yuguruvchining fazodagi bir joydan ikkinchi joyga ko'chish tezligini belgilab beradi.

**To'pni his etish.** Ushbu xis koptok 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.

G.M.Gagaevaning o'tkazgan tadqiqotlari natijasiga muvofiq, futbolchilarda to'pni his qilishning o'ziga xos xususiyatlari, bu ular tomonidan to'pning og'irligi, shakli, qattiqligi, elastikligi, tepilgandagi zarb kuchi, tezligi hamda to'pning uchish balandligi (traektoriyasi) va hokazolarni juda aniq idrok etishdan iboratdir. Futbolchilar to'pni o'zlari bilan olib yurar ekanlar, to'p go'yoki ularning oyoq kaftiga yopishib qolgandek taassurot qoldiradi. Ular tomonidan amalga oshiriladigan zarbalar, turtishlar shu qadar mohirona va kuchi bo'yicha aniqki, koptok ularning oyog'idan qancha masofaga kerak bo'lsa, shuncha masofaga uzoqlashadi. Ba'zan, xatto o'yinchi ko'zi bilan koptokka qaramasligi ham mumkin. To'pni his etish uni 10-15 metr masofadan yer bag'irlab yoki havodan o'z sheriklariga uzatishda yoki maydonning bir chekkasidan ikkinchi chekkasiga oshirishda juda muhim rol o'ynaydi. Bu yerda zarbning kuchi hamda aniqligining bir-biriga muvofiqligi muhim bo'lib to'pning muayyan masofada turgan sherikka yetib borishida bu muvofiqlikning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu holat raqib darvozasiga to'p urayotganda yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Bunday muvofiqlikka erishilmaganda futbolchi tomonidan qattiq tepib yuborilgan to'p darvoza to'sini yonidan o'tib ketishi muqarrar. Yuqoridagi tavsiflardan kelib chiqadigan xulosa shuki, futbolchilardagi to'pni his etish idrokining asosi- ko'rish va harakat analizatorlarining faoliyatidan iboratdir.

Bundan tashqari uning tarkibiga yana bir qator sezgilar va his-tuyg'ular kiradi.

**Plankani 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. Shuning uchun ham u hali plankani ko'rmay turib, plankadan o'tib olish uchun eng qulay holatni tanlay biladi, bami soli "hayolan uni ko'rib turadi".

#### ***9.8.4. 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 "vaqtni 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 trenerlarning ushbu o'ta muhim psixik funktsiyani rivojlantirishga maqsadli ravishda ta'sir etmasligidir. Bu holat ehtimol, ularning namoyon bo'lish belgilari yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi tufayli ularni ob'ektiv nazorat qilish yo'qligi bilan izohlanadi. A.S.Puni ham o'z tadqiqotlari natijasida shuni ta'kidlagan. Uning yozishicha, mazkur idrokning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish uchun birinchi navbatda ularning sodir bo'lish mexanizimini yaxshi bilish kerak bo'ladi, shu sababli ham ixtisoslashgan idroklarning alohida sport turlari uchun hos bo'lgan mexanizmlarini oydinlashtirish, aniqlashtirish uchun tajriba tadqiqotlarining natijalariga ehtiyoj seziladi.

Ixtisoslashgan idrokni tadqiq etishga bag'ishlangan tajriba tadqiqotlari sifatida B.M.Shchenin, Yu.B.Nikiforov, Z.G.Gapparovlarning ilmiy ishlarini keltirish mumkin.

B.M.Shchenin ayrim masofalarni bosib o'tgan chang'ichilarning mazkur masofani bosib o'tish vaqtlarini sekundomer orqali qayd etib (ob'ektiv vaqtni), ularni sportchilar tomonidan idrok etilgan vaqt bilan (sub'ektiv vaqt) qiyoslab yuqori malakali sportchilarda bu ikkala vaqt o'rtasidagi farq u qadar katta emasligini aniqlagan. Bu ikkala ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik farq sezilarli emas. Boshlovchi sportchilarda ushbu ma'lumotlar o'rtasidagi farq ancha sezilarli

bo‘lib, buning sababi aksariyat hollarda vaqtni ko‘p baholash yoki kam baholash bilan izohlanadi. Qo‘lga kiritilgan natijalar sportchi tomonidan bosib o‘tilgan yo‘l uchun ketgan vaqtni aniq idrok etilishi “vaqtni his etish”ning belgilaridan biri ekanligi to‘g‘risida hulosa chiqarish imkoniyatini beradi. Aniqlangan ushbu fakt mazkur belgini, nafaqat chang‘ichilarda, balki barcha tsikllik sport turlari ishtirokchilarida ham “vaqtni his etishni” rivojlanishi darajasini nazorat qilishda qo‘llash imkoniyatini beradi. Shuningdek B.M.Shchenin tomonidan tajribalar jarayonida chang‘ichilarning “vaqtni his etish”iga boshqa bir qator omillar ham ta’sir etishini aniqlagan, jumladan: sportchining tayyorgarlik darajasi, qorning sifati, ob-havo sharoitlari va xokazolarni tilga olish mumkin.

“Vaqtni his etish”ning boshqa bir belgisi suzuvchilarni o‘rganish jarayonida aniqlangan (Z.G.Gapparov) bu borada tadqiqotchi quyidagi uslubdan foydalangan: suzuvchi besh marotaba 100 metrlik masofani suzib o‘tgan

- O‘zi uchun qulay sur‘atda;
- Qulay sur‘atdan bir oz sekinroq;
- Qulay sur‘atdan biroz tezroq;
- Eng yuqori sur‘at bilan;
- Dastlabki qulay sur‘at bilan.

Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki yuqori malakali sportchida dastlabki qulay suzib o‘tish bilan, 5 –chi bor suzib o‘tish o‘rtasida sezilarli statistik farq yo‘q, boshlovchi sportchilarda esa ushbu ikkala ko‘rsatkich o‘rtasida juda katta farq ko‘zga tashlanadi. Bu shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchida uzoq yillik mashg‘ulotlar jarayonida qulay suzish sur‘ati shakllanib, bu uning uchun turli masofalarga suzish chog‘ida vaqtni his etish uchun “ichki tayanch”, ya’ni mo‘ljal bo‘lib xizmat qiladi. Buning isboti sifatida, yuqori malakali sportchining birinchi qulay hamda undan tezroq yoki undan sal sekinroq suzib o‘tish ko‘rsatkichilari o‘rtasidagi farq u qadar sezilarli emasligi, boshlovchi sportchilarda esa bu ko‘rsatkichlar oralig‘idagi tafovut judayam katta ekanligini aytish mumkin. Boshqacha so‘z bilan aytganda, boshlovchi sportchilar, yetarli darajada qulay suzish sur‘atini shakllantirmaganliklari sababli, biroz tezroq yoki

biroz sekinroq suzib o'tish jarayonida yuqori malakali sportchilardan farqli o'laroq, o'ta ehtiyotkorlik qilaman deb juda katta farq bilan suzib o'tadilar.

Boks va qilichbozlikda masofani his etish mahsus ishlab chiqilgan uslublar asosida amalga oshiriladi. Yu.B.Nikiforov o'zinig bokschilarda olib borgan "oralikni his etish" bo'yicha tadqiqotlarida chizg'ich va reykadan foydalangan. Bunda tajribada ishtirok etayotgan sportchi chizg'ichli reykaga o'z masofasiga yaqinlashishi kerak bo'ladi. Shundan so'ng, u ko'zlarini yumib qo'llarini cho'zadi. Sportchining mushtidan chizg'ich bo'ylab uning shaxsiy masofasining aniqligi santimetrlarda o'lchanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu usul bo'yicha yuqori malakali sportchilar boshlovchi sportchilarga nisbatan chizg'ichli reykagacha bo'lgan o'z masofalarini aniqroq topganlar. Ularning o'rtacha xatolari, boshlovchi sportchilarnikiga nisbatan 2,4 marotaba kamroq bo'lgan. Huddi shunday qonuniyat harakatdagi nishon (osib qo'yilgan bokschilar qopi)gacha bo'lgan masofani idrok etishda ham aniqlandi, bunda tajribaga jalb etilgan sportchilar qop harakatlanib turganda ungacha bo'lgan o'z masofalarini topishlari kerak edi.

Tadqiqotlar natijasida bokschilarning xarakatsiz va harakatdagi nishonlargacha bo'lgan masofani topish bo'yicha idroklari o'rtasida bevosita aloqadorlik mavjudligi aniqlandi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, qo'lga kiritilgan ma'lumotlar bokschilardagi "oraliqni his etish"ning belgilaridan biri hisoblanib, ulardan sportchilarda mazkur psixik sifatning rivojlanish darajasini nazorat qilishda foydalanish mumkin.

Qilichbozlarda ham tabiiy eksperiment o'tkazilgan bo'lib, ularda maxsus tayyorlangan uskuna yordamida sport ustalari boshlovchi sportchilarga nisbatan manyovrlarni amalga oshirish jarayonida o'zlari uchun odatiy bo'lgan masofani 2,4 marotaba aniqroq topa oladilar. Olingan ma'lumotlarning psixologik mexanizmini aniqlash maqsadida ikkinchi, model eksperimenti o'tkazildi. Bunda eksperimentga jalb etilgan sportchiga ikkita masofani esda saqlab qolish tavsiya etildi birinchisini ularning o'zlari tanladi, ikkinchisini esa tajriba o'tkazuvchi tavsiya etdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ustalari o'z masofalarini ancha

aniqlik bilan qayta topdilar, tekshiruvchilar tomonidan tavsiya etilgan masofani esa biroz xatolar bilan aniqladilar. Boshlovchi sportchilarda esa, o'z masofalarini topishda ham, tekshiruvchi tomonidan belgilangan masofani topishda ham yo'l qo'yilgan xatolar diapazoni juda yuqori bo'ldi. Aksariyat hollarda boshlovchi qilichbozlar tavsiya etilgan masofani ham, o'z masofalarini ham yo'qotib qo'yidilar. Qo'lga kiritilgan natijalar shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchilarda uzoq davom etadigan mashg'ulotlar jarayonida o'z masofalarining "etalonlari" shakllanadi. Ushbu etalonlarning mavjudligi qilichbozlik yo'lakchasida manyovr qilish jarayonida yaratiladigan masofa bilan o'z masofalarini qiyoslash orqali jang paytida masofani tez aniqlash uchun yordam beradi. Yana shu narsa aniqlanganki qilichbozlarda masofani his qilish izchil ravishda o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqlari ta'siri ostida o'zgarib boradi. Shuningdek, u sportchining holatiga, uning jangni olib borishdagi individual uslubiga ham bog'liq bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik mashqlarining dastlabki bosqichida boshlovchi qilichbozlarda maxsus mashqlar yordamida odatiy masofani shakllantirishga intilish ularning manyovrlar qilish jarayonida o'z masofalarini farqlay olish qobiliyatini yaxshilaydi. Qolaversa odatiy masofani shakllantirish nafaqat masofalarni aniq farqlashga balki, yo'l qo'yiladigan xatolarga ham ta'sir ko'rsatadi, ya'ni sportchilarda "oraliqni his qilish"ning barqarorligi yaxshilanadi va ulardagi fazoda o'z xatti-harakatlarni aniq hisoblay bilish qobiliyati takomillashadi (Z.G.Gapparov)

### **9.9. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati**

***Reaksiyalar to'g'risida tushuncha.*** Ongli ravishdagi irodaviy xatti-harakatlar sport faoliyatida katta o'rinni tutar ekan, aksariyat hollarda ular reaksiyalar jarayoni shaklida namoyon bo'ladi.

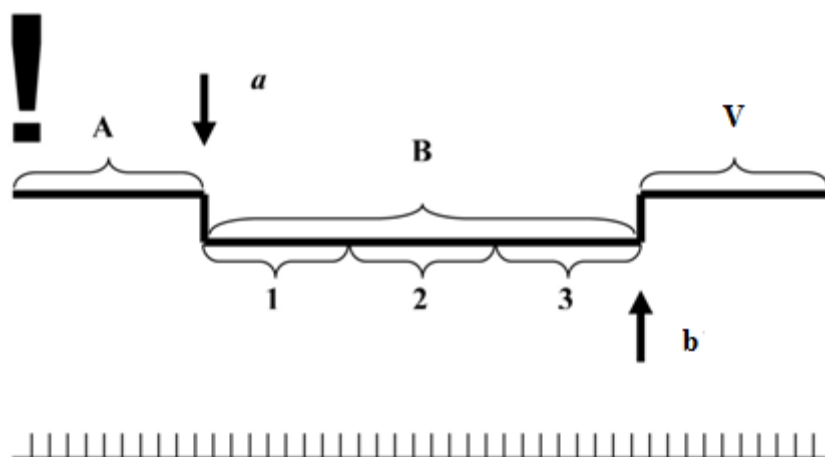
Reaksiya deyilganda sportchi tomonidan biror bir qo'zg'atuvchiga javob tarzida amalga oshiriladigan ongli xatti-harakat tushuniladi. Bunda sportchi

oldindan o'zi duch keladigan qo'zg'alish haqida biladi va mazkur qo'zg'alishga o'ziga xos tarzda javob qaytarishga tayyorlanadi.

Reaksiya jarayoniga misol tariqasida start holatini keltirish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, nafaqat o'z xatti-harakatlari maqsadini oldindan tasavvur qiladi, balki unga erishish vositalarini ham oldindan belgilab qo'ygan bo'ladi. U signal qay tarzda berilishini biladi va ongli ravishda uni kutadi; mazkur signalga qanday harakat bilan javob berishini biladi, oldindan bu xatti-harakatlarni o'zlashtirib olgan, start holatida u mazkur xatti-harakatlarni imkon qadar yaxshiroq va tezroq bajarishga to'la to'kis tayyorlangan bo'ladi.

Reaksiya jarayonlarining farqli jihatlari sifatida ularning qisqa vaqtli ekanligini aytish mumkin. Reaksiyalar belgilangan xatti-harakatlar tizimi bilan chegaralangan bo'lib, ular nisbatan qisqa vaqt ichida o'tib boradi.

**Reaksiya jarayonining tuzilishi (strukturasi).** Umumiy tarzda aytganda, reaksiya jarayoni oldindan ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'alishni idrok etib, unga muvofiq javob xatti—harakatlarni bajarishdan iboratdir. Reaksiya jarayoni tuzilishida 3 ta davrni ajratib ko'rsatish mumkin (9-rasm). Bu davrlar quyidagilardir: dastlabki, markaziy va yakuniy davr.



9-rasm. Oddiy reaksiya sxemasi:

A- reaksiya jarayonining dastlabki davri; B- markaziy davri (latent, yashirin); V- yakuniy (effektor) davri;

1- sensor, 2- assotsiativ, 3- latent davrining motor lahzalari;

! – dastlabki signal (“Diqqat!”)

*a – ijro etish signali(“Marsh”)*

*b – harakatning boshlanishi*

### ***Reaksiyaning dastlabki davri.***

Startdan chiqish bilan yuqorida keltirilgan misoldan ko‘rinib turibdiki, ushbu davr dastlabki signal(“Diqqat!”)dan to ijro etish signali (“Marsh”)gacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini tashkil qiladi. Reaksiyaning dastlabki davri signalni kutish va unga javoban harakatlanishga tayyorgarlikni qamrab oladi.

***Reaksiyaning markaziy yoki yashirin (latent) davri.*** Ushbu davr ijro etish signalidan to javob harakatini boshlashgacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini tashkil etadi. Garchi bu vaqt oralig‘i juda qisqa bo‘lsada, u reaksiya jarayoni tuzilishida juda katta rol o‘ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz tursada, uning bosh miyasi qobig‘ida uning javob harakatlarini tayyorlovchi, intensiv asab jarayonlari rivojlanib boradi ya’ni:

1) Signal qo‘zg‘atuvchisini idrok etish- reaksiyaning yashirin davrining **sensor lahzasi**;

2) Idrok etilgan qo‘zg‘alishni anglash, (aynan shu narsa harakatlanish uchun signal ekanligini tushunish) – reaksiyaning **assotsiativ lahzasi**;

3) Bosh miya qobig‘ining harakatlanish uchastkasida motor impulslarining paydo bo‘lishi va mazkur impulslarning efferent neyronlar orqali tegishli mushaklarga jo‘natilish reaksiyasi jarayonidagi yashirin davrning **motor lahzasi**.

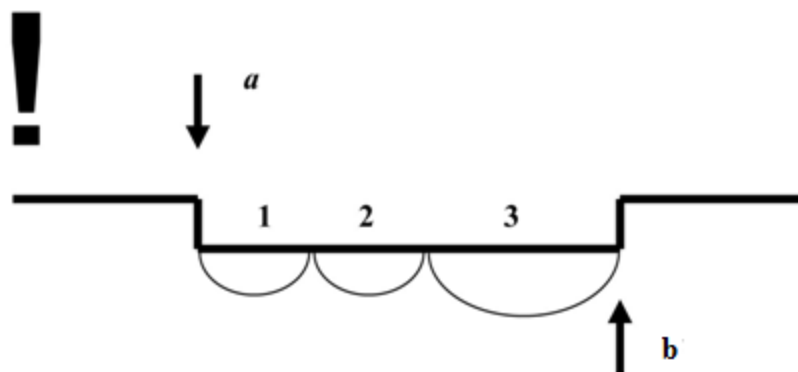
***Reaksiyaning yakuniy yoki effektor davri.*** Ushbu davr javob harakatining boshlanishi paytidan to uning batamom tugallanishigacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini qamrab oladi. Bu davrda javob harakati amalga oshiriladi, shuning uchun ham u odatda reaksiya jarayonidagi eng yetakchi davr deb hisoblanadi. Biroq, ushbu davrda amalga oshiriladigan va barcha guvoh bo‘ladigan hatti-xarakatlar reaksiyaning bundan oldingi davrlarida tayyorlangan bo‘ladi: shu boisdan ham ushbu yakuniy davr o‘zining barcha xususiyatlari bilan reaksiyaning dastlabki va

yashirin davrlarida bosh miyaning katta yarim sharlarida yuz bergan asab jarayonlarining harakteri va izchilligiga bog'liq bo'ladi.

**Reaksiyaning tiplari.** Reaksiyaning sensor, motor va neytral tiplari farqlanadi. Reaksiyaning bu uchchala tipi dastlabki davrda rivojlanuvchi va reaksiyaning effektor davrini belgilab beruvchi psixik jaryonlarning harakteriga ko'ra bir- biridan farqlanadi.

**Reaksiyaning sensor tipi.** Ushbu tip sportchining diqqati dastlabki davrda ijro signalini idrok etishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining eshitish analizatori juda kuchli qo'zg'alishda bo'ladi; unga nisbatan miya qobig'ining boshqa markazlari, jumladan uning harakatlanish uchastkasi ham bu davrda tormozlangan yoki juda kam darajada qo'zg'algan bo'ladi. (10 –rasm).

Diqqatning ana shunday yo'naltirilganligi tufayli sportchi signalli qo'zg'atuvchilarni juda tez va to'g'ri idrok etadi, biroq u hali start harakatini tez va katta kuch bilan amalga oshirishga tayyor bo'lmaydi.



10-rasm. Sensor tipidagi oddiy reaksiyaning sxemasi

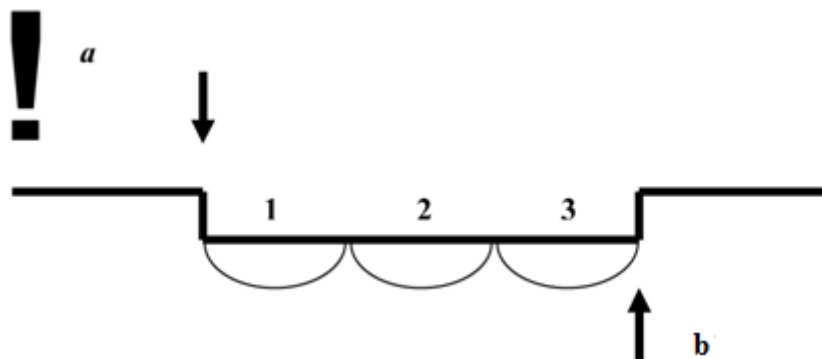
*Dastlabki davrda idrok etish markazlari (eshitish) kuchli qo'zg'algan, harakatlanish markazlari esa bo'shashgan holatda bo'ladi. Buning oqibatida signalga javoban harakatlanish shu qadar kechikadiki, oqibatda bo'shashgan harakat markazlarini faol holatga keltirish uchun ancha kuch talab etiladi.*

Bunga izoh – bosh miya qobig'ining harakatlanish uchastkasidagi motor impulslerini tayyorlash nisbatan ko'proq vaqtni va anchagina asab kuchini sarflashni talab qiladi, chunki ular faqat signalni idrok etishdan keyingina ishga

tushadilar, ya'ni bundan oldingi harakatlanish markazlarining nisbatan tormozlangan holatida vujudga kelgan “bo'sh joyidan” hosil bo'ladilar.

Sensor tipidagi reaksiya boshqa reaksiya tiplariga nisbatan ancha sekin kechadi. Ularning latent davri o'rtacha hisobda 160-175 sigma (soniyaning mingdan bir ulushi) davom etadi, chunki asab qo'zg'alishi reaksiyaning dastlabki davrida miyaning katta yarim sharlari qobig'idagi motor markazlarida emas, balki sensor markazida yetakchilik qiladi.

**Reaksiyaning motor tipi.** Sportchining diqqati reaksiyaning dastlabki davrida javob harakatini tayyorlashga yo'naltirilganligi bilan xarakterlanadi. Albatta, bunda bosh miya qobig'ining harakat markazlari kuchli qo'zg'algan bo'ladi, ayni paytda miyaning boshqa uchastkalarida, shu jumladan eshitish analizatorining miyadagi so'nggi qismda ham tormozlanish yoki sezilarli sustlashish kechayotgan bo'ladi (11-rasm). Shu tufayli ham sportchi o'ta tezkor va kuchli javob harakatini namoyon etishga to'la tayyor bo'ladi.



11-rasm. Motor tipidagi oddiy reaksiyaning sxemasi.

*Dastlabki davrda harakatlanish markazlari qo'zg'algan bo'ladi, buning oqibatida signalga javoban qilinadigan xatti-harakatlar o'ta tez va yengil amalga oshiriladi. Biroq signal (idrok etish markazlarining bo'shashganligi sababli) aksariyat hollarda noanik qabul qilinadi, bu esa o'z navbatida reaksiyadagi xatoliklarni keltirib chiqaradi.*

Signal qo'zg'atuvchisining javob harakatini amalga oshiruvchi eshitish analizatorida boshlangan qo'zg'alish, (hatto miya qobig'ining tegishli qismidagi

eng past darajadagi qo'zg'alish jarayonida ham) eshitish analizatorining miyadagi oxirgi qismiga tezda ko'chib o'tadi va u yerdan assotsiativ markazlarga o'tadi, zero bu qo'zg'alishlar izchil mashqlar tufayli odatiy holga aylanib, unga nisbatan asab jarayonlarining dinamik stereotipi ishlab chiqilgandir. Mazkur qo'zg'alish birlashtiruvchi neyronlar orqali miya qobig'ining harakatlantiruvchi qismiga yetib borsa, u yerda bu qo'zg'alishlar javob harakatlarining avvaldan tayyorlab qo'yilgan "asab formulalari"ni topadi, natijada tegishli harakat impulslari bir lahza harakatlanish a'zolari tomon intiladi.

Shu sababli ham yashirin davrning motor lahzalari nafaqat juda tez, balki ayni paytda juda kam energiyani sarflash orqali ham kechadi (sensor tipdagi reaksiyaning tamoman aksi o'laroq, bunda harakatlanish markazlarining inertligini yengib o'tish uchun qo'shimcha energiya, ya'ni kuch-quvvat sarflanmaydi). Shu boisdan motor tipdagi reaksiyalar eng tezkor reaksiyalar hisoblanib, ularning latent davri o'rtacha hisobda 100-125 sigma davom etadi. Ammo aksariyat hollarda ularda bir qator kamchiliklarga yo'l qo'yish holatlari kuzatiladi, xususan bu hol start signalini idrok etish va javob harakatini amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Javob harakati ba'zan startga aloqasi bo'lmagan qo'zgatuvchiga javoban, ularni signal o'rnida qabul qilib falstart ro'y beradi.

**Reaksiyaning neytral tipi**-bosh miya qobig'ining sensor va motor uchastkalaridagi qo'zg'atuvchi jarayonlarning nisbatan vazminligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining diqqati bir vaqtning o'zida va bir xil darajada signalni kutishga hamda unga javob harakatini amalga oshirishga qaratiladi. Laboratoriya sharoitida neytral tipdagi reaksiyaning latent davri 140-150 sigma davom etadi. Amalda reaksiyaning bu turi mas'uliyatli harakatlarda, shu jumladan start paytida ham juda kam kuzatiladi.

### **Reaksiyaning oddiy va murakkab turlari mavjud.**

Oddiy reaksiya deyilganda, reaksiyaning shunday turi tushuniladi-ki, unda javob harakatlari juda sodda bo'ladi: bunda javob reaksiyasini ado etish uchun oldindan ma'lum bo'lgan faqat bittagina qo'zg'atuvchi(signal), hamda unga

javoban o'rganilgan bittagina javob harakati bo'ladi. Masalan, startdan chiqish - oddiy reaksiyaga yaqqol misol bo'la oladi.

Murakkab reaksiyalar deyilganda, reaksiyalarning shunday turlariga aytiladi-ki, ularda bir vaqtning o'zida bir-necha qo'zg'atuvchi va ularga javoban amalga oshirilishi lozim bo'ladigan bir necha javob harakatlari mavjud bo'ladi, buning ustiga ularning hech biri oldindan sportchiga ma'lum bo'lmaydi, va qaysi bir signalga qanday javob qaytarilishi ham aniq bo'lmaydi. Sport faoliyatida murakkab reaksiyalar juda ko'p uchraydi.

Murakkab reaksiyaga misol sifatida bokschilarning javob harakatlarini keltirish mumkin. Bunda sportchi hujumga o'tish va o'zini himoya qilishning barcha usullarini yaxshi biladi, jangdan oldin o'z raqibini obdan o'rgangan, unga xos jang uslubini, hujum paytida qo'llanadigan usullarining o'ziga xos jihatlarini aniqlashtirib olgan, unga javoban eng ma'qul harakatlarni ham oldindan o'ylab, xotirada saqlab qolgan bo'ladi. Jang davomida raqib hujumga o'tar ekan, qaysi vaqtda va qaysi usulni qo'llashni aniq bilmaydi. Shu boisdan ham sportchining diqqati juda zo'riqqan bo'ladi, u bir vaqtning o'zida ham daqqatini raqibining xatti-xarakatlariga qaratishi, hamda uning harakatlariga munosib javob qaytarishni egallashi kerak, lekin u oldindan biror bir javob harakatini topib qo'yishi (xuddi start holatidagi kabi) mutlaqo mumkin emas. Chunki u ayni paytda raqib tomonidan qanday xatti-harakat bo'lishini aniq bilmaydi.

Murakkab reaksiyalarda latent davrining sensor lahzalari o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, bokschi jang paytida, oldindan, ya'ni raqib tomonidan muayyan qo'zg'atish harakati qilinmasdan turib, biror bir javob harakatiga tayyorlanishi mumkin emas, agar u oldindan biror-bir harakatni amalga oshirishga tayyorlansa-yu, (bu uning miya qobig'idagi harakatlanish uchastkasidagi tegishli markazlarga bog'liq tarzda amalga oshiriladi) raqib, mutlaqo boshqacha tarzda javob qaytarilishi lozim bo'lgan usulda hujumga o'tadigan bo'lsa, bokschi o'z xatti-harakatini o'zgartirishga, ya'ni avvaldan tayyorlangan harakat impulsini mutlaqo o'zgartirishga ulgura olmasligi, ya'ni raqibga imkoniyatni boy berib qo'yishi mumkin. Murakkab reaksiyalarda

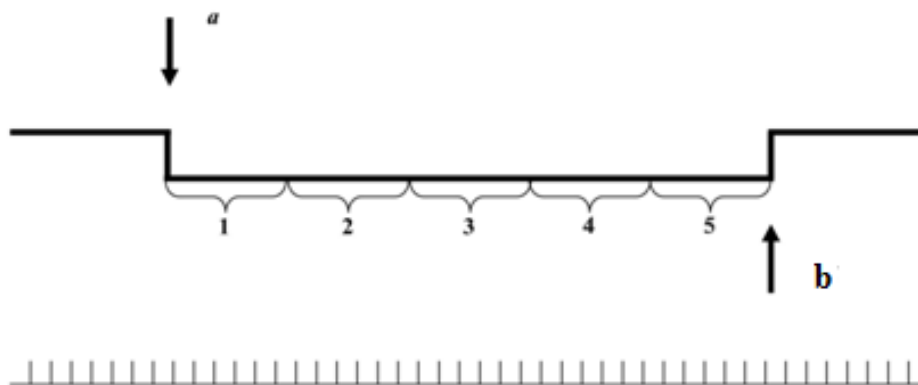
sportchilar doimiy ravishda jangga umumiy tayyorgarlik holatini namoyish etishlari lozim, ular bir lahzada o'zgaruvchi sensor jarayonlarga munosib javob qaytara olish qobiliyatiga ega bo'lishlari (buning uchun tegishli qo'zg'atuvchi signal bo'lgandan keyin), qo'zg'atuvchiga u paydo bo'lishi bilanoq kerakli harakat bilan javob bera olishlari shart.

Shu tufayli ham, javob harakatini amalga oshirish davrining oshib borishi hisobiga reaksiya jarayonining tuzilishi murakkablashadi. Bu davrda quyidagilar kuzatiladi:

- 1) sensor lahzasi, u qo'zg'alish retseptsiyasidan tashkil topadi;
- 2) idrok etilgan qo'zg'atuvchini ayni paytda amal qilayotgan boshqa qo'zg'atuvchilardan farqlash, yoki ajratib olish lahzasi;

- 3) tanib olish lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini odatda, ikkinchi signal tizimi bilan bog'liq bo'lgan, hamda aksariyat hollarda yashirin nutq orqali ifodalanuvchi ma'lum guruh tarkibiga kiritish va qiyoslash lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini boshqa, ayni paytda amal qiluvchi qo'zg'atuvchilar fonida idrok etish. Zero bu holat raqibning vaziyati va niyatlarini yaxshiroq anglab olishda o'ta muhimdir;

- 4) ushbu vaziyat uchun eng qulay javob harakatini tanlash lahzasi;
- 5) murakkab reaksiyaning yashirin davridagi motor lahza (yakuniy), miya katta yarim sharlarining harakatlanish qismini safarbar etish hamda harakatlanish organlariga tegishli motor impulslerini jo'natishdan iboratdir (12-rasm).



12-rasm. Tanlash murakkab reaksiyasi sxemasi.

a- ijro etish signali, 1– reaksiyaning latent davri sensor lahzasi, 2-farqlash lahzasi, 3- tanib olish lahzasi, 4- to‘g‘ri javob harakatini tanlash, 5- reaksiyaning latent davri motor lahzasi; b-javob harakatining boshlanishi

Natijada javob harakatlarini amalga oshirish jarayonlari sezilarli darajada sekinlashadi. Laboratoriya sharoitida murakkab reaksiyaning latent davri ba’zi hollarda 300 sigma dan ko‘proq davom etadi. Tabiiy sharoitda amalga oshiriladigan faoliyat jarayonlarida, ya’ni katta amaliy tajriba to‘plagan kishi, odatiy sharoitlarda murakkab reaksiyalar asab jarayonlarining tegishli dinamik stereotiplari ishlab chiqilganligi hisobiga juda tez kechishi mumkin (murakkab reaksiyaning yashirin davri oddiy sensor reaksiyalarining davomiyligiga yaqin bo‘lib qoladi). Biroq faoliyat sharoitlari o‘zgarishi bilan, yoki noodatiy qo‘zg‘atuvchi paydo bo‘lishi bilan murakkab reaksiyalarning vaqti sezilarli darajada oshib ketadi.

*O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savvollar:*

1. Texnik tayyorgarlik to‘g‘risida umumiy tushuncha?
2. Jismoniy mashqlar texnikasini bilishning mohiyatini ochib bering?
3. Texnik tayyorgarlikning psixologik asosini qanday psixik jarayonlar tashkil qiladi? (O‘zingiz shug‘ullanadigan sport turi misolida)
4. Harakat malakasiga ta’rif bering. Harakat malakalarida ongning o‘rni?
5. Harakat malakalarining shakllanishi jarayonlariga ta’rif bering?
6. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur etishning ahamiyati?
7. Harakat malakalarini egallashda ixtisoslashgan idrokning ahamiyati?
8. Reaksiyalar va ularning texnik tayyorgarlikdagi ahamiyati? (misollar keltiring)
9. Oddiy reaksiyaning tuzilishi?
10. Murakkab reaksiyaning tuzilishi?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. М., Изд.»Флинта»,1998
2. Психология физического воспитания и спорта. Под. Ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни, 1979
3. Гаппаров З.Г. Юрьев А.. О новом подходе к методике формирования чувства набегания на планку у прыгунов в длину. «Жисмоний тарбия, спорт ва манавият. Илмий амалий анжуман. П кисм», 1995 й, 125-128
4. Гаппаров З.Г. Систематизация идеомоторной тренировки при овладении спортивными действиями. Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент, 2008,с 80
5. Гаппаров З.Г. Из опыта работы по совершенствованию обучения техники метания (на примере метания молота и копья). «Жисмоний тарбия ва спорт: Давлат, Жамият, Шахс». Халқаро илмий анжуман материаллари (17-20.11.2005). Тошкент, 2005, с.116-117.
6. Гаппаров З.Г., Тагирова З, Эффективность использования компьютерной программы «СИНХРО» по совершенствованию овладения ритмо-темповой структуры движений синхронист..Вопросы подготовки к XXIX олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР). Международная научно практическая конференция. Изд. УзГИФК, 2007, с 122.
7. Гаппаров З.Г., Тагирова З, Использование идеомоторной тренировки в синхронном плавании. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари.Республика илмий амалий анжумани. Тошкент-2007 с.50
8. Гаппаров З.Г. Ишмурадов Т.А.Идеомоторика при контроле и коррекции ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту на основе использования современных информационных технологий Жисмоний

тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари.  
Республика илмий амалий анжумани. Тошкент-2007 с.49

9. Гаппаров З.Г.Наумкин А.В., Гаппаров Х.З. Новый подход к тренировке высококвалифицированных спортсменов в гребном слаломе, с помощью информационных технологий Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент, 2008, с. 82-83

10. Гаппаров З.Г .Сычева К.И, Гаппаров Х.З. Использование информационных технологий в тренировке начинающих спортсменов в гребном слаломе. Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент, 2008, с. 84-85

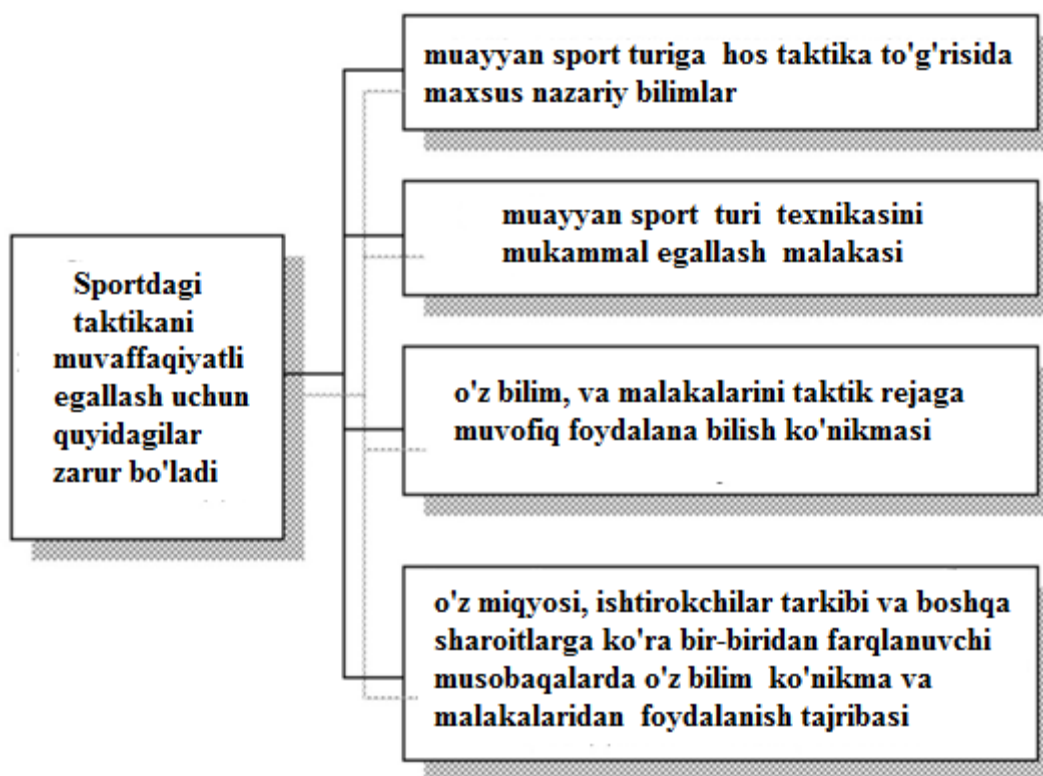
11. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## 10-BOB.

### SPORTDAGI TAKTIK TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI.

#### 10.1. 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.



3-sxema. Taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning asoslari

Taktikaning mohiyati musobaqalarda yanada yuqoriroq natijalarni qo'lga kiritish yoki raqib ustidan g'alaba qozonish uchun har bir sport turi uchun xos

bo'lgan harakatlar texnikasidan, sportchilarning jismoniy va psixik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishdan 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 hizmat qiladi: (3-sxemaga qarang)

- 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;

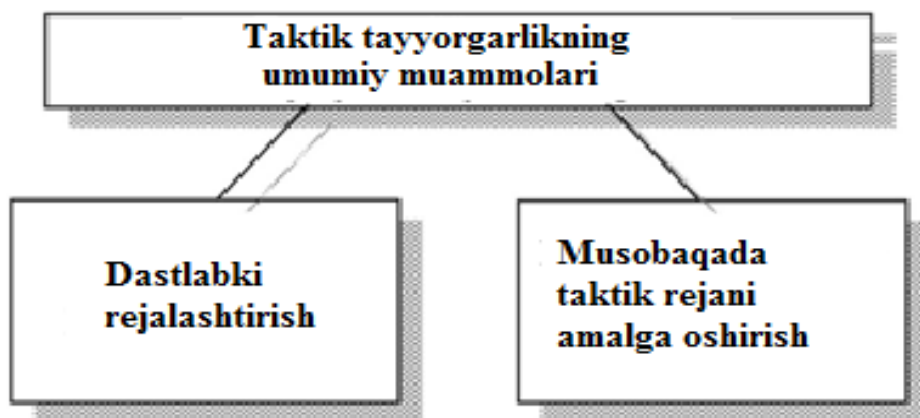
- o'z bilim va malakalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqalashuv janglarining doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; erkin sharoitda ham, (taktik rejani tuzish chog'ida, musobaqadagi ishtirokning tahlili jarayonida) kuchli zo'riqish ostida o'tadigan musobaqalar 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.

## **10.2. Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari.**

Har hil sport turidagi taktika o'zaro farqlanadi. Bu esa musobaqalashuv janglari jarayonidagi spetsifik, ob'ektiv 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. (4-sxemaga qarang).



4- sxema. Taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari.

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:

1. Ijodiy bo'lishi;
2. Taktik usullar va harakatlarni tanlash nuqtai nazaridan boy bo'lishi;
3. 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.

Ammo yakka kurashlarda taktik xatti-harakatlarni rejalashtirish juda murakkabdir. Bu yerda rejani tuzish chog'ida, raqibning taktik o'y-xayol va niyatlarini bilib olish uchun uning taktik va texnik imkoniyatlarini o'rganish kerak bo'ladi.

Ayniqsa, sport o'yinlarida taktik rejalarni ishlab chiqish juda ham murakkabdir. Zero, sport o'yinlaridagi taktik rejani jamoaviy xatti-harakatlarni, konkret individual vazifalarni hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Taktik harakatlarni rejalashtirishda quyidagi shartlarga amal qilish lozim:

- 1) musobaqaning maqsadi va vazifalarini belgilab olish;
- 2) raqibning taktik, psixologik, texnik va jismoniy tayyorgarligidagi kuchli va ojiz tomonlarini tahlil qilish;
- 3) oldinda turgan musobaqaning barcha shart-sharoitlarini hisobga olish;
- 4) musobaqa jarayonida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar va to'siqlarni ongli ravishda prognozlashtirish;
- 5) muvaffaqiyatni qo'lga kiritish uchun zarur bo'lgan vosita va usullarni o'ylab topish;
- 6) musobaqalar jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgartirishlarni hisobga olgan holda qo'shimcha (zahiradagi) taktik harakatlar rejasini ishlab chiqish.

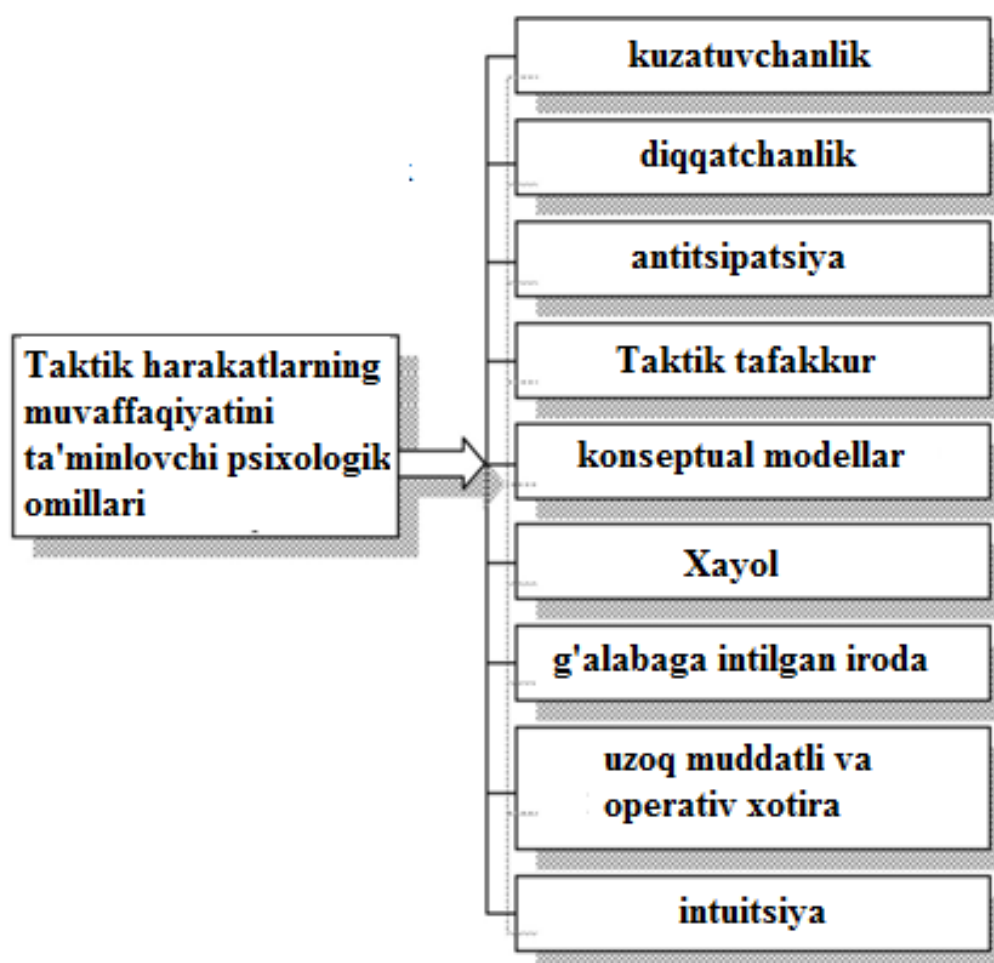
Taktik harakatlarni rejalashtirish hamisha extimollik xarakterida bo'ladi. Musobaqalar jarayonida, ayniqsa yakkakurashlarda va sport o'yinlarida vaziyat yashin tezligida o'zgarib turadi va oldindan bashorat qilish mumkin bo'lmagan ko'plab holatlarni yuzaga keltiradi. Shu boisdan ham taktik harakatlar rejasini amalga oshirish doimiy tarzda yuzaga kelib turgan joriy vazifalarni hal etishdan iborat bo'ladi. Raqib jamoa yoki alohida raqib ham, xuddi bizning sportchi yoki jamoa kabi g'alabaga intiladi, unga yetish uchun o'zining taktik rejasiga ega bo'ladi.

Taktik rejani amalga oshirish quyidagilarni taqozo etadi:

- 1) raqibning taktik niyatini aniqlab olish;
- 2) o'z harakatlar taktik rejasini niqoblaydigan usullarni topish va ulardan foydalanish;
- 3) kurash jarayonida paydo bo'luvchi juz'iy taktik vazifalarni to'xtovsiz hal etib borish.

Sportchining tahliliy tafakkurga ega ekanligi uning aqli-idrokidan darak berib, uning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun, sportchining tabiiy kuchining o'zi kamlik qilishi, unga qo'shimcha ravishda juda katta hajmdagi maxsus bilimlar, shuningdek, yuqori darajadagi va keng qamrovli fikrlash madaniyati ham zarurligini tushunishini anglatadi. (B.Teplov)

Taktik rejani muvaffaqiyatli ravishda tuzish va amalga oshirish uchun zarur bo'ladigan muayyan psixologik omillarni rivojlantirish kerak. (5 - sxemaga qarang).



5-sxema. Taktik harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi psixologik omillar

Taktik harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi psixologik omillar quyidagilardir: kuzatuvchanlik va diqqat, chanlik antitsipatsiya (oldindan ko'ra bilish), tafakkur va xayol, jangovor ruh va g'alabaga ishonch, kontseptual modellarni namoyon etish, shuningdek uzoq muddatli va operativ xotira, intuitsiya.

Ushbu omillarning majmui mashg'ulotlar jarayonida taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va ularni musobaqa sharoitida samarali qo'llay olishning psixologik asosini tashkil etadi.

Sportchi, jamoaning musobaqalashuv faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda har bir musobaqa uchun xos bo'lgan maqsad va motivlar yetakchi rol o'ynaydi.

### **10.3. 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. Yuqorida tilga olingan tavsiflarning eng qiyinlaridan biri – bu kurashchining emotsional irodaviy xususiyatlaridir. Chunki malakasiz sportchini baholash ko'proq qiyinchilik tug'diradi. Kuzatuvlar asosida yaratilgan raqib obrazi sportchining o'zi haqidagi tasavvuriga qiyoslanadi. Bu mazkur raqib bilan oldinda turgan olishuvdagi harakatlarning taktik rejasini tuzish imkoniyatini beradi.

Kuzatish musobaqadagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar (raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterli jihatlari va hokazolar), dinamik belgilar (kuchi, tezligi, harakatlarining sur'ati va ritmi, gilamda manyovrlarni amalga oshirishi va hokazolar), funktsional belgilar (nafas olish uslubi, reaksiyalarni o'z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlar soni, u olgan ogohlantirishlar va hokazolar) mo'ljallab bo'lib xizmat qiladi. Ana shunday joriy ma'lumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o'zgarishlar kiritib boriladi.

Boshqa bir tadqiqotda bokschilardagi aldamchi va chin harakatlarning turli belgilari o'rganilgan. Kuzatuvchanlik yordamida bokschilar o'z harakatlarini bajarish paytida, ya'ni tayyorgarlik chog'idayoq farqlashni o'rganib oladilar. Birinchi holatda bokschilar oraliq masofaga qarab (binobarin, oraliq masofa fintlari (aldamchi harakatlarga) tayyorgarlik jarayonida chin harakatlardagiga nisbatan kattaroq bo'ladi), bokschining turish holatiga (ochiq yoki yopiq) va uning yuz ifodasiga (masalan, bokschilardan biri chin zarbani berishdan oldin beixtiyor qoshlarini chimiradi) qarab mo'ljallab oladilar. Bunday ma'lumotlar jangdagi har bir holat uchun taktik harakatlarga o'zgarishlar kiritib borish imkoniyatini beradi.

Kuzatuvchanlik va diqqatchanlik sportning boshqa turlarida ham, ayniqsa, sport o'yinlarida ham ana shunday rol o'ynaydi. Zero, sport o'yinlarida ishtirokchi

o'z xatti-harakatlarini, sheriklarining xatti-harakatlari bilan doimiy ravishda muvofiq bo'lishiga erishishi lozim.

Kuzatuvchanlik va diqqatchanlik sportchilarning antitsipatsiyasi va taktik tafakkuri bilan chambarchas bog'liqdir.

#### **10.4. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antitsipatsiyaning roli**

Sportchining oldindagi musobaqalarga taktik harakatlarini rejalashtirish antitsipatsiya, ya'ni oldindan ko'ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Umuman olganda, antitsipatsiya – bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg'orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko'rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning “ayni paytdagi ta'sir ko'rsatayotgan stimulga javoban oldinga – kelajakka o'tib ketishi” bilan izohlanadi (A.K. Anoxin). S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek, “hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o'tmishning mahsulidir... Harakatlarda esa nafaqat qo'zg'atuvchiga, ya'ni ushbu ma'noni anglatuvchi ton ma'nodagi qo'zg'atuvchiga nisbatan yo'nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagan, ba'zan ayrim bilinar-bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma'lumot beruvchi o'zgarishlarga ham yo'nalganligi ifodalanadi”.

Sportchi faoliyatining antitsipatsiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, o'q otish bo'yicha sportchi otilgan o'qi nishonga borib tegishi uchun harakatdagi nishonning ilgariga surilish miqdorini aniqlaydi. Sportchi oldida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejasini tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko'ra bilishi mumkin.

Har qanday antitsipatsiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo'lib xizmat qiladi. Ba'zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi ob'ektlar, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanayotgan o'yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijobiy xayolga asoslanadi. Masalan, bokschi

tomonidan jangni yuritish bo'yicha reja loyihalashtirilayotganda yoki slalomist tomonidan trassani bosib o'tish loyihalashtirilayotganda kuzatish mumkin.

Futbol jamoalaridagi darvozabonlarda fazo va vaqt antitsipatsiyasi samaradorligini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, (Ye.N.Surkov, Yu.S.Yakobson) darvozabonlar turli masofadan turib to'pni tutib olishda oldindan harakatlanish shaklidagi usulni qo'llaydilar. Ana shunday, oldindan harakatlanish davomida fazo va vaqt noaniqligi, ya'ni to'p hozir chap tomonga uchadimi yoki o'ng tomonga uchadimi degan savolga javob beriladi. Oldindan bilish samaradorligi va qabul qilingan qarorning to'g'riligi aksariyat hollarda to'pni tepayotgan o'yinchining ko'z orqali bilish mumkin bo'lgan belgilarini aniq ajrata bilishiga asoslanadi. Bunday belgilar quyidagilar bo'lishi mumkin: futbolchining tayanib turgan oyoq kaftining holati (uning to'pdan uzoqligi va qayrilgan holati), tepayotgan oyog'ining holati (tizzasining koptok ustidagi holati), va har ikki oyog'ining soni oralig'idagi burchaklar.

Xuddi mana shu ma'lumotlar va belgilarni his etish darvozabonga, hali to'p tepilmasdan turib uning qaysi yo'nalishga (chapgami o'nggami) harakatlanishini bilish va unga munosib tarzda javob harakatini qilish imkoniyatini beradi. Raqibning hali bajarmagan harakatlarini aniqlash jarayonini oldindan qilinayotgan bashorat sifatida ko'rib chiqish lozim. Bu eng yaxshi natijaga qanday erishish mumkin degan xayoliy savolga javob topish deganidir. Ya'ni, bu savolning javobi hamisha sportchilar o'zlarining va raqiblarining taktik xatti-harakatlarini belgilab beruvchi antitsipatsiya rejalariga ega bo'lishlari kerak, demakdir. Bu jarayon ijodiy jarayondir. Binobarin, bunda hali yuz bermagan musobaqa vaziyatlari, unda raqibning xatti-harakatlari, o'z harakatlari, raqibning harakatlariga javoban amalga oshiriladigan qarshi zarbalar, bularning barchasi xayol va tafakkurning mahsuli hisoblanadi. Biroq, ana shu asoslarda ham kutilayotgan voqealar, ya'ni sportchi oldinda turgan musobaqada erishishga intilayotgan holatlarning xayoliy modeli bo'lib xizmat qiluvchi lavhalar, farazlar qisman tekshiriladi.

Antitsipatsiya faqatgina individual taktik harakatlargagina xos emas. R.L.Krichevskiyning tadqiqotlariga ko'ra o'yinchilarning o'z harakatlarini

sheriklari harakatlariga muvofiqlashtirishlari shuning uchun ham yuz beradiki, ularda doimiy ravishda fazo va vaqtdagi o'yin holatlari oldindan ko'rib turiladi, ularning mushtarak holatdagi tasviri orqali o'yinchilarning harakatlarida tugallangan kombinatsiyalar shakllanadi. Vaqt va fazodagi antitsipatsiya asosida jamoaviy fikr paydo bo'ladi. Aynan mana shu fikr o'yinda ishtirok etayotgan jamoadagi sheriklarning o'z raqiblariga nisbatan fazo va vaqtda ilg'orroq bo'lish imkoniyatini beradi. Ana shunday o'ta intellektual guruhga oid oldindan ko'ra bilishning moddiy tashuvchisi bo'lib, o'z shakliga ko'ra o'ta qisqa bo'lgan nutqiy signal, xatti-harakatlar, jestlar va o'yinchilarning pozalari xizmat qiladi.

### **10.5. Sportdagi taktik taffakkurning psixologik xususiyatlari**

Taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish hamisha extimollik xarakterida bo'ladi. Chunki sportchi ham, sport trener 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'zgaruvchandir. Shuning uchun ham dastlabki extimol 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 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 bo'lmaydi. 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.

Konkret taktik vazifani hal etilishiga asos bo'luvchi sportchining tafakkuri, masalan nazariyotchi olimning keng yoyilgan, diskursiv tafakkuridan farqli

o‘laroq, “doimiy ravishda amaliyot tomonidan sinab ko‘rilishga mahkumdir”.  
(B.M.Teplov) 4-jadvalga qarang.

4-jadval.

### Sportchining taktik tafakkurining xususiyatlari

| t/r | Taktik tafakkurning xususiyatlari                   | Tavsifnomalar                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Tafakkurning ko‘rgazma-timsolli xarakteriga egaligi | Taktik vazifalarni hal etishda sportchining tafakkuri ko‘rgazmali his etilgan timsollar va hodisalarga asoslanadi. Bu tafakkur tarzi konkret xarakterga ega bo‘lib, raqiblar va sheriklarning harakatlarini, shuningdek butun sport kurashidagi vaziyatni idrok etish bilan bog‘liqdir. |
| 2   | Tafakkurning ta’sirchan xarakteriga egaligi         | Sportchining tafakkuri uning faoliyatiga bog‘langan hamda uning motor harakatlari bilan bog‘liq ravishda kechadi. Sportchi aksariyat hollarda oldindan o‘ylab topish evaziga emas, balki harakat jaraenida qarorlar qabul qilishga erishadi.                                            |
| 3   | Vaziyatga xos tafakkur tarzi                        | Sportchining tafakkur tarzi doimiy o‘zgarib turuvchi vaziyatlar fonida kechadi va munosib xatti-harakatlar, qaror qabul qilishni taqozo etadi. Zero, bunda yo‘l qo‘yilgan xatolarni tuzatish imkoniyati bo‘lmaydi.                                                                      |
| 4   | Tafakkur tezligi                                    | Taktik harakatlarni amalga oshirishda vaqtning nihoyatda cheklanganligi bilan izohlanadi.                                                                                                                                                                                               |
| 5   | Tafakkur moslashuvchanligi                          | Sportchi belgilangan taktik harakatlari rejasini qayta qurish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Xususan: yuzaga kelgan vaziyatdagi o‘zgarishlardan kelib chiqib, qabul qilingan qarorlarga tuzatishlar kiritib borishi lozim.                                                            |
| 6   | Tafakkurning maqsadga yo‘naltirilganligi            | Sportchining chalg‘imasdan yangi qaror qabul qilishdagi izlanishlarga diqqatni qaratishini anglatadi. Maqsadga intilish irodaviy rivojlanish bilan chambarchas bog‘liqdir.                                                                                                              |
| 7   | Tafakkurning mustaqilligi                           | Sportchi mustaqil ravishda taktik vazifalarni hal eta bilishi shart: qaror qabul qilishi va vujudga kelgan vaziyatga muvofiq harakatlanishi, tashqi ta’sirlarga berilmasligi lozim.                                                                                                     |
| 8   | Tafakkur teranligi                                  | Taktik harakatlardagi asosiy va muhim jihatlarni ajrata bilishda namoyon bo‘ladi.                                                                                                                                                                                                       |
| 9   | Tafakkur kengligi                                   | Taktik harakatlarga ta’sir qiluvchi juda ko‘p aloqalar va munosabatlarni doimiy nazorat ostida tutib tura bilish ko‘nikmasida namoyon bo‘ladi. Bunda o‘z tajribasi va boshqa manbalardan ham keng foydalaniladi.                                                                        |
| 10  | Tafakkurning tanqidiyligi                           | Bu tafakkur faoliyatining o‘ziga xos ko‘rinishi bo‘lib, usiz har qanday masalani ijodiy hal etib bo‘lmaydi, bu turli variantlardagi shaxsiy taktik harakatlarning chidamliligini, har tomonlama sinab ko‘rish demakdir.                                                                 |

## **10.6. Kontseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi roli**

Hozirgi zamon eksperimental psixologiyasida kontseptual model deb vaziyatlarni umumlashtiruvchi timsol-etalonlari va ularga mos keluvchi harakatlarga aytiladi. Ushbu harakatlar aytaylik, murakkab texnik tizimlarni boshqarish pultidagi operatorga tezroq va maqsadga muvofiq qarorlarni qabul qilish imkoniyatini beradi (B.F.Lomov, D.A.Oshanits, V.R.Rubaxin va boshqalar). Kontseptual modellar muayyan vaziyatlar va ushbu sharoit uchun tipik bo'lgan harakatlarni hisoblash, umumlashtirish va ular uchun tipik bo'lgan belgilarni tasniflash asosida quriladi. Bu tezkor qarorlarni qabul qilish zarur bo'lib qolgan paytda ularni tanish va farqlash ishini sezilarli ravishda osonlashtiradi.

Kontseptual modellar sportchilarning taktik tafakkurida muhim ahamiyatga ega. Masalan, R.S.Abelskaya tennischilarda taktik vazifalarni hal etish jarayonidagi tafakkur tarzini o'rganib, o'yinchi yuzaga kelgan konkret vaziyatlar sharoitini nafaqat tushunib olishi, balki ushbu sharoitlar bo'ysunadigan qonuniyatlarni, hamda o'yinning namunaviy laxzalarini belgilab beruvchi qonuniyatlarni ham yaxshi bilishlari kerakligi haqida yozadi. Aynan "namunaviy laxzalari"ga o'xshash elementlarning mavjudligi o'yin vaziyatlarida avvaldan tayyorgarliksiz mos harakatlarni tez va o'z vaqtida bajarish imkoniyatini keltirib chiqaradi.

Kontseptual model taktik tafakkur tarkibida sportchining o'yin tajribasi va bilimlarini o'ziga hos shaklda integratsiyalashuvi, ya'ni birlashuvi deb tushuniladi. Unda hamisha sensor-pertseptiv, mnemik va nutqiy-mantiqiy komponentlar mavjud bo'ladi. Bilishning bunday modeli sportchi tomonidan o'yin vaziyatlarini o'rganish va anglash jarayonida yagona tarkibiy tuzilma, ya'ni yaxlit birlik sifatida amal qiladi. U muvofiqlik, aniqlik va tezlik kabi mezonlar bo'yicha taktik vazifalarni hal etishning samaradorligi ko'p jihatdan bog'liq bo'luvchi determinant bo'lib hizmat qiladi.

Ye.N. Surkov, A.V.Jilenkov, Yu.I.Portnixlarning turli malakadagi basketbolchilarning optimal yo'lni tanlash bo'yicha (4 va undan ko'proq muqobil sharoitlarda to'pni uzatishda) qaror qabul qilish jarayonlarini o'rganish bo'yicha

o'tkazgan tadqiqotlaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, III razryadli sportchilarning va endigina sportga kirib kelgan basketbolchilarning kontseptual modeli yuqori malakali basketbolchilarning kontseptual modelidan farq qilar ekan. Yangi sportchilarda pertseptiv anglash borasida xatolar judayam ko'p, ularning qidiruv operatsiyalari juda uzoq davom etadi, ular aksariyat hollarda tasodifiy belgilarni mo'ljal sifatida tanlaydilar (alohida, individual belgilarni). Bularning barchasi vaziyatlarni tasniflashda xatolarga sabab bo'lib, samarasiz qarorlar qabul qilinishiga olib keladi.

Usta basketbolchilarning kontseptual modellaridagi yuqori hal etuvchi samara tarkibida ko'rgazma–timsolli, shuningdek nutqiy-mantiqiy komponentlar yaxlitlikda mavjud bo'lgan etalonlar bilan izohlanadi, zero ayni shular bu sportchilarga o'yin uchun zarur bo'ladigan “yo'llarni” tez va muvofiq ravishda tanlash imkoniyatini beradi. Tajribalar davomida belgilangan qonuniyatlar shuni ko'rsatadiki sportchilarning taktik tafakkuri bir tomondan ularning o'yin vaziyatlarini nozik farqlashlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan bu sportchilar tushunishi va maxsus bilimlarni o'zlashtirish jarayonida shakllangan tajriba asosida tasniflashga, hamda sportchilarning o'yin borasidagi tajribalariga bog'liq bo'ladi.

#### **10.7. Taktik harakatlarni egallashda refleksiv boshqaruv elementlari**

R.S.Abelskaya, G.M.Gagaeva, R.L.Krichevskiy va boshqalarning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, taktik harakatlar davrida sportchi uzliksiz ravishda raqiblari va sheriklari harakatlarini kuzatib boradi. Bu harakatlarni idrok etish va anglash asosida sportchida ularning qisqacha talqini shakllanadi, va bunda u har bir yutuq yoki mag'lubiyat bilan bog'liq bo'lgan yoxud muvaffaqiyatli amalga oshirilgan yo aksincha muvaffaqiyatsiz chiqqan usullar va hokazolar bilan bog'liq har bir holatni juda ixcham tarzda baholab boradi.

Biroq sportchining tafakkuri nafaqat baholovchi va bajarilgan harakatdan keyin keluvchi bo'ladi, balki aksariyat hollarda u raqibning taktik niyatlarini

oldindan bilishga qaratilgan bo‘ladi va shu ma’noda prognozlovchi harakter kasb etadi. Masalan, tennisda bu o‘z vaqtida zarbalarni qaytarish uchun juda katta ahamiyat kasb etadi (vaqtdan yutishga imkoniyat beradi). Boksda esa raqibning aldamchi va chin harakatlarini farqlashda, futbol va xokkey darvozaboni uchun esa natijaviy xatti-harakatlarni to‘g‘ri tanlay bilishda juda muhim o‘rin tutadi. Shu sababli ham tajribali sportchilar nafaqat raqibning niyatlarini bilib olishga, balki, uning xatti-harakatlarini faol ravishda boshqarishga harakat qiladilar, o‘zlari istalgan natijani “bir necha qadam” oldinroq bashorat qilishga, ya’ni prognozashtirishga intiladilar. Bunga asosan refleksiv boshqaruv deb ataluvchi antitsipatsiya shakli yordamida erishiladi. Refleksiv boshqaruv-bu o‘zi istagan va oldindan rejalashtirilgan natijani qo‘lga kiritish maqsadida raqibga muayyan ma’lumotni ongli ravishda berishdan iboratdir. Refleksiv boshqaruv jarayonida aldamchi harakatlardan foydalaniladi (fintlardan, yolg‘on tahdidlardan, turli rosmi harakatlarning tashqi ko‘rinishini bajarish kabilardan). Sport o‘yinlarida, yakkakurashlarda va boshqa sport turlarida refleksiv boshqaruv raqib “doktrina”sini shakllantirish vositasida amalga oshiriladi. Masalan, futbol jamoasining hujumchisi ataydan raqiblar himoyachisining ma’lum usuliga tushib qolaveradi va shu bilan mazkur himoyachining ziyrakligini yo‘qotishga muvaffaq bo‘ladi, endi himoyachi hujumchi meni aldab o‘ta olmaydi, degan qarorga kelganda, hujumchi kutilmaganda o‘z harakatlari yo‘nalishini va uslubini o‘zgartirib, raqibni dog‘da qoldiradi.

Bazan sportchi ayrim harkatlarni shu qadar tez va to‘g‘ri bajaradiki uni hatto o‘zi ham bevosita anglay olmaydi. Bunday paytlarda mazkur harakatlar intuitiv ravishda, ya’ni ongdan tashqari holatda bajarildi deyiladi. Biroq B.M.Teplov to‘g‘ri ta’kidlab ko‘rsatganidek, intuitsiya aslida ongning eng yuqori darajadagi sezgirlik payti bo‘lib, unda qarorga kelish tayyorgarligi va javob harakati shu qadar tez va bir lahzada sodir etiladiki, natijada harakatlanish vazifasini bajarish jarayoni sportchi uchun go‘yo kutilmagan harakatday bo‘lib tuyuladi. Bunday intuitiv qarorlar qisqartirilgan va ma’lum ma’noda o‘rab qo‘yilgan aqliy hulosalar asosida amalga oshiriladi va ular sportchining boy va keng qamrovli tajribasining natijasi

bo‘ladi. Zero sportchi ayni harakatni shu darajada tez va mukammal bajarishi uchun, uni oldin ham o‘nlab, yuzlab marotaba ayni shunday vaziyatlarda takrorlagan bo‘lishi kerak. Shu sababli ham vaziyatni idrok etish jarayoni ongning harakatlarni tanish darajasida yuz beradi. Aqliy hulosalarning qisqarishi ham aslida sportchining o‘zi kutayotgan raqib bilan uchrashuvga jiddiy tayyorgarligining natijasi bo‘lib, sportchi uni o‘z ongida necha bor tasavvur qilib ko‘radi, shu sababli ham bunday vaziyatlar real tarzda yuz berganda sportchi zarur xatti-harakatlarni bir lahzada ado etishga erishadi.

### **10.8. Sport intellekti va uning shakllanishi**

Musobaqa faoliyati sportchining intellekti bilan bevosita bog‘langan, sportda buni sport intellekti, deb aytiladi.

Sport intellekt sportchi harakatini, fikrlash faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib yakkaxonlikda va sherigi bilan birgalikda bajariladigan mahsus, yangi texnik, taktik xatti harakatlarni bunyod etadi. Musobaqa jarayonida esa intellekt sportchining g‘alaba faoliyati uchun yangi strategiyalar ochib beradi<sup>1</sup>.

Har bir sport turlarida sportchi intellekti o‘zgacha, sport xususiyatidan kelib chiqqan xolda rivojlantiriladi.

Uzoq yillar davomida har xil sport jamoalari (komandalar)da muallif tomonidan olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, ko‘pchilik trenerlar mashg‘ulot jarayonida sportchining psixikasini rivojlantirishida uning intellektual faoliyatini, ayni sport turiga oid bo‘lgan amaliy intellektni rivojlantirishga e‘tibor bermasligi aniqlandi.

Misol tariqasida yunon-rum kurashchilarida olib borilgan tekshirish natijalarida to‘xtab o‘tamiz. Ushbu sportda hammasi bo‘lib 180 usullar mavjud. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilar taxminan 20-ta usullarni o‘zlashtirar ekan.

---

<sup>1</sup> Янев В. Спортивный интеллект (СИ) в деятельности думающего спортсмена. Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М.: Анита Пресс, 2009, - с.164-166.

Ushbu egallagan usullaridan 2-3 tasi musobaqada g'alaba uchun qo'llanilar ekan. Sportda ushbu usullar shox usullari, deb nomlanadi. Trenerlar aytishi bo'yicha xatto bir shox usuli bilan yoshlar bellashuvida Yevropa birinchiligini egallaganlar ham bor. Hozirgi zamon sportchilarning mahorati keskin rivojlangan (ularni intellekti rivojlanishi bilan) bitta shox usuli bilan xalqaro musobaqalarda yuqori pog'onani egallashi juda qiyin. Hozirgi musobaqalarda g'olib chiqish uchun egallangan shox usullar soni ancha ko'p bo'lishi lozim. Bunga misol: yunon-rum bo'yicha O'zbekiston polvoni Osiyo o'yinlarida 8-ta shox usullarni mukammal egallab g'alaba qozongan. Ushbu xolatda o'z o'zidan savol tug'iladi: nima sabadan mashg'ulotda egallangan usullar (20 tagacha) musobaqada qo'llanishi qiyin, yoki umuman qo'llanilmaydi, boshqacha aytganda, nima uchun ular shox usullar darajasigacha egallanmaydi?

Mashg'ulot jarayonida sportchi ayni sportga taalluqli texnik usullarni o'zlashtiradi, lekin musobaqa jarayonida uni qo'llay olmaydi, chunki ushbu usul batafsil o'rganilmagan. Gap shundaki, texnik usulni o'rganayotganda uning muhim qismi o'rgatilmay qolib ketgan, yani musobaqa jarayonida uning qo'llash sharoitlari, bularga ayni usulni ko'llash uchun hujumni boshlash vaziyatini tezkor idrok qilish, usulni bajarish uchun kechikmay kat'iy qaror kabul qilish, vaqtni boy bermasdan harakatni bajarish. Sportchini hatti-xarakatlari, texnik-taktik ko'nikma va malakalari murabbiy boshchiligida egallanadi. Bunday xamkorlik faoliyatida muhim kamchilik ro'y beradi, yani intellektual-psixologik muammo yechilmasdan qoladi, sportchi maqsadi - o'rganayotgan harakatni mukammal egallash bilan cheklanadi va bunda sportchi intellektini faollashtirish ikkinchi darajali bo'lib qoladi. Sportchi mahoratining takomillashtirish asosan murabbiy zimmasiga o'tib boradi va ushbu vaziyatda sportchining aqliy intellektual jarayoni tasodifiy, o'nda-so'nda rivojlanib boradi<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Савенков Г.И. Причинная обусловленность осознанной регуляции двигательных действий при формировании интеллектуальной готовности спортсмена. Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М: Анита Пресс, 2009. - с.22-25

Yuqorida aytilganlardan quyidagi xulosaga kelish mumkin: sportchini psixologik jihatdan tayyorlashda uning muhim bo'g'ini sportchining intellektini rivojlantirish tushib qolgan.

Sport intellekti mashg'ulot jarayonida, ko'nikma va malakalarni egallash davrida, sportchining tafakkur, aqliy faoliyatini faollashtirish asosida rivojlanadi. Sport intellektini nafaqat amaliy mashg'ulotlarda, balki mahsus uyushtirilgan nazariy darslarda ham sportchilarning tafakkur faoliyatini rivojlantirish mumkin. Bunday ish yoshlik davridan boshlanadi, ya'ni bolalar sport bilan shug'ullanib boshlashi paytidan.

O'tkaziladigan mashg'ulotlarda har bir mashq mexanik tarzda bajarilmasdan, balki ongli ravishda, bajarilayotgan mashqni o'quvchi to'liq tushungan holda nima uchun bajarilishini bilib olib, nima uchun bunday bajarish kerakligini anglab, xatolarni kelib chiqish sabalarini bilib olib, ularni bartaraf etish va hokazo.

Texnik-taktik harakatlarni egallash jarayonida yosh sportchini izlanish faoliyatini ham rivojlantirish darkor, bunda ilgaridan noma'lum bo'lgan bilimga o'quvchi o'zi yetib boradi.

O'quv-mashg'ulot faoliyatida sportchi intellekti rivojlanishi musobaqada muvaffaqiyat qozonishni muhim sharoiti hisoblanadi, chunki intellekt sportchining hossasi sifatida – shaxsning yangilik ochishga qaratilgan qobiliyati, intellektni egallash jarayoni esa odamning sport faoliyatida takomillashishi.

Shunday qilib, sport intellekti avvalam bor mashg'ulot jarayonida rivoj topadi, chunki mashg'ulot bu tana a'zolariga, psixikaga, sportchi shaxsiga jismoniy mashqlar yordamida tizimli ta'sir etishdir. Shuning uchun sportchining musobaqada ko'rsatadigan yuqori natijalari faqat mashg'ulotni qanday qo'yilishidan kelib chiqadi.

Sport intellektini muvaffaqiyatli rivojlanishi mashg‘ulot va undan holi vaqtda hamda musobaqa jarayonida olib borilishi mumkin.

Rivojlantirish vositalari hilma-hil. Shuning uchun vositalar vazifalardan kelib chiqqan holda, sport mahoratini inobatga olib, mashg‘ulot davrini hisobga olib tanlab olinadi.

Yuqorida aytilgandek intellekt har bir sport turida o‘zining sharoitidan kelib chiqqan xolda rivojlantiriladi. Quyida kurashchilarda musobaqalar kuzatuv asosida intellektni rivojlantirish keltirilgan.

Intellektni kurashchilarning taktik tafakkurini rivojlantirish jarayonida ham shakllantirish mumkin. Buni mashg‘ulotdan tashqari vaqtda, quyida berilgan sxemadan foydalangan holda olib borish mumkin (sxemaga qarang)<sup>3</sup>.

Dastlab sxema asosida mashg‘ulot, musobaqa jarayonlarda, yoki videoyozuvdagi bellashuvni, kuzatuv olib borishi orqali, raqib to‘g‘risida ma’lumotlar yig‘iladi. Huddi shunday ma’lumot o‘z-o‘zini kuzatish orqali to‘planadi.

Muallif tomonidan yaratilgan kuzatish sxemasi yordamida raqib haqida ma’lumotlarni ko‘p marotaba yig‘ish jarayonida sportchilarda kuzatuvchanlik, diqqatchanlik, mustahkam xotira, taktik tafakkur, dastlabki taktik rejani tuzish ko‘nikmasi va shu bilan birga sportchi intellekti rivojlanadi.

### **Kuzatish sxemasi**

1. Kuzatilayotgan sportchining F.I.Sh.

- 
2. Jismoniy tayyorgarlik (kerakligining tagiga chizilsin):

---

<sup>3</sup> Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев. – Т.: ООО “Меҳридарё”, 2010.

- Kuch chidamliligi – yuqori, o‘rta, past
- Tezlik chidamliligi – yuqori, o‘rta, past
- Moslashuvchanlik – yuqori, o‘rta, past
- Umumiy chidamlilik – yuqori, o‘rta, past
- Maxsus chidamlilik – yuqori, o‘rta, past
- Usullarni bajarish tezligi – yuqori, o‘rta, past

3. Qanday texnik usullarni mukammal darajada egallagan:

Sanab o‘ting \_\_\_\_\_

Shoxona usullar \_\_\_\_\_

4. Kurashchi taktikasining xususiyatlari (kerakligining tagiga chizing):

- bellashuv olib borishdagi faollik (boshida, o‘rtasida, oxirida);
- bellashuv olib borishdagi sustkashlik (boshida, o‘rtasida, oxirida);
- o‘zining shoxona usulini bajarishdan oldin kanday tayyorgarlik

harakatlarini amalga oshiradi \_\_\_\_\_ ;

- bellashuvni tezkorlik bilan olib borishga kurashchining reaksiyasi qanday (o‘zini yo‘qotadi, o‘zini yo‘qotmaydi).

5. Sportchiga qaysi irodaviy sifatlar xos (kerakligining tagiga chizing):

- maqsadga intiluvchanlik – maqsadga intilmaganlik;
- qat’iyatli – qat’iyatsiz;
- jasur – qo‘rqoq;
- jur’atli – jur’atsiz;
- matonatli – matonatsiz;
- o‘zini boshqara oladi – o‘zini boshqara olmaydi.

6. Qanday holatlarni ma’qul ko‘radi (parter, tik turish, o‘ziga xos usullarni belgilang)

Parterda \_\_\_\_\_

Tik turgan holda \_\_\_\_\_

7. Aldamchi usullarga sportchining harakati (kerakligini tagiga chizing):

- harakatga javob beradi – harakatga javob bermaydi.

8. Reaksiya tezligi (kerakligining tagiga chizing):

- harakatlarga javob qaytarish tezligi (tez, oʻrta, sekin);

9. Kurashchining oʻzini tutishi (kerakligining tagiga chizing):

- ochko yutqazgandan soʻng (safarbarlik holatiga keladi, safarbarlik holatiga kelolmaydi);

- muvaffaqiyatli usul bajargandan soʻng (muvaffaqiyatni kuchaytirishni davom ettiradi - davom ettirmaydi);

- raqibning muvaffaqiyatli harakatidan soʻng (sustkash boʻlib qoladi, tajovvuzkor boʻladi, kurashayotgan usulida qoladi)

10. Xakamlikka munosabat (kerakligining tagiga chizing):

- salbiy xakamlik – safarbar qiladi, izdan chiqaradi, eʼtiborsiz qoldiradi;

- ijobiy xakamlik– ruhlantiradi, eʼtiborsiz qoldiradi, oddiy hol deb qabul qiladi.

11. Mashhur raqiblarga munosabat (kerakligining tagiga chizing):

- qoʻrqadi;

- teng raqobatchilikni keltiradi;

- eʼtiborsiz qoldiradi.

Mazkur jadval bilan ishlash jarayoni quyidagicha:

Raqib toʻgʻrisida toʻplangan maʼlumotlar jadvalga quyidagicha kiritiladi. Bir xil rang bilan sportchining shaxsiy maʼlumotlari, boshqa rang bilan raqib toʻgʻrisidagi maʼlumotlar belgilanadi. Shundan sung koʻrsatkichlarni solishtirgan holda dastlabki taktik reja tuziladi. Soʻng, murabbiy tuzilgan reja bilan tanishib, kerak boʻlsa unga asoslangan oʻzgartirishlar kiritadi. Raqib toʻgʻrisidagi maʼlumotlarni yigʻish maqsadida sportchilarni oʻquv janglarining xakamligiga tez-tez jalb qilinishi maqsadga muvofiq boʻladi.

Tuzilgan jadval tahminiy, shuning uchun boshqa sport turlariga kerak boʻlsa uni oʻzgartirib moslashtirish mumkin.

## **10.9. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari**

Sportdagi taktika tahlil qilinayotganda odatda uning 3-ta turini tilga olinadi, ya'ni: individual, guruhga oid va kollektivga (jamoaga) oid.

Individual taktika sport yakkakurashlariga oid vaziyatlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar boksdagi, kurashdagi, qilichbozlikdagi, tennisdagi (juftlik o'yinlar bundan mustasno) individuallik mazkur sport turining butun taktikasini ifodalasa, jamoaviy o'yinlarda u taktik elementlardan biriga aylanadi (masalan, hujumchining himoyachi yoki darvozabon bilan yakkama- yakkaga olishuvi).

Individual taktikaning boshqacha turlari tsiklik harakaterga ega bir qator sport turlarida uchraydi. Shuningdek ayrim sport turlarida (masalan, sportning yugurishga oid turlarida) taktika faqat yakkakurashlar shaklida bo'ladi. Boshqa turlarida esa taktika barcha raqiblar bilan kurashish shuningdek vaqt bilan kurashish shaklida bo'lishi mumkin (masalan, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda). Sportchi o'z individual taktikasini tanlashda o'z imkoniyatlarini (jismoniy va psixologik sifatlarini, texnik arsenalini, taktik tayyorgarligini), raqibning imkoniyatlarini va albatta mazkur taktik vaziyatning harakterini hisobga oladi.

Jamoa bo'g'inlaridagi guruhlarining o'zaro hamkorligini tashkil etishda yanada ko'proq omillarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Guruhga oid taktikadan shunday foydalanish kerakki, bunda yirik bo'linma-sport jamoasi ichida kichkina mikro kollektivlar o'zaro biri-biriga ko'maklashsin. Guruhga oid taktika esa tennisdagi juftlik o'yinlarga xosdir, zero bunda amalda muayyan sport mahoratiga ega bo'lgan ikkita o'yinchi emas, balki yagona juftlik yaxlit holda, ularga tegishli bo'lgan psixologik xususiyatlar bilan ham umumlashgan tarzda kurash olib boradi. Shunday holatlar ham uchrab turadiki, ba'zan ikkita u qadar kuchli bo'lmagan o'yinchilar (agar ularni alohida olib qaralsa) bir juftlik bo'lib, o'zlarining o'zaro yaxshi harakatlana olishlari, o'z jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik jihatlarini muvaffaqiyatli tarzda uyg'unlashtirib yukori darajadagi sportchilar ustidan ham g'alaba qozonishadi.

Bugungi kunda, sport o'yinlarida ularning intensivlashuvi tobora oshib borayotgan va vaqt juda kam bo'lgan bir sharoitda o'zaro yordam ko'rsatilishi talab etilayotgan keskin bir vaziyatlarda juftliklar, uchliklar alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, hokkeyda juda ko'p shunday holat uchraydiki, bir birini yaxshi anglay oladigan uchlik, (har biri alohida u qadar kuchli bo'lmasa-da) eng zo'r klublarning o'yinchilaridan tashkil topgan guruhlarini ham bemalol yuta oladi. Bundan tashqari bir-birini yaxshi tushuna oladigan kuchli o'yinchilar uchligi ham juda qudratli zarbdor kuchga aylanishi shubhasiz.

Guruh orasidagi o'zaro hamkorlik masalasini yo'naltirish, ya'ni agar o'yinchilar jamoaning biror bir bo'g'inida birgalikda ko'p muddat o'ynasalar bu xususiyat o'z o'zidan paydo bo'ladi degan hulosaga kelish noto'g'ri. Zero o'zaro tushunishning, psixologik muvofiqlikning shunday nozik mexanizmlari ham borki, ular ayrim vaziyatlarda umrida ilk bora yonma-yon o'ynayotgan o'yinchilarning bir lahzada bir-birlarini tushunishiga sabab bo'lishi, boshqa hollarda esa uzoq vaqtlar birga o'ynagan o'yinchilarning bir-birlarini mutlaqo tushunmasliklariga olib kelishi ham mumkin. Guruh taktikasi nafaqat o'z imkoniyatlarini va raqib imkoniyatlarini hisobga olish asosida quriladi (individual taktika kabi). Bu yerda sherikning (yoki sheriklarning) ham harakatlarini aniq prognozlashtirish lozim bo'ladi. Amalda shunday bo'ladiki, sportchi bir vaqtning o'zida raqibining ham harakatlarini, sherigining ham harakatlarini oldindan ko'ra bilishi zarur. Bu ayni paytda to'p bilan bo'lgan o'yinchiga ham, shuningdek "to'pni menga oshir," deb o'zini tavsiya etayotgan o'yinchiga ham tegishli bo'ladi. Jamoa bo'g'inlaridagi bunday murakkab o'zaro munosabatlar axborotlarni olish va qayta ishlash jarayonlarini ta'minlovchi psixik funktsiyalarning rivojlantirilishi darajasiga muayyan talablarni qo'yadi, shuningdek o'yin holatining kelgusida qanday rivojlanishini prognozlashtirish, barcha harakatlarni, xayolan yagona tizimga birlashtirish (o'z harakatlarini ham, sherik va raqiblar harakatini ham) eng samarali qarorni qabul qilish va uni raqiblarning faol qarama-qarshiligi vaziyatida, ba'zan esa juda ham passiv va yetakchi fikrini o'qiy olmaydigan sheriklar orasida to'g'ri yo'lni topishni taqozo etadi.

Jamoa taktikasi bir qator omillarga bog‘liq bo‘lib, ba‘zan ularni hammasini ham to‘la-to‘kis hisobga olishning imkoniyati bo‘lmaydi, uning umumiy qiyofasini individual yoki guruhga oid taktikadagi kabi bir yoki ikki operativ yurishlar belgilab bermaydi, balki u butun boshli o‘ziga xos yurishlar mozaikasidan iboratdir. Faqat mavhumlashtirishgina uning u yoki bu tarkibni, ya’ni hujumkor yoki himoyaga asoslangan tizimni tanlashdagi ayrim tendentsiyalarini aniqlashtirib berishi mumkin. Bu tendentsiya jamoaning yuzini ko‘rsatadi. Taktik harakatlar jamoadagi ichki majburiyatlarning taqsimlanishi bir tomondan jamoa vazifalariga, boshqa tomondan esa har bir aloxida sportchining shaxsiy imkoniyatlariga javob berib, jamoa o‘zini uyushgan kollektiv sifatida ifoda etgan xoldagina samara berishi mumkin. Kollektiv (jamoaviy) taktika jamoa yetakchisining (liderning) tafakkuridagi o‘ziga xos xususiyatlarga ham bog‘liq bo‘ladi. Individual tafakkur guruhga oid va jamoaga oid taktikaga asos bo‘lib xizmat qiladi, shuning uchun ham o‘yinlarda taktik tayyorgarlik avvalo individual o‘yinning maqsadga muvofiq usullarini tanlay olish qobiliyatini rivojlantirishdan boshlanadi. Keyingi bosqich bu – guruh harakatlarining taktikasi bo‘lib, nihoyat tayyorgarlikning eng murakkab bo‘limi bu jamoaviy harakatlar taktikasidir.

#### **10.10. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli**

Taktik vazifalarni hal etish jarayonida nutq muhim o‘rin tutadi. Aslini olganda nutqning vazifasi musobaqa boshlanishidan ancha oldin, taktik harakatlarni dastlabki rejalashtirish jarayonida boshlanadi. Sport kurashining yuz berishi mumkin bo‘lgan vaziyatlari, oldinda turgan vazifalarni hal etish vositalarini tanlashning bari avvalo nutq shaklida yetkazib berilib, bunda har bir ibora va so‘zning to‘g‘ri ifodalanishi sportchilarning o‘z vazifalarini to‘g‘ri anglashlarida rejalashtirilgan u yoki bu harakatlarning barcha tomonlarini batafsil idrok etishlarida muhim ahamiyat kasb etishini unutmaslik lozim. Musobaqalar jarayonida nutq bevosita quyidagi vazifalarni bajaradi: yo‘naltirish, boshqarish va baholovchi – ekspressiv.

Nutqning yo‘naltirish funksiyasi mavjud holatni baholashdan iboratdir. Sportchi yuzaga keladigan vaziyatlarni nafaqat ichki nutqi vositasida baholaydi, balki o‘zining ayrim iborolari va so‘zlari bilan ham baholashi mumkin. Masalan, “Sen o‘yindan tashqari holatdasan”, va hokazo. Bunday hollarda nutq vazifani yanada aniqroq anglash, undagi eng muhim jihatlarni ajratib ko‘rsatish imkoniyatini beradi. Nutqning yo‘naltirish vazifasi yuzaga kelayotgan taktik vaziyatga yanada aniqroq baho berish imkoniyatini yaratadi, zero faqat idrok orqali bunga erishish qiyindir. Ayni paytda, sport kurashlarining juda tezkorlik va shiddat bilan kechuvchi vaziyatlarida ba‘zan shunday bo‘ladiki, sportchi vaziyatga so‘z bilan baho bera olmaydi va natijada voqelikning obrazli aksi asosida intuitiv ravishda harakat qiladi. Nutqning boshqaruv vazifasi taktik vaziyatlarning to‘xtovsiz o‘zgarishlari asosida qabul qilingan qarorlarga o‘zgartirishlar kiritish, optimal psixik holatning saqlab turilishi, sportchining o‘z harakatlanish faoliyatini boshqarish imkoniyatiga ega bo‘lishini ta‘minlashda namoyon bo‘ladi. Bunday boshqaruv odatda o‘z-o‘ziga buyruq berish xarakteriga ega bo‘ladi. Sportchi musobaqaning ayni paytida qaysi harakatni qanday bajarish to‘g‘risida buyruq beradi. Shu tarzda u o‘z harakatlarini boshqaradi va o‘zining zarur harakatlanish reaksiyalarini ishga soladi. Boshqaruv funksiyasining o‘ziga xos xususiyati shundaki, u rejalashtirilgan operatsiya amalga oshmay qolganda va zudlik bilan qabul qilingan qarorlarni o‘zgartirish lozim bo‘lganda yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Bunday vaziyatda sportchi yuzaga kelgan vaziyatning barcha elementlarini “gapirib o‘tirmaydi”, chunki raqib harakatlarining turli variantlari oldindan modellashtiriladi va raqib o‘z harakatlarini sportchining tasavvuridagi modeldan sal o‘zgartiradigan bo‘lsa, sportchi bir-ikki so‘z bilan o‘z taktik qarorini o‘zgartirishi mumkin. Boshqa so‘z bilan aytganda nutqda oraliq holatdan sakrab o‘tish kuzatiladi va bunda vaziyatning bitta va eng muhim tayanch belgisi ajratib olinadi va u sportchini u yoki bu aniqlik darajasida prognozlashtirilgan muayyan modeliga olib boradi.

Nutqning baholovchi – ekspressiv funksiyasi bo‘lib o‘tgan voqealarni xulosalash imkoniyatini va uning asosida taktik holatning keyingi o‘zgarishlarini

taxmin qilish imkoniyatini beradi. Biroq, shu bilan birga nutqning bunday funktsiyasi sheriklarning harakatlariga va o'zlarini tutishlariga ham baho berish, bo'lib o'tayotgan voqealarga o'z hissiyotlarini bildirish imkoniyatini beradi. Bu munosabatlar ijobiy (maqtov, sheriklarini qo'llab-quvvatlash) yoki salbiy (shariklarining harakatidan norozilik) tarzida bo'lishi mumkin. Nutqning bunday shakllari o'z vaqtida va ularning o'z o'rnida qo'llanilishi jamoadagi muloqotni yaxshilashga xizmat qilib, taktik harakatlarning samaradorligini oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

#### **10.11. Taktik tafakkurni takomillashtirish usullari**

1. Intellekt va uning sport faoliyatida rivojlanishining ahamiyati mavzusida suhbat o'tkazish.

2. Mashg'ulot jarayonidagi bajarilgan o'z harakatlarni tahlil etish.

3. Musobaqada videoga yozilgan o'zini va raqiblarning hatti-harakatlarni tahlil etish.

4. Yuqori toifali sportchilarning musobaqada videoga yozilgan hatti-harakatlarini tahlil etish.

5. Oldindan kelishilgan signallar bo'yicha bir taktik harakatdan ikkinchisiga o'tish (qilichboz zarbadan keyin o'z jang olib borish ritmini o'zgartiradi).

6. Umumiy taktik vazifadan muayyan bo'limni ajratib olish yoki sportchi o'zi mustaqil ravishda, ijodiy, atrofdagilarning yordamisiz xosil bo'lishi kerak bo'lgan shunday vaziyatni yaratish (engil atletikachi topshiriq bo'yicha  $\frac{3}{4}$  masofani yugurib o'tadi. Qolgan masofani esa yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqqan holda o'zi mustaqil bosib o'tadi).

7. Taktik qarorlarni qabul qilish tezligi va to'g'riligi bo'yicha maxsus vazifalardan foydalanish (basketbol: ozchilik bo'lib himoyada turish).

8. Kuchi, xarakteri, jang olib borish uslubi, musobaqadagi boshqa jihatlari bilan bir-biridan mutlaqo farq qiluvchi raqiblar bilan do'stona bellashuvlarni o'tkazish (boks: chapaqay va o'ng qo'l bilan jang olib boruvchi bokschilar bilan kuch sinashish).

9. Taktik harakatlarni tahlil qilish va tanqidiy baholash. Tahlil jarayonida nafaqat xatolar, balki muvaffaqiyatli chiqqan usul va harakatlar ham ko'rib chiqilishi kerak.

10. Sportchi tomonidan kundalik tutilishi. (Bu sportchida kuzatuvchanlik, mustaqillik, maqsadga intilish xususiyatlarining rivojlantirilishiga imkoniyat beradi: kundalikdagi yozuvlar avvalgi tajribalarni hisobga olgan holda oldinda turgan musobaqalarga tayyorlanishda eng yaxshi yordamchilardir).

11. O'z psixik holatini nazorat qilishga sportchilarni doimo o'rgatish.

12. Musobaqaviy optimal jangovar holatini belgilarini anglash ko'nikmasini o'stirish va o'zida ushbu holatni sodir etishni o'rgatish. Kerak bo'lsa o'z psixik holatini korreksiya qila bilish ko'nikmasini shakllantirish.

13. Musobaqalarda ishtirok etish. Bu jarayonda sportchilar musobaqalashuv tajribalarini oshiradilar, O'zlarining taktik tafakkuridagi turli qirralarni yanada rivojlantiradilar.

14. Mashg'ulot jarayonni samaradorligini oshirish uchun unga individual yoki guruhliy maqsadli ustanovka qo'yish va sportchi tarafidan uni albatta qabul qilishi bilan bog'liq. Mashg'ulot vaqtida maqsad qo'yilishi qilayotgan harakatlarni tushunib bajarishga olib keladi, harakatlarni bajarishda ongli ravishda o'z- o'zini boshqarish mexanizimi yaratiladi.

15. Musobaqa jarayonida xar xil vaziyatlar vujudga kelishini va unda samarali harakatlarni izlash bo'yicha mashg'ulotlar olib borish.

### *O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Sportda taktikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun sportchi nimalarni bilishi zarur?
2. Taktik tayyorgarlikning umumiy muammolarini ayting?
3. Taktik harakatlarni muvaffaqiyatli rejalashtirish va amalga oshirish uchun qanday psixologik omillarni rivojlantirish zarur?

4. Sizning sport turingizda taktik tayirlashda qaysi psixologik omillarni rivojlantirish zarur? Ushbu sifatlarini tavsiflang?
5. Sportdagi taktik tafakkurning xususiyatlarini ochib bering?
6. Taktik harakatlar xillarining o'ziga xos jihatlarini tavsiflang?
7. Sportchining taktik tafakkurida nutqning o'rni?
8. Sizning sport turingizda taktik tafakkurni takomillashtirish uchun qaysi usullardan foydalanasiz?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

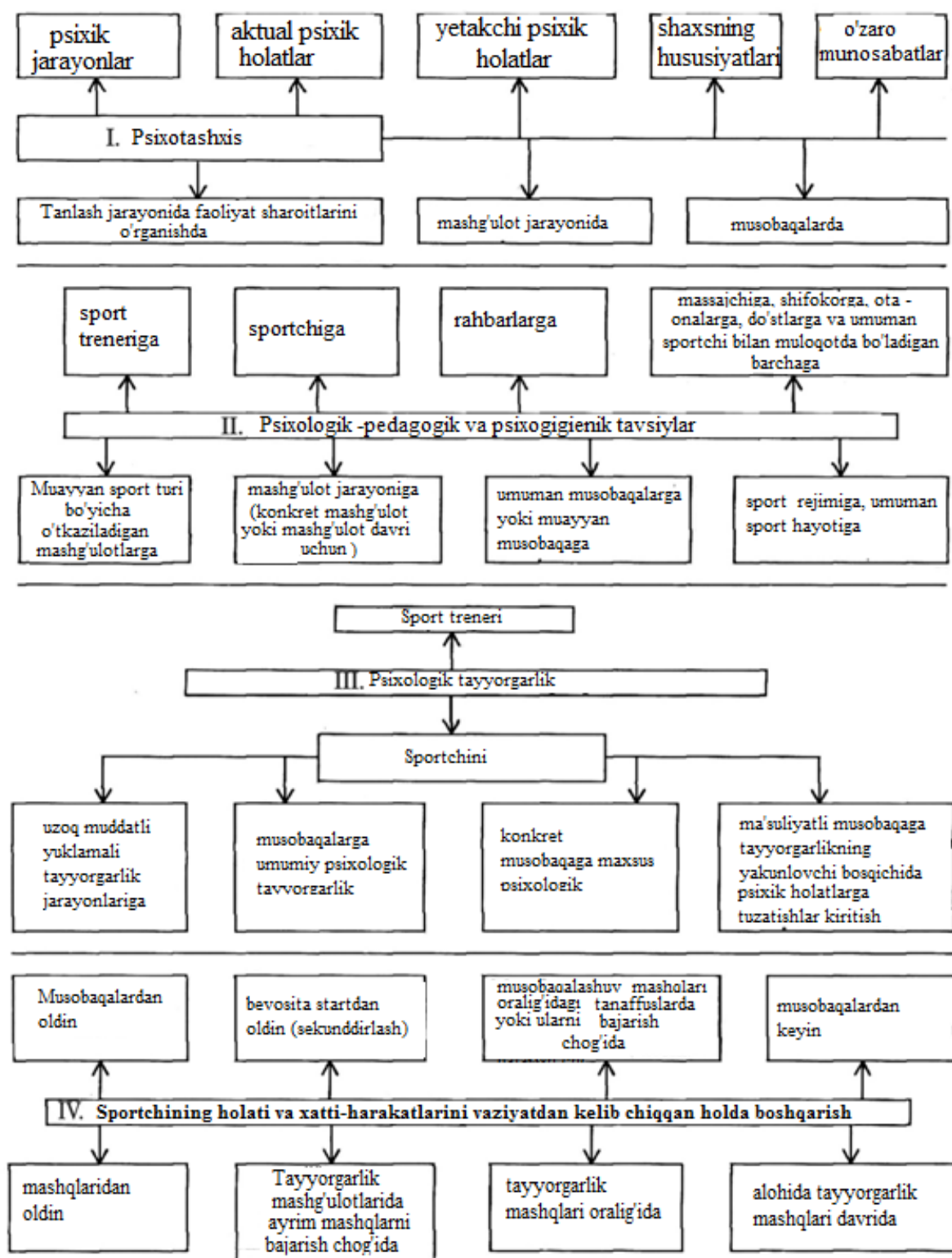
1. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев. – Т.: ООО “Меҳридарё”, 2010.
2. Гаппаров З.Г, Наумкин А.В., Гаппаров Х.З. Новый подход к тренировке высококвалифицированных спортсменов в гребном слаломе, с помощью информационных технологий. Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент-2008, с. 82-83.
3. Гаппаров З.Г, Сычева К.И., Гаппаров Х.З. Использование информационных технологий в тренировке начинающих спортсменов гребного слаломе. Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент-2008, с. 84-85.
4. Калмыков Е В Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М., РГАФК, 1996
5. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте. Теория и практика физической культуры, 1993, №2, с. 7-10
6. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press», 2008

7. Савенков Г.И. Причинная обусловленность осознанной регуляции двигательных действий при формировании интеллектуальной готовности спортсмена. Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М: Анита Пресс, 2009. - с.22-25
8. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. Киев Здоровья, 1985
9. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
10. Янев В. Спортивный интеллект (СИ) в деятельности думающего спортсмена. Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М.: Анита Пресс, 2009, - с.164-166.

## 11-BOB.

### SPORTCHINI PSIXOLOGIK TAYYORLASH ASOSLARI

#### 11.1. Sport mashg'ulotlarini va musobaqalarini psixologik ta'minlash



6-sxema. Sportchini tayyorlashni psixologik ta'minlash.

Sport mashg'ulotlarini va musobaqalarini psixologik ta'minlash - bu sport faoliyatining oldiga qo'yilgan vazifalarini hisobga olgan holda sportchining organizmi va hulq atvorini psixik boshqarish tizimlarini optimallashtirish, mukammallashtirish hamda mahsus rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar kompleksidir. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi (6-sxemaga qarang).

Yuqoridagi sxemaga ko'ra sport jamoalarini psixologik ta'minlashning 3 ta asosiy yo'nalishini ajratib ko'rsatish mumkin, bular:

- 1- psixodiagnostika.
- 2- psixologik tayyorgarlik.
- 3- sportchining holati va xatti-harakatlarini boshqarish.

*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 tsiklida yoki alohida mashg'ulotlarda;
- v) 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 trenerlarining ko'p yillik tajribasi evaziga hal etiladi.

Sportdagi tanlash bo'yicha psixodiagnostikaga oid tadqiqotlar hozircha juda kam.

*Mashg'ulot jarayonida sportchining imkoniyatlarini aniqlash psixodiagnostikaning eng muhim qismidir.* Sportchilar organizmi dosh berayotgan yuklamalarning psixologik ko'rsatkichlari, unga moslashuvchanligi darajalari tadqiq etishga molikdir. Buning uchun musobaqalarda organizm tomonidan olinadigan yuklamalar ta'siri ostida yuz beradigan bioximik o'zgarishlar va ularning psixofiziologik hamda psixologik ko'rinishlari orasidagi aniq aloqalarni aniqlashga bioximik ko'rsatkichlardan foydalanish kengaib bormoqda.

*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 trenerga va sportchiga bag'ishlangan ayrim sport turlari bo'yicha yoki musobaqalar jarayonida qo'llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak.

*Sxemada ko'rsatilgandek ikkinchi yo'nalish sportchilarni psixologik tayyorlashdan iborat.* Bu eng muhim, eng nozik va nihoyatda keng qamrovli ishdir. Bu bo'limning eng muhim masalalari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

1- 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.

2- musobaqa oldidagi salbiy ta'sirlarga dosh berishni ta'minlash maqsadida sportchilarda psixikaning boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish. Bu ishlarning bari sportchi organizmdagi zahira 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 trenerning va umuman sportchi bilan birga ishlaydigan kishilarning psixologik tayyorgarligi, bilimi va tajribasiga bog'liq bo'ladi. Sportchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo'ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (sportchini izchil ravishda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlariga ko'nikтира bilish.).

2. Muloqotning o'ziga hosligida (tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar chog'ida yuz beradigan turli vaziyatlarda sportchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Musobaqalar oldidan va bevosita start oldidan sportchini maxsus sekundirlashda.

4. Startoldi holatlarida sportchining o'z holatini boshqarish va o'z – o'zini tartibga solishiga yo'naltirilgan hamda mashg'ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo'riqlardan so'ng o'zini qayta tiklab olishga yo'naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

### **11.2. 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 hususiyatlari 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.

Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funktsiyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining xar xil sport turlarida o'z faolligini namoyish etishiga bog'liq tarzda uning psixoenergetikasidan imkon qadar to'laroq foydalanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, ayrim sport turlarida psixoenergiyadan muayyan vaqt oralig'ida asta-sekin foydalaniladi, boshqa bir sport turlarida esa psixik quvvat birdaniga portlash kabi sarflanadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi.

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 funktsiyalari yoki hususiyatlarining 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

muvaffaqiyatsizlikga 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. Shunday qilib sport faoliyati turli sport turlariga oid ko'rinishlarda sportchidan psixik jarayon va holatlarning juda katta kompleksini yuqori darajada rivojlantirishni talab etadi. Zero, mazkur psixik jarayonlar sportchi faoliyatining barcha qirralariga, tayyorgarlik mashqlari va musobaqa jarayonida shuningdek uning rivojlanishi va umuman har bir sport turining o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda rivojlanib boradi. Sport faoliyatidagi psixik jarayonlar va funktsiyalarning qanchalar xilma - xil bo'lishidan qat'iy nazar, ularning barchasi uchun umumiy bo'lgan ayrim jihatlar ham mavjud, ular quyidagilardan iborat:

a) odatda ular, har qanday sport turi uchun xos bo'lgan va hamisha sportchi psixik kuch-quvvatining maksimal darajadagi zo'riqishi bilan bog'liq, ekstremal sharoitlarda kechadi va namoyon bo'ladi;

b) ushbu sharoitlarda ular juda katta keskinlik va mukammal darajasini topadi;

v) ular juda qisqa vaqtda namoyon bo'ladi, ularning vaqt davomiyligi mazkur sport turiga bog'liq holda aniqlanadi;

g) emotsional omillar ta'siri ostida tebranishlarga va hatto keskin o'zgarishlarga osongina uchraydi.

Sport faoliyatidagi psixik funktsiya va holatlarning ayni shu xususiyatlari juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilarni psixologik tayyorlash bo'yicha amaliy ishlarda alohida hisobga olinishi zarur.

### **11.3. 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.

#### **11.4. 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 funktsiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;
6. O‘z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funktsiyalarini 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 tendentsiyasini 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 funktsiyalar ma'lum darajada rivojlanadi. Biroq sportchilar uchun zarur bo'lgan psixik funktsiyalarni yuqori darajada takomillashtirish uchun ularni rivojlantirish borasida maqsadga yo'naltirilgan ishlarni amalga oshirish zarur bo'ladi. Umumiy psixologik tayyorgarlikning mohiyati aynan shulardan iborat. Sportchini muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorlashning asosiy vazifasi sportchining mazkur musobaqada ishtirok etishi uchun psixik tayyorlik holatini yaratishdan iborat.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchining sport bilan shug'ullana boshlagan ilk kunlaridan boshlanadi. Bu tadbirlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun sport trener sportning psixogrammasini puxta bilishi kerak. (11.8. bandga qarang)

### **11.5. Psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish printsiplari**

Sportchini psixologik tayyorlashni tashkil qilish sport trener ta'sir ko'rsatishi lozim bo'lgan ob'ektning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda sportga xos didaktika printsiplariga tayanadi. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- onglilik printsipi
- faollik printsipi
- har tomonlamalik printsipi
- izchillik printsipi
- takroriylik printsipi
- hammaboplik printsipi.

**Onglilik printsipi.** Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etuvchilar psixologik tayyorgarlikning sportda erishiladigan muvaffaqiyatlarda tutadigan muhim o'rnini anglashi, ularning psixologik bilimlardan xabardor bo'lishlari, o'z-o'zlarini har tomonlama tahlil qila bilishlari, psixologik sifatlarni o'z-o'zini tarbiyalash orqali o'stirish, ularni nazorat qila bilish, sportda mukammallikka erishmoq uchun doimiy ravishda turli qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib o'tishga duch kelishni to'g'ri tushunishlarini belgilaydi.

Onglilik printsipli sportchi va sport trener tomonidan muayyan sport turiga xos bo'lgan psixogrammani, sportchining o'ziga xos psixologik jihatlarini izchil ravishda tahlil qilib borishni, uning psixologik tavsifnomasini doimiy tarzda tuzatib borishni, psixologik tayyorgarlik rejasini muhokama qilishni ko'zda tutadi.

**Faollik printsipli.** Sportdagi psixologik tayyorgarlik samarasi bevosita sportchi tomonidan tavsiya etilgan vositalarni, ya'ni mashqlarni mustaqil bajarishdagi faollikka bog'liqdir. Zero, faqat shu yo'l bilangina sportchining psixologik jihatdan rivojlanishidagi muayyan yutuqlarga erishish mumkin. Mazkur yutuqlar, agar sportchining faolligi undagi tashabbuskorlik bilan qo'shilsa, yanada sezilarli bo'lishi shubhasiz.

**Har tomonlamalik printsipli** quyidagilardan iborat:

1. Sport faoliyatini ishonchli va mukammal ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan barcha psixologik jihatlar psixologik-pedagogik ta'sir doirasiga qamrab olinishi lozim. Bunga sportchining shaxs hossalari, psixik, psixomotor jarayonlari va psixik holatlari ham kiradi.

2. Psixologik tayyorgarlik, sportchini tayyorlashning boshqa barcha tomonlari, ya'ni jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklari bilan chambarchas bog'liq ravishda amalga oshirilgandagina samarali bo'ladi.

**Izchillik printsipli.** Psixologik tayyorgarlik vositalarining natijasi agar ularning ta'siriga oid bo'lgan muayyan tizim asosida qo'llanilgandagina istalgan darajadagi natijani beradi. Psixologik yuklamalar tizimi tayyorgarlik mashqlari jarayonining mohiyatidan kelib chiqishi va o'zaro bog'liq, biri-birini taqozo etuvchi ta'sirlarni ifodalashi lozim, shundagina asab psixologik barqarorlikning kutilgan darajasini shakllantirishi mumkin.

**Takroriylik printsipli.** Psixologik tayyorgarlikning qo'llanilayotgan vositalari ular doimiy ravishda takrorlanib turgandagina o'z maqsadiga erishadi. Rejalashtirilgan, ko'p bora takrorlanadigan, oldindan shakllantirilgan psixologik ta'sirlar sportchi ijtimoiy xatti-harakatlar faoliyatining barqaror obrazini yaratish imkoniyatini beradi. qizg'in ish jarayonida bu obraz odatda, aniqlashtirilmasdan qoladi.

***Hammaboplik printsiplari.*** Psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan vositalar har bir sportchi uchun birdek tushunarli bo'lgandagina yuqori samara berishi mumkin. Uzoq vaqt davom etadigan texnik zo'riqlashlarni taqozo etuvchi o'ta murakkab mashqlar sportchilarda asabiylikni rivojlantiradi. Bu mashqlarni bir necha bor muvaffaqiyatsiz bajargan sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik hususiyati shakllanadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda qo'llaniladigan mazkur printsiplar sport didaktikasidagi barchaga ma'lum printsiplar bilan mos keladi. Biroq o'z mazmuniga ko'ra ular mazkur printsiplarni takrorlamaydi.

Agar pedagogik va trenerlik faoliyatida fanning turli sohalari bo'yicha bilimlarni egallash va yig'ish uchun klassik didaktika qo'llanilsa, psixologik tayyorgarlikni tashkil etishning printsiplari ko'proq sportchilarning samarali harakatlanish faoliyatiga erishish maqsadida ularning o'z-o'zini anglash mexanizmlarini tashkil etishga qaratilgandir.

### **11.6. 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-uzini 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 silkanish 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. Sport trenajyorlarining kompyuter dasturlari ham zarur psixik sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Trenajyorlar (kompyuter dasturlari) yordamida murakkabligiga ko'ra juda xilma-xil vaziyatlarni modellashtirish mumkin. Ushbu modellar sportchi qabul qilgan qarorning to'g'riligi haqida uning vaqt oralig'ida tutgan xususiyatlari va hokazolar haqida muayyan axborotni beradi. o'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining sport psixologiyasi va pedagogika kafedrasida ana shunday trenajyorlarning kompyuter dasturlari ushbu kitob muallifi tomonidan yaratilgan ("Sinxro", "Slalomist", "Taktik").

Psixologik mashqlarning mazmuni va shakli sport turining maxsus jihatlari mazmuni va sportchi psixikasining ixtisoslashtirilgan ko'rinishlari shaklida aniqlanadi.

*Psixologik ta'sir ko'rsatish.* Bu sportdagi shunday o'ziga hos 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 hulq-atvorida maqsadga muvofiq deb tan oladi.

Psixologik ta'sirning sportchi faoliyati maqsadi va motivlari bilan mos kelishi ijobiy natija beradi. Bunday moslik mavjud bo'lmagan hollarda psixologik ta'sir o'zining ma'no-mazmunini yo'qotadi.

Psixologik ta'sirning egalari sifatida sport trenerlari, jamoa psixologlari, sport jamoasi, sport jamoasining yetakchisi, hurmat-e'tiborga sazovor bo'lgan sportchilar, ishdagi hamkasb do'stlar, sport jamoatchiligi va xokazolar bo'lishi mumkin.

Sportchini umumiy psixologik tayyorlash vazifalarini bajarish vaqtidagi psixologik ta'sirlarni qo'llash uslubiyati ko'p jihatdan tarbiyaviy ishlar uslubiyatiga muvofiq keladi. Biroq ular bu bilan cheklanmaydi.

Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borishning asosiy uslublari bu-tushuntirish, ishontirish, suhbat, rag'batlantirish, majburlash va shu kabilardir. Psixologik ta'sirni qo'llash metodikasida esa o'zining shakllangan shaxsiy xususiyatlari natijasini chuqur o'rganish asosida sportchilarga psixologik bilim berish birinchi o'ringa chiqadi.

*O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini takomillashtirish* xam 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.

Shu sababli ham psixologik tayyorgarlikning samarasi tarbiya o'z - o'zini tarbiyalash bilan qo'shib olib borilganda yanada yuqoriroq bo'ladi. o'z - o'zini takomillashtirish esa asosan sportchi shaxsinig ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan.

### **11.7. Psixologik tayyorgarlikda individual yondoshuv**

Individual yondoshuvning mohiyati shundan iboratki, o'rgatish va mashg'ulotlar olib borishning biror bir uslubi, agar u insonning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilar ekan, zinhor kutilgan natijalarni bermaydi.

Tayyorgarlikni individuallashtirishning aniq va muayyan vazifalari – insonning barcha potentsial imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, uning xarakteridagi o'ziga xoslikni va temperamentni, konkret vaziyatlardagi psixik holatni, oldiga qo'yilgan maqsad va hal etadigan vazifalarni 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 bo'lishi mumkin. Birinchidan, hammaga bir xildagi tenglashtiruvchi yondoshuvni

qo'llash imkoniyatining mavjudligi. Albatta, bunday vaziyatda individuallashtirishning darajasi nolga teng bo'ladi. Ikkinchidan trener o'z qo'l ostidagilarning har biri bilan individual, ularning pedagogik ta'sirga nisbatan reaksiyasini har tomonlama mukammal o'rganish asosida ham ish olib borishi mumkin. Bu yerda individuallashtirishning yorqin namunasini ko'rishimiz mumkin. Nihoyat, uchinchidan sportchilarni ulardagi umumiy jihatlarga ko'ra alohida guruhlariga ajratib ham shug'ullanish mumkin. Bu turlarga (yoki tipik o'xshashliklarga) ko'ra individuallashtirish deyiladi.

Sportchilarni o'rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko'ra guruhlariga ajratib individuallashtirish alohida e'tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo'llab, ya'ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo'ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

Biroq individual yondoshuvga ham "sajda qilish" yaramaydi, ya'ni uni sportchilarni tayyorlashdagi bosh va asosiy ish uslubiga aylantirish juda ham ma'qul emas. Zero, sportchilarning psixologik tayyorgarligini avvalo jamoa ichida va jamoa bilan birga amalga oshirish maqsadga muvofiq. Individual yondoshuv bilan bir qatorda tafovutli yondoshuv haqida ham gapirish lozim bo'ladi. Bunda sportchilarning bir-birlaridan turli jihatlariga ko'ra tafovuti, ya'ni farqlariga, masalan: jinsi, yoshi, ma'lumoti, tajribasi va hokazolarga ko'ra ajratib, ish olib borilishi nazarda tutiladi. Tafovutli yondoshuv mohiyatan individual yondoshuvni taqozo etadi. Biroq mazkur masala hozircha u qadar chuqur tadqiq etilmagan. Shu sababli ham tafovutli yondoshuvni tavsiflash uchun zarur bo'lgan eng umumiy ma'lumotlarni keltirish mumkin (A.V.Rodionov).

**Jinsiy tafovutlar.** Odatda kishilar orasida erkaklar ayollarga nisbatan sportga moyilroq, yoki uquvliroq degan, fikr keng tarqalgan. Haqiqatan ham erkaklar o'z tabiatiga ko'ra, ayollarga nisbatan sport jangu jadallarida ishtirok etishga moyilroq, ularda raqobatlashuv hissi yuqori, ular turli o'yinlarda, kurashlarda ko'proq raqobatbardosh, izzattalab, faol va tashabbuskordirlar. Ularning kuchli charchoq va

bosimlar sharoitidagi faoliyat asnosida turli zo'riqishlarga ko'proq chidamli ekanligi to'g'risida ham alohida gapirib o'tish joiz. Qolaversa, erkaklar, taassurotlarga u qadar beriluvchan emas, har narsaga ham xafa bo'lavermaydilar, janjalkashlikdan, turli ta'sirlarga berilishdan ham nisbatan holidirlar.

**Ayollar** ham o'z navbatida sport faoliyati talablariga muvofiq keladigan muayyan ijobiy sifatlarga egalar. Masalan, ayollar zargarlardek sinchkovlik, aniqlik, ziyraklik talab etiladigan xatti-harakatlarni bajarishda erkaklarga nisbatan yuqoriroq natijalarni ko'rsatishga qodirlar, ular bir xil va uzoq vaqt davom etadigan monoton harakatlarga dosh berishda ham erkaklardan ancha ustun, qolaversa ular erkaklarga qaraganda ancha intizomli bo'lishadi. Ammo ayollar jamoada ancha muammoli, janjalkash bo'ladilar, trenerlar tomonidan o'zlariga doimiy e'tiborni talab qiladilar, doimiy ravishda qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadilar. Yutqazishlar, turli ruhiy tushkunlik lahzalarida ularning sabr-chidami yetishmaydi, ular affekt holatlarda, ya'ni o'z xatti-harakatlarini boshqara olmaydigan holatlarda isterik reaksiyalar tez-tez va kuchliroq uchrab turadi.

**Yoshga oid tafovutlar.** Yuqori natijalar sportida bugungi kunda o'spirin yoshidagi (16-18 yosh) va hatto o'smir yoshidagi (12-15 yosh) sportchilarda ham juda ko'p uchraydi. Bu yoshda hali inson shaxs sifatida kamolga yetmagan bo'ladi: uning ongi, dunyoqarashi, intellekti hali to'la shakllanmagan, fikrlari, munosabati, qarashlari, intilishlari, hayotiy pozitsiyasi, qiziqish va manfaatlari, ehtiyojlari, ma'naviy qiyofasi va hokazolari yetarli darajada shakllanmagan bo'ladi.

Ammo shunday bo'lsa-da, ba'zan yoshgina sportchilar ham olamshumul yutuqlarni qo'lga kiritishlari kuzatiladi. Bu o'sayotgan organizmning va rivojlanayotgan shaxsning (hozirgacha yetarli darajada o'rganilmagan) nihoyatda katta jismoniy va psixologik rezervidan dalolat beradi. Biroq, yosh sportchilarda, odatda aksariyat hollarda shu narsa kuzatiladiki ular hali o'zlari bajarayotgan mashqlarning qanchalik qaltis ekanligini va o'zlari erishayotgan yutuqning ijtimoiy mas'uliyatini har doim ham to'la idrok etavermaydilar. Bu esa qaysidir ma'noda ularning kuchli psixik zo'riqishlarni u qadar teran his etmasliklariga sabab bo'ladi. Odatda, yosh sportchi hamma narsada o'z sport trenerga ishonadi. Shu sababli ham

uning barcha xatti-harakatlari, uning tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan shakl va vositalar, yuklamalarning intensivligi va hajmi alohida sinchkovlik bilan o'ylab chiqilishi lozim. Zero shundagina, sportchi ularni to'g'ri qabul qiladi va aniq amalga oshira oladi. Albatta, yosh sportchi o'z tayyorgarligi jarayoniga juda kam o'zgartirishlar kiritadi, ba'zan esa umuman kiritmasligi ham mumkin. Shu boisdan ham o'smirlardan iborat jamoaga rahbarlik qilishda odatda, avtoritar uslubdagi rahbarlik (albatta uning eng yaxshi ijobiy jihatlarini o'zida jamlagan namunasi) ayni muddao bo'lib, samarali natijalarni berishi kuzatiladi.

**Sport tajribasi.** Tajribasiz yoki sportga endigina qadam qo'yayotgan sportchilar, odatda jamoa orasida alohida e'tiborga, yuqori darajada sekundlashga, umumiy psixologik tayyorlashni batafsil va yanada aniqroq rejalashtirishga, hamda har bir musobaqada taktik harakatlarga muhtoj bo'ladilar. Zero, ular eng kam ijtimoiy himoyaga ega bo'ladilar, (ular o'z jamoalarida, sport kollektivida ma'naviy qo'llab-quvvatlanishga eng kam umid qiladilar) o'zlariga bildirilayotgan munosabatni, tanbehlarni, ko'rsatma va o'rgatishlarni va hokazolarni juda og'riqli tarzda qabul qiladilar.

Shu sababli ham bunday sportchilarni tarbiyalashda trenerning asosiy vazifasi - sportchida o'zlariga nisbatan ishonchni va o'z sha'nini, izzat-nafsini yuqori tuta bilish tuyg'usini yuqori darajada shakllantirishdan iborat. Bu sifatlarni shakllantirishda ularni qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish, individual suhbatlashish, tajribasizlarga yuqori malakali sportchilar tomonidan maxsus tavsiyalar berish asosida amalga oshirish mumkin. Bunga quyidagi misol juda ibratli bo'lishi mumkin.

Basketbochilar jamoasiga yangi o'yinchi kelib qo'shildi. U oliy liga klubiga ilk bor qabul qilinganligi uchun yuqori malakali sportchilar bilan birga o'ynash tajribasiga ega emas edi. Tajribali o'yinchilardan biri, o'zining qiziqqonligi va o'ta his-hayajonga beriluvchanligi tufayli, yangi o'yinchining har bir noto'g'ri xatti-harakatidan xato topib, yosh o'yinchini, lapashanglikda, xomlikda ayblab, "chaqib olaverdi". Bu holat yangi, yosh o'yinchiga zulm o'tkazgandek ta'sir ko'rsatdi. Uning jamoaga ham, jamoadagi sheriklariga ham ko'nikishi nihoyatda qiyin

kechdi. Natijada, bu masalaga trener aralashishiga to'g'ri keldi. Sport trener, har bir basketbolchi bilan alohida suhbat qildi. Yosh va yangi o'yinchiga u, atrofdagilarning tanbehlariga u qadar e'tibor bermasigini, "baqiroq" ammo tajribali o'yinchining baqirib-chaqirishi uning o'zidagi jizzakilik va hovliqish kabi nuqsonlarining ifodasi ekanligini tushuntirdi. Ikkinchi sportchiga esa uning boshqalarni haqorat qilishga haqqi yo'qligi, bu yosh o'yinchining axloqiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini aytdi. Natijada, trenerning o'ta ta'sirchan va sermazmun suhbatlari har ikki sportchiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

**Tajribali sportchilar** - kollektivning asosiy negizi, ta'bir joiz bo'lsa "oltin fondi" hisoblanadi. Ular ko'p jihatdan trenerning tayanchi, maslahatgo'ylari va yordamchilari bo'lishadi. Albatta, sport trener jamoaning tarbiyasida, psixologik tayyorgarligida, jamoa haqida jamoatchilik fikrini shakllantirishda, jamoadagi do'stona muhitni, o'zaro yordam, bir-birini qo'llab-quvvatlash tuyg'ularini, yaxshi, jangovor, xush kayfiyatni shakllantirishda, sport faxriylari ko'rsatadigan xayrli ta'sir kuchidan oqilona foydalana olishi kerak.

**Beqiyos natijalarni qo'lga kiritgan, taniqli sportchilar bilan ishlashda** ularning o'ta mashhurliigi, alohida maqomi, ularga nisbatan radio, televideniya, ommaviy-axborot vositalari, sport muxlislari va umuman keng jamoatchilikning yuksak e'tibori va muhabbati tufayli o'ziga xos va murakkab psixologik vaziyat yuzaga keladi. Har qanday, o'zini bosib olgan, esli-hushli sportchining ham "yulduzlik kasali" oldida o'zini tiyishi oson kechmaydi. Bunday holatlarda sport trener oldidagi bosh masala, qanchalar murakkab va qiyin bo'lmasin - ulkan sport ustasini, katta sport kelajagi, manfaati uchun saqlab qolish, uning shaxs sifatida tubanlikka qulashiga yo'l qo'ymaslikdan iboratdir.

**Faxriylar ya'ni sport veteranlari** uchun dolzarb masala – bu sport bilan mashg'ul bo'lish vaqtini cheklashdir. Faxriylar boshdan kechirayotgan sport motivlarining rivojlanish bosqichi **motivlar involyutsiyasi** deb ataladi. Uning mohiyati shundan iborat-ki, bu vaqtga kelib sportchi uchun "shu paytgacha men" nima uchun butun umrimni sportga bag'ishladim, endi bu sport musobaqalaridagi ishtirokimga va umuman, sport mashg'ulotlarimga chek qo'ysam bo'lasmikim,

degan savolga javob topish muhim masalaga aylanadi. Xizmat ko'rsatgan sportchining katta sportdan qanday ketishi, ya'ni uning jamiyatdagi ilg'or pozitsiyani egallashga bo'lgan qiziqish, o'zi shu paytgacha erishgan sport natijalariga munosib hayot yo'lini qura olish istagi bilan ketadimi, yoki ma'naviy jihatdan singan, o'zi erishgan yutuqlardan qoniqmagan, o'z hayotini oddiy turmushda davom ettirishga qodir bo'lmagan holda, o'z mavqei va unvonlariga noloyiq tarzda umr kechirish darajasida sportni tark etadimi, bular ko'p jihatdan sport trenerga va rahbariyatiga bog'liq bo'ladi.

***Sportchining ma'lumoti.*** Individul psixologik tayyorgarlikni tashkil etish chog'ida sportchining intellektual jihatdan rivojlanish darajasi va uning ma'lumotini inobatga olmaslik mumkin emas. Intellektual jihatdan rivojlangan sportchilar, boshqa sportchilarga qaraganda, o'z-o'zini tarbiyalashga qobiliyatli, barcha narsalarni tahlil eta oladigan, tayyorgarlik jarayoniga ijodiy yondoshib, unda o'zlari ham faol ishtirok etadigan bo'ladilar. Ular odatda, o'z-o'zini boshqarish bo'yicha barcha qiyin va murakkab usullarni, ideomotor, autogen tayyorgarliklarni va hokazolarni tez va juda katta qiziqish hamda tushungan holda egallaydilar. Bunday sportchilar trenerlardan demokratik boshqaruv uslubida ishlashni talab qiladilar, buyruqbozlikka, trenerning o'zboshimchalik va qat'iyat bilan qabul qilgan qarorlariga salbiy munosabat bildirib, unga qarshi murosasiz bo'ladilar, ayni paytda ular musobaqa va tayyorgarliklarga oid tashkiliy masalalarda o'zlari bilan maslahat qilishlarini, nazariy va uslubiy jihatlarni atroflicha muhokama etishlarini xohlaydilar. Ayni paytda rivojlangan aqliy salohiyat ya'ni intellekt kuchli xayol va bashorat qila olish qobiliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Bu esa ba'zan haddan tashqari o'zini taftish qilish, "avra-astarini behuda ag'darish" bilan kechadi. Natijada sportchi oldinda turgan mas'uliyatli musobaqada yuz berishi mumkin bo'lgan mag'lubiyati uchun qattiq hayajonlanadi, bu esa o'z navbatida unda kuchli startoldi hayajonlanishini, hissiy qo'zg'alishini keltirib chiqaradi.

Individual tafovutlarning o‘zaro mana shunday tarzdagi xilma-xilligi sportchilarni psixologik tayyorlash jarayonida ham turlicha vosita va uslublardan foydalanish lozimligini taqozo etadi.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish bu boradagi bir necha qadamlarni izchil tashlashni talab etadi, ya’ni bunda diagnostika, boshqaruv va qo‘llaniladigan vosita va uslublarning samaradorligi ustidan nazorat izchil ketma – ketlikda amalga oshirilmog‘i kerak.

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, printsiptalligi, vatanparvarligi, jamoaga sadoqat hissi, mas’uliyat hissi va hokazolar.

**Munosabatlar:** insonlarga (jamoaga, trenerga, 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 bo‘lishi, 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. Trener 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 munosabati, sekundlash xususiyatlari. Xatti-harakatlaridagi odatiy uzilishlarning asl sabablari, xatolari- "psixologik to'siqlar". Sportchi uchun o'ta "mash'um va yoqimsiz" mashqlar, usullar va hokazolar. Sportdagi eng yaqin va istiqboldagi maqsad va vazifalar o'z-o'ziga ishonch hissining mavjudligi, raqobatlashuv va sportdagi bellashuvga intilish.

Kishining psixologik tavsifnomasi mutlaqo o'zgarmaydigan emas. U sportchi shaxsining rivojlanib, psixologik tayyorgarlik darajasi oshib, kamolatga erishib borishi bilan yanada boyib, to'ldirib boriladi.

Sportchi shaxsi va uning psixologik tayyorgarligi borasidagi aniq tasavvurlarga asosan psixologik tayyorgarlik individual rejalashtiriladi. Mazkur ish faqatgina oldindagi vazifalarni belgilashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak.

Bir qator maqsad va vazifalar bilan birga individual reja tarkibiga albatta psixologik tayyorgarlikning vosita hamda uslublari, ularning dozirovkasi, ya'ni me'yorlari, shuningdek o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi tutgan o'rni kiritiladi. Individual rejalashtirish ma'lumotlarini hisobga olgan holda sportchi psixik rivojlanishini boshqarish bo'yicha muayyan vosita va uslublari qo'llaniladi. Ayni mana shu jarayonda individual psixologik tayyorgarlik amalga oshiriladi. Psixik

sifatlarning, funktsiya, malaka va ko'nikmalarning izchil ravishda rivojlantirilishi va o'rinlarini to'latib borilishi, ya'ni kompensatsiya qilinishi individual faoliyat uslubini shakllantirishga yo'naltirilgandir.

Tipologik tafovutlar bo'yicha psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish borasida psixologlarning samarali tadqiqotlari mavjud. Ularda aniqlanishicha, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar asab tizimi nisbatan kuchsizroq bo'lgan sportchilarga qaraganda qulay shart-sharoitlarda (psixik jarohatlarning bo'lmasligi, "psixologik to'siqlar"ning yo'qligi, sust yoki o'ta kuchli motivatsiyalar va hokazolarning bo'lmasligi) psixologik tayyorgarlikning maxsus individuallashtirilishiga nisbatan kamroq ehtiyoj sezadilar (garchi umuman psixologik tayyorgarliksiz ish yuritib bo'lmasa-da). Asab tizimi "Kuchsiz sportchi" juda katta hajmdagi ishni bo'lib-bo'lib bajarganida o'zining eng yuqori darajadagi ishchanligini namoyish qiladi (tayyorgarlik mashg'ulotlarining qismlarga ajratilish uslubi), "kuchlilar" uchun esa tayyorgarlik mashg'ulotlarining markazlashtirilgan uslubi ko'proq ma'quldir (unga ko'ra katta hajmdagi yuklamalar (mashqlar) yuqori tezlikda bajariladi). Inert (sekin harakatli) sportchilar musobaqada o'z xatti-harakatlarining batafsil rejasiga ega bo'lishi lozim, va bu reja juda chuqur o'ylangan bo'lishi, har qanday murakkab vaziyat uchun taktik jihatdan ehtiyot variantlarni uyda tayyorlab kelingan o'ziga xos uslub-vositalarni) ko'zda tutishi lozim. Harakatchan sportchilar bunday batafsil rejalashtirishga ehtiyoj sezishmaydi, shu sababli ularning oldiga nisbatan umumiyroq shakldagi vazifalar qo'yiladi. Juda ko'p mehnat talab qiladigan va haddan tashqari katta hajmli tayyorgarlik ishlari harakatchan sportchilarni charchatib qo'yadi, ulardagi qiziqishni so'ndirib, asab quvvatini sarflanishiga va tashabbuskorligining so'nishiga sabab bo'ladi.

Inert sportchi musobaqaning start bosqichida juda sekin "ishga tushishi" sababli u oldindan o'z-o'zini ishontirish yo'li bilan ishtirok etishi kerak bo'lgan bellashuvga tayyorlanishi lozim. Bunda u oldinda turgan musobaqani, o'z raqibini va ular bilan bo'ladigan jangni tasavvur qila olishi kerak.

Harakatchan sportchilar “Diqqatni jamlash” bo’yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga ehtiyoj sezadilar; ular o’zlariga baland ishonch bilan qaraydilar, shuningdek, nisbatan faol va turli xildagi chigilyozdi mashqlarga moyildirlar. Shuningdek bunday sportchilar musobaqa chog’ida hech bir asossiz o’z taktik rejalarini o’zgartirishlari ham mumkin. Agar ular biror-bir murakkab vazifani tezkorlik bilan uddalay olmasalar, bu sportchilarning mazkur vazifaga qiziqishi tezda so’nadi.

Muvozanatsiz sportchilar musobaqaga tayyorgarlik ko’rish chog’ida birinchi navbatda o’zlaridagi kuchli hayajonni pasaytirish, asab psixik tetiklikni saqlab qolishga harakat qilishi, shuningdek har qanday yo’l bilan startoldi lixoradkasiga yo’l qo’ymaslikka, kuchli his-hayajon to’lqini ostida asabning ortiqcha kuyinishiga yo’l qo’ymaslikka intilishlari lozim. Bu borada o’z psixik holatini mustaqil ravishda boshqarish usullarini egallash yaxshi yordam beradi.

Muvozanatsiz bo’lgan sportchilar musobaqada o’z oldiga juda ham mas’uliyatli vazifani qo’yishga shoshmaganlari ma’qul. Odatda ular bellashuvning boshlang’ich qismida nihoyatda yuqori sur’atni namoyish qiladilar. Shu sababli ham tayyorgarlik mashg’ulotlari chog’ida ularni ma’lum darajada chegaralab turish, musobaqadagi xatti-harakatlarni esa qat’iy va aniq tarzda belgilab bermoq kerak. Ular bilan muomalada hurmat-e’tiborni, madaniyatni saqlash tavsiya etiladi. Xatti-harakatlari barqaror bo’lmagan sportchi uchun startga tayyorgarlik chog’ida oldinda turgan janglar chog’ida o’ylamaslik nihoyatda qiyindir. Noxush o’y-xayollar musobaqada sportchiga halal bermasligi uchun ular musobaqaga tayyorgarlik jarayonida o’ziga xos va aniq texnik hamda taktik detallarni yaxshilab o’ylab olishlari zarur.

Muvozanatlashgan, vazmin sportchilar esa muvozanatsiz sportchilarga nisbatan o’z psixik holatini namoyish etishda anchagina barqaror bo’ladilar. Biroq ularda ham ba’zi hollarda emotsional tashqi ta’sirga javob reaksiyasi yetishmasligi kuzatiladi. Bunday hollarda sport treneri psixologik tayyorgarlikning shunday vositalarini qo’llashi kerakki, toki ular sportchiga ijobiy ta’sir qilib, uning kuchini

oldinda turgan vazifalarni hal etishga safarbar etsin va sportchi psixik quvvatini o‘z vaqtida jamlashi uchun yordam bersin.

### **11.8. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari**

Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasining hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta mazkur reja sport trener tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog‘ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo‘ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bo‘limdan 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. Uning 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.

**5- jadval. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik  
(A.S.Puni bo'yicha)**

| №<br>t/r | Tayyorgarlikning<br>mazmuni                                                                                                                                             | Vazifalari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hal etish vositalari                                                                                                                                                                                                                                                             | Bajarish<br>muddatl<br>ari |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                          |
| 1        | O'z kuchiga mustahkam ishonchni yaratish, eng yaxshi natijani qo'lga kiritish uchun oxirigacha faol kurashishga intilish.                                               | 1) oldinda turgan musobaqaning shart-sharoitlari va raqiblar to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish va tahlil qilish;<br>2) O'z tayyorgarligi, holati va imkoniyatlari to'g'risida ma'lumotlarni aniqlashtirish;<br>3) maqsadni aniqlash va aniq ifoda qilish;<br>4) musobaqaning ahamiyatini belgilash                                             | Maxsus tadbirlar kompleksi                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
| 2        | Musobaqada vujudga keladigan shart-sharoitlarga muvofiq ravishda o'z xatti-harakatlarini, tuyg'ularini va o'y-fikrlarini boshqara olish qobiliyatini takomillashtirish. | 1) O'z faoliyatini extimollik nazariyasiga ko'ra dasturlash.<br>2) musobaqalar davomida kutilmagan to'siqlarga duch kelish bo'yicha maxsus tayyorgarlik;<br>3) ishtirok etuvchilardan oldin ularni jangovor holatiga olib keladigan usullarni mustahkamlash.                                                                                  | Oldinda turgan xatti-harakatlarni intellektual, eksperimental tasavvur qilish (variantlilik, ideomotor tayyorgarlik, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish, autogen mashg'ulotlar, o'z-o'zini tayyorlashdan foydalangan holda musobaqa mashqlarini bajarish. |                            |
| 3        | Musobaqa oldidan va ular davomida eng optimal qo'zg'alishni yaratish va uni saqlab qolish.                                                                              | 1) musobaqada ishtirok etishning ahamiyatini ko'tarib yuboradigan turli ta'sirlardan himoyalash;<br>2) mazkur musobaqa sharoitiga ko'ra noxush ichki holatlarni boshqarish uchun eng qulay usullarni aniqlash, asab psixik tetikligini saqlab qolish;<br>3) maqsadga muvofiq sekundantlik qilish shakllarini, vaqtini hamda joyinii aniqlash. | Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi                                                                                                                                                                                                                         |                            |
| 4        | Musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash                                                                                                                              | 1) musobaqada bir marotaba ishtirok etishdan keyingi psixik holatni tiklash. (musobaqa kuni)<br>2) Musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash.                                                                                                                                                                                                | Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi                                                                                                                                                                                                                         |                            |

**Maqsad:** musobaqaga psixik tayyorlik holatini shakllantirish.

**Eslatma:** keltirilgan mazkur namunaviy reja trenerlar uchun amaliyotda faqat asos sifatida xizmat qilishi mumkin. Zero, o‘z mohiyatiga ko‘ra bir-biridan farq qiluvchi har bir sport turi uchun, shuningdek, har bir sportchi uchun muayyan musobaqaga maxsus tayyorgarlik rejasini alohida tuzish tavsiya etiladi.

Sportchilarni musobaqaga psixologik tayrlash 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. Rejani individuallashtirish shaxsning psixodiagnostikasi natijalari, psixik sifatlari va hokazolarga asoslanadi.

Shuni ham alohida ta’kidlash joizki, psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarlikning maqsad va vazifalariga to‘la to‘kis muvofiq va mos kelishi shart.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish sportchining tayyorgarligi darajasiga, musobaqa o‘tkaziladigan sharoitga, unda ishtirok etadigan sportchilarning tarkibi va hokazolarga bog‘liq bo‘ladi.

Bunda asosiy maqsad – musobaqaga psixik tayyorlikni shakllantirishdan iboratdir. Namunaviy reja (5 - jadvalga qarang)

#### *O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Musobaqalar va tayyorgarlik mashg‘ulotlarini psixologik ta’minlash tarkibiga nimalar kiradi?
2. Sportdagi psixologik tayyorgarlikning asosiy turlarini ayting?
3. Psixologik tayyorgarlik turlarining vazifalarini sanab bering?
4. Psixologik tayyorgarlikning printsiplarini sanab bering?
5. Sizning sport turingizda psixologik tayyorgarlikning qanday vositalari qo‘llaniladi?

6. Psixologik tayyorgarlikning individuallashtirilishi qanday omillar asosida amalga oshiriladi?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка футболистов В учебнике «Футбол», гл.6, под общей ред. Р.И Нуримова, Ташкент, 2005, 238-269.

1.Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., ФиС,1990.

2.Горская Г.Б., Основы индивидуализации психологической подготовки спортсменов. Краснодар 1983.

3.Ермолаева М.В., Стрижак, Тер-Ованесян И.А. Психологическая подготовка легкоатлетов: Практические рекомендации. М., Советский спорт,1992.

4.Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, Изд. Уральского университета, 2001.

5.Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.,ДАР, 1995.

6.Родионов А.В. Практика психологии спорта, Ташкент-«Lider Press», 2008.

7.Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **12-BOB.**

### **SPORTCHINI IRODAVIY TAYYORLASH**

#### **12.1. Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha**

Musobaqalarga psixologik tayyorlash tizimida sportchining irodasini rivojlantirish, ya'ni uning irodaviy tayyorlanishi muhim o'rin tutadi.

Buning boisi shundaki, musobaqa jarayonidagi kurashlar, g'alaba uchun kurash, shuningdek rekord o'rnatish borasidagi xatti-harakatlar sportchidan vaqt va fazo, sport uskunalarining vazni va qarama-qarshiligi, o'z tanasining vazni va inertsiyasi, raqibining bevosita yoki bilvosita qarama-qarshiligini yengib o'ta bilishini talab etadi. Yuqorida aytilganlardan tashqari sportchi avvalo o'zini yengishi zarur. Bunga esa faqat sportchi holati va faoliyatini irodaviy o'z-o'zini boshqarish orqali erishiladi.

Iroda aqlning va ma'naviy tuyg'ularning faol qismi sifatida insonga o'z xatti-harakatini o'zi boshqarishida yordam beradi. o'z - o'zini idora qila bilish bu tabiatan in'om etilgan fazilati bo'lmay, uni ham o'rgatish kerak. Irodaviy tayyorgarlik deyilganda nimalarni tushunish kerak?

Irodaviy tayyorgarlik – bu sportchiga kuchli zo'riqish sharoitida kechadigan sport bellashuvi chog'ida unga o'ta zarur bo'ladigan, doimiy fazilat sifatida irodaviy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish maqsadida uning o'y-xayollari hamda tuyg'ulari, xatti-harakatlariga maqsadli tarzda ta'sir ko'rsatish jarayonidir.

Garchi irodaviy tayyorgarlik haqida aksariyat holda alohida so'z yuritilib, u haqda ko'p yozilsa-da, u sport tayyorgarligining alohida yoki mustaqil bo'limi emas. Zero, irodaviy tayyorgarlik ham texnik, taktik, jismoniy, nazariy tayyorgarliklar va musobaqalar sharoitida amalga oshiriladi.

Yuqorida bayon etilganlardan ko'rinib turibdiki, irodaviy tayyorgarlikning markaziy masalasi bu sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Quyida biz bu haqda yanada batafsilroq to'xtalib o'tamiz.

## 12.2.Irodaviy sifatlarning tavsifi

Sport psixologiyasida odatda asosiy irodaviy sifatlarning tarzida quyidagilar e'tirof etiladi: maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat va matonat, jur'at va jasorat, mustaqqillik va tashabbuskorlik, sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish. Shuningdek, mazkur sifatlarni belgilab beruvchi tipik belgilar ham aniqlangan.

1. Maqsadga intiluvchanlik – irodaning ushbu ko'rinishi o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni aniq tasavvur etilishi, faoliyatlarni hamda xatti-harakatlarni rejali ravishda amalga oshirish, fikr-o'ylarini, butun diqqatini o'z oldiga qo'yilgan maqsad sari jamlab u tomon izchil intilish tarzida namoyon bo'ladi.

Maqsad sari intiluvchan sportchi o'z oldiga qo'yilgan ilg'or maqsadni aniq ko'radi, unga erishish yo'llarini o'ziga ishongan holda belgilaydi, o'z faoliyatini ayni mana shu yo'nalishda boshqaradi, shuningdek, eng yaqin va istiqboldagi vazifalarni hal etishga diqqatini jamlagan, o'z irodaviy kuchini belgilangan, maqsadga erishish uchun xalal beruvchi nimaiki bo'lsa, barchasini bartaraf etishga safarbar qila oladigan bo'ladi.

2. Qat'iyat va matonat - bu ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishidir, u maqsadga erishish yo'lidagi kurashlarda hamda ko'plab, shu jumladan kutilmagan qiyinchiliklarni yengib o'tishda, uzoq vaqt (aksariyat hollarda ko'tarilishi bilan) o'z kuch-g'ayratini va faolligini saqlab qola olishda ifodalanadi.

Qat'iyatli va matonatli sportchi o'z ongida doimiy ravishda oldiga qo'yilgan vazifani saqlab, hamisha unga erishish uchun harakatda bo'ladi. Juda qattiq charchaganligi va boshqa ishlar bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishiga qaramasdan, qat'iyat bilan belgilangan rejalarni amalga oshirishga erishadi. Bunday sifatga ega sportchi omadsizliklarga uchraganda yoki xato yuz berganda ruhan cho'kib ketmaydi, aksincha yanada kattaroq kuch bilan o'zi o'ylagan rejalarini amalga oshirishga harakat qiladi.

3. Jur'at va jasorat – bu ham irodaning namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u amaliy faoliyatda qabul qilingan qarorning o'z vaqtida va chuqur o'ylab

qabul qilinishida ifodalanadi. Bunda hatto tavakkal va xavf mavjud bo'lgan hollarda ham qabul qilingan qaror uchun mas'uliyatdan qo'rqmaslik hissi alohida ko'zga tashlanadi.

Jur'atli kishining eng muhim jihatlari, ya'ni motivlaridan biri-bu uning tabiatan tavakkal qilishga moyilligidir. Albatta, bunday sportchilarda ham ba'zan o'ziga ishonchsizlik va hatto qo'rquv tuyg'ulari bo'ladi, ammo ana shu qo'rquv va ikkilanishlarni ham yengib, o'z oldiga qo'yilgan vazifani amalga oshirishga muvaffaq bo'la oladi.

4. Mustaqillik va tashabbuskorlik ham iroda namoyon bo'lishining bir ko'rinishi bo'lib, u asosan sportchiining shaxsiy tashabbuskorligi, yangiliklar qilishga intilishi, ijodkorlikka moyilligi bilan ifodalanadi. Bunday sportchida maqsadga erishish yo'lidagi xatti-harakatlarda nihoyatda tezkor fikrlash ko'zga tashlanadi. U tashqaridan, begona kishilarning beradigan yordamiga ko'z tikib o'tirmaydi. Boshqalarning turli salbiy ta'siriga, ularning xatti-harakatiga nisbatan beriluvchan emas.

Mustaqil va tashabbuskor sportchilarning alohida yana bir xususiyati shundaki, ular o'z harakati va faoliyatida har tomonlama intellektual va faol bo'ladilar. Ular o'z faoliyatida mutlaqo yangicha, original bo'lgan g'oyalar, yangicha rejalarni qo'llashni xush ko'radilar.

5. Sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u sportchining eng murakkab, emotsional qo'zg'alishlar paytida yoki ruhan tushkunlik paytida, intensiv zo'riqish, charchoq, kutilmagan to'siqlarning yuzaga kelishi, omadsizliklarning ro'y berishi yoki boshqacha salbiy omillar ta'siri sharoitida ham teran aqlini saqlab qolish, o'z o'y-xayollarini, xatti-harakatini boshqara olishida ifodalanadi.

### **12.3. Irodaviy zo'r berish va uning irodaviy sifatlarini shakllantirishdagi ahamiyati**

Har qanday sport turidagi mashg'ulot tarkibida nihoyatda ko'p qiyin mashqlar mavjud bo'ladi. Ushbu mashqlarni bajarish sportchidan muayyan irodaviy zo'r berishni talab etadi.

Irodaviy zo'r berish – deganda ichki zo'riqishning shunday holati tushuniladiki, bu jarayonda kishi o'z oldida turgan qiyinchilikni angelaydi va o'zini mazkur qiyinchilikni yengib o'tishga undaydi.

Demak, qiyinchilikning mavjudligi-bu kishidagi irodaviy zo'r berishning namoyon etilishi uchun eng muhim shartdir.

Sport faoliyatida irodaviy zo'r berishlar nihoyatda xilma-xildir.

Ularga quyidagilar kiradi:

1. Mushaklarning zo'riqishi paytidagi irodaviy zo'r berish. Sport faoliyati hamisha odatiy sharoitidan ko'ra ko'proq va og'irroq mushaklar harakati va zo'riqishi bilan bog'liq;

2. Diqqatni zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Har qanday sport harakatini amalga oshirish uzoq vaqt diqqatni yo'naltirishga qarata bilishni taqozo etadi;

3. Charchoq va horg'inlik tuyg'usini bartaraf etish bilan bog'lik irodaviy zo'r berish;

4. Kundalik ish tartibi ya'ni rejimga rioya etish bilan bog'liq irodaviy zo'r berish;

5. Qo'rquv hissini bartaraf etish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish.

Sportchidagi irodaviy zo'r berishdan oqilona foydalana olish qobiliyati u yoki bu qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida shakllanadi va takomillashib boradi.

#### **12.4. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi**

Psixologiyada qiyinchilik deyilganda odatda ko'proq ichki qiyinchilik nazarda tutiladi. Mazkur qiyinchilik esa sportchi biror bir to'siqni yengib o'tayotganida, uni bartaraf etish uchun yetarli darajada imkoniyatga ega bo'lmagan paytda yuzaga keladi. Sportchining imkoniyatlari deyilganda esa, uning jismoniy,

texnik, taktik, psixologik, ma'naviy va g'oyaviy tayyorgarligi darajasi, shuningdek, sihat-salomatligi, unda mavjud bo'lgan muayyan ko'nikma va malakalar, odatlar hamda e'tiqodlar tizimi tushuniladi.

Sport faoliyatida uchraydigan qiyinchiliklarni umumlashtirgan tarzda, ularni ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarga ajratish mumkin.

Sport faoliyatida ob'ektiv qiyinchiliklar deb, muayyan sport turining spetsifik jihatlari bilan bog'liq qiyinchiliklarga aytiladi. Ob'ektiv qiyinchiliklar jismoniy, texnik, taktik va ekzogen qiyinchiliklarga bo'linadi.

Jismoniy qiyinchiliklar muayyan bir xatti-harakatni, kerakli tezlikda, izchillikda hamda davomiylikda bajarish uchun halaqit beruvchi, sportchini tormozlovchi kuchlarni yengib o'tish jarayonida yuzaga keladi.

Texnik qiyinchiliklar – bu harakatning muvofiqligini ta'minlashda, muvozanatni saqlashda vaqt va fazodagi harakatlari mushak kuchlarining hajmi bo'yicha barcha aniqliklarga rioya etishdagi qiyinchiliklardan iborat.

Taktik qiyinchiliklar o'z xatti-harakatlarini faoliyat davomida doimiy o'zgarib turuvchi sheriklar harakatiga muvofiqlashtirish bo'yicha mo'ljal olish, kerakli xatti-harakatlarni tanlash bilan bog'liq.

Ekzogen qiyinchiliklar muayyan sport turining umumiy shartlari hamda sharoitlari bilan bog'liq bo'ladi (musobaqalar o'tkaziladigan muhit, atrofda kuchli qo'zg'atuvchilarning mavjudligi, tomoshabinlarning gulduros olqishlari, noqulay ob-havo sharoiti va sport maydonining noxush ahvolda ekanligi, qur'a tashlashdagi omadsizlik g'alaba yoki mag'lubiyat, jarohatlar va ularning oqibati, musobaqa qoidalarining buzilishi).

Ob'ektiv qiyinchiliklarni faqatgina sportchini mazkur sport turi bo'yicha mavjud bo'lgan jismoniy, texnik hamda taktik tayyorlash orqaligina bartaraf etish mumkin. Masalan, agar sportchi o'zining mushaklarini yuqori tezlikda yugurish uchun rivojlantirmasa va uning texnikasi to'siqlarni yengib o'tishga imkoniyat bermasa, bu sportchi hech qachon, qanchalik uning irodaviy zo'r berishi nihoyatda yuqori darajada bo'lmasin, to'siqlar orqali yugurish bo'yicha rekord natijalarni qo'lga kiritmaydi. Demak, yuqoridagilardan ma'lum bo'ladiki, sportchilarni

irodaviy tayyorlash umumiy tayyorlash jarayonining boshqa tomonlari bilan ham chambarchas bog‘liq. Bu jarayonda namoyon bo‘ladigan irodaviy zo‘r berishlar oxir-oqibat sportchining irodasiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Sub’ektiv qiyinchiliklar deyilganda, sportchining mazkur sport turining ob’ektiv hususiyatlariga, tayyorgarlik mashg‘ulotlari va sport musobaqalaridagi shart-sharoitlarga nisbatan shaxsiy munosabati asosida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tushuniladi. Shaxsiy hususiyatga ega bo‘lgan bu qiyinchiliklar sportchining erkin harakatlanishiga halal berib, uning psixik holatini yomonlashtiradi. Ular aksariyat hollarda nohush emotsional hissiyotlar tarzida namoyon bo‘ladi. Bular, misol uchun, yengil atletikachilarda “plankadan qo‘rqish”, og‘ir atletikachilarda esa “katta vazn omili” hamda musobaqadagi o‘z chiqishidagi javobgarlikni xis qilishning kuchayishi va hokazolar bo‘lishi mumkin.

Bunday individual hususiyatlarga ega qiyinchiliklar aynan bir turdagi sport bilan shug‘illanuvchi xar xil sportchilarda turlicha bo‘lishi ham mumkin, masalan: avvalgi sport tayyorgarlik mashg‘ulotlarida olgan jarohatni eslash bilan bog‘liq bo‘lgan qo‘rquv; tomoshabinlarning reaksiyasi tufayli tug‘iladigan tortinchoqlik; raqibning kuchli va qobiliyatli ekanligini his qilish tufayli kelib chiqadigan qo‘rquv va hokazolar.

A.V.Rodionov, V.F.Sopovlar sub’ektiv qiyinchiliklarni 3 guruhga ajratadilar:

- bilishga oid qiyinchiliklar, ushbu qiyinchiliklar sportchi o‘z imkoniyatlarini noto‘g‘ri tasavvur qilganida yuz beradi (mag‘lubiyat haqida o‘ylash, o‘z xatti-harakatlarini noto‘g‘ri tasavvur qilish, turli o‘lchamlarni soxtalashtirilgan tarzda idrok etish va hokazolar);

- emotsiogen qiyinchiliklar – ushbu qiyinchiliklar sportchining hal etilayotgan vazifaga nisbatan shaxsiy munosabatiga bog‘liqdir (yiqilib tushishdan qo‘rqish, g‘alabaga erishgan paytda o‘z hursandchilik tuyg‘ularini jilovlay olmaslik, o‘zini tuta olmaslik, mag‘lubiyatga uchraganda esa ruhiy tushkunlikka uchrash);

- ma'naviy qiyinchiliklar – bunday qiyinchiliklar ijtimoiy talablar tufayli kishi ongida yuz beradigan qiyinchiliklardir (mas'uliyatni juda chuqur his qilish, yutqazib qo'yishdan qo'rqish, haddan tashqari kuchli hayajonlanish);

Sub'ektiv (psixologik) qiyinchiliklar ichki muhitda “ichki qarama-qarshiliklar” tarzida namoyon bo'ladi va ularning yuzaga kelishida “psixologik to'siqlar” asos bo'lib hizmat qiladi. Bu sub'ektiv qiyinchiliklar paydo bo'lishining asosiy psixologik mexanizmidir. Mazkur mexanizm sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan (sport uskunasi ko'rinishi, raqib haqida o'y-fikrlar, hakamlarning xatti-harakati va hokazolar) muayyan qo'zg'atuvchilar (ob'ektlar) tufayli yuzaga keladigan kuchli salbiy emotsiyalarning shartli reflektor aloqalari paydo bo'lishidir.

Psixologik to'siqlarning ta'siri murakkabdir: ular alohida vaziyatlarga nisbatan himoyalovchi reaksiyalar rolini ham o'ynashi mumkin. Muayyan xavfli harakatlarni tormozlash ham yuzaga keladi; ular diffuziyalar tarzida namoyon bo'ladi, ya'ni bir qo'zg'alish o'chog'ida paydo bo'lib bora-bora asab markazlari va tizimlarining barchasini qamrab oladi, bu esa nafaqat harakatlanish funktsiyalarning umumiy buzulishiga olib keladi, balki himoyalash holati rivojlanib, og'riqli holatga (nevrozga) ham o'tishi mumkin.

Sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish uslubi, shuningdek ularga muvofiq irodaviy zo'r berishlarni tarbiyalash uslubi ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishdagi irodaviy zo'r berishni tarbiyalash uslubidan keskin farq qiladi. Bunda sportchilarni ishontirish, misollar bilan ta'sir ko'rsatish, turli shart-sharoitlarda tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqalar o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek astenik, ya'ni salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etishga yo'naltirilgan o'z-o'ziga buyruq berishlar ham nihoyatda muhimdir.

### **12.5. Sportchi irodasining rivojlanishi**

Sportchini irodaviy tarbiyalash - bu to'siqlar va qiyinchiliklar namoyon bo'lganda ularni yengib o'tish uchun ongli tarzda o'z-o'zini boshqarish, aqliy faoliyatning ayrim sifatlarini va axloqiy tuyg'ularni rivojlantirish va tarbiyalashga

yo'naltirilgan uzoq muddat davom etadigan maqsadli psixologik-pedagogik jarayondir.

Sportning har qanday turi bilan shug'ullanish sportchi irodasini rivojlantiradi. Bu rivojlanish esa ikkita yo'nalishga ega bo'ladi, birinchisi umumiy, ikkinchisi esa ixtisoslashgan yo'nalishdir.

Umumiy yo'nalish insonga nafaqat turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarda, balki hayotning turli jabhalarida, masalan mehnat, o'qish, ijtimoiy faoliyatda ham o'zini irodali inson sifatida namoyon qilishiga imkon beruvchi irodaviy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Ixtisoslashgan yo'nalish esa har bir sport turi uchun xos bo'lgan va uning talablariga javob beradigan irodaviy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bilan bog'liq.

Irodani umumiy va ixtisoslashgan rivojlantirilishi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning birinchisi ikkinchisi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonida irodani tarbiyalash borasida bir necha qoidalarga amal qilish zarur va ushbu qoidalar quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulotlar chog'ida eng oson mashqlardan boshlamoq kerak, va ularni asta sekin ko'paytirib, murakkablashtirib borish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlar jarayonining ilk bosqichida sportchilarni u qadar kuchli zo'riqtirilmaslikning ahamiyati juda katta, chunki bunday yo'l tutish sportchida o'z kuchiga ishonch hissini shakllantiradi. Biroq bu mashg'ulotlarda juda oson va yengil mashqlardan foydalanish kerak, degani emas. Shuningdek nihoyatda qiyin mashqlarni ham tadbiq qilish maqsadga muvofiq emas. Chunki sportchi oldidagi to'siqlarning yengib bo'lmaydigan darajaga yetishi bilan sportchida o'z kuchiga ishonch hissi yo'qoladi, uning irodaviy zo'r berishi pasayib ketadi.

2. Sport mashg'uloti ishtirokchilarida o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga intilish hissini shakllantirish lozim. Buni asta-sekinlik bilan ular oldiga qo'yilayotgan qiyinchiliklarni oshirib borish yo'li bilan amalga oshirish kerak. Musobaqalashuv vaziyatini yaratish, tobora oshib borayotgan qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib o'tishni osonlashtiradi.

3. Sportchilarda tezkor va shijoatli qo'zg'alishlarni, hatto ularning imkoniyati chegarasida bo'lgan kuchli qo'zg'alishlarni keltirib chiqish zarur. Mashg'ulot chog'ida juda sust va zaiflashgan xatti-harakatlarni qo'llash ishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Shug'ullanuvchilarda albatta, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar vositasida uzoq muddatli irodaviy zo'r berishlarga dosh berish qobiliyatini rivojlantirish kerak.

5. Irodaviy zo'r berishni tarbiyalashga yo'nalgan mashqlarni bajarishda samaradorlikka erishishga intilish lozim. Bekorga sarflanadigan irodaviy zo'r berish (ya'ni baholanmagan irodaviy zo'r berish) sportchidagi irodaviy zo'r berish qobiliyatini zaiflashtiradi, hatto barbod qilishi ham mumkin. (P.A.Rudik).

Kishining irodasi nafaqat sport mashg'ulotlari jarayonida, balki hayotning barcha jabhalarida ham birdek shakllanib boradi. Shu sababli ham, tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchining hayot faoliyati bilan bog'liq bo'lgan, undan mustaqillikni, faollikni, o'ziga xoslikni hamda ijtimoiy mas'uliyatni talab qiluvchi topshiriq va xatti-harakatlar yuklamasidan keng foydalanish kerak.

Shunday qilib, yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqa jarayonida amalga oshiriladi.

**Maqsadga intiluvchanlik** o'z oldiga aniq maqsadni va sportda takomillashuv vazifalarini qo'yish, o'z sport faoliyatini rejalashtirish harakatlarini, o'y – fikrlari hamda tuyg'ularini belgilangan maqsadga erishishga yo'naltirish xususiyatlarini shakllantirish yo'li bilan rivojlantiriladi. Shuningdek, bunda sportchining o'zi belgilagan maqsadga erishish yo'lidagi amaliy xatti-harakatlarida faollikni oshirib borish ham o'ta muhimdir. Shunga ham alohida e'tibor berish kerakki, sportchining shaxsiy intilishlari, istak va xohishlari uning ijtimoiy vazifalari bilan mos kelishi kerak, ya'ni uning yuqori sport mahoratini egallashga bo'lgan intilishi uning vatanparvarligi, ma'naviy fazilatlarini, o'z jamoasi, sport klubi, shahri, respublikasi va hokazolarning sha'ni uchun qilinadigan xatti-harakat sifatida namoyon bo'lishiga erishishi lozim.

**Mustaqillik va tashabbuskorlikni rivojlantirish** sportchida mustaqil ravishda o'z sport mahoratini oshirish, mustaqil ravishda zarur qarorlarni qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga asoslanadi. Shuningdek, sportchida begona kishilarning maslahati va tavsiyalariga tanqidiy munosabatda bo'lish; raqiblarining xatti-harakatidan nusxa olishdan saqlanish, o'z odatlarini shakllantirish; o'z-o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'la olish, ayniqsa manmanlik va o'zining xatti-harakatlari va qarorlarining doimo bexato ekanligiga yuqori darajada ishonishdan ehtiyot bo'lishni shakllantirish ham juda muhimdir.

Sportchining shaxsiy peshqadamligi va yangilikka moyilligi, shuningdek undan har bir mashqni bajarishda individual stilni qidirib topishni taqozo etadi. Bunday sportchi taktik rejalarni, erkin kombinatsiyalarni, psixologik tayyorgarlik vositalarini va hokazolarni tuzish va amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Yangilik hissini shakllantirish sportchida ayniqsa o'z ishidan qoniqish va bunda yuzaga keladigan ko'tarinkilik kayfiyati bilan birga kechadi. Zero bunday kayfiyat sportchida kuch-g'ayratning oshishiga xizmat qilib, uni o'z faoliyatida yanada original va betakror bo'lishga da'vat etadi.

Sportchilarda **jur'at va jasoratni** shakllantirish uchun quyidagilarni rivojlantirish zarur:

1. O'z vaqtida, o'ylangan qarorlarni qabul qilish qobiliyatini, ayniqsa bu kechiktirib bo'lmaydigan vaziyatlarda o'ta muhimdir, bunday vaziyatlar nazariy mashg'ulotlar chog'ida ham yaratilishi mumkin (masalan, futbol maydoni maketida), yoki tabiiy sharoitda – biror bir gimnastik kombinatsiyani bitta urinish bilan amalga oshirish, chapaqay bokschi bilan mashq jangini o'tkazish va hokazolar tarzida. Bunday muammoli vaziyatlarni yaratish chog'idagi tayyorgarlik mashg'ulotida ishtirok etayotgan sportchi o'ziga asoslangan qarorini qabul qilishni o'rganadi;

2. Tavakkalchilik talab qilinadigan va o'ta xavfli vaziyatlarda qaror qabul qilish ko'nikmasini, nafaqat sportchi oldida turgan vaziyatning shaklu shamoyili haqida to'la tasavvur va tushuncha mavjud bo'lganida, balki uni muvaffaqiyatli bajara olishiga ishonchi yuqori bo'lganida ham rivojlanadi.

3. Sportchida o'zidagi ikkilanishni, tortinchoqlikni, qo'rquvni yengish, pasaytirish, bartaraf etish, shuningdek ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik ko'nikmasini rivojlantirish. Ushbu ko'nikmani rivojlantirish uchun ma'naviy va boshqa stimullardan, hatto "yo shunday qilasan, yoki ...." qabilidagi majburlash usullaridan ham foydalanish mumkin;

4. Tavakkalchilik tuyg'usini rivojlantirish odatda xavfli sharoitlarni yaratib, mashg'ulotda ishtirok etayotgan sportchilar tomonidan mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishga erishish orqali amalga oshiriladi. Bu mashg'ulotlar ham sportchining o'zidagi qat'iyatsizlik, tortinchoqlik va hatto qo'rquv hislarini bartaraf etishida muhim o'rin tutadi.

***Qat'iyat va matonat quyidagilarni talab etadi:***

1. Uzoq muddat davomida – doimiy ravishda o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishish ko'nikmasini egallash. Bunda hayot rejimi va sport mashg'ulotlarini, har bir mashg'ulot uchun rejalashtirilgan yuklamalarni: har qanday ob-havo sharoitida, hech qanday bahona va sababga, kayfiyat va imkoniyatlarga qaramasdan doimiy ravishda bajarib borish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi;

2. Juda katta va imkoniyat chegarasida bo'lgan jismoniy zo'riqishlarga bardosh berish ko'nikmasini shakllantirish. Buning uchun tayyorgarlik mashqlaridagi yuklamalarni asta-sekin oshirib borib, ularni sportchining maksimal imkoniyati darajasiga yetkazish;

3. Charchoq, og'riq va boshqa og'ir holatlarga chidash ko'nikmasini egallash. Bunda bir tomondan mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa uslublaridan foydalanish yordam bersa, ikkinchi tomondan sportchining o'z-o'zini ishtirok etishi va shuningdek, "Men buni qila olmayman" degan tushunchalarni yengib o'tib, o'z-o'zini majburlashi borasidagi shaxsiy-irodaviy zo'r berishi yordam beradi.

***Sabotlilik va o'zini tuta bilish*** qobiliyatini rivojlantirish uchun tayyorgarlik mashqlarini musobaqa shart-sharoitiga yaqinlashtirish zarur bo'ladi. Bunday yo'l tutish mashg'ulotda ishtirok etuvchini o'z diqqatini to'la-to'kis o'zi amalga oshirayotgan faoliyatga qaratishga, faoliyatida halaqit beruvchi noma'qul fikrlarga yo'l qo'ymaslikka ("Men bundan qo'rqaman, chiday olmayman"), murakkab

vaziyatlarda ijobiy fikrlashga o'rgatadi. Bunda haddan tashqari his-hayajonni, qiziqqonlikni, og'riqni pasaytirish, hamda apatiya (barcha narsadan ko'ngil sovushi) holatidagi emotsional tetiklikni oshirish, o'zini yo'qotib qo'yish, charchoq paytidagi ortiqcha hayajonlarni pasaytirish, shuningdek noqulay ichki holat yuz berayotgan bir paytda sport xatti-harakatlarini bajarish texnikasini saqlab qolish uchun irodaviy zo'r berishni safarbar qilish va tashkil etish uslublarini qo'llash maqsadga muvofiq. Musobaqalashuv vaziyatlari sportchida tashqi ta'sirlarning ishontiruvchi, ba'zan esa chalg'ituvchi va halaqit beruvchi jihatlariga asir bo'lib qolmaslikni shakllantiradi. Boshqacha qilib aytganda, unda turli stresslarga nisbatan bardosh va chidam shakllanadi.

Sportchining irodaviy sifatlarini samarali tarbiyalash uchun uning faoliyatiga ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarning umumiy ta'sirini farqlagan holda hisobga olish zarur. Bu borada bolgariyalik psixolog F. Genov tomonidan tavsiya etilgan sportchining irodaviy sifatleri to'g'risidagi quyidagi tasniflash alohida e'tiborga molikdir. Mazkur tasniflashga ko'ra, 3 ta irodaviy xususiyat, ya'ni: maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik va o'ziga ishonch barcha sport turlari uchun umumiy hisoblanadi. o'ziga va o'z xatti-harakatiga hamda imkoniyatiga ishonch hissi sportchi irodasining doimiy bir qismi bo'lishi kerak, ushbu qisimsiz sport faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas. Qolgan irodaviy xususiyatlar quyidagilarga bo'linadi:

- 1) Mazkur sport turi uchun yetakchi bo'lgan sifatlar;
- 2) Yetakchiga yaqin sifatlar;
- 3) ulardan keyingilari (6- jadval)

**Ayrim sport turlaridagi irodaviy xususiyatlar ahamiyatining qiyosiy jadvali**  
**(F. Genov bo'yicha)**

| <b>Sport turlari</b>                                                                                                                                                               | <b>Yetakchi irodaviy sifatlar</b> | <b>Yetakchi sifatlarga yaqinlari</b> | <b>Ulardan keyingilari</b>                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1- guruh<br>Yengil atletika yugurishi, chang'ida yugurish, suzish, velosport, konkida yugurish sporti, eshkakli, yelkanli sport                                                    | Qat'iyat                          | O'zini tuta bilish, matonat          | Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur'atlilik, jasorat |
| 2- guruh<br>sport va badiiy gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, turli sport jihozlarini ulotirish va yengil atletikadagi sakrashlar, konkida figurali uchish, o'q otish sporti | Qat'iyat, o'zini tuta bilish      | Jasorat                              | Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur'atlilik          |
| 3- guruh<br>Chang'ida sakrash, slalom, suvga sakrash, parashyutda sakrash, motosport, ot sporti, alpinizm                                                                          | Jasorat, jur'atlilik              | Qat'iyat, o'zini tuta bilish         | Tashabbuskorlik, mustaqillik                       |
| 4- guruh<br>Sport o'yinlari ( futbol, basketbol, volleybol va boshqalar)                                                                                                           | Tashabbuskorlik, mustaqillik      | Qat'iyat, jur'atlilik, jasorat       | O'zini tuta bilish, matonat                        |
| 5- guruh<br>Boks, kurash, qilichbozlik                                                                                                                                             | Tashabbuskorlik, mustaqillik      | Jur'at, jasorat                      | O'zini tuta bilish, qat'iyat, matonat              |

***Izoh: F. Genovning tasnifiga ko'ra maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik va o'ziga ishonch kabi irodaviy sifatlar barcha sport turlari uchun umumiydir.***

### **12.6. O'z-o'zida irodani tarbiyalash**

Sportchini irodaviy tayyorlash kundalik, izchil davom etadigan jarayon bo'lib, yil mobaynida to'xtovsiz amalga oshiriladi. U trener va sport jamoasi tomonidan ko'rsatiladigan ta'sirlar tizimi bilan chegaralanib qolmaydi. U sportchidan o'z irodasini o'zi tarbiyalashga yo'naltirilgan xatti-harakatlarni ham talab etadi. O'z-o'zida irodani tarbiyalash sportchining irodaviy tayyorgaligining muhim tomoni hisoblanadi. Trener sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashini tashkil

etar ekan, u o'z o'quvchilarini o'zlari uchun ko'p narsalar qilishi mumkinligiga ishon tirishi kerak. Sportchilarda o'z-o'zlarini tarbiyalash xususiyatini shakllantirishda kitoblar, o'z irodasini turli vositalar bilan rivojlantirgan mashhur sportchilarning hayotidan olingan muayyan lavhalar ijobiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin. A.S.Punining ta'kidlashicha, trener o'z o'quvchilari ongiga irodani mustaqil tarbiyalashning asosiy qoidalarini singdirishi o'ta muhimdir. Psixolog ushbu qoidalarni quyidagicha ifodalaydi:

1. O'z-o'zini qo'lga ola bilish, xohlagan ishni emas, kerakli ishni qilish.
2. Hamisha va hamma ishda mukammallashib borish, hamma ishni hamisha juda yaxshi bajarish, o'z xatti-harakatlarining natijasi va oqibatini oldindan ko'ra bilish.

3. Hamisha o'z faoliyatidagi nomukammallik sabablarini "yuzaga kelgan vaziyat"dan emas, balki eng avvalo o'z-o'zidan izlash (xato, mag'lubiyat, faoliyatdagi uzilishlar va hokazolar), o'zi uchun eng qattiqqo'l hakam bo'la olish.

Sportchiga (ayniqsa yosh sportchiga) sport trener va uning uchun hurmat-etiborga sazovor bo'lgan yoshi kattaroq sportchi tomonidan beriladigan aniq yordam va ma'naviy qo'llab-quvvatlash sharoitida sportchining mustaqil irodasini shakllantirish jarayoni yanada samaraliroq bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash maqsadida sportchining o'z-o'zini anglab yetishi nihoyatda muhim va murakkab jarayon hisoblanadi: iroda ko'rinishlari xususiyatini o'rganish, ulardagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, sportchining tavsifnomasini shakllantiradigan asosiy jihatlardir.

Irodani o'z-o'zida tarbiyalash dasturini tuzishda, belgilangan dasturni bajarish uchun vositani, usulni hamda yo'llarni aniqlashda sportchiga yordam ko'rsatish zarur. Irodani mustaqil tarbiyalash va o'z natijalarini nazorat qilib borish: o'z xatti-harakatini mustaqil dalillashi, mustaqil motivatsiyalash, o'z-o'zini majbur qilish bo'yicha mustaqil xatti-harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Irodani tarbiyalash jarayonini mustaqil ravishda nazorat qilish maqsadida maxsus kundalik yuritish yaxshi samara beradi.

*O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:*

1. Irodaga ongli ravishda xulq-atvorni boshqaradigan jarayon sifatida tavsif bering?
2. Irodaning asosiy funktsiyasi nimadan iborat?
3. To‘siqlar va qiyinchiliklarning irodani tarbiyalashda zaruriy sharti sifatidagi xususiyatlari nimalardan iborat?
4. Safarbar etuvchi va tashkil etuvchi irodaviy zo‘r berishlar qanday funktsiyani (vazifani) bajaradi?
5. Irodani tarbiyalashning asosiy qoidalarini tavsiflab bering?
6. Irodaviy tayyorgarlik jarayonida irodaviy sifatlarni tarbiyalashning umumiy qonuniyatlari nimalardan iborat?
7. Ob‘ektiv va sub‘ektiv qiyinchiliklarni yengib o‘tish uslublaridagi asosiy farqlar nimada ko‘rinadi?
8. O‘z-O‘zining irodasini tarbiyalash nima uchun zarur?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. — Л., 1977.
2. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена. — М., 1988.
3. Ильин Е.П. Психология воли. — С-Пб., 2000.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. — М., 1988.
6. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.

### 13-BOB.

#### SPORTCHINI MUAYYAN MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Bugungi sport musobaqalarida g'alabaga erishish omillari tarkibida ham, shuningdek sportchining muvaffaqiyatsizlikka yuz tutishiga sabab bo'ladigan omillar tarkibida ham psixologik tayyorgarlikning o'rni tobora yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda.

Buni tasdiqlovchi misollar nihoyatda ko'p. Misol uchun, 2016 yili Amerika qo'shma shtatlarida bo'lib o'tgan futbol bo'yicha "kopa Amerika" chempionatining final bellashuvi natijalarini keltirish mumkin. Chempionlik nomiga da'vogar bo'lgan har ikki jamoaning, ya'ni Chili hamda Argentina terma jamoalarining asosiy vaqtda erishgan natijasi durang bo'ldi. Qo'shib berilgan vaqtda ham natija durangni qayd etdi. Bunday paytda futbolning halqaro qoidalariga asosan chempion galma-galdan raqib darvozasiga penalti tepish yo'li bilan aniqlanadi. Penaltining natijalariga ko'ra Chili terma jamoasi azolari chempion bo'ldilar. Bu mazkur jamoa a'zolarining shuningdek darvozabonining Argentina terma jamoasi a'zolariga nisbatan kuchliroq psixologik tayyorgarlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Yana shuni ham aytish mumkinki, ushbu kitob muallifining shaxsiy tadqiqotlari natijasida shu narsa aniqlanganki, tennischilarning rasmiy o'yinlar chog'idagi faoliyati samaradorligiga ulardagi vaziyat vahimaliligi qay darajada ta'sir etishi o'yin jarayonida, 60 ta to'p o'zatish holatida 85,7% holatda vaziyat vahimalilik darajasi raqibga nisbatan pastroq bo'lgan sportchilar geymda g'olib chiqqanlar. Yuqoriroq vahimalilik darajasiga ega sportchilarning geymda g'oliblikni qo'lga kiritishi 6,3% tashkil etdi. Vahimalilik darajasi bir xil bo'lgan sportchilar 8,5% holatda geymda g'oliblikni qo'lga kiritishi kuzatilgan. Demak, aksariyat hollarda, ya'ni 85,7% miqdorda o'yin davomidagi ustunlik vahimalilik darajasi nisbatan pastroq bo'lgan sportchilarda bo'ladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish – bu ham psixologik ham pedagogik masaladir. Uni psixologik deyishimizga sabab shundaki, bu yerda gap

sportchining har bir sport musobaqasiga psixik tayyorligi, sport mashg'ulotlari jarayonini texnik, taktik, jismoniy, irodaviy tayyorgarlik bilan qo'shib olib borish haqida boradi. Sportchini sport musobaqasiga psixologik tayyorlash psixik holatlar toifasiga kirib, uni o'rganish psixologiya fani doirasidadir.

Masalaning pedagogik jihatida esa sportchilarni o'rgatish va tarbiyalash jarayonida musobaqaga psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun zarur yo'llar va vositalarni izlab topishdan iborat. Shunday qilib ushbu masalani hal etish uchun psixologlar (sport mashg'ulotlarini chuqur tadqiq etuvchi psixologlar) ham, pedagog-trenerlar (psixologiya muammolarini yaxshi biladigan trenerlar) ham masalaning nazariy jihatlarini oydinlashtirishga va sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashni ta'minlashdagi amaliy yo'l-yo'riqlarni ishlab chiqishga qaratilgan hamkorlikni yo'lga qo'yishlari kerak.

Sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash, sportchi unda o'zi ishtirok etishini eshitgan paytdan boshlab, to uning mazkur musobaqadagi ishtiroki tugaguncha davom etadi.

### **13.1. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashning maqsad va vazifalari**

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashning asosiy maqsadi sportchida psixik jihatdan tayyorlik holatini yaratishdan iborat.

Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash borasidagi ko'plab ilmiy tadqiqotlarni o'rganish va umumlashtirish asosida A.S.Puni sportchilarning musobaqaga psixik tayyorligining o'ziga xos belgisini aniqlagan. (7 – jadvalga qarang)

Musobaqaga psixik tayyorlik holati ham barcha psixik holatlar kabi murakkab ichki ko'rinishga ega bo'lib, unda sportchining bo'lajak musobaqani kutish vaqtidagi turli his tuyg'ulari qorishib ketgan, ularda sportchining o'z sheriklari hamda raqiblari bilan o'zaro munosabati, o'zining bellashuvga kirishishi, bellashuvlarning borishi hamda natijasi (bosqich natijalari, yakuniy natija) to'g'risidagi o'y fikrlari mavjuddir. Ushbu tuyg'ularning namoyon bo'lishi sportchining hulq atvori va xatti-harakatidagi o'ziga hos jihatlarini belgilab beradi.

Etiborli tomoni shundaki, ayni shu jihatlarga ko‘ra biz sportchining psixik holati va uning o‘zgarishlari haqida fikr yuritishimiz mumkin bo‘ladi.

Musobaqaga psixik tayyorlik holati ham har qanday psixik holat kabi u yoki bu tarzda davomiylikka ega.

Shuni ham ta’kidlash joizki musobaqaga psixik tayyorlik holati “mashqlangan”, ya’ni sportchining musobaqaga mutloq tayyorlik holatini belgilovchi tushuncha tarkibiga kiradi. Psixik tayyorlik, bu mazkur tushunchaning eng muhim belgisi bo‘lib, u siz sportchining “mashqlangan xolati” haqida mutlaqo gapirishga o‘rin yo‘q. Zero sportchi psixik tayyorligining o‘zgarishi bevosita uning “mashqlangan holatini” o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

7-jadval.

Sportchilarning musobaqaga psixik tayyorligining  
o‘ziga xos belgilari.

| №<br>t/r | Tayyorgarlik elementlari                                                          | Tavsifnoma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1        | O‘z kuchiga qat’iy ishonch                                                        | Bulajak musobaqaning shart-sharoitlarini hisobga olgan holda o‘z imkoniyati va raqib imkoniyatini o‘zaro qiyoslashga asoslanadi                                                                                                                                                                                                     |
| 2        | Musobaqada qo‘yilgan maqsadga oxirigacha, qat’iy g‘alaba uchun kurashga intilish  | Sportchining musobaqaning so‘nggi daqiqasigacha jang olib borish va maqsadga erishishga intilishi                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3        | Emotsional qo‘zg‘alishning optimal darajasi                                       | Sportchidagi emotsional qo‘zg‘alish musobaqalashuv faoliyatining sharoitlariga, sportchining individual-psixologik hususiyalariga, musobaqalarning miqyosi va darajasiga muvofiq bo‘lishi                                                                                                                                           |
| 4        | Turli to‘siqlarga, chalg‘ituvchilarga dosh berishning yuqori darajasi             | Noxush ichki va tashqi ta’sirlarga nisbatan, turli halal berishlar va to‘siqlarni “pisand etmaslik”da, yoki ularning salbiy ta’siriga qarshi qat’iy harakat qilishda namoyon bo‘ladi                                                                                                                                                |
| 5        | O‘z xatti-harakatini, tuyg‘ularini, hulq atvorini erkin boshqara olish qobiliyati | Musobaqalashuv sharoitining har qanday variativ holatlarida ham sportchi eng oqilona qarorni qabul qila olishi, o‘z harakatini boshqarishi, ularni sheriklarining harakatlariga muvofiqlashtirishi, o‘z his tuyg‘ularini boshqarishi, o‘z hatti-harakatini ahloq va odob me’yorlariga mos tarzda amalga oshirishida namoyon bo‘ladi |

Musobaqaga psixik jihatdan tayyorlik holati o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaydi. U har bir musobaqaga alohida yo‘naltirilgan psixik tayyorgarlik jarayonida shakllanadi.

Musobaqaga psixik jihatdan tayyorlik holatini maxsus shakllantirish – bu oldinda turgan musobaqalarning shart-sharoitidan kelib chiqqan holda sportchi ongi va hatti-harakatini yo‘naltirilgan holda tashkil etish jarayonidir.

Sportning jamoaviy turlarida psixik tayyorlik birinchi navbatda, yagona g‘oya, yagona maqsad va yuqori darajadagi ijtimoiy ahamiyat kasb etuvchi yagona motiv bilan birikkan o‘yinчилarning jamoaviy ongi shakllanishi tarzida namoyon bo‘ladi.

Sportchi ongini yo‘nalgan tarzda tashkil qilish shundan iboratki, bunda sportchining oldida turgan musobaqaga mos jangovor kayfiyatini yaratish, bu kayfiyatni sportchining imkoniyatlariga muvofiqlashtirish va shular asosida musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta‘minlashga alohida ahamiyat beriladi.

Sportchi ongining ana shunday yo‘naltirilgan tashkil etilishida musobaqaga psixik jihatdan tayyorlik holati shakllantiriladi. Sportchini mahsus psixologik tayyorlash quyidagi alohida vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- Sportchi uchun asosiy hisoblanuvchi ijtimoiy qadriyatlarga e‘tiborni qaratish;
- Sportchida psixik “ichki tayanch”larni shakllantirish;
- Psixologik to‘siqlarni, ayniqsa muayyan raqib bilan kurashda yuzaga keladigan to‘siqlarni bartaraf etish;
- Yaqinda bo‘ladigan kurash sharoitlarini psixologik modellashtirish;
- Musobaqa oldidan bo‘ladigan xatti-harakatlarning psixologik dasturini tuzish.

### **13.2. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko‘rish tizimi**

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko‘rishning murakkab jarayoni bir-biriga o‘zaro bog‘langan alohida bo‘g‘inlarning o‘ziga xos shunday bir tizimi

bo‘lib, bu tizim musobaqa boshlangunga qadar sportchilar imkoniyatida bo‘ladigan vaqt oralig‘ida amalga oshiriladi. Ushbu jarayon bir necha oylar, yoki ikki uch kun davom etishi mumkin. U doimo trenerning va sportchining hamkorlikdagi ijodiy izlanishini taqozo etadi. Aytish mumkinki, bu hamkorlik davomida sportchi ancha yetakchiroq maqomda bo‘ladi, zero musobaqada trener emas, sportchi mustaqil ravishda jang olib borib, yuqori natijani qo‘lga kiritishi kerak. Shuning uchun ham musobaqaga psixologik tayyorgarlik jarayonida trener sportchi uchun eng yaqin va uni yo‘naltiruvchi sherik bo‘lishi lozim, biroq hech qachon, sportchi uchun o‘ylaydigan sherik bo‘lishi kerak emas.

Garchi har bir alohida sport turida sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi muayyan sport turining xususiyatidan kelib chiqsa-da, biroq ular uchun umumiy bo‘lgan jihatlar ham bor.

Umumiy tizim tarkibiga quyidagi bo‘g‘inlar kiradi:

1. Oldinda turgan musobaqalar haqida, shuningdek raqiblar to‘g‘risida imkon qadar ko‘proq va ishonchliroq ma‘lumotni to‘plash. Sportchi yohud jamoaning tayyorgarlik darajasi, imkoniyati to‘g‘risida shuningdek, ularning musobaqa boshlanishiga qadar o‘zgarishi va istiqbollari to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni to‘ldirish va aniqlashtirib olish.

2. Musobaqada ishtirok etishning maqsadini to‘g‘ri belgilash va izohlab bera olish.

3. Musobaqada ishtirok etishning o‘ziga xos ijtimoiy ahamiyatli maqsadlarga mos bo‘lgan motivlarni shakllantirish yoki aktuallashtirish.

4. Musobaqalashuv faoliyatida yuz berishi mumkin bo‘lgan vaziyatlarni hisobga olgan holda dasturlash. Bu ish oldinda turgan musobaqaning shartlarini, imkoniyat darajasidagi modellashtirish asosidagi aqliy va amaliy xatti-harakatlar mobaynida amalga oshiriladi va taktik rejani aniqlab olishga, ya’ni musobaqa sharoitida yuzaga keladigan vaziyatdagi xatti-harakatlar dasturining oqilona variantini aniqlashtirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

5. Yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli noxush ichki holatlarni sportchi tomonidan mustaqil tartibga solinishi.

6. Musobaqa boshlanishiga sportchining asab hamda psixik tetikligini saqlab qolish, musobaqa jarayonida uni qayta tiklay bilish.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish tizimining ***birinchi bo'g'ini*** uning keyingi barcha bo'g'inlari uchun dastlabki asos va ularni ishga tushirish uchun omil bo'lib xizmat qiladi.

Chindan ham, faqatgina oldinda turgan musobaqa haqidagi yetarli darajada to'liq va ishonchli ma'lumotlarga ega bo'lgan holdagina, ya'ni musobaqa jarayonidagi tevarak-atrof shart-sharoitlari, uning boshlanishi va tugash vaqti, unda ishtirok etuvchilar tarkibi, ayniqsa, asosiy raqiblar, ularning individual xususiyatlari (jismoniy va psixik), tayyorgarlik darajasi (texnik, taktik, jismoniy, irodaviy) to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lib, shuningdek, muayyan sportchining yoki jamoaning rivojlanishi jarayonidagi ayni bosqichda qay darajada mahorat kasb etganligini bilgan holdagina sportchi o'z oldiga real maqsad qo'yishi va musobaqa jarayonida uni hal etishning rejasini tuza olishi mumkin.

Zarur ma'lumotga ega bo'lmay turib, musobaqaga psixik tayyorlik holatini shakllantirib bo'lmaydi. Bu aksincha yaxshi natijani qo'lga kiritishga to'sqinlik qilishi mumkin.

Yirik musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida sport trener asosiy raqiblarni (bitta yoki ikkita raqibni) modellashtiradi. Masalan, kurashda trener u yoki bu tarzda ushbu maqsadga muvofiq keladigan kurashchilarni qidirib topib, o'z qo'l ostidagi kurashchilarga raqib sifatida ularni maxsus tayyorlaydi. Shundan so'ng, modellashtirilgan bu "raqiblar" trenerning shogirdlari bo'lgan kurashchilarning sparring-sheriklari sifatida ular bilan bellashadilar. Bu bellashuvlarda musobaqaga tayyorlanayotgan kurashchilar ularga mos taktikani qo'llashlari hamda turli hujumkor va himoya uslublaridan, qarshi hujum tizimlaridan foydalanishi lozim bo'ladi.

Shunday qilib, oldinda turgan musobaqada ishtirok etish maqsadida sportchining psixik tayyorlik holati uchun dastlabki asoslar yaratiladi.

Sportchilarni musobaqa psixologik tayyorlash tizimining **ikkinchi va uchinchi bo'g'inlari** – ularning musobaqada ishtirok etish maqsadi va motivlarini to'g'ri belgilashdan iboratdir.

Maqsad deganda kishining nima ishni bajarishi kerak va nima ishni bajarishni xohlayotganligi, nimaga intilayotgani tushuniladi. Motivlar esa kishini ayni shu ishlarni bajarishga da'vat qilayotgan kuchni aniqlashtirishga yordam beradi, ya'ni u nima uchun shu maqsadni o'z oldiga qo'ygan, nima uchun o'z intilishida aynan shunday yo'l tutmoqda, degan savollarga javob beradi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, inson faoliyatida aynan motivlar eng qudratli psixologik mexanizm bo'lib xizmat qiladi. Zero, ularni o'rganib, shakllantirib va o'zgartirib, muayyan shaxsning va hatto butun boshli jamoaning ham istalgan jabhadagi, hayot tarzidagi, shu jumladan, sportdagi rivojlanishini, xatti-harakatini, yurish-turishini maqsadli ravishda boshqarish mumkin bo'ladi.

Musobaqada ishtirok etish sportchining tayyorgarlik mashg'ulotlari yillik rejasida ko'zda tutilgan bo'ladi. Shuningdek, bu musobaqalarning bir yil davomidagi soni ham rejalashtiriladi. Biroq, sportchi yil davomida ishtirok etadigan musobaqalarning barchasi ham mazmun va mohiyatiga ko'ra bir xil bo'lmaydi. Ularning orasida eng asosiy musobaqalar belgilab olinadi.

Tabbiyki, har bir alohida musobaqada ishtirok etishning maqsad va motivlari ham ularning ahamiyatidan kelib chiqib, bir-biridan farq qiladi. Maqsad va motivlar haqida bir-biridan ayri holda gapirish mumkin emas. Chunki ularning har biri alohida sport turida o'zgacha qiyofa kasb etadi. Shuningdek, ular har bir alohida sportchi yoki jamoa uchun maxsus ravishda shakllantirilgan bo'lishi lozim. Biroq, ularning ayrim umumiy dastlabki holatlarini ko'rsatish mumkin. Zero bu musobaqada ishtirok etishning maqsad va motivlarini yanada oydinlashtirish uchun xizmat qiladi.

Odatda maqsad deb, belgilangan natijaga erishish (shu jumladan rekord qo'yish ham) hisoblanadi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqa ishtirokchilari orasida muayyan o'rinni qo'lga kiritish ham maqsadning tarkibiga kiradi.

Maqsad sportchining muayyan sport turidagi ayni paytda egallagan imkoniyatlariga hamda uning tayyorgarlik darajasiga mos bo'lmog'i kerak. Zinhor maqsad sportchining imkoniyatlaridan oshib ketishi yoki uning iqtidori yoki salohiyati yetmaydigan darajada baland bo'lmasligi kerak. Ayni paytda belgilangan maqsad sportchi uchun juda ham sodda, erishish uchun u qadar qiyinchilik tug'dirmaydigan bo'lishi ham kerak emas. Yuqorida aytilgan ikki sharoitda sportchidagi musobaqa oxirigacha kurashni davom ettirish hissi, qolaversa o'ziga bo'lgan ishonch hissi yo'qolib, mazkur tuyg'uni shakllantirish imkoniyati ham qo'ldan boy beriladi.

Shuni ham ununtmaslik kerakki, sportchi oldiga qo'yilgan maqsad ustanovkasi hamisha aniq va qat'iy bo'lmog'i lozim. Ya'ni: falon natijaga erishish yoki falon o'rinni qo'lga kiritish .

A.S.Yegorov tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarga mavjud to'siqlar haqida qat'iy ustanovkalar berilganda, bu ustanovkalar to'siqlarni yengib, maqsadga yetishi uchun zarur kuchni safarbar etishda signal vazifasini o'tagan. To'siqlarning yengishga berilgan shartli shaklidagi ustanovkasi esa aksincha, sportchilarning kuchini yo'qotishi, hatto bellashuvni tugatishiga sabab bo'lishi ham mumkin.

A.S.Yegorov uzoq va o'rta masofaga yuguruvchi 100 dan ortiq sportchini turli maqsadli ustanovkalar berish vositasida tekshirib ko'rib, shuni aniqladiki, qat'iy ustanovkalar (har qanday vaziyatda oldiga qo'ygan vazifani bajarish shart) chog'ida maqsadga 75% holatda erishilgan. Shartli ko'rsatmalar sharoitida esa (noxush vaziyatlar yuz bermasa, vazifani bajarish lozim degan ustanovka berilganda) bor yo'g'i 16% holatda maqsadga erishilgan.

Sport amaliyotida sportchining individual xususiyatlaridan, uning musobaqalarda ishtirok etish tajribasidan, musobaqa ishtirokchilari tarkibidan, musobaqa shartlaridan kelib chiqqan holda maqsadli ustanovkalar musobaqagacha sir tutilishi va musobaqa davrida esa aniq va puxta anglangan holda aktuallashtirilishi lozim.

***Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rishning to'rtinchi bo'g'ini bo'lgan musobaqalashuv faoliyatini dasturlash*** - bu taktik rejani ishlab chiqish jarayonida amalga oshiriladi. Ushbu jarayon odatda ehtimollik xarakteriga ega bo'ladi, zero sportchi ham, trener ham hech qachon oldida turgan musobaqa haqida aniq va yuz foiz to'g'ri ma'lumotga ega bo'lmaydi, aksincha, ular asosan o'z taxminlariga ko'ra fikr yuritadilar.

Psixologik nuqtai nazardan bu musobaqaning taxminiy sharoitlarida bo'ladigan faoliyat vaziyatlarini fikran o'ylab, yechimni topish jarayon ko'rinishida bir qator aqliy xatti-harakatlar zanjiridan iborat bo'lib, aqliy eksperiment sifatida ifoda bo'ladi.

Shuni ta'kidlash kerak-ki, harakatlarni fikran o'ylash bu ideomotor mashg'ulot hisoblanadi. Sportchi hayolan fikr yuritar ekan, doimo ko'z oldiga harakatlarni keltiradi. Harakatlanish tasavvurlari esa bosh miya qobig'idagi turli – tuman vaqtinchalik aloqalarning jonlanishiga asoslanadi, bu jonlanishning tashqi effekti tasavvur qilinayotgan harakatlarning amalda bajarish chog'ida yuzaga keladigan reaksiyalarga mos keluvchi harakatalanish, vegetativ va boshqa reaksiyalarda namoyon bo'ladi.

Bunday ideomotor mashg'ulot sportchini bo'lajak musobaqadagi amaliy harakatlarga tayyorlaydi.

Harakatlarni xayolan bajarish va uni hal etish chog'ida qo'llash tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tekshiriladi, to'ldiriladi, mustahkamlanadi yoki amaliy xatti-harakatlar bilan tuzatib boriladi. Bunda musobaqaning umumiy shart-sharoitlarini emas, balki bo'lajak musobaqaning sharoitini aniq modellashtirilish muhim ahamiyatga ega. Albatta bunda 100% va mutloq aniqlikga erishish qiyin. Buni sportchining o'zi ham yaxshi tushunishi lozim. Zero musobaqalashuv faoliyatining taxminiy dasturiga oid eng samarali variant, yoki harakatlarning taktik rejasi uning real musobaqa sharoitdagi ijodiy tashabbuskorligini, fikrlashdagi va harakatlanishdagi mustaqilligini cheklab qo'ymasligi kerak.

Shuni ham aytish lozimki, sportchi har qanday kutilmagan to'siqlarga peshvoz chiqishga va ularni yengib o'tishga ham psixologik jihatdan, ham amaliy

jihatdan tayyor bo'lmog'i kerak. Shu sababli ham sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimining bo'g'inlarida to'siqlarni, jumladan kutilmagan to'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlari ko'zda tutiladi. Albatta u ehtimolli dasturlash jarayonida amalga oshiriladi, biroq buni belgilangan dasturni amaliy harakatlarda, bo'lajak musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda tekshirib ko'rish va aniqlash chog'ida amalga oshirish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu sharoitlarni tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tashkil etar ekan, sport trener turli o'yinlar - nazorat o'yinlari, to'p uloqtirish va hokazolar orqali sportchi uchun kutilmagan holatlarni yuzaga keltirishdan samarali foydalanmog'i lozim. Bu kutilmagan holatlarning turini ko'paytirishga trener turli sport musobaqasida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlarni qayd etish va sistemalashtirish orqali erishishi mumkin. Bu borada sport trener mustaqil tashabbus va izlanuvchanlikni namoyon etishi o'ta muhimdir.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish tizimining **beshinchi bandida turli nohush ichki holatlarni tartibga solish** ko'zda tutilgan. Ular masalan, sportchining haddan tashqari o'ziga ishonishi, yoki o'zi kutayotgan natijaga, g'alabaga haddan tashqari diqqat e'tiborini qaratishi natijasida yuzaga keladigan kuchli hayajonlanish tarzida ham namoyon bo'lishi mumkin.

Shuningdek, sportchiga nima qilib bo'lsa ham uning g'alaba qozonishi shartligi to'g'risidagi gaplar ham noxush ta'sir ko'rsatadi. Natijada sportchining xayoliga turli noxush fikrlar o'rnashib qoladi. Ba'zan bunday fikrlarni sportchining ongiga juda tajribali va obro'li trener ham singdirishi mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan shunday hulosalar kelib chiqadiki, sportchilarda noxush psixik holatlarni mustaqil tartibga solish ko'nikmalarini umumiy psixologik tayyorgarlik jarayonida shakllantirish o'ta muhimdir. Sportchi musobaqadan musobaqaga o'tar ekan, o'z his tuyg'ularini mustaqil tartibga solish usullarini egallab, muayyan vaziyatlardan kelib chiqqan holda, eng samarali va qulaylarini tanlashni o'rganib boradi. U o'zini startga tayyorlar ekan ulardan foydalanadi, o'zining startoldi odatlarini doimiy ravishda takomillashtirib boradi

va bu odatlar amalda sportchining o'zi uchun yaratgan odatlariga aylanadi. Bunda diqqatning fikran (ideomotor) ko'chishi nihoyatda samarali hisoblanadi, zero u mashqlarni yuqori texnik mukammallikda bajarishga yo'naltirilgan bo'ladi (masalan, balandlikka sakrashda, yengil atletikada nayza uloqtirishda, gimnastikada turli gimnastika uskunalaridagi kombinatsiyalarni bajarishda, sport o'yinlarida belgilangan taktik harakatlarni amalga oshirishda, qilichbozlikda, boksda va boshqa sport turlarida).

Va nihoyat sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimining **oltinchi bo'g'ini** haqida so'z yuritamiz. Sportchining musobaqa oldidan jismoniy va asab – psixik tetikligi umumiy psixologik tayyorgarlikning to'g'ri tashkil qilinishi va o'tkazilishi bilan ta'minlanadi.

Biroq u bazida asabning o'ta zo'riqishi bilan almashishi sportchi va trenerning musobaqaga psixik jihatdan tayyorlik holatiga erishish borasidagi barcha ishlarini yo'qqa chiqarishi mumkin. Bunga turli holatlar sabab bo'lishi mumkin va doim ham buni oldindan ko'rish imkoniyati bo'lavermaydi. Biroq sportchi o'z oldida turgan musobaqada ishtirok etishning ahamiyati to'g'risida avvaldan o'ylab ko'rishi va unga alohida e'tibor qaratishi lozim.

Sport psixologiyasi nazariyasi, pedagogikasi va sport amaliyotida shunday fikr keng tarqalganki, unga ko'ra agar sportchi o'zi ishtirok etayotgan musobaqaning ahamiyatini, birinchi galda uning ijtimoiy ahamiyatini to'g'ri anglab yetadigan bo'lsa, uning g'alabaga erishish imkoniyati sezilarli darajada oshadi. Bu chindan ham isbotlangan haqiqatdir.

Biroq hamma ham sport musobaqasining ahamiyatini bilish darajasi har bir sportchi uchun o'ziga xos bo'lishini anglab yetavermaydi. Agar bu me'yori buziladigan bo'lsa, sport musobaqasida ishtirok etish ahamiyatining ijobiy ta'siri mutlaqo teskariga aylanib, salbiy ta'sirni ifodalaydi. Afsuski, bu me'yorni miqdor ko'rsatkichlarida ifodalab bo'lmaydi. U sportchi psixikasining turli ta'sirlarga, ya'ni musobaqaga chiqish chog'ida sportchining diqqatini o'ziga tortuvchi turli ta'sirlarga nisbatan uning asab tizimlari va psixikasi qay darajada dosh berishiga bog'liq bo'ladi. Ya'ni, bunda sportchining erishgan natijalari uning

shaxsiy obro'-nufuzining oshishiga, u musobaqada yutgan taqdirda beriladigan rag'batlantirish va aksincha u muvaffaqiyatsizlikga uchragan va mag'lub bo'lgan hollarda esa unga duch keladigan jazolashlar, uning nima bo'lsa ham oltin medalni va boshqa yutuqlarni qo'lga kiritish borasidagi harakatlariga ko'rsatadigan ta'siri o'ta muhimdir. Bu ahamiyatli bo'lgan qo'zg'atuvchilarga nisbatan sportchi asab tizimi va psixikasining mustahkamligi bilan belgilanadi.

Stimulyatsiya, ya'ni rag'batlantirishning bunday shakli unchalik ham mazmuniga mos kelavermaydigan biroq o'ta to'g'ri nom bilan, ya'ni "nakachka"- "uqdirish" deb ataladi. Ayni shunday rag'batlantirishlar tufayli qanchalab rekordlar barbod bo'lganligi, qanchalar muvaffaqiyatli chiqishlar yuz bermaganligini sanab sanog'iga yetish qiyin. Buning imkoni ham, hojati ham yo'q.

Shu sababli ham sportchilarni bunday majburan ishontirishdan, ya'ni oldinda turgan musobaqlarning ahamiyatiga alohida urg'u berib qarashdan qat'iy himoyalamoq zarur.

Musobaqaning boshlanishiga qadar sportchining asab psixik tetikligini saqlash va musobaqa jarayonida qayta tiklash nafaqat sport musobaqasi ahamiyati me'yorlariga bog'liq, balki sportchining ko'ngil hotirjamligini yo'qotishiga turli affekt-kuchli hayajonlanish holatlari ham sabab bo'lishi mumkin. Bunday hollarda sportchilar o'ta asabiy, jizzaki, kayfiyati har lahzada o'zgarib turadigan bo'lib qoladi va hokazo. Bunday holatlarda sportchilar uyqusizlik dardiga chalinadilar, ba'zilar esa musobaqaga hali 3-4 kun bo'lishiga qaramasdan mutlaqo uxlay olmaydilar va uxlash uchun turli usullardan foydalanadilar. Bularning barchasi sportchining musobaqaga yetib bormasdanoq "asab kuchi kuyib, ado bo'lishiga" sabab bo'ladi. Musobaqalar jarayonida esa sportchidagi izchil zo'riqishlar natijasida uning charchog'i zo'rayib ketadi oqibatda asab-psixik tetikligini yo'qotadi. Shu bilan birga musobaqalarda ba'zan sportchi ancha vaqt, ba'zida o'nlab daqiqa o'zining navbatdagi startga chiqishini, navbatdagi jangini kutib qoladi. Navbatdagi startni, jangni, olishuvni intiqlik bilan kutib qolish jarayonida sportchi aksariyat hollarda hayolan o'z raqibi bilan jangga kirishadi. Bu ham yuqorida qayd etilgan oqibatlarga sabab bo'lishi mumkin.

Sportchining asab - psixik tetikligini saqlab qolish va qayta tiklash uchun turli usul va yo'llardan foydalaniladi. Biroq deyarli ularning hammasi ham yagona asosga egadir; sportchini musobaqa haqidagi o'y fikrlardan chalg'itish uchun nima bilandir band qilish, uni qandaydir bir faoliyatga diqqatni tortish.

Autogen mashg'ulotlar (o'z-o'zini ishontirish) va chigilyozdi mashqlari sportchilarning emotsional zo'riqishlardan keyingi faoliyatga layoqatni tiklashning muhim vositalaridan biridir.

Sportchilarni o'z-o'zini tartibga solishning bunday turli vosita va usullari bilan qurollantirishni sport mashg'uloti jarayonida, musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik jarayonidagi ta'limning asosiy vazifalaridan biri, deb hisoblash lozim.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik haqida gapiriladigan bo'lsa, bunda gap asosan har bir sportchining shaxsiy hususiyatlaridan va musobaqada mavjud bo'lgan holatlardan kelib chiqqan holda, o'z-o'zini tartibga solish usullarining eng samaraligini tanlab olish, shuningdek undan qachon va qaerda foydalanishni belgilab olish haqida boradi.

Sportchilarning turli holatlari, shuningdek xatti-harakatlari, yurish - turishini boshqarish nafaqat ularning O'z qo'llarida, balki bu boshqaruvni sport trener ham amalga oshiradi.

Shuni ham alohida ta'kidlash kerak-ki sportchining o'z-o'zini tartiblash bilan, uning sport murabiiysi tomonidan boshqarilishi shakllarini uyg'un ravishda olib borish nihoyatda muhimdir. Agar ana shunday uyg'unlik mavjud bo'lmasa sportchi va trener o'rtasida nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi, trenerning ta'siri ijobiy emas, balki salbiy harakter kasb etishi oqibatida sportchining o'z-o'zini tartiblashi va uning trener tomonidan boshqarilishi o'rtasida muvozanat buzilishi mumkin va buning natijasida sportda muvaffaqiyatga erishish o'rniga sportchi noxush vaziyatlarga tushib qoladi.

### **13.3. Sport trenerning sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash bilan bog'liq vazifalari**

Sportchining musobaqalashuv faoliyatidagi yuqori natijalarni ko'rsatishi nafaqat uning har tomonlama tayyorgarlik holatiga, balki uning ayni shu musobaqaga tayyor bo'lganligiga ham bog'liqdir. Ushbu tushunchalarni sinonim tarzida qo'llashadi, ammo ular bir hil mazmunga ega emas.

Sportchining tayyorgarligi deyilganda organizm funktsional tizimining yuqori darajada rivojlanganligi, spetsifik harakatlanish faolligini ta'minlovchi asab tizimi va psixikasining boshqaruv funktsiyalari, jismoniy va harakat sifatlari tushuniladi. Sportchining tayyorgarligiga sport tayyorgarligi mashg'ulotlari jarayonida va uzoq davom etadigan sportdagi mukammallashuv jarayonida erishiladi.

Musobaqaga tayyorlik tushunchasini esa, sportchining ayni paytdagi holati, uning o'z tayyorgarligini to'liq ko'rsatishga yordam beruvchi, muayyan musobaqada o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishi tarzida tushunish lozim.

Sportchining musobaqaga tayyorligi – bu uning integral tavsifidir. Unda tayyorlikning 5 ta komponentini alohida ajratib ko'rsatish mumkin, bular: g'oyaviy, ma'naviy, funktsional, maxsus va psixik tayyorliklardir. Musobaqa oldidan va uning davomida sportchilarning psixik jihatdan tayyorligi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu tayyorlik:

1. Tayyorgarlikning boshqa komponentlariga nisbatan qisqa vaqt ichida juda ko'plab o'zgarishlarga duch keladi;
2. Uning o'zgarishlari funktsional tayyorlikning o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin;
3. Psixik jihatdan tayyorlik texnik, taktik vosita va usullardan samarali foydalanishga, ya'ni maxsus tayyorlikning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi.
4. Uni sportchiga psixologik jihatdan asoslangan ta'sir ko'rsatish orqali yanada samaraliroq qilish mumkin. Bu ishni bevosita start oldidan ham bajarish va shu yo'l bilan mazkur musobaqada o'z imkoniyatlarining eng yuqori natijasini qo'lga kiritishiga ko'maklashish mumkin.

Ushbu bo'limda trenerning boshqaruvchilik funktsiyasi sportchini musobaqaga tayyorlash vazifalari bilan bog'liq ravishda tahlil etiladi.

Trenerning vazifasi - sportchiga har bir alohida musobaqaga psixik tayyorlikni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik tayyorgarlik borasida ko'maklashishdan iborat bo'libgina qolmay, balki ayni paytda sportchi musobaqa oldidan va musobaqa jarayonida tushib qolishi mumkin bo'ladigan noxush psixik holatlarda unga yordam berish, bunday vaziyatlarning oldini olish va ularga yo'l qo'ymaslik choralarini ko'rishni, va shu vaziyatlarga tayyor bo'lib turishni ham taqazo etadi.

Rossiyalik sport psixologi, professor A.V.Rodionov sportchini sport musobaqasiga psixologik tayyorlash jarayonida sport trenerning roli haqida gapirar ekan, shunday yozadi: "sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida sport trener psixik jihatdan tayyorlikni belgilab beruvchi muhim omillarga tayanib ish ko'radi. Ya'ni u musobaqada belgilangan natijalarga erishish uchun alohida rejalashtirish va sportchining qay darajada bu natijalarga erisha olishini baholash o'ta muhimligini ta'kidlaydi. Shuning uchun ham muvaffaqiyatning ehtiyojini hamda uning qay darajada amalga oshirilishi mumkinligini baholar ekan, trener musobaqadan oldingi hamda musobaqalar paytidagi har bir bosqichda sportchining psixik holatini optimallashtirib borishi mumkin.

Birinchi navbatda sport trener sportchiga musobaqalashuv maqsadlarini to'g'ri qo'yishda, ushbu maqsadlarga erishishga da'vat etuvchi motivlarni shakllantirishda yordam beradi. Bu esa trenerdan o'ta ehtiyotkorlikni, ayniqsa o'z o'quvchisini juda chuqur bilishni talab qiladi. Sportchi maqsadga erishish yo'lida bor imkoniyatlarini ishga solishi uchun undagi g'alabaga bo'lgan ehtiyoj nihoyatda ulkan bo'lishi, uning motivlari ham yuqori ahamiyatli bo'lishi lozim. Agar shunday bo'lmasa sportchining astoydil kurash olib borishidan qanday ma'no bor? Biroq ikkinchi tomondan har qanday odam ham faoliyati uchun mas'uliyat va g'alabaga bo'lgan talab juda yuqori bo'lgan bir vaziyatda muvaffaqiyatli tarzda harakat qila olmaydi. Chunki bunday holatlarda kishida optimal darajadan yuqoriroq bo'lgan emotsional qo'zg'alishlar yuz berishi mumkin. Shuning uchun ham yuqorida aytilgandek sportchilarga nisbatan "uqdirish" vositasini qo'llash nihoyatda zararlidir. Shu sababli sport trener sportchilarga oldinda turgan

musobaqaning ahamiyatini juda yumshoq tarzda, ya'ni unda erishiladigan g'alabaning sportchiga shaxsan va jamoaga qanday naf keltirishi haqidagi tushuntirish bilangina yetkazishi maqsadga muvofiq. Sport trener sportchi oldiga musobaqalashuv maqsadini qo'yar ekan ayni paytda bu maqsadga erishishning real vositalarini aniqlashda sportchiga yordam berishi, g'alabani qo'lga kiritish imkoniyatlarini aniq baholab berishi lozim.

Sportchining musobaqa oldidan ko'rgan tayyorgarlik samaradorligini aniqlashda sport trenerning ahamiyati nihoyatda kattadir. Ayni shu maqsadda pedagogik testlar, nazorat o'yinlari, sparringlar qo'llanilib ular yordamida sportchi musobaqaga tayyorgarligining o'sishi va psixik jihatdan tayyorlik holatini shakllantirish tekshiriladi. Ana shunday tekshirishlarning natijalarini tahlil qilish o'tkazilgan ishlar sifatiga baho berish va sportchining kelajakda qanday natijalarni qo'lga kiritishini bashorat qilish imkoniyatini beradi. Biroq bu tekshirishlarning foydasi faqat ularning musobaqa oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik jarayoni uchun nihoyatda zarur bo'ladigan ma'lumotni berishi bilangina cheklanib qolmaydi; ular ayni paytda noxush psixik holatlarning oldini olish musobaqalarga tayyorlikni ta'minlashi uchun ham qo'llanilishi lozimdir. Zero agar tayyorgarlik mashqlarining natijalari rejalashtirilgan natijalarga muvofiq keladigan bo'lsa, demak, musobaqaga tayyorgarlik to'g'ri amalga oshirilmoqda, ya'ni startga qadar sportchining o'z oldiga qo'yigan natijalarni qo'lga kiritishi uchun tayyorgarlik holati talab darajasida bo'ladi. Buni anglagan sportchining o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga ishonchi ortadi. Shu sababli ham trener bunday nazorat musobaqalashuv mashqlarini, yugurishlarni, o'yinlarni, sparringlarni shunday tashkil qilishi kerakki, ular pirovard natijada sportchi psixik holatining optimallashtirishiga sabab bo'lsin.

Mashhur trenerlardan biri, o'z shogirtlaridan birini erkin kurash bo'yicha jahon birinchiligiga tayyorlar ekan (u paytda bu sportchi halqaro musobaqada hali tajribasiz edi) unda o'z kuchiga ishonch hissini shakllantirish lozimligini (ya'ni sportchining o'z g'alabasiga yuqori sub'ektiv baho berishi lozimligini) sezib qoladi. U o'z shogirdini sportda shuhrat topgan, halqaro musobaqalarda bir necha

bor g'alaba qozongan sportchilar bilan kurashga tushishini tavsiya etadi. Ayni paytda u ilgari chempion bo'lgan mashhur sportchidan, bor kuchi bilan kurash tushmaslikni iltimos qiladi. Yosh kurashchi, albatta, bundan bexabar edi. U tayyorgarlik bellashuvidagi, kurash jarayonida o'zining eng yaxshi ko'rgan uslublaridan foydalangan holda g'alaba qozonib, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirdi, shuningdek oldida turgan musobaqada ham g'alaba qozonishi mumkinligi borasidagi shubhalardan forig' bo'ladi.

Trenerlar sportchilar uchun bo'lajak musobaqa sharoitlarini tashkil etib, tabiiy modellar yaratish orqali musobaqa uchun tayyorgarlikda katta yordam ko'rsatishlari mumkin.

Masalan, badiiy gimnastika bo'yicha trener musobaqadan oldingi tayyorgarlik mashqlarida, sportchilarga musiqada jo'r bo'lib pionino chalayotgan musiqachidan, bir necha marotaba ohanglarning sur'atini odatdagidan ko'ra tezroq, yoki aksincha sekinroq chalishni so'radi. Zero, bunday vaziyatlar sport musobaqasi davrida tez-tez bo'lib turib, kelayotgan musobaqada shunday hol yuz bersa, gimnastikachilarning xatti-harakatlari buzilmaydi.

Sportchining bevosita musobaqalashuv jarayonidagi faoliyatini boshqarishda trenerning og'zaki ko'rsatmalari ham nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Buni sport tilida "sekundantlik" deb ataydilar. Odatda sekundantlik ikki shaklda amalga oshiriladi:

Birinchisi - sportchiga musobaqa oldidan beriladigan maslahat va yo'l-yo'riqlar bo'lsa, ikkinchisi musobaqalar davomida, sportchi faol harakat qilayotgan jarayonda beriladigan vaziyatni anglash maslahatidir.

Maslahat va nasihatlar ko'pincha sportchida oldinda turgan musobaqaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, ularda mazkur musobaqalarda ishtirok etish istagini qo'zgash, o'z kuchlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, bor kuch - quvvatini faol harakatlarga safarbar etish maqsadida amalga oshiriladi. Trener bunda o'z so'zining sportchini musobaqalashuv jarayonidagi psixik holatiga juda kuchli ta'sir ko'rsatishini anglab yetmog'i va bu imkoniyatdan chuqur o'ylab, foydalanmog'i lozim. Aks holda trenerning maslahat va yo'riqnomalari

sportchining startoldi holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, unda ortiqcha hayajonlanish yoki tormozlanish holatini keltirib chiqarishi va bular natijasida startoldi "lixoradka"si start paytidagi apatiya, ya'ni musobaqadan ko'nglining sovushi yuz berishi mumkin.

Trenerning sportchini ehtiyotkorlikga chorlovchi ("E'tiborliroq bo'l!" "Ehtiyot bo'l, Qo'lga tushib qolma!", "Shoshilma!", va hokazo) maslahatlari bir tomondan sportchining musobaqalashuv jarayonidagi o'z hatti-xarakatlarini o'ylabroq amalga oshirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchini shubha ostiga qo'yishi mumkin. Shuningdek, bu sportchining muvaffaqiyat qozonishiga bo'lgan intilishidagi "g'alabani qo'lga kiritish" ustanovkasini "yutqazib qo'ymaslik" ustanovka bilan almashtirib qo'yishi mumkin. Bir qator trenerlar o'z sportchilarini musobaqaga kuchliroq safarbar etish uchun, shuningdek ularning e'tiborlilik hamda hushyorligini oshirish uchun ularning raqibi kuchli ekanligiga urg'u beradilar, ya'ni: "Ehtiyot bo'l, u judayam ayyor", "U bilan jangda ayniqsa diqqatchangroq, e'tiborliroq bo'l", "Uning texnikasi judayam kuchli" va xokazo tarzidagi maslahatlarni beradilar. Bunday maslahatlar har doim ham sportchining muvaffaqiyat qozonishiga olib kelmaydi. Trener raqibning kuchi haqida bunday noaniq va umumiy tarzda fikr yuritir ekan, o'z sportchisi oldida yangi muammoni ko'ndalang qo'yadi. Sportchi o'z raqibining qaysi jahatdan kuchli ekanligi to'g'risida o'ylay boshlaydi, u bilan bellashuv chog'ida nima uchun men ehtiyot bo'lishim kerak, degan masalani oydinlashtirishga kirishadi. Aksariyat hollarda start oldidan, sportchi o'z raqibi to'g'risida batafsil ma'lumotga ega bo'lavermaydi, bor ma'lumotlar esa uning yuqoridagi savollariga javob bera olmaydi, buning oqibatida sportchining ongida ahborot tanqisligi yuz berib, uning his tuyg'ularida jizzakilik, astenik tuyg'ular paydo bo'ladi. Bu esa uning g'alabaga bo'lgan intilishini sezilarli tarzda pasaytiradi.

Ba'zan esa buning tamoman aksini ham kuzatish mumkin, ba'zi bir trenerlar, o'z shogirdlarining kayfiyatini ko'tarish, ularga dalda berish maqsadida raqib sportchilarning ojizliklari, kamchiligi haqida gapiradilar va ularni yengish

unchalik qiyin emasligini uqdiradilar. Ushbu holat ham sportchilarning musobaqalashuv jarayonida ko‘plab taktik hatolarga yo‘l qo‘yishiga sabab bo‘ladi. Chunki, sportchi o‘z trener tomonidan ojiz va u qadar kuchli bo‘lmagan raqibining juda munosib jang olib borishini ko‘rib dovdirab, o‘zini yo‘qotib, qiyin ahvolga tushib qoladi.

Shu sababli ham sportchiga aniq yordam berish uchun trener uning raqibi to‘g‘risidagi ishonchli ma‘lumotlarga asoslangan va o‘ta xavfli jihatlarni ko‘rsatgan holda maslahat berishi lozim.

Bunda trener, birinchidan, u start oldidan o‘z shogirdiga yetkazayotgan ma‘lumotlarning ishonchli ekanligiga amin bo‘lmog‘i lozim; Ikkinchidan, u o‘z shogirdiga raqibining asosiy va muhim jixatlarni qisqa tushuntirishi lozim. Eng yaxshi trenerlar odatda o‘z shogirdlariga quyidagicha maslahatlar beradilar: “Yaqin jangda tananing o‘ng tomonidan urish lozim” (bokschiga); “Oyoqqa o‘t” yoki “Chapga aylantir” (kurashchiga); “Finishga yaqin xarakatni kuchaytir” (yuguruvchiga)”. Ammo bunday maslahatlarni ham trenerlar o‘ta ehtiyotkorlik bilan, har bir sportchining shaxsiy tajribasi va individual xususiyatlariga qarab berishlari kerak.

Ba‘zan shunday ham bo‘lishi mumkinki, trener o‘z shogirdiga uning raqibi haqida ma‘lumot berar ekan, uning mukammal egallagan usullaridan, ehtiyot bo‘lishi lozim bo‘lgan xavfli jihatlarga urg‘u beradi. Natijada shogird sportchi o‘z raqibidan aynan ustoz aytgan usullarni kutish bilan chalg‘ib, o‘z diqqatini raqib xatti-harakatlaridan uzib qo‘yishi mumkin. Bu esa aksariyat hollarda, raqibning butunlay boshqa usulni qo‘llab, sportchini yengishiga sabab bo‘ladi. Zero, raqibning mutlaqo boshqacha usulda kurash olib borishi trenerning shogirdi uchun kutilmagan hol bo‘ladi. Qolaversa, sportchi o‘z raqibining bunday kutilmagan yo‘l tutishiga mutlaqo tayyor bo‘lmaydi va munosib javob qaytara olmaydi.

Musobaqalashuv jarayonidagi vaziyatni anglash maslahatini berishda ham trener nihoyatda ehtiyotkor bo‘lmog‘i kerak. Bunday maslahatlarning salbiy tomoni odatda ularning sportchiga o‘z diqqatini jamlashga halaqit berishida, har daqiqada o‘zgarib turuvchi musobaqalashuv vaziyatlarini tahlil etishidan

chalg'itishida, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan muammoli vaziyatlarni mustaqil hal etishga halal berishida namoyon bo'ladi.

Bunday maslahat va yo'riqlarning doimiy ravishda qo'llanishi sportchining shaxsiy tashabbuskorligini so'ndiradi, u trenerz musobaqalarda ishtirok etadigan bo'lsa yoki musobaqa shartlariga ko'ra trenerlarning yo'l-yo'riq va ko'rsatma berishlari cheklanadigan bo'lsa juda ham ojiz va noshud bo'lib qoladi. Musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan muammolarni mustaqil ravishda hal etishga ko'nikib qolgan sportchilarda, trenerlarning ko'rsatma va yo'riqlari ba'zan ularning o'z fikr-mulohazalariga mos kelmasligi kuzatiladi. Fikrlardagi bu kabi tafovut ba'zan juda murakkab mojaroli vaziyatlarni yuzaga kelishiga sabab bo'lib, ayniqsa ularni juda qisqa muddatlarda hal etish nihoyatda qiyin kechadi, shuningdek qo'shimcha kuch-quvatni talab etadi.

Trener vaziyatni anglash maslahatini berish uslubidan foydalanar ekan, o'z fikrining sportchida mustaqil ravishda kelgan fikriga muvofiq kelishini aniq bilishi lozim.

Odatda faol harakat qiluvchi sportchiga trenerning maslahati faqat musobaqa paytida yuzaga keladigan muayyan jiddiy vaziyatlardagina qo'l kelishi mumkin. Tajribali trenerlar bunday vaziyatlarda shogirdi yo'l qo'ygan biror- bir xatoni bir necha lahzaning ichidayoq bartaraf etish uchun yoki sportchining bor kuchini tezkor tarzda safarbar qilish uchun quyidagi buyruqlarni beradilar. Masalan, charchab qolgan yuguruvchiga - "Chida!" yoki "Qo'llaring bilan!" (ya'ni qo'llaring bilan shiddatliroq harakat qil, ma'nosida); Sakrab turib, joyida muvozonat yo'qotgan gimnastkachiga - "Joyingda tur!"; Raqibi qarshiligini yengib, ko'tarib otish mashqini boshlagan kurashchiga - "Bo'ladi!" (ko'llanalinayotgan usul to'g'ri)

Biroq, bunday ko'rsatmalarni ham musobaqalashuv vaziyatini chuqur tushungan holda, sportchining psixik holatini, imkoniyatini hamda ushbu musobaqa jarayonida unga tashqi tomondan ta'sir qilish trener bilan uning o'rtasida mojaroli holatlarni keltirib chiqarmasligiga yuz foiz amin bo'lgandagina berish lozim. Yuqorida bayon etilganlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, trener

o'zining og'zaki yo'l-yo'riq va ko'rsatmalari sportchiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun u sportchining raqibi to'g'risida to'liq va ishonchli ma'lumotlarga ega bo'lishi, va bu ma'lumotlar musobaqaning ob'ektiv shart-sharoitlariga muvofiq kelishi bilan birga sportchining o'z trener ko'rsatmalariga, yo'l-yo'riqlariga ehtiyoji borligini ham bilishi, sportchining individual idrok etish, ma'lumotni qayta ishlash qobiliyatlari, psixik holatlari to'g'risida to'liq ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

#### *O'z-o'zini nazorat qilish savollari*

1. Sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash qanday maqsad va vazifalarni hal etadi?
2. A.S.Puni ta'limoti bo'yicha sportchining psixik jihatdan tayyorlik holatiga ta'rif bering?
3. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish tizimi qanday bo'g'inlardan tashkil topgan?
4. Sportchini psixologik tayyorlashni individuallashtirish jarayonida qanday omillarga alohida e'tibor qaratish lozim?
5. Trenerning sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashidagi vazifalarini so'zlab bering?

#### *Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Гаппаров З.Г. Опыт работы по психологическому обеспечению сборной команды Республики Узбекистан по фехтованию. В сборнике научных трудов «Соглом авлод йилига» ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган XXII олимпия уйинларига тайергарлик масалаларига багишланган 5- Республика илмий амалий анжумани, Ташкент, 1999 С., 350-353.

2. Гаппаров З.Г., Шабанов А.А. Роль психологических компонентов на начальном этапе обучения альпинистов. Журнал «ФАН-СПОРТГА», №2-2004, С. 47-49.
3. Гаппаров З.Г., Предыбайло Т.П., Гаппаров Х.З. Изучение ситуативной тревожности и ее влияние на продуктивность деятельности теннисистов в ходе официальных матчей. Журнал «ФАН-СПОРТГА», №3-2005, С.,32-37
4. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка футболистов. В учебнике «Футбол», 6 гл., под ред. Р.И.Нуримова, Ташкент, 2005, С. 238-268.
5. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., ФиС,1990.
6. Горская Г.Б., Основы индивидуализации психологической подготовки спортсменов. Краснодар 1983.
7. Ермолаева М.В., Стрижак, Тер-Ованесян И.А. Психологическая подготовка легкоатлетов: Практические рекомендации. М., Советский спорт,1992.
8. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, Изд. Уральского университета, 2001.
9. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.,ДАР, 1995.
10. Родионов А.В. Практика психологии спорта, Ташкент-«Lider Press», 2008.
11. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## **14-BOB.**

### **SPORT FAOLIYATINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI**

#### **14.1. Sport jamoasi kichik ijtimoiy guruh sifatida**

##### ***14.1.1. Sport jamoasining kichik ijtimoiy guruh sifatidagi umumiy tushunchasi***

Sport jamoasini o'z doirasida muayyan sport faoliyatini amalga oshiruvchi tarkibiy tuzilma sifatida ko'rib chiqish mumkin. Ayni paytda jamoa kichik, tashkillashtirilgan guruh sifatida ham baholanishi mumkin. Zero u kichik guruhlariga xos bo'lgan barcha belgilarga va umumiy xususiyatlarga egadir. Sport jamoasi sportdagi o'ziga xos kichik guruhlardan biridir. Ushbu guruh ixtiyoriy tarzda tarkib topadi. Jamoadagi sportchilar hamkorlikka asoslangan faoliyat bilan mashg'ul bo'ladilar. Ular umumiy maqsad va vazifalarga egalar, hamda o'zaro jismoniy va psixologik muloqotda bo'ladilar.

Sport jamoasini muayyan bir tizim sifatida o'rganayotganda asosiy urg'uni alohida sportchilarga emas, balki ularning o'zaro muloqot va munosabatlariga qaratish lozim. Sportchilar ularni bir joyga to'plaganlari uchungina jamoani tashkil etishmaydi, balki o'zaro muloqot va yaqin munosabatlar hisobiga yaxlit jamoaga birlashadilar. Jamoa a'zolarining aynan shunday o'zaro munosabati shakllari jamoaning yaxlitligini ta'minlaydi.

Sport jamoasining yaxlitligi uning nisbatan mustaqilligini ko'zda tutadi, ya'ni jamoa boshqa sport guruhlariga nisbatan funktsional avtonom holatda bo'ladi. O'zgalardan ajralib chiqar ekan, guruh o'z yaxlitligini saqlab qoladi. Sport jamoasining alohida ajralib turishiga trener shaxsi, alohida sportchilar, o'ziga xos sport libosi, ko'krak nishonlari, emblemalari, shuningdek, jamoa haqidagi afsonalar, uning tarixi kabilar asos bo'ladi.

Sport jamoasining alohida a'zosi yagona bir yaxlitlik – sport jamoasining bir elementi sifatida qoraladi. Guruhdagi xulq—atvorning individual shakllari sezilarli darajada o'zgaradi. Ba'zan bunday xulq-atvor faqat guruh tarkibidagi hamkorlik faoliyati doirasida mazmun va mohiyat kasb etadi.

Guruhda shaxs o'zining individual hayotida namoyon etmaydigan bir qator psixologik xususiyatlarga egaligini kashf etadi.

Sport jamoasi "Dinamik yaxlitlik"dan iboratdir. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, sport jamoasining istalgan bir qismidagi o'zgarish uning boshqa qismlarida ham o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, basketbolchilar jamoasidagi birgina o'yinchining almashtirilishi butun jamoaning o'yini o'zgarishiga olib keladi.

Kichik guruhlar – sport jamoasining eng keng tarqalgan turidir. Ular qatoriga maktab sport sektsiyalarini, ko'ngilli o'smirlar sport maktablaridagi guruhlarini va shuningdek sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi bilan shug'ullanadigan guruhlarini, barcha darajadagi va barcha tur bo'yicha tuziladigan sport jamoalarini, masalan, korxonalar jamoasini (sport komandasini) ifodalovchi, oliy o'quv yurtlari va boshqa tashkilotlarni ifodalovchi jamolardan tortib, to yirik sport musobaqalarining ishtirokchilari bo'lgan mahoratli sportchilar jamoalarigacha kiritish mumkin.

#### ***14.1.2. Sport jamoasining kichik guruh sifatidagi belgilari***

Kichik guruhning asosiy belgilaridan biri bu uning a'zolari miqdoridir. Odatdagi talablarga ko'ra, kichik guruh a'zolari soni o'ttiztadan ortmasligi, juda ko'pi bilan qirq kishi atrofida bo'lishi kerak. Kichik guruhning eng kam a'zolar soni 2-3 kishidan iborat.

Sport jamoasi kichik guruh sifatida uning har bir a'zosi uchun umumiy maqsadning mavjudligi bilan xarakterlanadi. Maqsadlarning umumiyligi guruh a'zolarini o'zaro hamkorlikka chorlaydi.

A'zolarining o'zaro ta'siri jamoaning kichik guruh sifatidagi yana bir jihati bo'lib xizmat qiladi. Zero, jamoa a'zolari faqat o'zaro ta'siri vositasidagina o'z maqsadlariga erishishlari mumkin. Guruh a'zolarining o'zaro hamkorligi sportchilar erishishga intilayotgan maqsad bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning

uchun ham o'zaro hamkorlik va ta'siri kichik guruh va sport jamoasining samarali faoliyat ko'rsatishi uchun zarur jihatdir.

Kichik guruhning yana bir muhim belgilaridan biri – uning har bir a'zosining mazkur guruhga mansubligini his etishidir. (Bu ayniqsa kollektivlar uchun xarakterli xususiyatdir). Sport jamoasining maqsadlari odatda ijtimoiy mazmun kasb etsa-da, (jamoat, shahar, mamlakat sha'nini himoya qilish) shu bilan birga ular shaxsiy va guruhning o'zigagina dahldor bo'ladi (musobaqada aynan mana shu sportchilardan iborat jamoa, guruh g'alaba qozonishi lozim). Shu bilan bog'liq ravishda aytish mumkinki, sport jamoasining yana bir o'ziga xos belgilaridan biri - uning tevarakdagilardan ongli ravishda ajralib chiqishi va o'zgalarga nisbatan avtonom faoliyat yuritishidan iborat.

Kichik guruhning eng muhim belgisi sifatida uning hamkorlik faoliyati jarayonidagi funktsiyasi alohida ajralib turishini, shuningdek guruh azolari o'rtasida rollar va o'ziga xos maqomlarning taqsimlanishini aytish mumkin. Buning yuz berishi sababi shundaki, guruhning har bir a'zosi bir xil qobiliyatga ega emas va ular umumiy maqsadga erishish yo'lida jamoa faoliyatiga turlicha hissa qo'shadilar. Bundan tashqari, guruhning har bir a'zosi o'ziga xos individual psixologik hususiyatlarga ega bo'lib, ular nafaqat ushbu a'zolarning faoliyat uslubiga, balki ayni paytda muloqat stiliga ham o'z ta'sirini o'tkazadi. Natijada guruhning har bir azosidan musobaqalashuv jarayonida yoki tayyorgarlik mashqlari davomida muayyan hulq-atvor va xatti-harakatlar kutilib, bunday hol ularning muloqot jarayoniga ham taalluqlidir.

Sport jamoasining yana bir belgisi - bu axloq me'yorlari yoki ijtimoiy me'yorlar hisoblanib, ular faoliyat jarayonida hamda muloqotda qaror topgan va belgilab qo'yilgan axloq-odob standartlaridan(meyorlaridan) iboratdir. Ularga rioya etish individning, ya'ni alohida shaxsning jamoa hayotiga qo'shilishi uchun asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

Bu me'yorlar jamoa hayoti uchun nihoyatda muhim bo'lgan – regulyativ (tartiblash), baholash, barqarorlashtirish va hokazo funktsiyalarni bajaradi. Guruhga hos bo'lgan me'yorlarning namoyon bo'lish shakllari nihoyatda ko'p

bo‘lib, ular guruh hayotining turli qirralarini qamrab olishi mumkin. Bular: turli marosimlardan tortib, ma‘naviy – axloqiy yo‘nalishlarda aks etadi. Ularda sportchilarning faoliyatini va muloqotini boshqaruvchi asosiy jihatlar, o‘zaro huquq va burchlar, axloq - odobning namunaviy me‘yorlari va hokazolar o‘z ifodasini topadi. Sport jamoasidagi guruhga oid me‘yorlarning qat‘iyligi jamoa uchun guruhga oid maqsadlarning qay darajada muhimligiga bog‘liq bo‘ladi: agar bu maqsad qanchalik ahamiyatli bo‘lsa, odob me‘yorlari ham shu darajada qat‘iy bo‘ladi. Ushbu me‘yorlar musobaqalashuv jarayonida, mashq paytida va undan bo‘sh paytlardagi sportchining xatti- harakatlarini tartibga soladi.

#### ***14.1.3. Sport jamoasining kichik guruh sifatida ijtimoiy rivojlanishi darajasi***

Ijtimoiy yetukligi darajasiga ko‘ra sport jamoalarini diffuz guruhlariga, assotsiatsiyalarga, kooperatsiyalarga va kollektivlarga ajratish mumkin.

Diffuz guruhga misol qilib endigina tashkil etilgan futbol jamoasini keltirish mumkin. Uning a‘zolari bir birlarini hali yaxshi bilmaydilar, hatto bazan ular umuman notanish bo‘ladilar. Bunday holda ular bir biriga hayrixoh ham bo‘lmaydilar, shuningdek ular orasida bir-birini yoqtirish va yoqtirmaslik hislari ham kuzatilmaydi. Bunday holdagi o‘zaro muloqotda tashabbus va rag‘bat ham ko‘zga tashlanmaydi.

Assotsiatsiya darajasida guruh a‘zolari umumiy maqsad tevaragida birlashadilar, biroq ularning barchasi ham ushbu maqsadni bir xil darajada qabul qilmaydi; garchi guruh azolarining xatti-harakatlari u qadar muvofiq kelmasa va ularning fikrlarida tarqoqlik mavjud bo‘lsada, guruhiy faoliyatning amalga oshishi kuzatiladi. Bunday hollarda guruh doimiy ravishda rahbarning aralashuviga ehtiyoj sezadi, uning aktivlari endigina qaror topa boshlaydi. Guruh a‘zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar nisbatan tez qaror topadi, biroq do‘stlar davrasiga xos munosabatlar tarzida ular hali aniq namoyon bo‘lmaydi.

Kooperatsiyalar darajasida guruh a‘zolarining yakdil harakatlari aniq namoyon bo‘ladi, ularning qarashlari yagona, qadriyatlari umumiy, unga intilishlari ham bir xil bo‘ladi. Guruh tartiblashgan tizim sifatida muvaffaqiyatli

faoliyat yuritishi mumkin bo'ladi. Guruh a'zolari o'rtasidagi munosabatlar va muloqot ishchanlik harakteriga ega bo'lib, ular umumiy maqsadga erishish uchun yo'nalgan bo'ladi. Ammo bu darajada ham guruh faoliyatining yo'nalishi u qadar muhim ahamiyat kasb etmaydi, shuning uchun ham uning ijobiy tomonga, ya'ni jamoa tomon o'sishi ham, shuningdek salbiy tomonga – korporatsiya tomon og'ishi ham yuz berishi mumkin (Korporatsiya – guruhning salbiy rivojlanish tarmog'ini ifodalaydi; u kollektiv manfaatining aksi bo'lib, korporatsiyaning paydo bo'lishini ijobiy baholab bo'lmaydi).

Kichik guruhlar yetuklik darajasining oliy shakli bu jamoaning kollektiv shakllanishi bo'lib unda guruhning har bir a'zosi o'zini jamoaning bir bo'lagi deb biladi, jamoa o'z faoliyatini oliy ijtimoiy ideallarga yo'naltirganda va jamiyat uchun manfaatli vazifalarni hal etayotganda guruh a'zosi o'zining jamoadagi o'rnidan qoniqadi.

#### ***14.1.4. Referent guruhlar***

Sotsial psixologiyada yana referent guruhlar ham farqlanadi. Referent yoki etalon guruhlar deyilganda, guruh tomonidan belgilangan me'yorlar, ko'rsatma va yo'nalishlar kishi tomonidan o'z ijtimoiy hulq – atvorini shakllantirishda e'tiborga olinibgina qolmay, balki ular hulq-atvorining yetakchi motiviga aylanadi. Inson bir paytning o'zida bir qancha guruhlarining a'zosi bo'lib (mansublik guruhlarining a'zosi) hisoblanar ekan, u o'zini hamma bilan ham identifikatsiyalashni istamaydi. Bunda inson uchun shunday guruhlar ham mavjudki, ularning fikri mazkur jamoa a'zosi uchun o'ta muhim hisoblanadi. Masalan, sportchi o'zi muayyan bir jamoada o'ynab turib, boshqa bir jamoaning taktikasi va o'yin uslubini qo'llab -quvvatlashi mumkin, bunday hollarda uning uchun referent guruh bo'lib o'zining jamoasi emas, balki raqib jamoasi hisoblanadi.

Referent guruhlarining o'zni shundaki, ular o'ziga xos standartlarni (me'yorlarni) yaratib beradi, mazkur me'yorlar asosida kishi o'ziga va boshqalarga baho beradi, ular ta'sirida uning ijtimoiy qadriyatlari va ustanovkalari shakllanadi. Muayyan guruhning standartlarini o'z xatti-harakatlari uchun namuna sifatida

qabul qilar ekan, kishi ayni paytda mazkur jamoani o'zining referent guruhi sifatida e'tirof etadi.

#### ***14.1.5. Sport jamoasining tarkibi***

Jamoa tarkibining elementlari – bu mazkur jamoaning a'zolari bo'lgan sportchilardan iboratdir. Biroq sport jamoasining tarkibi faqat ulardangina iborat emas. Sportchilar o'zaro muloqotda bo'lib, hamkorlikda harakat qilar ekanlar, jamoaning ichida ham ko'plab kichik guruhchalar tashkil topadi va bu guruhlar biri–biri bilan duch kelib, juda rang-barang va turli qiyofaga ega bo'lgan guruh pozitsiyasini tashkil etadilar. Ushbu kichik guruhlarining ayrimlari tashqi tomondan trener yordamida muayyan mashg'ulot yoki musobaqaviy vazifalarni bajarish uchun tashkil etiladi. Bunday hollarda sportchilarga oldindan muayyan xatti-harakatlar va munosabatlar dasturi taqdim etiladi. Shuning uchun ham bunday kichik guruhlarini rasmiy guruhlar deb atash mumkin. Boshqa kichik guruhlar esa jamoadagi o'zaro muloqotlar asosida, sportchilarning o'zaro simpatiyasi, hurmatlari vujudga kelganda, ularning umumiy qiziqishlari mavjud bo'lganda paydo bo'ladi. Bunday kichik guruhlarini norasmiy guruhlar deb ham ataydilar.

Guruhning norasmiy tarkibi shuningdek, vertikal va gorizontalar tarzda ham bo'linadi, bu guruhlar a'zolari tomonidan tashkil etilib, ularga shaxsiy intilishlarining o'zaro muvofiq keluvchi jihatlariga asos bo'ladi. Odatda bu tarkib guruh a'zolarining simpatiya-antipatiasiga, odatlariga, guruh a'zolarining ma'naviy tamoyillariga asoslanadi. Ushbu tarkibda guruhning liderlarini, autsayderlarini va guruhning vertikal pillapoyasi oraliq holatini egallovchi guruh a'zolarini farqlaydilar.. Gorizontalar bo'yicha norasmiy guruhlardagi rollar ushbu guruhlar tomonidan amalga oshiriladigan vazifalarga ko'ra taqsimlanadi. Guruhning har qanday tarkibi shaxslararo munosabatlar deb ataluvchi uning a'zolari o'rtasidagi ob'ektiv munosabatlarini ifodalaydi (tobelik, bo'ysunish, hamkorlik, o'zaro yordam).

#### **14.1.6. Jamoadagi sotsiometriya usullari**

Jamoadagi shaxslararo munosabatlar sotsiometriya usuli vositasida o'rganiladi. Ushbu usul asoschisi J.Moreno kishilarning o'zaro munosabatlari asosida o'ziga xos sintonlik, ya'ni har qanday insonga xos bo'lgan va hech qanday asosga ega bo'lmagan, boshqalarga nisbatan ixtiyoriy simpatiya yoki antipatiya yotadi, deb hisoblaydi. Shaxslararo munosabatlarni garchi bu jihatlar guruh tarkibi, uning uyushganligi va hokazolarni aniqlashda muhim ahamiyat kasb etsada, faqat kishidagi emotsional psixologik fenomenlarning (simpatiya yoki antipatiya) ifodasi sifatida talqin etish mumkin emas. Shaxslararo munosabatlarni me'yorlar, qadriyat yo'nalishlari, guruhda (sport jamoasida) hosil bo'lgan vazifa va topshiriqlar bilan bog'liq ravishda va guruh barcha a'zolarining jadal faoliyati asosida ko'rib chiqish lozim.

Sotsiometriyaning quyidagi ta'riflari mavjud: sotsiometriya – bu individlarning shaxslararo munosabatlar va o'zaro hamkorlik jarayonida paydo bo'ladigan muayyan narsaga nisbatan yoqtirish yoki befarqligini, shuningdek xushlamaslik jihatlarini aniqlab beruvchi ayrim usullar tizimidan iborat.

Sotsiometriyada ko'plab usullardan foydalanish mumkin, biroq ularning barchasi guruh a'zolarini tanlashga asoslanadi, ya'ni ulardan kimlarni yoqtirish, kimlarnidir rad etish kerak bo'ladi. Tanlovlar erkin yoki qayd etilgan tarzda amalga oshirilishi mumkin. Birinchi holda tanlangan shaxslarning soni cheklanmaydi; ikkinchisida esa tanlangan shaxslarning soni ko'rsatiladi (masalan, “eng yaxshi 5 ta o'yinchining nomini ayting”). 10-15 nafar kishidan oshmaydigan guruhlarda (sport jamolarning deyarli barchasi ana shu toifaga kiradi) saylanganlar sonini cheklamaslik maqsadga muvofiqdir, 30-40 kishidan iborat guruhlarda esa (sport sinfini tadqiq etishda) tanlovni 3-5 sub'ekt bilan cheklash tavsiya etiladi.

N.V.Baxarev tomonidan ishlab chiqilgan uslub ham erkin tanlov uslublariga xos hisoblanadi. Uning mohiyati shundan iboratki, unda guruh yoki sport jamoasining har bir a'zosiga jamoani qaytadan tashkil etish vazifasi qo'yiladi va shunga muvofiq ravishda ular oldiga quyidagi mezonlarga asoslangan topshiriqlar beriladi: “Jamoaga birinchi navbatda olgan bo'lar edim”, “Jamoaga olardim”,

“Unga befarqman”, “Jamoaga olmasdim”, “Jamoaga hech ham olmasdim”. Bunda jamoaning har bir a’zosi 2 marotaba baholanadi: ya’ni avval ishchanlik sifatlariga ko’ra, keyin esa emotsional xususiyatlariga ko’ra. Barcha tilga olingan mezonlar ballarda o’z bahosini oladi (+2, +1, 0, -1,-2). Guruhning har bir a’zosi to’plagan ballar summasi (bunda “+” , “-“ belgilari ham inobatga olinadi, shu sababli summa algebraik xarakterda bo’ladi) uning mazkur guruhdagi (jamoadagi) sotsiometrik statusi, ya’ni maqomini belgilaydi. Yuqori tomonda sotsiometrik liderlar o’rin egallasa, quyida rad etilgan (umumiy ballar summasi 0 ga yaqin bo’lganlar yoki “-“ belgisiga egalar) a’zolar o’rin egallaydi.

Sportchining sotsiometrik-psixologik statusi uning guruh tomonidan qabul qilinishi yoki tan olinishi darajasini belgilaydi. Ushbu status sportchining jamoadoshlari bilan hamkorligi va muloqotlari jarayonida, ularning ishchanlik va shaxsiy fazilatlarini baholash jarayonida shakllanadi. Sportchi o’z jamoasi o’yinidagi sifatleri bo’yicha qancha ko’p ball to’plasa, u shuncha ko’p jamoadoshlari tomonidan yaxshi o’yinchi sifatida tan olingan hisoblanadi. Sportchi jamoada emotsional sifatleri bo’yicha qancha ko’p ball olsa, u shunchalik jamoadoshlarining muloqot jarayonidagi va maishiy sharoitlaridagi hurmatini qozongan hisoblanadi.

Sport jamolariga yangi qo’shilgan a’zolarining dastlabki paytdagi emotsional ko’rsatkichlari ularning ishchanlik ko’rsatkichlaridan yuqori bo’ladi. Biroq, asta-sekin sport jamoasining shakllanib borishiga ko’ra, yangi sportchining mahorati oshib borgan sari, uning ishchanlik xususiyati ham yetakchi o’rinlarga chiqib boradi. Sport jamoasidagi o’zaro munosabatlarni o’rganishda sotsiometriyadan foydalanish juda zarur, biroq faqat bu uslub bilan cheklanish yaramaydi. Jamoadagi holatni bilish nihoyatda muhimdir; (jamoaga nima uchun tashkil etilgan, ayni paytdagi a’zolar jamoaning doimiy a’zolarimi yoki dastlabki tarkibi, ular orasidagi raqobat qay darajada va hokazolar). Bundan tashqari jamoada nima uchun muayyan o’yinchilar yoqtirilib, boshqalari esa rad etilganligining asl motivlarini aniqlashga intilish lozim.

#### ***14.1.7. Sportchi shaxsining shakllanishiga kollektivning ta'siri***

Sportchining sotsial guruhdagi faoliyati uning xislatlariga muayyan ta'sir ko'rsatib, uning ijtimoiy ongini, hayotiy printsiplarini 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 fazilatatlardan biri bu kollektivizm, 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.

Kollektivning ta'siri ostida sportchida yana boshqa bir qator shaxsiy hususiyatlar 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.

Kollektiv 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 kollektiv 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).

Kollektiv tarkibida bo'lish sportchining mojaroli vaziyatlarda yuzaga keladigan tajovuzkorligi darajasini hamda yo'nalishini o'zgartiradi. Yuqori tajovuzkorlik hususiyatiga ega shaxslar doimo kollektivda 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 kollektiv darajasida yetilgan sport guruhiga kirishi, unda tayyorgarlik mashg'ulotlarga ongli ravishda va maqsadli tarzda munosabatda bo'lishini shakllantiradi, undagi ma'naviy fazilatlari 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 kollektivlarda 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 extiroslarga berilish, sub'ektivlik, 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 eskapizm – 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 muloqat tizimlari, ya'ni sportchilarning xohish-istaklariga mos bo'lmagan 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)

#### ***14.1.8. 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 guruhij jarayonlar. Psixologik muhit har bir sportchining kayfiyatidan tarkib topadi: sportchining tetikligi, hotirjamligi yoki aksincha vahimaligi, 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'yinchilarni 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 hulq 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 trener bu haqida shunday yozgan edi: "Muvaffaqiyatlar, hammaga ma'lumki, jamoadagilarni birlashtiradi. Bunday holda hammasi oson va tushunarli: trener oqillar oqili-yu, donishmandlar donishmandi, sheriklar esa nihoyatda yoqimli kishilar, omadli, bir so'z bilan aytganda jamoada xech qanday muammo bo'lmaydi hamma narsada olam guliston. Biroq jamoa

muvaffaqiyatsizlikka uchraganda-chi... unda hammasi juda murakkabalashib ketadi. Bunday paytda har qanday sportchi ham magʻlubiyat sababini oʻzidan qidiravermaydi-(Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. Uchebnoe posobie / Pod red. T.T.Djamgarova, A.S.Puni. M.,1979. S.128).

Jamoadagi psixologik iqlimni shakllantirishda sportchilar oʻrtasida ularning faoliyati va muloqatlari jarayonida yuzaga keladigan shaxsiy munosabatlar tizimi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Bu oʻzaro munosabatlar jamoada ijobiy iqlimni shakllantirish bilan birga mojaroli vaziyatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Ye.P.Ilinning fikriga koʻra jamoada mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga quyidagi sabablar asos boʻlishi mumkin:

- jamoa aʼzolarining yetarli darajada uyushmaganligi;
- sportchilar oʻrtasida psixofiziologik, psixologik yoki ijtimoiy–psixologik jihatdan muvofiqlikning mavjud emasligi;
- sportchilar malakasining ular oldiga qoʻyilgan vazifalarga nomuvofiqligi;
- Jamoada oʻz imkoniyatlariga muvofiq boʻlmagan intilishlarga ega boʻlgan sportchilarning mavjudligi;
- Jamoada yuqori tajovuzkorlik xususiyatiga ega va yetakchilik qilishga, oʻzini lider oʻrnida koʻrishga intiluvchi sportchilarning mavjudligi;
- Bir tomondan ayrim oʻyinchilarning oʻz qobiliyati va mahorat darajasiga baho berishning va ikkinchi tomondan jamoa aʼzolarining ular mahoratiga bergan bahosi oʻrtasidagi nomuvofiqlikning mavjudligi;
- Jamoadoshlar orasida mashgʻulotlar rejimini buzish natijasida mahorat va fidoyilikning pasayib ketishi;
- Oʻyinchilar orasida asosiy tarkibga kirish uchun yashirin raqobatning mavjudligi;
- Jamoada trenerning “arzandalari” borligi;
- Trener tomonidan sportchilarning moyilligi va imkoniyatlariga muvofiq kelmaydigan oʻyin uslubini qabul qilishga majburlash;

- O'yinchilar tomonidan trenerning shaxs va mutaxassis sifatida tan olinmasligi;
- Sport musobaqasi natijalarining jamoa kutgan natijalarga muvofiq kelmasligi;
- Jamoada trenerning 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 tayryogarlik mashg'ulotlariga va musobaqalariga vijdonan yondoshmasligi asosiy sabab bo'lsa, shaxsiy munosabatlardagi mojaroli vaziyatlarga – sportchilarning ma'naviy saviyasining pastligi, ulardagi hudbinlik, o'rtoqlarini hurmat qilmaslik, jamoada o'zaro yordam tuyg'usining yo'qligi va hokazolar sabab bo'ladi.

#### ***14.1.9. Sport jamoasining uyushganligi va uning faoliyat samaradorligi***

Uyushganlik – bu guruhga xos maxsus ijtimoiy psixologik hodisadir. Uyushganlik – shunday bir integral jihat-ki, u jamoaning haqiqiy birligi va yaxlitligini ifodalaydi. Uyushganlikning asosida guruh va jamoa a'zolarining maqsadlari, motivlari, dunyoqarashlaridagi yakdillik, ularning umumiy maqsadlarga erishish, umumiy qadriyatlarni qaror toptirish uchun tayyor ekanligi va bu borada kurasha olish qobiliyatlari yotadi.

Uyushgan sport jamoasi qiyinchiliklarni osongina yengib o'tish, barcha kuch-qudratini o'z maqsadiga safarbar etish, tayyorgarlik mashqlari jarayonida ham, musobaqalar jarayonida ham fikrlarning turli-tumanligiga, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslik, har bir sportchining imkoniyatlarini rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yarata olish qobiliyatiga ega bo'ladi. Sport jamoasining uyushganligi sport natijalariga ham, jamoa to'g'risida ijtimoiy fikrning shakllanishiga, g'alabalarni ham, mag'lubiyatlarni ham bir xilda hamjihat bo'lib his etishga, yuqori intizomni tutib

turishga, jamoadoshlar orasida o‘zaro bir-birlarini tushunishning barqarorligiga, shuningdek, jamoa tarkibining doimiyligiga ta’sir ko‘rsatadi.

Sport jamoasining uyushganligi tushunchasi guruhga xos bo‘lgan yagona jamoaviy kayfiyat, jamoaviy tafakkur kabi o‘ziga xos fenomenlar bilan chambarchas bog‘liq.

Sport jamoalaridagi uyushganlik haqida gapirilganda nafaqat sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro hissiy-emotsional munosabatlarni nazarda tutish, balki ularning o‘yin davomidagi munosabatlarini ham inobatga olmoq joizdir. Zero, sportchilarning ushbu jamoada doimiy qolishlarida nafaqat ularning bir-biriga bo‘lgan xayrixohliklari asosiy o‘rinni tutadi, balki bunda ularning umumiy maqsadga erishish borasidagi motivatsiyalari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ham musobaqalashuv vaziyatida, ya’ni gap bellashuvda g‘alaba qozonish haqida ketganida sportchilar orasidagi o‘yinga xos o‘zaro munosabatlar juda kam hollardagina buzilishi mumkin. Chunki bunday paytlarda sportchilarning o‘zaro bir-biriga nisbatan yoqtirmaslik hislari yoki adovatlari ikkinchi darajali bo‘lib qoladi. Shu sababli ham sport jamoalaridagi uyushganlik tushunchasini ikki jihatdan ko‘rib chiqish zarur. Ularning birinchisi ishchanlik nuqtai nazaridan bo‘lsa, ikkinchisi emotsional jihatdir.

Ko‘plab sport psixologlarining e’tirof etishlaricha, ijobiy emotsional iqlim va jamoaning uyushganligi, uning ish samaradorligiga bevosita bog‘liqdir. Sport amaliyotida bunga nihoyatda ko‘plab misollar uchraydi, o‘yin paytida u yoki bu jamoaning ko‘rsatkichlari tushib ketishiga ko‘pincha jamoa o‘yinchilari o‘rtasidagi uyushqoqlikning sustligi sabab bo‘ladi.

Sport amaliyotida shunday ma’lumotlar ham ko‘pki, ularga ko‘ra jamoa turli ichki nizolarga ega bo‘la turib ham, yuqori natijalarni qo‘lga kiritishi mumkin. Bu esa ayrim olimlarning “jamoadagi o‘yinchilar orasida yaqin do‘stona munosabatlar o‘rnatilgandagina jamoa yuqori natijalarni qo‘lga kiritishi mumkin”,-degan fikrlarini inkor etadi. (Lenk). Taniqli sport psixologi Lenk akademik eshkak eshish bo‘yicha 1962 yil va 1964-yil Germaniya Federativ Respublikasi chempionlarining ikkita sakkizlikdan iborat jamoasini tadqiq etgan. Ushbu jamoalar ichidagi

uyushganlik darajasi nihoyatda past bo'lgan holda ham eng yuqori natijalarni qo'lga kiritganlar: ulardan biri – olimpiya o'yinlarida g'olib bo'lgan bo'lsa, ikkinchisi esa – jahon chempionati g'olibi bo'lgan. Shundan so'ng ko'p o'tmay Lenk har ikki jamoa tarkibida ham juda jiddiy ichki mojaroli, ziddiyatli vaziyatlarga duch kelgan. Ko'pchilik jamoalarning ikkita bir-biriga raqib bo'luvchi guruhlariga ajralib ketishini bashorat qilishgan. Ushbu ma'lumotlar nafaqat jamolardagi liderlik xususiyatlarining ikki qutbga ajralishida namoyon bo'lgan, balki sotsiometrik tanlovlar va rad etishlar bilan ham tasdiqlangan. Mazkur muammolar musobaqalar boshlanishi bilan yanada jiddiy tus olgan. Biroq, shaxslar aro mojarolar hamda guruh ichidagi keskinlikka qaramasdan, ushbu jamolardan biri 1963-yildagi Yevropa chempionati g'olibiga aylangan bo'lsa, ikkinchisi 1964-yilda Olimpiada o'yinlarining kumush medaliga sazovor bo'lgan. Ikki yil davomida jamoadagilarning o'rtasidagi keskinlik, o'yinchilarning o'zaro munosabatlaridagi kelishmovchiliklar bo'lishiga qaramasdan, jamoalar faoliyatining samaradorligi anchagina o'sgan.

Bu borada taniqli psixolog R. Martens quyidagilarni ta'kidlaydi: jamoadagi uyushganlik yuqori bo'lgan holatlarda jamoa a'zolari yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish haqida o'ylashdan ko'ra, ko'proq o'z do'stlari bilan yaxshi munosabatlarini saqlab qolishga harakat qiladilar. Bunday jamoalarda trenerlarning yuqori natijalarni qo'lga kiritish haqidagi motivatsion ustanovkalari jamoada mojaroli vaziyatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi (Martens R., Sotsialnaya psixologiya v sporte - M.: FiS, 1979).

R.Martensning ta'kidlashicha, garchi ikki jamoaning musobaqalashuv faoliyati natijalari bir xil bo'lsa-da, do'stona aloqalarga ehtiyoj sezuvchi jamoalarda o'yinchi o'z faoliyatidan katta qoniqish hosil qilgan.

Aksariyat hollarda jamoada yaxshi psixologik iqlim va uyushganlikni saqlab qolishga intilish jamoada xotirjamlikning yuzaga kelishiga, unda printsipial va ishchan tanqidning yo'qolishiga olib keladi. Guruh ishchanlik ruhida hal etilishi zarur bo'lgan mojaroli vaziyatlarni e'tiborsiz qoldirishga urinadi. Jamoaning bunday yo'l tutishi o'zini oqlamaydi. Binobarin, bosiqlik bilan va ishchanlik

ruhida aytilgan har qanday tanqidiy fikrlar hech qachon jamoaning uyushqoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi, jumladan uning faoliyati samaradorligiga ham. V.V.Vinogradovning ma'lumotlariga ko'ra sportchi sheriklarining yoki trenerlarning unga nisbatan aytilgan tanqidiy fikrlari, keskin tanbehlari, garchi sportchi tomonidan yoqimsiz deb tan olinsa-da, u o'yinda o'ziga xos va kuchli g'ayrat-shijoatni yaratib, o'yin sura'tining tushishiga emas, aksincha, qator hollarda uning yaxshilanishiga sabab bo'lgan. Har holda jamoani yuqori natijalarga tomon yo'naltirish borasida berilgan ustanovkalar, hatto jamoada shaxsiy uyushqoqlik bo'lmagan hollarda ham, uning faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Yana shu narsa ham aniqki, jamoaning uyushganligi nafaqat uning turnirdagi o'rni yoki jamoaning toifasi bilan, balki ayni paytda turnirdagi o'rning o'zgarishi bilan ham bog'liqdir. Jamoa turnir jadvalidagi o'rning yaxshilanishi hamisha undagi uyushqoqlikning o'sishiga xizmat qilsa, jadvaldagi o'rinning yomonlashuvi uyushqoqlikning pasayishiga olib keladi. Ayni paytda turnirning eng ilg'or va g'olib jamoasi, musobaqalar oxiriga borib, jamoalar o'rtasidagi uyushqoqlik jihatidan eng oxirgi jamoa bo'lib qolish mumkin.

Bundan ko'rinib turibdiki, jamoadagi o'zaro munosabatlarning yomonlashuvi hamma vaqt ham va birdaniga uning sport natijalarining tushib ketishiga sabab bo'lavermaydi. Qolaversa, ba'zan nizoli vaziyatlar jamoada (jamoaning o'zagini tashkil etuvchi o'yinchilar orasida) o'ziga xos stimulyator vazifasini o'tab, o'yinchilar uyushqoqligini oshirishi mumkin. Bu hol xususan jamoaning o'z a'zolaridan biri (trener, jamoa sardori, yetakchi o'yinchi) bilan bo'ladigan nizoli vaziyatida kuzatiladi. Bunda jamoaning uyushqoqligi "Biz" va "U" tarzidagi raqobat asosida oshib boradi.

Jamoaning o'z trenerga qarshi kurashi uning a'zolarining trener bergan ko'rsatma va tavsiya etayotgan usullarining asossiz ekanligini isbotlash maqsadida bo'ladi, ya'ni bunda jamoa O'zining haqligini sport natijalari bilan isbotlashga intiladi, jamoaning uyushqoqligi o'yindagi tajovuzkorlikka aylanadi. Ba'zan buning aksi ham bo'lishi mumkin. Jamoa o'zi anglamagan holda trenerni

jazolashga intiladi va ... o'yinda yutqazadi. Ko'rinib turibdiki, jamoaning emotsional uyushqoqligiga u qadar yuqori baho berish kerak emas, ayni paytda uning ahamiyatini ham e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Umuman olganda, jamoadagi sportchilar yaqin do'stona rishtalari bilan bir-biriga chambarchas bog'lanib ketishi shart emas va qolaversa, jamoada nizoli vaziyatlarga umuman yo'l qo'ymaydigan allaqanday ijtimoiy shart-sharoit, rohat-farog'at mavjud bo'lishi shart emas. (Binobarin, buni o'yinchilar yoshi o'rtasidagi, oilaviy ahvoli, turli milliy mentalitetlarga xosligi va hokazolar sababli talab qilishning imkoni ham yo'q). Jamoa o'rtacha emotsional uyushqoqlik darajasida turib ham barqaror yuqori sport natijalarini ko'rsatishi mumkin. Barqaror jangovor jamoani shakllantirish uchun uni mojaroli va nizoli vaziyatlardan ehtiyotlash kerak emas, aksincha sportchilarni bunday vaziyatlarni yengib o'tishga o'rgatish zarur (Ye.P.Ilin).

#### ***14.1.10. Sport jamoasining uyushganligiga ta'sir***

##### ***ko'rsatuvchi omillar***

Jamoaning uyushganligi ko'plab ob'ektiv va sub'ektiv xarakterdagi omillarga bog'liq. Ular qatoriga masalan, quyida biz baholashga harakat qiladigan shaxsning bir qator jihatlari ham kiradi. Shaxsning qaysi tomoni baholanishiga ko'ra (ishchanligi yoki emotsional his-tuyg'ulari) uyushganlik (jamoadoshlar o'rtasida bir-birini baholashdardagi yakdillik, o'zaro bir-biriga ko'maklashish, shodlik va quvonchni birgalikda baham ko'rish va hokazolar,) o'rtacha yoki yuqori darajada bo'lishi mumkin. Masalan, uyushganlik koeffitsientiga nisbatan sport ustalari jamoalaridagi ishchanlik yuzasidan uyushish, emotsional uyushishga qaraganda ancha yuqori ekanligi kuzatilgan. (Ye.P.Ilin).

Sport jamoalari o'z tarkibiga ko'ra xilma-xil bo'ladi va bu jamoaning uyushganligida ham o'z ifodasini topadi. Sportning sport o'yinlari turidagi jamoalarda barcha o'yinchilar yagona trener (bosh trener) tomonidan tarbiyalanib, ular asosan faqat bosh trenerning ko'rsatmalarini bajaradilar; sportning individual turlari bo'yicha terma jamoalarda esa bu holat tamoman boshqacha (engil atletika,

suzish, velopoygalar, figurali uchish, gimnastika va hokazolarda). Birinchi holatda sportchilarning uyushganlik darajasi yuqori bo'ladi. Chunki sport o'yinlari bo'yicha jamoadagi barcha a'zolar o'zaro bir-birlari bilan nafaqat musobaqalarda, balki tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham yaqin aloqada bo'ladilar. (Sport mashg'ulotlari yig'inlarida bir xil sharoitda yashaydilar). Ularda doim umumiy maqsad, o'zaro aloqa mavjud bo'ladi. Ikkinchi holatda esa, aksariyat hollarda jamoaning uyushganlik darajasi ancha past bo'ladi. Bunday jamoalarning uyushishiga erishish nihoyatda og'ir kechadi va uzoq vaqt talab qiladi. Bu maqsadga erishishda terma jamoalarda o'z o'quvchilariga ega bo'lgan trenerlarning o'rni nihoyatda kattadir.

Guruhning uyushganlik darajasi, yuqorida aytilganlardan tashqari jamoa a'zolarining har biridagi mavjud ijtimoiy ehtiyojlarning qay darajada qondirilishiga ham bog'liq bo'ladi. Shuningdek, bunda a'zolarining o'z guruhiga mansubligi va shu guruhning ahamiyatli a'zosi ekanligi yoki bunday emasligi ham o'ziga xos o'rin tutadi (sportchining ijtimoiy faollikka bo'lgan ehtiyoji). Jamoaga tegishli bo'lgan muhim masalalarning barcha sportchilar ishtirokida muhokama etilishi mazkur ehtiyojning qondirilishiga imkon yaratib, jamoaning maqsadli negizida uyushishiga asos bo'ladi. Ana shu nuqtai nazardan olib qaraganda, bir qator sport jamoalarida amal qilib kelayotgan jamoa oldidagi muammolarni faqat uch-to'rt nafar faollar kuchi bilan hal etilishi jamoani uyushtirishdagi eng samarali usul emasligi ma'lum bo'ladi. Zero bunda jamoaning faollari safiga kirmaydigan a'zolari o'zlarini boshqalarning xohishlarini bajarishga majbur etilgan noshud kishilar sifatida his etadilar. Bunday vaziyatda ijtimoiy faollikka bo'lgan ehtiyojlar to'la qondirilmaydi.

Shuningdek, jamoaning uyushganligi uning yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish ehtiyojiga ham bog'liq bo'ladi. Agar jamoa a'zolarining sport yutuqlarini qo'lga kiritish borasidagi ehtiyojlari turlicha bo'lsa, (ba'zilar bu ehtiyoj yuqori, ba'zilar esa past bo'lsa) unda yuqori ehtiyojga ega sportchilar o'zlarining boshqa – quyi darajadagi ehtiyojga ega sheriklariga nisbatan salbiy munosabatda bo'ladilar. Muvaffaqiyatli o'yin faoliyatiga faqatgina tayyorgarlik mashqlari

jarayonida barcha o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarliklarini yuqori darajaga ko'tarish asosidagina erishish mumkin bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash joizki, jamoa a'zolari doimiy ravishda bir-birlari bilan gap talashib, janjallashib yuradigan jamoalarda yaxshi emotsional iqlimga erishishning deyarli imkoni bo'lmaydi. Guruh ichidagi o'ta zo'riqish yoki o'zaro kelishmovchiliklar sportchilar e'tiborini ularning asosiy faoliyatidan chalg'itadi va trenerlar yoki jamoa liderlari tomonidan bu borada ancha kuch-quvvat sarflash talab etiladi. Biroq, jamoa ichidagi munosabatlar tarangligining shunday darajasi ham borki, bunday darajaga nafaqat yo'l qo'ymaslik, balki aksincha jamoa faolligini kuchaytirish uchun uni hosil qilish kerak bo'ladi.

Jamoaning uyushganligi va uning faoliyati samaradorligi jamoaning o'z oldiga qanday umumiy maqsadlarni qo'yganligiga, shuningdek uning har bir a'zosi oldiga qanday vazifalar qo'yilganligiga, jamoadagi qadriyatlar va yo'nalganlikning yakdilligiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinchilari tayyorgarlik mashg'ulotlarini bir-birlari bilan muloqotda bo'lish va bo'sh vaqtini maroqli o'tkazish sifatida qabul qiladigan jamoalar odatda o'z oldilariga yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish maqsadini qo'ygan jamoalarga nisbatan pastroq natijalarni qo'lga kiritadilar. Shuningdek, jamoa o'yinchilarining sport bilan shug'ullanishlari borasidagi maqsadlari turlicha bo'lgan jamoalarning muvaffaqiyati ham pasayib ketadi. Zero, bunday jamoa a'zolarining ayrimlari albatta chempion bo'lishni istashsa, boshqalari esa faqat pul topish uchun o'yinga kirishadilar, pul uchun o'ynaydiganlarning harakatlari, fidoyiliklari musobaqalar paytida nisbatan past bo'ladi.

Aniqlanishicha, agar jamoalar nisbatan kuchliroq raqiblar bilan bellashsalar, jamoa o'yinchilari o'zaro munosabatlarining qanday xarakterda ekanligiga qaramasdan, vazifani taqsimlashga o'tadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, stress sharoitida jamoalardagi o'yinchilarning xatti-harakatlari va faoliyati ularning o'zaro bir-birlariga nisbatan xayrixohlik yoki adovatlariga emas, balki ularning muvaffaqiyatga erishish borasidagi intilishlariga bog'liq bo'ladi. (Ye.P.Ilin).

#### **14.1.11. Psixologik muvofiqlik (moslik)**

Psixologik muvofiqlik deyilganda jamoaning ikki yoki bir necha a'zolarining dunyoqarashi va maqsadlari, bu maqsadlarni belgilash tizimidagi etiyohlari, ustanovka va qadriyatlarining yaxlitligi, psixomotor reaksiyalarining sinxronligi, qo'zg'alish va tormozlanish darajalarining bir xilligi, diqqat va tafakkurdagi, motivatsiyalar va aqliy salohiyatdagi, shuningdek boshqa bir qator psixik jarayonlardagi o'xshashliklari tushuniladi.

Sport jamoasi a'zolarining muvofiqligini quyidagi uch darajada ko'rib chiqish lozim. Ular: ijtimoiy muvofiqlik, psixologik muvofiqlik va psixo-fiziologik muvofiqliklardir.

Ijtimoiy muvofiqlik deyilganda guruh a'zolari tomonidan sotsial me'yorlar va ustanovkalarni, qoida va talablarni bir xil tushunish, maqsad, motiv va ehtiyojlarning birligi tushuniladi. Psixologik muvofiqlik deyilganda esa kishilarning diqqat, tafakkur qilish, xotira, aqliy salohiyat, emotsional muvozanat, ekstraversiya – introversiya, shuningdek boshqa bir qator psixologik xususiyatlar borasidagi o'xshashliklar tushuniladi.

Psixofiziologik muvofiqlik esa psixomotor reaksiyalarning sinxronligi, harakatlarni bajarish sur'atining bir xilligi, guruh a'zolarining qo'zg'alish – tormozlanish, inertli - harakatchanlik, asab tizimining kuchi, kuchsizligi borasidagi o'xshashliklardan iboratdir.

Muvofiqlik sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari va ular faoliyatining samaradorligiga ta'sir qilibgina qolmay, ayni paytda u "Rahbar – xodim" tizimidagi shaxslararo munosabatlarning universal tartibga soluvchisi vazifasini ham bajaradi.

Jamoaning uyushganligiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biri uning a'zolarining o'zaro psixologik muvofiqligidir. Sportchilarning o'zaro muvofiqligi xuddi ularning birgalikda, hamjihat bo'lib o'yin ko'rsatish qobiliyatlari kabi sport faoliyatlari natijalariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, tennisda ikkita uncha ham kuchli bo'lmagan sportchilar yakka razryadda bir juftlikka birikib, chempion bo'ladilar va hech qanday qiyinchiliksiz individual jihatdan kuchli tarkibdagi

sportchilarni yuta oladilar. Bu yerda gap tennischilarning qachondan boshlab birlari bilan birga o'ynayotganliklarida emas, balki o'yinchilar orasida bir lahzadayoq zarur aloqani tiklashga yordam beruvchi o'ta nozik psixologik mexanizmlardadir.

## **14.2. Sport jamoasidagi liderlik**

Sportchilarning yagona maqsadga bo'ysungan holda, hamjihatlikda va kelishib faoliyat yuritish zaruriyati jamoani boshqarish ehtiyojini keltirib chiqaradi. Jamoaning rahbari yoki lideri bo'ladigan kishi albatta jamoaning boshqa a'zolari (boshqariladiganlar)ni o'ziga bo'ysundira oladigan shaxs bo'lmog'i lozim. Sotsial-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umumiy vazifani hal etayotgan guruhda liderning mavjudligi faoliyatdagi muvaffaqiyatni ta'minlasa, liderning yo'qligi mazkur guruhning mag'lubiyatiga olib keladi. (N.F.Fedotova)

### **14.2.1. Liderlik va uning belgilari**

Lider (leader) – inglizcha so'z bo'lib, tarjima qilinganda “Yetakchi, boshqaruvchi” degan ma'nolarni anglatadi. Liderlik tushunchasining o'ziga xos xususiyati ijtimoiy psixologiyadagi ikkita fenomen - yetakchilik va rahbarlik fenomenlarining qiyosiy tahlilida yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Ushbu masalani tadqiq etgan olimlar yetakchilik, ya'ni liderlik deganda odatda guruhda hosil bo'ladigan psixologik munosabatlarning “yuqoridan quyiga”, ya'ni guruhda kimningdir liderlik qilishi va kimningdir unga bo'ysunishi ma'nosini ko'zda tutadilar. Rahbarlik tushunchasi esa guruh faoliyatini tashkil etishda ushbu jarayonni boshqarish bilan bog'liqdir. Ushbu ikkala tushunchalar o'rtasidagi farq ayniqsa B.D.Pariginning ishlarida yanada batafsil ochib berilgan. Mazkur olimning fikrlariga ko'ra bu ikki tushuncha o'rtasidagi farqlar quyidagilardan iborat:

1. Lider asosan ijtimoiy tashkilot bo'lgan guruhda shaxslararo munosabatalarni boshqaruvchi shaxsdir.

2. Liderlikni mikro muhit sharoitida aniqlash mumkin (mikro muhit deyilganda kichik guruh nazarda tutiladi). Rahbarlik - bu makro muhit unsuridir, ya'ni u ijtimoiy munosabatlar tizimi bilan bog'liq.

3. Liderlik stixiyali tarzda, ya'ni o'z-o'zidan yuzaga keladi, har qanday sotsial guruhning rahbari esa yo tayinlanadi yoki saylanadi. Nima bo'lganda ham rahbar bo'lish jarayoni stixiyali tarzda kechmaydi, aksincha, sotsial tarkibning turli qismlari nazorati ostida maqsadli tarzda amalga oshadi.

4. Liderlik hodisasi nisbatan beqarordir, chunki guruhdagi liderlarni saylash ko'proq guruh a'zolarining kayfiyatiga bog'liq bo'ladi. Ayni paytda rahbarlik hodisasi esa ancha barqarordir.

5. Rahbarlik maqomidagi shaxs liderdan farqli o'laroq, o'z qo'l ostidagilar bilan munosabatda bo'lishda turli-tuman sanktsiyalarga, ya'ni ta'sir ko'rsatish vositalariga ega, liderda esa bunday imkoniyat mavjud emas.

6. Rahbar tomonidan qarorlar qabul qilish jarayonida bir qator murakkab va turli shart-sharoitlar bilan bog'liq bo'ladigan jihatlar mavjud bo'lsa, lider guruh faoliyatiga aloqador muammolarni ancha erkin va bevosita hal etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

7. Liderning faoliyat sohasi asosan u liderlik qilayotgan kichik guruhdir, rahbarning faoliyat sohasi ancha keng bo'lib, u kichik guruhni ham nisbatan kengroq ijtimoiy tizimda ifodalaydi.

Shunday qilib, lider deganda guruhdagi norasmiy yoki qat'iy belgilanmagan shaxslararo munosabatlarni boshqaruvchi guruh a'zosi tushuniladi. Rahbar deyilganda esa, liderdan farqli o'laroq guruhdagi rasmiy shaxslararo munosabatlarni boshqaruvchi shaxs tushuniladi. Shu sababli ham aksariyat hollarda liderni norasmiy yetakchi, rahbarni esa rasmiy yetakchi deb atashadi. Ba'zi hollarda rahbarning o'zi norasmiy lider bo'lishi ham mumkin. Ba'zida esa u guruh yoki jamoa tomonidan tan olinmagan bo'lishi, ya'ni tor ma'noda chinakam lider bo'lmasligi ham mumkin. (Ye.S.Kuzmin, B.D.Parigin)

Guruh yoki jamoa liderini tavsiflovchi belgilar nimalardan iborat?

Birinchi belgi – uning o'zi lider sifatida tan olingan muayyan guruh yoki jamoaga mansubligidir. Bu degani lider albatta guruh a'zolarining o'ziga xos obro' va nufuzini belgilab beruvchi ierarxik tarkibga kirgan bo'lishi kerak.

Ikkinchisi – lider o‘z xatti-harakatlari bilan guruhdagi barcha a‘zolar uchun umumiy bo‘lgan maqsadlarga erishishga ko‘maklashadi.

Uchinchisi – lider tashabbuskor bo‘ladi, u ixtiyoriy ravishda juda katta mas‘uliyatni o‘z zimmasiga oladi. Zero bunday faollik mavjud rasmiy yo‘riqnomalar, umumiy me‘yorlar, o‘yinning amaliy ishlanmalaridan anchagina chetga chiqadi.

To‘rtinchisi – liderga guruhdagi qolgan barcha a‘zolar eng obro‘li sportchi sifatida ko‘ngilli ravishda yoki zaruriyat yuzasidan bo‘ysunadilar.

#### ***14.2.2. Liderlikning turlari***

Odatda liderlarni biror-bir vaziyatga xos, ya‘ni situatsion liderlar va doimiy liderlarga ajratadilar. Birinchi toifaga, masalan o‘zlarining omadli o‘yinlari bilan butun jamoani ruhlantirib yuborgan o‘yinchilarni (ilhomlantiruvchi liderlar) kiritish mumkin. Shu narsa ham aniqlanganki, ana shunday liderlikning jamoa o‘yinchilari idrokida boshqa vaziyatlarga ko‘chirilish hollari ham kuzatiladi: agar biror sportchi muayyan bir vaziyatda liderlik fazilatini namoyon qilgan bo‘lsa, atrofdagilar undan boshqa vaziyatlarda ham ana shunday liderlikni kuta boshlaydilar. (Garchi u yangi vaziyatlarda bunday xususiyatini namoyish eta olmasa ham)

Psixolog Fidler esa liderlarni vazifaga yo‘nalgan va jamoadagi o‘zaro munosabatlarga yo‘nalganlarga bo‘ladi. (8-jadval)

**Ishchan va emotsional liderlarning qiyosiy tavsifnomasi.****Muayyan vazifaga yo‘nalgan lider (ishchan lider)**

| Afzalligi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kamchiligi                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ancha samarador, barcha kuch-quvvati asosan oldidagi vazifaga yo‘naltirilgan.                                                                                                                                                                                                                                                           | Guruhning ayrim a‘zolarida vahimalik darajasini oshirib yuborishi mumkin.                                                                                                              |
| Shaxsararo muloqotga kam vaqt sarflaydi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maqsadga muvofiq ish tutish evaziga guruh a‘zolarining o‘ziga bo‘lgan ishonchini va xotirjamligini qurbon qiladi.                                                                      |
| Muammolarni aniq va puxta hal etish talab etilgan vaziyatlarda vazifalarni juda tez taqsimlay oladi.                                                                                                                                                                                                                                    | Nisbatan o‘rtacha stress vaziyatlarida, ya‘ni guruh a‘zolari o‘zaro muloqot qilishga intilayotganda nisbatan samarasi kamroq seziladi.                                                 |
| Liderlik uchun juda qulay, vaziyatlarda juda samarador, ya‘ni liderning kuchli ta‘siri zarur bo‘lganda. Shuningdek lider uchun o‘ta noqulay vaziyatlarda – liderning ta‘siri u qadar kuchli bo‘lmagan holatlarda, kutilmagan vazifalarni hal etishda guruh a‘zolari norozilik va e‘tirozlar bildirganda ham samarali faoliyat yuritadi. | Jamoa faoliyatida muhim o‘rin tutuvchi a‘zolar bilan ishlashda u qadar muvaffaqiyatga ega emas, shuningdek, o‘zgalarning ikkilamchi liderlik borasidagi ehtiyojlarini qondira olmaydi. |

**Guruhga yo‘nalgan lider (emotsional lider)**

| Afzalligi                                                                                                                                                                                      | Kamchiligi                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vazifa hal etilmagan vaziyatlarda vahima tuyg‘usini tushira oladi.                                                                                                                             | Masalani muvaffaqiyatli hal etishga katta ahamiyat bermaydi.                                                        |
| O‘ziga ishonmagan kishilar bilan yaxshi ishlaydi.                                                                                                                                              | Ekstremal stress vaziyatlarida yoki lider juda katta ta‘sir kuchini ko‘rsatishi kerak bo‘lganda nisbatan samarasiz. |
| Liderlik uchun nisbatan qulay bo‘lgan sharoitlarda yaxshi faoliyat yuritadi, shuningdek jamoa a‘zolariga qaror qabul qilishda katta erkinlik berilgan holatlarda ham yaxshi faoliyat yuritadi. | Vazifani hal etishga yo‘naltirilgan jamoa a‘zolarida vahima tuyg‘usini keltirib chiqarishi mumkin                   |

Sport amaliyoti uchun liderlikni barqaror psixologik hodisa sifatida tushunish katta qiziqish uyg‘otadi. Doimiy liderlar jamoaning ikkita tarkibiga to‘g‘ri keladi:

ishchanlik va emotsional. Ishchanlik bo'yicha lider guruh oldida turgan vazifani hal etishga yo'nalgan bo'ladi; emotsional lider esa dam olish paytida yuzaga keladigan shaxslararo munosabatlarga yo'nalgan bo'ladi. Trenerlar hamjihatlikda sport faoliyatini yurita oladigan shaxslarni, birgalikda faoliyat olib borishni tashkil etish borasidagi liderlarni yaxshi farqlaydilar (tayyorgarlik mashg'ulotlarida, musobaqalashuv faoliyatlarida). Ammo sportchilarning maishiy hayotlarida, shaxslararo munosabatlarni qaror toptirishda va tashkil etishda kimlar lider ekanligini yaxshi farqlay olmaydilar. Bu ayniqsa bolalar va o'smirlar jamoalarida ko'p kuzatiladi.

Ishchan liderlar (vazifaga yo'nalgan) odatda shaxslararo munosabatlar bilan kam qiziqadilar. Ular yo juda qulay, yoki juda ham noqulay vaziyatlarda nihoyatda samarali faoliyat yuritadilar. O'rtacha shart-sharoitlarda esa shaxslararo munosabatlarga yo'nalgan liderlar ancha samarali faoliyat yuritadilar. Ularning rahbarlik uslubi ancha demokratik bo'lib, ular jamoaning eng noshud a'zolariga ham hurmat bilan munosabatda bo'ladilar.

Liderlikning ishchanlik va emotsional turlari shaxsning turli yo'nalishlari negizida paydo bo'ladi: ya'ni bular ishchanlik, shaxsiy va ijtimoiy yo'nalishlardan iboratdir. Sportchilarning ishchan yo'nalishiga ishchan liderlik muvofiq keladi. Shaxsiy va ijtimoiy yo'nalishga esa – emotsional liderlik muvofiq keladi.

#### ***14.2.3. Liderlarni tanlash (ko'tarish) mexanizmlari***

Norasmii liderlar stixiyali tarzda paydo bo'ladilar. Kishining liderlikka ko'tarilish yo'llari xilma-xildir. Inson biror bir vaziyatda lider bo'la turib, boshqa bir vaziyatda lider bo'lolmasligi mumkin. Masalan, guruh oldida turgan vazifalarni hammadan ko'ra yaxshi hal etadigan kishi ilgari bir-birlarini mutlaqo tanimagan kishilar guruhida tezda lider bo'lib olishi mumkin. Va aksincha, bir-birlarini tanigan hamda o'z lideriga ega bo'lgan guruhda masalani yaxshi hal etadigan kishi tez orada liderlik maqomiga erisha olmasligi mumkin. Chunki bunday guruh o'zining avvalgi liderining xatti-harakatlariga ko'proq e'tiborni qaratadi.

Ilgarigi lider muvaffaqiyatsizlikka uchrab, guruhda o'ziga xos qaltis vaziyat yuzaga kelgan paytdagina guruh kim bunday vaziyatni tezroq bartaraf eta olishi mumkinligi haqida o'ylay boshlaydi. Xuddi mana shunday paytda liderlar almashishi yuz beradi.

Sport faoliyati asosan ekstremal shart-sharoitlarda kechganligi sababli liderga nihoyatda qat'iy va qiyin talablarni qo'yadi. Sport borasida lider bo'lish uchun muayyan liderlik fazilatlarini ma'lum darajada rivojlantirish mumkin. Masalan, sportchini guruh ichidagi munosabatlarga e'tiborliroq bo'lishga, jamoadosh do'stlari bilan o'zaro hamkor bo'lishga, sportchilarning turli ehtiyoj va intilishlariga, mehribonlarcha munosabatda bo'lishga o'rgatish mumkin.

Ayni paytda shunday ma'lumot ham borki, liderlar muayyan tug'ma xususiyatlarga ega bo'ladilar (asab tizimining va temperamentning tipologik o'ziga xos xususiyatlari). Shu narsa isbotlanganki, eshkakli sportdagi sportchilarning aksariyatida asab tizimi o'ta kuchliligi va o'rtachaligi bilan ajralib turadi. Bu esa ularda tajovuzkorlik, charchoqlarga bardosh berish tuyg'usini namoyon etadi. Qayiqni boshqaruvchi eshkakchi liderlikka moyilligi, vahimalilik darajasining nihoyatda pastligi, o'zlariga bo'lgan ishonchning yuqoriligi hamda ekstremal sharoitlarda faol va amaliy pozitsiyaga egaliklari bilan ajralib turadilar. Sport o'yinlari jamoalarining kapitanlarida boshqa o'yinchilarga nisbatan bir qancha tipologik xususiyatlar ko'zga tashlanib turadi. Xususan: qaysarlik, tajovuzkorlik, turli qaltis vaziyatlarga chidam, asab tizimining katta kuchga egaligi, tormozlanishdan ko'ra qo'zg'alish jarayonlarining ustunligi va hokazolar. (Ye.P.Ilin)

Amaliyotda liderlik maqomiga ko'tarish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda sportchini kapitan maqomiga jamoaning o'zi tavsiya etishi nihoyatda muhimdir. Kapitanning jamoa lideri deb tan olinishi guruh faoliyatining samaradorligida o'z ifodasini topadi. Trener tomonidan tayinlanadigan kapitan, sport amaliyoti ko'rsatishicha, aksariyat hollarda foydadan ko'ra ko'proq zarar keltiradi. Bolgariyalik psixolog Yu.Mutafova tomonidan olingan ma'lumotlar yuqoridagi fikrlarni tasdiqlash uchun xizmat qilishi mumkin. (9-jadvalga qarang)

**“A” toifadagi ayollar basketbol jamoalari kapitanlarining  
sotsiometrik maqomi. Saylovlar miqdori foizlarda ko‘rsatilgan**

| Mezonlar                                           | G‘olib jamoa kapitani | Mag‘lub jamoa kapitani |
|----------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Ishchanlik munosabatlari                           | 100                   | 50                     |
| Rahbarlik                                          | 100                   | 100                    |
| Shaxsiy munosabatlar                               | 55                    | 40                     |
| O‘yindagi muloqat                                  | 100                   | 10                     |
| O‘yinda o‘zaro bir-birini tushunish                | 73                    | 30                     |
| Ishonchlilik                                       | 100                   | 25                     |
| Jamoadagi hurmatga ega shaxslar shkalasidagi o‘rni | 1                     | 3                      |

Mag‘lub jamoaning kapitani bir qator ko‘rsatkichlar bo‘yicha g‘olib komanda kapitanidan ortda qoladi: ishchanlik va shaxsiy munosabatlar borasida, o‘yin jarayonidagi muloqat va o‘zaro bir-birini tushunish, shuningdek ishonchlilik nuqtai nazaridan ham ayni shu holni kuzatish mumkin. Shu sababli uning jamoadagi hurmatli kishilar ro‘yxatida uchinchi o‘rin tutganligi ham o‘z-o‘zidan oydinlashadi.

Liderlikka ko‘tarishning zaruriy shartlaridan biri bu sportchining o‘z jamoadoshlari orasidagi obro‘sidir. Obro‘ tushunchasi sportda ikki xil mazmunga ega. Bir tomondan obro‘li shaxsga boshqalar taqlid qilishga harakat qiladilar, ikkinchi tomondan esa bunday shaxs bilan tezda kelishadilar va unga ishonadilar.

Shu sababli ham obro‘li kishini ikki ko‘rsatkich bo‘yicha ko‘rib chiqish mumkin: ishchanlik sifati (bu insonning mutaxassis sifatidagi qiymati) va emotsional sifati (inson shaxs sifatida). Ko‘pincha obro‘li shaxslarning sportga oid hamda shaxsiy sifatlari o‘rtasida o‘zaro muvofiqlik mavjud, biroq ba‘zan bo‘lsa-da bu ikkala ko‘rsatkich orasida tafovutlar ham uchrab turadi. Liderlikka ko‘tarishga ta'sir etuvchi omillar:

1) muayyan sharoitlarda guruhni boshqara oladigan liderni talab qiladigan vaziyat;

2) yuzaga kelgan vaziyatda oqilona yo'lni topa oladigan hislatlarga ega insonning mavjudligi;

3) guruhning mazkur odamga bo'ysunish xohishining mavjudligi.

Sportda lider bo'lish uchun zarur xususiyatlar quyidagilardan iborat:

1) ishchanlik va shaxsiy fazilatlar bo'yicha obro'sining borligi;

2) ekstremal vaziyatlarga chidamlilik fazilatining borligi, tashabbuskorlik va g'alabaga qattiq ishonch;

3) jamoada "muhim o'yinchi" o'rnini egallash.

Ana shu omillarni hisobga olmagan holda liderlikka ko'tarish (norasmiy lider dastlabki ikkita talabga albatta javob berishi shart) mutlaqo teskari natijaga olib kelishi mumkin. Bunda nafaqat jamoa lidersiz qoladi, balki liderlikka tavsiya etilgan sportchi og'ir vaziyatga – psixik zo'riqishga tushib qolishi mumkin. Bunday holga tushgan sportchi trenerlari va jamoadosh do'stlarining ishonchini oqlay olmaganligi uchun o'zini aybdor sezib, qattiq siqiladi va natijada do'stlariga yordam berish uyoqda tursin, hatto o'zi ham ko'ngildagidek o'yin ko'rsata olmaydi. Ba'zan bundan ham murakkab vaziyatlar yuz berishi mumkin. Masalan, hech bir ob'ektiv asoslarsiz jamoaning biror bir a'zosi liderlik o'rnini egallashga intila boshlaydi.

Aksariyat hollarda guruh a'zolaridan birining liderlikka da'vo qilib chiqishi guruh tomonidan tan olinmaydi. Bunday shaxsning o'zida ichki nizo paydo bo'lib, bunday ziddiyat liderlikka da'vo qilayotgan shaxsning xohishi va imkoniyatlarining o'zaro nomuvofiqligi bilan izohlanadi. Bunday paytlarda sportchining psixik tushkunligini oddiy yo'l bilan bartaraf etish mumkin. Buning uchun ushbu toifadagi sportchilarni vaqti-vaqti bilan (noekstremal vaziyatlarda) rasman vaziyatlar bo'yicha lider deb tayinlab qo'yish kerak (ularga guruh a'zolarini boshqarish bilan bog'liq ayrim topshiriqlar va shu kabi vazifalarni berish mumkin) (Ye.P.Ilin).

Shunday qilib, sportchilarni liderlikka ko‘tarishning 3 ta holatini qayd etish mumkin:

1) Sportchining o‘zi guruhda lider bo‘lishni xohlaydi, biroq guruh uning liderligini tan olmaydi;

2) Guruh biror kishini liderlikka tavsiya etadi, biroq tavsiya etilgan shaxs liderlikka intilmaydi (bunday hollarda sportchi liderlikka indamay rozi bo‘ladi yoki bu imkoniyatdan qutulishiga harakat qiladi);

3) Sportchi lider bo‘lishga intiladi va guruh uni qo‘llab-quvvatlaydi.

Ko‘rinib turganidek, oxirgi holat eng oqilona bo‘lib, bunda sportchining barcha liderlik qobiliyatlariga (tashkiliy, taktik va hokazo) ega ekanligi o‘z tasdig‘ini topgan.

Jamoani shakllantirishda trener eng potentsial, ya’ni salohiyatli liderni topishga intilishi kerak. Bolalar yoki o‘smirlar jamoasini tashkil etar ekan, trener ko‘chada bolalar orasida kim yetakchi ekanligini, hovlida ular futbol yoki boshqa o‘yinlar o‘ynayotganlarida kim asosiy “tashabbuskor” ekanligiga, u yoki bu bolaning, ya’ni yosh sportchining tug‘ilgan kuniga nechta o‘rtog‘i tashrif buyurganligi va hokazolarga ham e’tibor berishi lozim bo‘ladi. Biroq shunday bo‘lsa-da, salohiyatli lider baribir faoliyat jarayonida kashf etiladi: ya’ni bunday shaxs boshqalarga nisbatan qat’iyatli, jur’atli, tashabbuskor, tirishqoq, o‘z sheriklari bilan o‘zaro hamkorlikda ishlaydigan bo‘ladi.

Jamoa liderining maqomi doimiy bo‘lmaydi. Liderlik maqomini sportchi yo‘qotib qo‘yishi ham mumkin. Masalan, jamoalardan birining lideri o‘ziga xos “ijtimoiy ajralganlik” vaziyatiga tushib qolgan. Bunga sabab esa nihoyatda muhim bo‘lgan musobaqalardan oldin bo‘ladigan o‘yinda jamoadoshlarning aksariyati uni lider sifatida tan olmaganlar. Liderning o‘z maqomini yo‘qotib qo‘yishiga esa uning o‘zini kuchli o‘yinchi sanab, jamoadosh sheriklariga o‘yin davomida baqirib-chaqirishi, agar ular xato qilsalar, qo‘pol so‘zlar bilan haqoratlashi, o‘yinchilarni nazar-pisand qilmaslik, do‘stlariga zarur maslahat bermasdan, nuqul tanbeh va dashnomlar berishi kabi omillar sabab bo‘lgan.

Natijada, jamoaning ancha yo'lga qo'yilgan o'yin taktikasi, o'yindagi aloqalari buzilib, o'yinchilar o'z harakatlariga ishonmay qo'yganlar.

*O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Sport jamoasiga kichik guruh sifatida tavsif bering?
2. Sport jamoasini kichik guruh sifatida qanday belgilar ajratib turadi?
3. Sport jamoalarining rivojlanish darajalarini sanab bering?
4. Referent guruh nima degani?
5. Jamoaning tuzilishi(tarkibi) deyilganda nima tushuniladi?
6. Jamoaning rasmiy va norasmiy tarkibi tushunchalarini yoritib bering?
7. Jamoa sportchi shaxsining shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
8. Jamoaning psixologik iqlimi qanday shakllantiriladi?
9. Jamoaning uyushqoqligi deyilganda nima tushuniladi?
10. Jamoaning uyushqoqligi uning o'yin faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
11. Psixologik muvofiqlik deyilganda nima tushuniladi? Muvofiqlik darajalarini ayting?
12. Liderlikning, jumladan sport jamoasidagi liderlikning xususiyatlari va tabiati nimalardan iborat?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.,1983
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М., Физкультура и спорт, 1984.
3. Кретти Б.Дж Психология в современном спорте .—М.ФиС 1978. 46-47с.
4. Мутафова Ю Спюченность как фактор успешной деятельности малой группы ( на материалах исследования баскетбола) . Автореферат дис канд Наук.Л.1971.
  - а. Немов Р.С.Психология. Учебник для студ. Высших пед учеб. заведений Кн. 1 М., 1998.

5. Парыгин Б.Д . Основы психологических теорий .-М 1971
6. Психология физического воспитания и спорта. Под общ. Ред Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни, М.,1979.
7. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press», 2008.
8. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

## 15-BOB.

### SPORTDA PSIXOGIGIYENA VA PSIXIK TARTIBLASH

Sport psixogigienasi - bu gigiena va tibbiyot psixologiyasining shunday bir sohasiki, u insonning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni o'rganadi, ishlab chiqadi va amalga oshiradi. U sport sotsial psixologiyasi, shaxs psixologiyasi, psixoterapiya, psixofarmakalogiya va psixoprofilaktika bilan chambarchas bog'liqdir.

Sport psixogigienasi sport faoliyati maxsus shart-sharoitlarining yosh ko'rsatkichlariga o'tkazadigan ta'sirini, shuningdek sportchilar psixologik salomatligini mustahkamlash va himoya qilishga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasini tadqiq etadi.

Sport psixogigienasining asosiy vazifasi – ***sportchilarning psixik salomatligini ta'minlashdan*** iboratdir. U shaxs psixologiyasi, jamoa psixologiyasi, psixik tartiblash, psixoprofilaktika, ba'zi hollarda esa – psixoterapiya bilan chambarchas bog'liqdir.

Hozirgi zamon jahon sporti sport natijalarining keskin va sezilarli ravishda o'sib borishi bilan xarakterlanadi, shu bilan bog'liq ravishda sportchining psixik jihatlariga ko'rsatiladigan yuklama ham tobora oshib bormoqda. Aksariyat hollarda inson imkoniyatlarining chegarasi darajasida musobaqalashar ekan, sportda kimning asablari mustahkam bo'lsa, kim kuchliroq va yaxshiroq emotsional-irodaviy tayyorgarlikka ega bo'lsa, kim o'zining psixik ishchanligini samarali ravishda va sifatli qayta tiklay olish qobiliyatiga ega bo'lsa, ortiqcha asabiylashishlardan o'zini himoya qila bilsa, ana shu sportchi g'olib bo'ladi. Doimiy ravishda, nihoyatda katta va nafaqat jismoniy, balki psixik zo'riqishlarni ham doimiy ravishda yengib o'tish asab-psixik faoliyatining kuchayib ketishiga olib kelib, buning natijasida emotsional stresslar yuz beradi. (V.P.Nekrasov)

Biroq, bu zo'riqishlar (ayniqsa professional sportda) shu qadar kattaki, bunda psixosomatik buzilishlarning (gipertoniya, taxikardiya, migren, gastrit, neyrodermit va hokazolar) yuz berishi oddiy holga aylanib qoladi.

Paydo bo'layotgan "kasallikning ichki tasviri" shaxsning salomatligi buzilishiga nisbatan patologik reaksiya va psixik dezadaptatsiyani shakllantiradi. Ular orasida eng ko'p uchraydigan bu sportchini davolash maqsadida muloqatga kirishuvchi psixologdan asabiylashish va uni rad etishdan iboratdir.

Odatda sportchilar o'zlaridagi psixik dezadaptatsiyaning tashqi namoyon bo'lishini ongli ravishda yashirishga harakat qiladilar. Bu ularning ojizligini ko'rsatishni istamasliklari, sport jamoasiga kirmay qolishdan, eng mas'uliyatli muhim musobaqalarga bormay qolishdan qo'rqishlari va hokazo sabablar bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli ham psixogigienaning oldidagi vazifalaridan biri bu – sportchi holatini aniq va ob'ektiv nazorat qilish va bunda olingan ma'lumotlarni tanqidiy tahlil etishdan iboratdir.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, psixik dezadaptatsiya ishchanlik qobiliyati darajasining pasayishi bilan bog'liq bo'ladi, shu sababli ham sport psixogigienasining asosiy vazifalari quyidagilardan iboratdir:

- psixik ishchanlik qobiliyatini tiklash;
- ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish;
- psixik holatlarni boshqarish;
- psixik desensibilizatsiya va aktivizatsiya;
- psixofarmakologik vositalardan foydalanish.

### **15.1. Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash usullari**

Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash maqsadida aksariyat hollarda psixogigienik usullar qo'llanilishi mumkin. Birinchi navbatda sportchilarning uyg'oq holatida ishontirish, gipnosuggestiya, shuningdek, turli-tuman noverbal, turli asbob-uskunali uslublardan foydalanish mumkin. Ushbu usullardagi asosiy mexanizm bosh miyaning chuqur tormozlanishidan iborat bo'lib, bu trofotrop funksional tizimlar imkoniyatlaridan yanada to'laroq foydalanishga yordam beradi.

***Uyg'oq holda ishontirish.***

Sportchi bilan suhbatlashuv jarayonida hamfikirlik, hamnafaslik ruhida uning magʻlubiyati sabablari hamda ularni tezkor ravishda bartaraf etishning oson variantlari tushuntiriladi. Sportchi bilan hamkorlikda psixik tartiblash jarayonida bartaraf etishi kerak boʻlgan barcha kamchiliklar tahlil etiladi. Bu kamchiliklar quyidagilardan iborat boʻlishi mumkin: birinchidan, ortiqcha his-tuygʻularni yoʻqotish uchun yoʻl ochib berish, bunda sportchi barcha oʻzining hissiyotlarini izhor etishi oʻzini yengil his qilishiga olib keladi; ikkinchidan, sportchida yangi qoʻzgʻalish oʻchogʻini shakllantirish, ushbu yangi qoʻzgʻalish oʻchogʻi uni turli noxush oʻy-xayollardan chalgʻitishi lozim; uchinchidan sportchi oʻziga ishonishi uchun muayyan xatti-harakatlar taktikasini ishlab chiqish.

### ***Gipnosuggestiya.***

Verbal gipnosuggestiv taʼsir deyilganda sportchida soʻzlar vositasida xuddi uyqudagi holatga yaqin holatning shakllantirilishi tushuniladi (bu hatto gipnoz holatigacha borishi mumkin). Bunda sportchining psixik ishchanlik qobiliyati uning uygʻoqlik holatidan yoki uyqudagi holatidan koʻra ancha samaraliroq kechadi. Gipnosuggestiya yordamida vujudga keladigan uyquga oʻxshash holatda qayta tiklash tizimining yetakchiligi (trafotrop) maksimal darajada boʻlishi mumkin. Agar sportchida oʻz individual xususiyatlariga koʻra gipnosuggestiv taʼsirlarga qobiliyati boʻlmasa, unda ushbu usullar guruhi oʻzini oqlamasligi mumkin.

### ***Asbob-uskunali usullar.***

Psixik tartiblashning faqat soʻz vositasidagi usullari ayrim holatlarda samarasiz boʻlishi mumkin. Buning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- a) sportchini ishontirish qiyinligi;
- b) getero yoki autoregulyatsiya (tartiblash) usullaridan foydalana olmaslik;
- v) seansni oʻtkazish uchun shart-sharoitning yoʻqligi;
- g) sportchidagi asab psixik zoʻriqishning sezilarli darajada pastligi yoki aksincha, haddan ziyod yuqoriligi;
- d) soʻz vositasidagi taʼsir usullarining samaradorligiga ishonchsizlik.

Bu holatlarda uskunalar vositasidagi qayta tiklash usullari yaxshi yordam beradi:

1) elektroanalgeziya uslublari yordamida uyquga o'xshash holatni shakllantirish;

2) elektromassaj, elektropunktura.

### ***Markaziy analgeziya***

Markaziy analgeziya qayta tiklash mexanizmlarining jismoniy asoslari shundan iboratki, chastotalar bo'yicha impulsli toklarni tanlab ta'sir ko'rsatish ostida markaziy asab tizimida miya ritmlari depressiyasini tarqatuvchi qismlar shakllanadi. (E.S.Kastrubin hammualliflikda, 1979-yil). Natijada bosh miya katta yarimsharlari qobig'ida o'z-o'zini tartiblash jarayonlari uchun kulay sharoit yaratiladi, turli stress holatlarida organizmning hayot uchun muhim bo'lgan qismlarining neyrovegetativ himoyasi ta'minlanadi. (V.P.Nekrasov, N.A.Xudadov)

Markaziy analgeziya uchun PELANA (elektroanalgeziya uskunasi) yoki LENAR (davolash elektronarkozi), shuningdek (DZYeN-TRYeNYeR) kabi sanoat uskunalaridan foydalaniladi. Ular impulsni 500-1200Gts (PELANA) va 500-2000Gts (LENAR) gacha harakatga keltiradi.

Markaziy analgeziyani qo'llash qayta tiklashning verbal usullari va vibratsion massaj (maxsus massaj kursida) bilan qo'shib olib borilganda yanada yaxshiroq samara beradi.

**Elektromassaj.** Ushbu atama ostida turli mushak guruhlariga uncha kuchli bo'lmagan tok orqali impuls ta'sir ko'rsatish usullari kompleksi tushuniladi (bunda tok kuchi 650 mkA dan oshmasligi kerak).

**Elektropunktura** terining elektroaktiv qoplami nuqtalariga kuchsiz doimiy tok bilan ta'sir ko'rsatish va rag'batlantirishdan iboratdir. Ushbu nuqtalarni topish maxsus atlaslar va ushbu tana qismlari terisining qarshiligini o'lchovchi asboblari yordamida aniqlanadi. Terining elektrfaol nuqtalariga ta'sir ko'rsatish markaziy va vegetativ asab tizimidagi qo'zg'aluvchanlik va tormozlanish disbalansini bartaraf etishga yordam beradi.(A.L. Popov. 1988 yil.)

### **15.1.1. Psixologik iqlim psixogigiena omili sifatida**

*Psixologik iqlim* atamasi – bu shaxslararo munosabatlar tizimini (kimnidir yoqtirish yoki yoqtirmaslik), shuningdek kishilarning o‘zaro hamkorligini (taqlid qilish, his tuyg‘ulariga hamdard bo‘lish, identifikatsiya, refleksiya), o‘zaro bir-biriga qo‘yadigan talablarini, kayfiyatini, hamkorlikdagi faoliyati uslubini, aqliy, emotsional va irodaviy yahlitligini qamrab oladi.

**Identifikatsiya**-o‘zini hamkorlikda harakat qilayotgan sherigiga o‘xshatish, hatto ochiqdan ochiq unga taqlid qilish, sherigiga o‘zi haqidagi tasavvurlarini ko‘chirish, sherigida o‘zini ko‘rish, shuningdek sherigining harakatlaridagi shaxsiy mazmunni o‘zini mazkur harakatlar holatiga va sharoitlariga qo‘yib ko‘rish yo‘li bilan o‘rganish uslubi.

**Refleksiya**- bu hamkorlik qilayotgan sheriklarning o‘zaro aks ta’sir ko‘rinishidagi murakkab jarayon bo‘lib, unda keyingi harakatlar sherikning o‘zi haqidagi fikriga ko‘ra amalga oshiriladi. Bunda sub’ekt hayotda qanday bo‘lsa, u o‘zini qanday ko‘rsa va boshqalarga qanday ko‘rinsa shunday namoyon bo‘ladi, shuningdek bu uchala pozitsiya ikkinchi sherik tomonidan ham shunday namoyon bo‘ladi.

Psixologik iqlim ommaviy ijtimoiy psixologik hodisalar toifasiga kirib, u nisbatan barqaror bo‘ladi va guruhga a’zo sportchining shaxsi uchun o‘ziga xos “ekologik muhit” rolini o‘ynaydi.

Shuning uchun ham trenerdan sportchilar bilan o‘zaro munosabatlarda alohida odob, hurmat bilan munosabatda bo‘lish, sportchilar harakteridagi samarali boshqarish imkoniyatini beruvchi motivatsion torlarni topa bilish talab etiladi. Trener, jamoa shifokori, psixolog va sportchilar bilan ish olib boruvchi boshqa mutaxassislar guruh ichidagi o‘zaro munosabatlarni diqqat bilan kuzatishlari va yuzaga keladigan nizolarni o‘z vaqtida bartaraf etib borishlari zarur (V.F. Sopov. Psixologiya razresheniya konflikta v sportivnoy komande. Samara 2000 g.). Jamoa sportchilari o‘rtasidagi teng munosabatlar mayda manfaatlar asosida yuzaga keladigan kichik guruhlarining shakllanishiga yo‘l qo‘ymaydi, bu esa jamoadagi psixologik iqlimning sog‘lom bo‘lishida muhim omil bo‘lib hizmat qiladi. Sportda

erishgan yutuqlarga urg‘u bermasdan, sportchining shaxs sifatida rag‘batlantirilishi – sog‘lom jamoaning harakterli hususiyatidir.

Sport jamoasidagi psixologik iqlim nihoyatda murakkab hodisa bo‘lib u sport jamoasi faoliyati ishonchliligining sotsial psixologik komponenti toifasiga kiradi. Biroq aynan ijtimoiy stress (salbiy psixologik iqlim) psixosomatik o‘zgarishlar va sportchilardagi boshqa kasalliklarning kelib chiqishiga ko‘proq sabab bo‘ladi. Psixologik iqlimni samarali boshqarish uchun trenerlik tajribasi, pedagogik tayyorgarlik, ustozlik, tarbiyachilik, psixologik mahorati zarur bo‘ladi.

Psixogigiena – trenerlik ishining muhim tarkibiy qismidir. Alohida sportchining va jamoaning psixik salomatligini muhofaza qilmasdan turib yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

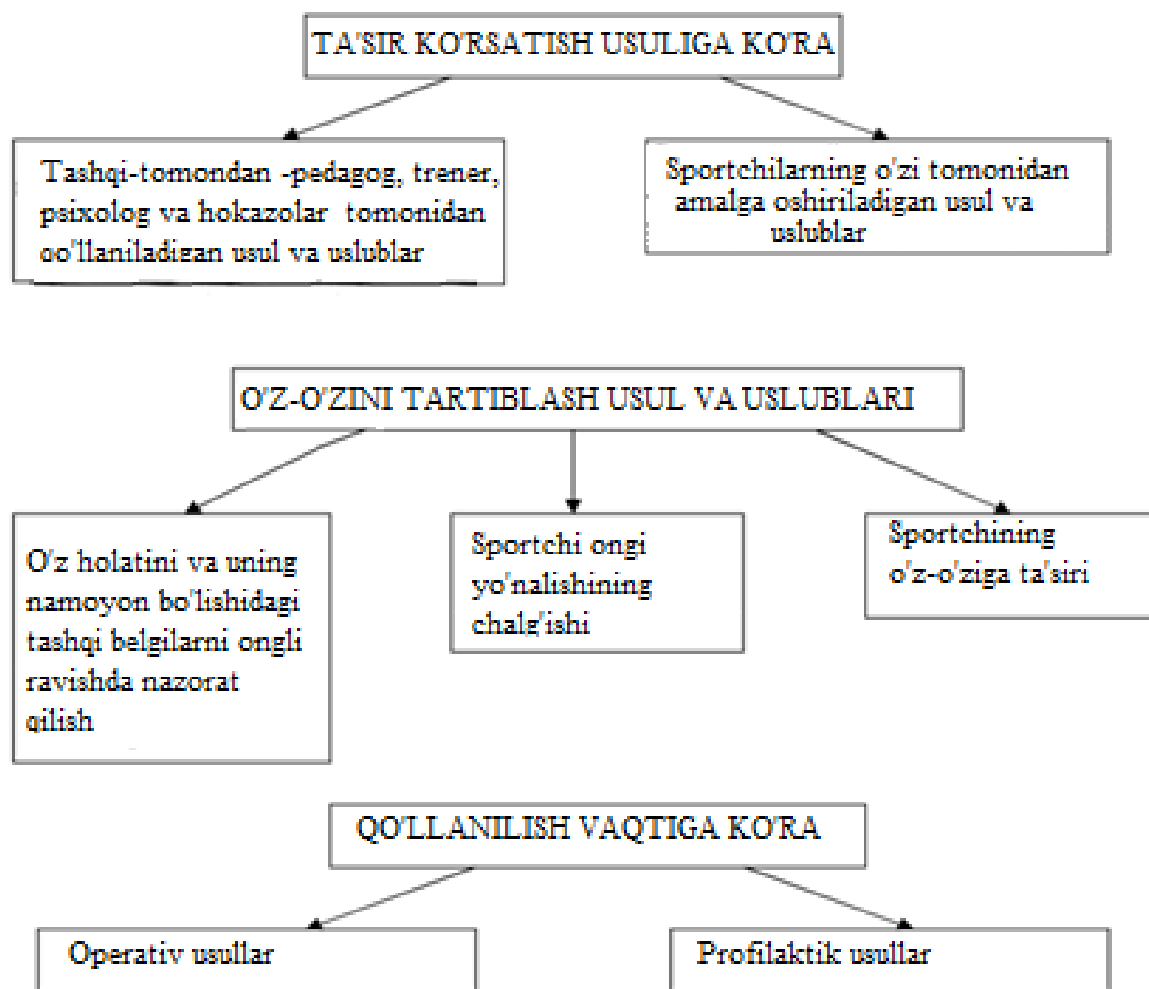
### **15.2. Psixik holatlarni tartiblash**

Sport faoliyatida quyidagilar psixogigienik maqsadlarda keng qo‘llaniladi: tartiblash va o‘z-o‘zini tartiblash usullari va uslublari.

Bu usullar ro‘yxatini quyidagi tartibda tasniflash mumkin: (7-sxemaga qarang).

1. Sportchiga ko‘rsatadigan ta’sir uslubiga ko‘ra;
2. O‘z-o‘zini tartiblash usullari;
3. Tartiblash va o‘z-o‘zini tartiblash usullarini qo‘llash vaqtiga ko‘ra.

Ta’sir ko‘rsatish usuliga ko‘ra tartiblash usullari tashqi tomondan ko‘rsatiladigan yoki sportchining o‘zi tomonidan amalga oshiriladigan bo‘lishi mumkin. Tartiblashning tashqi tomondan ko‘rsatiladigan usullari va uslublariga ratsional psixoterapiyaning turli usullari kiradi, hususan: ishontirish, tushuntirish, yo‘naltirish, boshqa mavzularda suhbatlashish va hokazolar. Shuningdek, bu o‘rinda sportchilarni tinchlantiruvchi yoki aksincha qo‘zg‘atuvchi maxsus massaj turlari,



7-sxema. Sportchi psixik holatini tartiblash usullari va uslublarining tasnifi.

bir qator analizatorlar funktsiyasi va emotsional qo'zg'atuvchilarning idrok etishga ta'sir ko'rsatishning turli uslublaridan foydalanishni (musiqa, bo'yoqlar, fazoni idrok etish va hokazolar) ham tilga olib o'tish mumkin. Tevarak atrofdagi voqea – hodisalarning eshitish, ko'rish, teri bilan his qilish va boshqa analizatorlarga ta'siri sportchining asab tizimiga, qo'zg'atuvchi, ezuvchi yoki aksincha tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ma'lumki qizil rang kishini qo'zg'atadi, havo rang va yashil rang esa tinchlantiradi. Yoqimli ohang yoki aksincha qattiq ovozlari ham kishida turlicha emotsional reaksiyani qo'zg'aydi. Shuning uchun ham sport o'yinlari oralig'idagi tanaffuslarda o'z vaqtida to'g'ri topilgan ta'sirlanish ob'ekti va tevarak atrofdagi mavjud holatlardan eng kerakli ob'ektlarni topa bilish va ulardan ilhomlana olish zarur emotsional barqarorlikka erishishga yordam beradi.

Ikkinchi guruh - o'z-o'zini tartiblash usullari. o'z-o'zini tartiblash deyilganda nima tushuniladi? o'z-o'zini tartiblash – bu kishining psixik jarayonlar, psixofiziologik holatlar hamda inson hatti-harakatlari darajasida talab etiladigan yoki o'zi hohlaydigan holatini ongning tartiblash mexanizmlarini o'zgartirish yo'li bilan yaratishidir.

O'z-o'zini tartiblash usullariga quyidagilar kiradi:

1. O'z holatini va uning namoyon bo'lishidagi tashqi belgilarni ongli ravishda nazorat qilish.
2. Sportchi ongining noxush fikrlardan chalg'ishi.
3. Sportchining o'z-o'ziga ta'siri .

O'z-o'zini tartiblashning birinchi usuli har qanday emotsional holatning tashqi ko'rinishda namoyon bo'lishiga asoslanadi. Tashqi emotsional reaksiyalarimizni yo'qotishga intilib yoki aksincha ularni hosil qilish orqali biz o'zimizning ichki sub'ektiv holatimizni ham o'zgartiramiz. Ushbu guruh usullariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1.1. Mimik mushaklar tonusini nazorat qilish va boshqarish. Biz asabiylashganimizda yuzimizdagi mushaklar nihoyatda taranglashadi. Psixoterapevtlar bu borada teskari aloqadan foydalanadilar: mushaklar – asabni taranglashishi. Mimik mushaklarni bo'sh qo'yish asab tarangligining refleks tarzidagi pasayishiga olib keladi. Ushbu usul nihoyatda oddiy bo'lib, u hamma uchun qulay va tezda samara beradi.

1.2. Skelet mushaklari tonusini nazorat qilish va tartiblash.

Muskullar tizimi holatiga vaqti-vaqti bilan e'tiborni qaratish orqali tonusi birinchi ko'tarilgan mushak guruhlarini ajratish unchalik qiyin emas. Har bir kishida turli emotsional holatlarda uning turli mushaklari tonusi o'zgaradi. Ayni shu mushaklar o'zini bo'sh qo'yishni mashq qilayotgan paytda ham, shuningdek emotsional qo'zg'alish sharoitida ham eng muhim ob'ektga aylanadi.

1.3. Harakatlar sur'atini va nutqni nazorat qilish va tartiblash.

Har qanday emotsional qo'zg'alish mushakdagi siqqlik bilan bir qatorda umumiy harakat qo'zg'alishlari bilan birgalikda sodir bo'lishi mumkin. Bu

aksariyat hollarda harakatlar va nutq umumiy sur'atining o'sib borishida ifodalanadi. Bu ayniqsa o'zini yaxshi tuta bilmaydigan va palapartish kishilar uchun xosdir. Shuni ham ta'kidlash lozimki, o'z-o'zini tartiblashning ushbu usulini o'zlashtirish oson emas. Psixik sur'atni nazorat qilish va muvaffaqiyatli ravishda tartiblash ko'nikmasini o'stirish uchun turli tuman mashqlar mavjud. Ularni xar-xil emotsional holatlarda qo'llash mumkin:

- qo'l barmoqlarini ohista va sekin jipslashtirish va ochish;
- nigohni ohista va sekin bir buyumdan ikkinchisiga ko'chirish;
- huddi shu kabi yozish, gapirish, yurish va hokazolar;
- mashg'ulotlar paytida tez va sekin, ohista va keskin sur'atni va hokazolarni ketma-ketlikda o'rnini almashtirib bajarish.

#### 1.4. Maxsus nafas olish mashqlari.

Ma'lumki nafas olish xususiyatlari odamning emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir. Turli variantdagi nafas olish mashqlarini qo'llash orqali biz o'zimizni tinchlantirishimiz yoki tetiklashtirishimiz mumkin. Bunday mashqlar qatoriga quyidagilar kiradi:

- qorinni to'ldirib chuqur nafas olish;
- yurib borayotgan paytda bir ritmda (me'yorda) nafas olish;
- nafas olgan paytda uni chiqarmay turish va hokazolar.

2. Emotsional holatlarni ongning yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan o'z-o'zini tartiblash asosan o'z-o'zini ishontirishga tayanadi. o'z –o'zini ishontirishning tayanch negizi esa konkret buyumlar, hodisalar, timsollar, tushunchalar va kechinmalar bo'ladi. Ushbu guruhga quyidagi usullar kiradi:

2.1 Musobaqalar to'g'risidagi noxush fikrlardan o'z diqqat e'tiborini tashqi buyumlarga yoki biror bir qiziqarli, maroqli mashg'ulotga qaratish orqali xalos bo'lish, yoki ularni unutish: badiiy adabiyotlar o'qish, o'yin o'ynash, suhbatlashish, musiqa tinglash va hokazolar.

2.2 Tasavvurda vaqealar va xayollar hosil etish yordamida chalg'ish. Ongda bo'lib o'tgan tinchlik, o'ziga ishonch, yaxshi kayfiyat bag'ishlovchi holatlarni qayta tiklash va ularni muayyan muddatda ongda tutib turish.

3. Sportchining o‘z-o‘ziga ta’sir ko‘rsatish usullariga quyidagilar kiradi:

3.1 O‘z-o‘zini ishontirish – bu muayyan so‘z va iboralarni ko‘p marotaba takrorlash yo‘li bilan amalga oshiriladi. Ushbu iboralar tasdiqlash shaklida ifodalanib, nihoyatda aniq oddiy va tushunarli bo‘lishi lozim. Masalan, “men xotirjamman”, “men o‘zimga mutlaqo ishonaman”, “men jasurman”.

3.2 O‘zida e’tiqod yaratish bu sportchining o‘z – o‘zi bilan yoki do‘stlari bilan qiladigan suhbatlari va o‘y -xayollari vositasida amalga oshiriladi. Bu o‘z – o‘zini boshqarishning nihoyatda qiyin, biroq nihoyatda samarali uslubidir. Zero u sportchi psixik holatidagi turli buzilishlarning yuz berishiga yo‘l qo‘ymaydi, ularning oldini oladi.

3.3 Mo‘ljallangan maqsadni (intilish darajasini) o‘zgartirish. Ushbu usul maqsadni o‘z imkoniyatlariga mos ravishda qo‘ya bilish, yuqori emotsional zo‘riqish paytida uni biroz pasaytirish, zarur bo‘lganda esa o‘zining kechinmalarini yanada yuqori darajaga olib chiqish va jangovor holatini ko‘tarish uchun uni faollashtirish.

3.4 Sportchi o‘z holatiga o‘zini o‘zi massaj qilish (uqalash) orqali ham ta’sir ko‘rsatishi mumkni.

#### 3.5 Autogen mashg‘ulotlar (ATM)

So‘ngi paytlarda sport amaliyotida autogen mashg‘ulotlar tobora keng tarqalmoqda. Hususan, I.Shults tomonidan tavsiya etilgan o‘z-o‘zini ishontirish bu borada alohida e’tiborga molik. Autogen mashqning maqsadi sportchining o‘z mushak tonusini, qon tomirlar tonusini, yurak faoliyatini va hokazolarini ixtiyoriy ravishda tartiblashga o‘rgatish va shu orqali uning o‘z-o‘zini tartiblash qobiliyatini o‘stirish, uning vositasida o‘z psixik holatini tartiblash qobilyatini shakllantirishdir.

Bir qator mualliflar sportchining uyquasi buzilganda, undagi emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etishda, shuningdek barqaror psixik holatni yaratishda autogen mashqlarning yaxshi samara berishini ta’kidlaydilar (V.L.Marishchuk, B.A.Vyatkin, L.D.Gissen, A.D.Zaxarov, O.A.Chernikova, O.V.Dashkeevich va boshqalar). Autogen mashg‘ulotlarning boshqa ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, ular sport faoliyatining o‘ziga hos jihatlarini hisobga oladi, bunday mashg‘ulotlarni

odatda psixik tartiblash mashg'ulotlari- PTM deb ham atashadi. (L.D Gissen, A.A.Alekseev)

*Psixik tartiblash mashg'ulotlari(PTM)* – odatda ikki qismdan iborat bo'ladi: tinchlantiruvchi va safarbar qiluvchi. Aynan mana-shu mazmunan bir biriga qarama-qarshi bo'lgan qismlarning mavjudligi psixotartiblash mashg'ulotlarining o'ziga xosligini belgilaydi.

*Psixik mushak mashg'ulotlari(PMM)* – bu E.Jekobsonning “progressiv relaksatsiyasi” (o'z-o'zini bo'sh qo'yish) diqqatni bir nuqtaga qaratib, o'z harakatlarini ongli ravishda nazorat etib, harakat tasavvurlarini takomillashtirishga qaratilgandir. Ushbu usul autogen mashg'ulotlar hamda psixik tartiblash usullariga nisbatan ancha sodda va jo'ndir.

*Jismoniy tarbiya va reabilitatsiya vositalari yordamida psixik holatni tartiblash (V.F.Sopov, 2005 yil)* Kishining eng qulay va samarali psixik holati o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, bu kishining o'ziga xos intilishi va mehnati samarasidir. Ko'ngil hotirjamligini saqlash, ijobiy emotsional tonusni barqaror tutish, mavjud vaziyatga ziyraklik bilan munosabatda bo'lish, bularning bari o'z-o'zini nazorat qilish va o'z holatini tartiblay olish ko'nikmasining natijalaridir.

Psixik o'z-o'zini tartiblash usullarini o'zlashtirish keskin professional faoliyatda adaptatsiyaning barcha turlarini yengillashtirib murakkab psixik holatlarni yengib o'tishda ko'maklashadi (shu jumladan jarohatdan keyingi stresslarda ham) sportchining jismoniy, aqliy hamda hissiy ko'nikmalarini chiniqtirish, takomillashtirish hamda qo'llab quvatlashga yordam beradi. Ularni yangi usullar bilan boyitib susayib ketgan funktsiyalarini qayta tiklaydi va quvvatlantiradi.

Ammo so'nggi paytlarda psixik o'z-o'zini tartiblashda asosiy e'tibor autogen mashqlari, meditatsiya va boshqa ruhiy amaliyot variantlariga qaratilmoqda. Bu esa o'z-o'zini ishontirish texnikasini qo'llay olmaydigan, tinch holatda bo'lib uzoq vaqt zarur formulalarni takrorlay olmaydigan kishilarning imkoniyatini cheklab qo'yadi.

Ayni paytda shuni ham unutmaslik kerakki, insonda azal –azaldan psixik tartiblashning u yoki bu usullariga tabiatan moyillik mavjud. Ushbu usullar insonning o‘z-o‘zini anglab yetishiga, o‘z ko‘ngliga o‘zi “kalit” topishiga yordam beradi.

Kishi o‘z psixologik holatini “kalit” yordamida tezda boshqarishni o‘rganishi uchun, u o‘zining markaziy asab tizimida yangi funktsional tizimni, ya’ni ayni paytda unda mavjud bo‘lib, ortiqcha his-hayajon va havotirlanishni keltirib chiqarayotgan tizimdan kuchliroq tizimni shakllantirishni bilmog‘i lozim.

Raqobat qiluvchi, avval kuchsizlantirib, keyin esa salbiysining o‘rnini egallovchi funktsional tizimni yaratishning eng samarali usuli bu jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida jismoniy mashqlarni bajarishdan iboratdir.

U qadar ko‘p quvvatni talab etmaydigan ko‘plab jismoniy mashqlar, o‘z mohiyatiga ko‘ra relaksatsiya va tinchlanish omillari hisoblanadi. Masalan, o‘z-o‘ziga qarshilik qilish tizimiga asoslangan *atletik gimnastika kompleksi* buning yaqqol dalilidir. Mazkur gimnastikaning asosiy printsiplari shundan iborat-ki unda qo‘llar yordamida va tanada simmetrik ravishda joylashgan mushaklarning gal magal taranglashuvi yordamida hosil qilinadigan ichki qarama-qarshilikni yengib o‘tish zarur bo‘ladi. o‘z-o‘ziga qarshilik ko‘rsatish asosidagi gimnastik mashqlar diqqatni mashg‘ulotlar jarayoniga jamlashga yordam beradi, shuningdek diqqatni noxush vaziyatlardan chalg‘itib, ijobiy emotsional fon yaratadi. Qolaversa, ushbu mashqlarni har qanday odam hech bir qiyinchiliksiz, bimalol bajarishi mumkin.

*Yurish* – O‘z-o‘zini tartiblash vositasi sifatida qadim zamonlardan buyon alohida e’tirof etib kelinadi. Yurish – bu faqatgina jismoniy yuklama emas, balki bu harakat ritmi, harakat sur’ati va qaddu qomat rasoligi hamdir. Ritm organizm funktsiyalari ishiga muayyan sinxronlikni (uyg‘unlikni) bahsh etadi, qo‘shimcha kuch beradi, yaxshi kayfiyat hosil qilib kishiga tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi.

Yuqori darajadagi psixik tartiblash samarasiga erishish uchun kishi erkin yurishi , o‘zini zo‘riqtirmasligi, o‘z tanasini tik tutib, u yoqdan bu yoqqa lapanglamasligi kerak. Kishining yurishi yengil, xuddi uchib ketayotgandek

bo'lishi va uning o'ziga huddi raqs kabi shodlik va sevinch tuyg'ularini baxsh etishi lozim.

Muayyan darajada o'zlashtirilgan temp konkret faoliyat va jarayonni samaraliroq qilish maqsadida keraklik intensiv tarzda sozlanishi mumkin. 40 yoshgacha bo'lgan sog'lom kishilar bir daqiqada 130 qadam sur'at bilan yurishlari mumkin. Bunday "sozlovchi" yurishning umumiy davomiyligi - 20-30 daqiqa bo'ladi. Ishchanlik qobiliyatini tiklash maqsadida daqiqasiga 90 qadam sur'at bilan yurish nihoyatda foydali bo'ladi. Bunda yurishning davomiyligi bir yarim soatgacha bo'lishi lozim.

Asabdagi zo'riqishni bartaraf etish uchun yurish mashqini psixik o'z-o'zini tartiblash usullari bilan qo'shib olib borgan ma'qul. Buning uchun butun diqqatni aynan yurish jarayoniga, uning barcha detallariga qaratish kerak bo'ladi. Bunda o'zingiz uchun biror bir ritmni tanlab uni o'zingiz hisoblab borasiz yoki biror bir kuy ostida harakatlanasiz.

Samaradorlikni oshirish uchun tempni o'zgartirib turish zarur: 1-2 daqiqa yuqori temp, undan keyin esa tempni tushirib o'z sezgilaringizga quloq tutasiz. Sekin, o'z xatti-harakatingizdan rohatlanib yuring. Salbiy hissiyotlar paydo bo'lishi bilan yana tempni ko'tarib organizmga vaqtinchalik qo'shimcha yuklama bering.

O'z-o'zi bilan yoki boshqa yo'lovchilar bilan musobaqalashish ham o'z-o'zini tartiblashning yaxshi samarasini beradi. Bunda qadam uzunligini, tovondagi kuchlanishni va hatto harakatlanish uslubini ham o'zgartirish mumkin: orqa bilan yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish va hokazo.

Yurish mashqlariga ajratilgan vaqtni ixtiyoriy ravishda tanlash mumkin. Biroq, tushlik tanaffus paytidagi 10-20 daqiqalik, uyqudan 2-2.5 soat oldin 30-60 daqiqalik, uyqusizlikka uchraganlar uchun esa yotishdan 30-40 daqiqa oldin 15-20 daqiqalik sayrlar, ayniqsa yaxshi samara beradi.

Yolg'iz, bog'da, xiyobonda, sohil bo'yida o'z o'y - xayollaringizga berilib, tabiatning ko'rkam jamolidan bahra olib sayr qilish eng yaxshi usuldir.

*Sog'lomlashtiruvchi yugurishlar* - ham o'z-o'zini tartiblashning eng yaxshi vositalaridan hisoblanadi. Bu me'yorlangan yuklama olishning o'ziga xos usullaridan biri. Yugurish kishini chuqur nafas olishga, o'z harakatlarini muayyan ritmda bajarishga majbur qilib uning bir harakatdan ikkinchisiga o'tishiga yordam beradi. Ya'ni bunda o'rtacha yuklama harakatlarning vaqti-vaqti bilan almashtirib turilishi bilan o'zaro muvofiq kelib ular bir tsiklda takrorlanadi bu esa, diqqatni ushbu harakatlarga to'planishi tufayli chuqur psixologik yukni yo'qotishga sharoit yaratadi. Aynan sekin yugurish jarayonida kishinig mushaklar apparati juda yaxshi rag'batlantiriladi. Kislorod bilan to'yingan qon miyani yanada to'liqroq ta'minlaydi, kishida nihoyatda yoqimli emotsional holat paydo bo'ladi. Ushbu holatni o'z davrida buyuk fiziolog I.P.Pavlov "mushaklar sevinchi" deb atagan edi.

Qadimgi yunonlarlarda shunday bir maqol bor "Agar chiroyli bo'lishni hohlasang-yugur, agar kuchli bo'lmoqni hohlasang-yugur, aqlli bo'lay desang ham-yugur". Sekin yugurishning inson hayotida tutgan o'rnini ushbu maqoldagidan ham ko'ra yorqinroq ifodasi bo'lmasa kerak!

Odatda o'z-o'zini tartiblash maqsadida 5-20 daqiqa davom etadigan yugurishning o'zi kifoya qiladi. Zero bunday yugurishdan so'ng tomir urishining o'z me'yoriga kelishini tekshirib ko'rish kerak bo'ladi. Bunday hollarda psixologik qoniqish, yoki aksincha loqaydlik, depressiya yuzaga kelishi ham mumkin. Yugurish paytida nafaqat to'g'ri nafas olish muhim, balki vaqti-vaqti bilan kishi o'z ongini ham mutlaqo o'chirib qo'yishi, ya'ni o'z xatti-harakatini boshqarishni ong osti markaziga topshirishi (ya'ni boshqacha qilib aytganda meditatif yugurish, u ayniqsa sohil bo'yida, suv to'lqinlarini kechib yugurishda yaxshi samara beradi) ham nihoyatda muhimdir. Yugurish mashqlarini yolg'iz bajarish maqsadga muvofiqdir, chunki boshqalar bilan suhbatlashish sportchining nafas olishini hamda diqqatini chalg'itadi.

Keskin professional faoliyat davomida doimiy ehtiyoj seziladigan psixologik o'z-o'zini sozlash bo'yicha bir qator jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlarni odatda 1) *asablarga dam berish uchun*; 2) *mushaklardagi shodlikni his etish uchun*; 3) *maxsus sozlanish uchun* kabi turlarga ajratishadi.

Haddan tashqari ortiqcha asab- psixologik zo'riqlashlarni bartaraf etish uchun quyidagi mezonlarga javob beradigan mashqlar tanlanadi: organizm uchun havfsizlik, har qanday sharoitda bajarish imkoniyatining mavjudligi, tashqi jihatdan nihoyatda soddaligi. Bunda ayniqsa, mushaklarni cho'zish, undan so'ng ularni dastlabki holatiga qaytarish hamda bir paytning o'zida statistik xatti-harakatlarni qayd etib borish bilan nafasni ushlab turish, mushaklarni sezilarli darajada bo'shatish kabilardan iborat kompleks mashqlarni bajarish nihoyatda qulaydir. Ushbu turkum mashqlar 3-10 marotabagacha takrorlanadi.

“Mushaklar quvonchi”ni shakllantirish uchun mo'ljallangan mashqlar u qadar sezilarli darajada bo'lmasa-da, uzoq vaqtlardan buyon ishlatilmayotgan mushaklarni ham ishga jalb etish, kishiga o'z tanasini his etish imkoniyatini berish, tananing asab-mushak zo'riqlashlardan xalos bo'layotganligini his etishga imkoniyat beradi. Bular birinchi navbatda, raqsli aerobika, gidroaerobika, suvda oddiy suzish, turli o'yinlar (voleybol, badminton va hokazolar), tabiat qo'ynidagi sayr bo'lishi mumkin. Mazkur mashqlardagi emotsional fon asosan atrof-muhit, tabiat bilan muloqotdan iborat bo'lib (suv, tabiat manzaralari, musiqa), ular butun tanaga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar vositasi bilan maxsus psixologik holatni moyil qilish uchun juda oddiy, ammo statistik fazasi biroz cho'zilgan mashqlar tavsiya etiladi. Masalan, oyoqlar uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda tanani tutib turish. Bir oyoqda “qaldirg'och bo'lib” turish. Tanani oyoq uchlari tomon maksimal darajada eggan holatda, harakat faoliyatidan to'xtash, va ixtiyoriy erkin tarzda, kuchli va keskin nafas olib, faoliyat maqsadini tasavvur qilib, “Men tayyorman!”, “Men buni eplayman!” kabi ustanovkalarni dasturlash.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, oddiygina **ertalabki badan tarbiya mashqlari** ham , agar ularni bajarish paytida psixik o'zini –o'zi tartiblashning asosiy usullari hisoblanmish - **autotrening elementlari** qo'shilsa, anchagina kengaytirilishi mumkin.

Mashqlarni bajarish chog'ida, kishiga yangi kuch-quvvat, tetiklik bag'ishlovchi quyidagi maxsus iboralarni o'zicha takrorlash zarur. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Men bugun faol, g'ayratli va tetik bo'lmoqchiman.
- Bu borada menga jismoniy gimnastika yordam beradi.
- Mening mushaklarim tobora kuchli bo'lib bormoqda, irodam esa xuddi po'latdek mustahkamlashyapti.
- Nafas olishim chuqurlashib, tezlashmoqda. Miyamga kislorod kirib bormoqda. Aqlim tobora tiniqlashib, fikrlarim teranlashmoqda.
- Men tobora tetiklashib boryaman.
- Yuragim bir tekisda, shiddat bilan, kuchli uryapti. Barcha tana a'zolarimdagi qon aylanishi yaxshilanmoqda.
- Men xushkayfiyatli tetiklikni his qilyapman.
- Men kuch-g'ayratga to'lib boryapman.
- Men go'yoki siqilgan prujina kabiman.
- Men butunlay safarbarlik holatidaman.
- Men harakat qilishga shayman.

Ushbu iboralarni aytish chog'ida, harakatlarni to'xtatib qo'ymaslik kerak. Mashqlar birin-ketin bajarilishi, aytilayotgan iboralar ham mashqlar bilan bir maromda, uyg'un tarzda bajarilishi zarur. Biror bir mashqni tushirib qoldirish yoki, ular o'rnini o'zgartirish mumkin emas. Shundagina shakllangan reflekslar zanjiri organizmning zahira quvvatini ishga soluvchi ichki kalitga aylanadi.

### **15.3. Psixogigiena va psixofarmakologiya**

Psixoprofilaktika va psixogigiena maqsadlarida sportda turli psixofarmakologik vositalar qo'llanilishi mumkin. Ularni qo'llashning maqsadga muvofiqligi, bir tomondan ushbu preparatlarning asosiy psixotrop (sedativ, rag'batlantiruvchi va hokazo) ta'siri trenerlar va sportchilarda yuzaga keladigan turli-tuman noxush psixovegetativ reaksiyalarni normallashtirishga yordam bersa; ikkinchi tomondan – ular kishining jismoniy va aqliy ishchanligini oshirishga

sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport tibbiyotida qo'llaniladigan psixofarmakologik vositalar 5 guruhga bo'linadi va bular: trankvilizatorlar, antidepressantlar, psixostimulyatorlar, nootropalar va adaptogenlardir. So'nggi paytlarda ular qatoriga biologik ozuqa qo'shimchalari ham kiritildi.

**1.Trankvilizatorlar** - sedativ, ya'ni kishiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, psixik zo'riqishlarni, qo'rquv va vahimalilikni pasaytiradi, kishi psixik holatini normallashtirib, vegetativ asabiylashish holatini kamaytiradi.

**2.Antidepressantlar** - kayfiyatni yaxshilaydi. Ular orasida ikkita kichik guruhni ajratadilar: ba'zilar kishini tinchlantirib, kayfiyatini ko'tarsa, boshqalari esa psixomotor faollikni kuchaytiradi.

**3.Psixostimulyatorlar** - kishiga tetiklashtiruvchi, quvvat bag'ishlovchi ta'sir ko'rsatadi va yutuqlarga intilishdagi motivatsiyani rag'batlantiradi.

**4.Nootropalar** - kishining "ongiga" ta'sir ko'rsatib, uning oliy psixik funktsiyalari faoliyatini yaxshilaydi. Nootroplardan kishi aqliy faoliyati samaradorligini kuchaytirish va uzoq davom etadigan jismoniy zo'riqishlarga chidamni oshirish maqsadida foydalaniladi.

**5. Adaptogenlar (asosan o'simliklardan tayyorlanadigan preparatlar)** - ulardan ko'plab mamlakatlarning xalq tabobatida juda keng qo'llanilib kelinadi. Adaptogenlarning kishiga ta'sir ko'rsatish mexanizimi hozirgacha u qadar chuqur va batafsil o'rganilmagan. Adaptogenlarning ham ikkita kichik guruhini ajratadilar. Ularning bir toifasida adaptogen va kuch-quvvatni iqtisod qilish xususiyatlari ko'proq bo'lsa (jenshendan, eleuterokokdan, oltin ildizdan tayyorlangan preparatlar), boshqalarida (xitoy limon o'tining, levzeining, rododendron va boshqa bir qator o'simliklarning preparatlarida)—o'rtacha me'yorda bo'lsa-da rag'batlantiruvchi xususiyatlar ko'zga tashlanadi. Ushbu guruhga kiruvchi "Laojan" nomli xitoy preparati ayniqsa e'tiborga molikdir.

**6. Biologik faol qo'shimchalar (BFQ) va psixik o'zini-o'zi tartiblash.** Psixik o'zini-o'zi tartiblashni o'zlashtirish texnologiyasi u qadar jo'n va oddiy emas va bu ish muayyan vaqtni, izchil hamda doimiy mashg'ulotlarni taqozo etadi. Bundan tashqari, agar professional sportchi o'z-o'zini psixik tartiblash mashqlari

tufayli tez orada biror- bir o'zgarishga erishmasa, u tezda psixologik salomatligini mustahkamlash borasidagi o'z motivatsiyasini yo'qotadi.

Shu boisdan ham, organizmga va uning tizimlariga psixoterapiya va asosan o'simliklardan tayyorlanadigan biologik faol ozuqa qo'shimchalarining parallel ravishda ta'sir ko'rsatishining texnologiyasi ishlab chiqilgan. Ushbu biologik faol ozuqa qo'shimchalari energetik faol fon yaratib, uning ostida o'z-o'zini tartiblash yanada jadalroq va maqsadliroq tarzda amalga oshiriladi. (V.F.Sopov. Psixicheskaya samoregulyatsiya v fizicheskoy kulture i reabilitatsii/ Emotsionalnaya regulyatsiya: Teoreticheskie osnovy i prikladnye aspekty. Samara. 2002. 146-152 b.)

Ushbu maqsadlarda , kishi salomatligini tiklovchi, unga g'ayrat bag'ishlovchi, va uning asab tizimini, shuningdek yurak-qon tomir va immunitet tizimini tinchlantirishga ta'sir ko'rsatuvchi tizimli mahsulotlar ayniqsa samarali ekanligi ma'lum bo'ldi.

Bular orasida birinchi navbatda ***ginkgo bilob ekstratini*** tilga olish kerak. Ushbu mahsulot qon tomirlarini kengaytiruvchi ta'sir ko'rsatib, qondagi kislorod miqdorini oshiradi, asab impulslarining uzatilishini yaxshilaydi, anglash funktsiyasini va tserebral metabolizmni yaxshilaydi, bu esa o'z navbatida quyidagi holatlarda ayniqsa yaxshi samara beradi: bosh aylanishida, boshdagi og'riqlarda, xotira va diqqatning pasayishida, fikrlash tezligining pasayishida, xavotirlanishda, depressiyada, turli asab buzilish kasalliklarida va hokazolarda.

***Letsitin*** ham - charchoqqa va organizmdagi funtsional buzilishlarga qarshi kurashda asosiy yordamchi sifatida alohida o'rin tutadi. U odam asab tizimining 17% ni tashkil etadi, ayniqsa yurak mushaklari eng ko'p miqdordagi letsitinga egadir. Letsitin quyidagi bir qator holatlarda tavsiya etiladi: fikrni jamlash, xotira pasayganda, aqliy jihatdan o'ta charchaganda, periferik asab tizimi kasalliklarida, jizzakilik, asab buzilishlarida, dermatitlarda, psoriazda, kamqonlikda, asteniyada.

Maxsus ta'sirga mo'ljallangan tizimli mahsulot ***melatonin*** depressiyada, kundalik uyqu va bedorlik meyorlari buzilganda, soat mintaqalari tez - tez o'zgargan holatlarda, uyqusizlikda va tungi charchoq hislari paydo bo'lganda qo'llaniladi.

*Ayurvedik giyohli choy*, uni bazan “qattiq uyqu uchun” ham deyishadi. U tinchlanishga va dam olishga yordam berib, organizmning qarshilik ko‘rsatish quvvatini oshirib shamollagan vaqtlarda tana immunitetini mustahkamlab, uyquni yaxshilaydi.

Ushbu mahsulotlar aholining barcha qatlami uchun birdek samaralidir: o‘z salomatligini mustahkamlash maqsadida psixik tartiblanish bilan shug‘ullanuvchi eng kichik yoshdagi bolalardan to nuroniy yoshdagi kishilar ham undan foydilanishlari mumkin.

Psixofarmakologik vositalar shifokorning tavsiyasiga ko‘ra, musobaqalarda yoki tayyorgarlik mashg‘ulotlari chog‘ida, nihoyatda zarur bo‘lganda qabul qilinishi kerak. Faqat shundagina ularning qo‘llanilishi to‘g‘ri va samarali bo‘ladi. Biroq, ayrim professional sportchilar ularni o‘z hohishiga ko‘ra zarur bo‘lsa–bo‘lmasa iste‘mol qiladilar, hatto ba‘zan ularni sport trenerlari ham tavsiya etadilar. Buning uchun aksariyat hollarda sportchilarning uyqusi yo‘qolganligi, musobaqa oldidagi vahimalilik, charchoq, haddan tashqari ko‘p mashg‘ulot qilish, qo‘rquv, turli nizolar va tushkunlik kayfiyatlari va hokazolar sabab bo‘ladi. Bunday alomatlar paydo bo‘lishi bilan, sportchi albatta shifokorga yoki psixologga murojaat qilishi kerak.

Psixotrop vositalar quyidagi bir qator hususiyatlarga ega. Xususan ular: sportchida ularga o‘rganib qolishni, ularning doriga bog‘lanib qolishlarini, ya’ni kerak bo‘lsa–bo‘lmasa, mazkur dorilarni ichib yurishga odatlanib qolishlarini keltirib chiqarishi mumkin. Qolaversa, bunga odatlangan sportchilar tobora ularning miqdorini oshirib boraveradilar. Bunday tobelik aksariyat hollarda giyohvandlikda uchraydi, biroq o‘rganib qolish xolati preparatlardan tez-tez foydalaniladigan oddiy sharoitlarda ham yuz berishi mumkin. Bu kabi holatlarda preparatlarni qabul qilishni ta’qiqlash, sportchilarda vahimalilikni, juda kuchli vegetativ reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek bir-ikki marotaba qabul qilgandayoq sportchilarni o‘ziga tobe qilib qo‘yadigan psixofarmakologik preparatlar ham mavjud. Bularning barchasi sportda psixofarmakologik preparatlarni qo‘llanishda nihoyatda qat’iy intizomga va mas’uliyatga rioya etilishi

lozimligini ko'rsatadi. Aks holda ularni qo'llash foydadan ko'ra ko'proq zarar keltirishi mumkin.

*O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar*

1. Psixogigienaning asosiy vazifasi nimadan iborat?
2. Psixologik ishchanlikni qayta tiklash usullarini ayting?
3. Sport jamoasidagi psixologik iqlimning psixogigienik ahamiyati nimalarda ko'rinadi?
4. Tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullarining psixogigienik ahamiyati nimada?
5. Sportchilarning psixologik holatlarini tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullariga misollar keltiring?
6. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida psixologik holatni boshqarish mumkinmi? Uni asoslab bering?
7. Sportdagi psixofarmakologik preparatlarning asosiy guruhlarini ayting va ulardan foydalanish to'g'risida so'zlab bering?

*Tavsiya etiladigan adabiyotlar:*

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. — М., 1995
2. Алексеев А.В. Преодолеть себя. — М., 2003.
3. Иссен Л.Д. Время стрессов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Некрасов В., Худадов Н.А. и др. Психическая регуляция в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. — М.: ДАР, 1995.
6. Сопов В.Ф. Эмоциональная саморегуляция: теоретические и прикладные аспекты. — Самара, 2002.
7. Сопов В.Ф. Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений // Спортивный психолог. Спец. выпуск. — М.: РГУФК, 2003.
8. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.

## GLOSSARIY

**Anketa** – metodlardan biri bo‘lib, respondent to‘g‘risida aniq ko‘zlangan ma‘lumotlarni yig‘ish maqsadida qo‘llaniladi.

**Antitsipatsiya** – oldindan ko‘ra bilish

**Assotsiatsiya** – psixik hodislar orasidagi o‘zaro bog‘lanish, u ma‘lum qonunlar bo‘yicha tarkib topadi.

**Apatiya** – kishining tevarak atrofdagi olamga nisbatan befarqlik xolati.

**Astenik xolat** – shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

**Autogen mashq** – shaxsning o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

**Affekt** – ongning nazorati kamayishi, kuchli, jo‘shqin va nisbatan qisqa muddatli emosional kechinmalar sifatida ro‘y beradigan psixologik holat.

**Biografik metod** – odamni uning tarjimai holi bilan bog‘liq bo‘lgan xujjatlar orqali o‘rganish usuli.

**Bosqichlar** – muloqotda mavjud bo‘lgan shaxsning o‘zi bilan, boshqalar bilan va avlodlar orasida kechadigan jarayoni.

**Verbal** – og‘zaki ifodalangan nutq.

**Guruh** – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo‘lish xarakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

**Diqqat** – ma‘lum bir ob‘ektga ongni yo‘naltirish.

**Dunyoqarash** – odamning tevarak-atrofdagi oamga va unda o‘zining tutgan o‘rniga qarashlaridan kelib chiqqan tizim. Uning falsafiy, siyosiy, ilmiy, diniy, aqliy va estetik qarashlari yig‘indisi.

**Dominant shaxs** – boshqalar bilan muomala va munosabat o‘rnatishda o‘z fikrini o‘tkazish xislatining yorqin namoyon bo‘lishi.

**Jamoa** – maqsadlari jamiyat maqsadiga ms keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.

**Ideomotornaya trenirovka** – tasavvur orqali mashg‘ulot o‘tkazish.

**Individuallik** – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o‘ziga xosligi, qaytarilmasligi.

**Interaktiv** – shaxslararo munosabatlarda bir-biriga xulq-atvor ta'sir ko'rsatish jarayoni.

**Introvert shaxs** - shaxsning xar qanday sharoit va xolatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining nihoyatda pastligi.

**Yo'nalganlik** — ijtimoiylashuv jarayonida shaxs faoliyatini yo'naltirib turadigan va real vaziyatga nisbatan turg'un, barqaror motivlarning namoyon bo'lishi. Yo'nalganlik - shaxsda mavjud bo'lgan ehtiyoj, ishtiyoq, berilish, qadriyatlar, e'tiqod manbaida shakllanadi.

**Kayfiyat** — kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holat. Kayfiyat shod-xurramlik, qayg'ulilik, tetiklik, bosiqlik, hayajon. lanjchik, jiddiylik, yengiltaklik, jizzakilik, muloyimlik va hokazo tarzda bo'ladi.

**Kuzatish** – sinaluvchini aniq maqsad, faoliyat, vaqt, guruh bilan bog'liq ravishda tekshirish, o'rganish, ma'lumotlar to'plash metodi.

**Kuzatuvchanlik** –shaxs xarakter xossasi bo'lib eng mayda ko'z ilg'amaydigan narsalarni ko'ra bilish

**Kommunikativ** – shaxslararo munosabatlarda ma'lumot, axborot, g'oyalar almashinuvi jarayoni.

**Kichik guruh** – a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.

**Ko'nikma** – odamning ma'lum ishni bajarishga tayyorligida ko'rinadigan qobiliyati. K. mahoratining asosini tashkil etadi.

**Metod** – bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi.

**Metodologiya** – tadqiqot, tekshirish usuli bo'lib, bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisidir.

**Motiv** –faoliyatga undovchi ichki qo'zg'atuvchi kuch

**Motivatsiya** – odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui.

**Malaka** – mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarilishining avtomatlashgan usullari.

**Muloqot** – ikki yoki undan ortiq odamlarning o'zaro bir-biriga ta'sir etishi.

**Melanxolik** – temperament turlaridan biri bo‘lib, psixik faollikning sust, tez ta’sirlanuvchanlik, hatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta’sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

**Norasmiy** – odamlarning birgalikdagi muloqot va faoliyatlarida ular orasidagi munosabatlarning o‘zaro ishonch, bir xil qarash va maqsadlarning ko‘zda tutilishi.

**Noverbal** - nutqsiz ifodalangan harakat, mimika, holatlarning boshqa shaxsga yo‘naltirilishi.

**Nizolar** – o‘zaro ta’sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi turishi, bunda fikrlar, pozitsiyalar, qarashlar teskariligi kuzatiladi.

**Nizo turlari** – nizolarning kimlar orasida yuzaga kelishiga ko‘ra farqlari: shaxslararo, guruhlararo, shaxsiy, etnik, milliy; namoyon bo‘lish xususiyatiga ko‘ra: ochiq, yopiq, uzoq muddatli, qisqa; mavqie yoki darajaga ko‘ra: vertikal va gorizontal; yo‘nalishiga ko‘ra: destruktiv va konstruktiv.

**Psixika** – yuksak darajada tashkil topgan materiya, miyaning funksiyasi bo‘lib, uning mohiyati tuyg‘ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko‘rinishida aks ettirishdan iborat.

**Psixologiya** – odamning ob’ektiv borliqni sezgi, idrok, tafakkur, tuyg‘u-hissiyot va boshqa psixik holatlar orqali aks ettirish jarayonini o‘rganadigan fan.

**Psixik holatlar** – psixik hayot shakllari, diqqat, hissiyot, iroda jarayonlariga aytiladi. P.H. (xushchaqchaqlik, siqilish, ziyraklik, qat’iylilik, tirishoqlik v.b.) shaxslarda ma’lum darajada barqaror bo‘lib, ularning muayyan xususiyatiga ham aylanib qoladi.

**Psixodiagnostika** – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va o‘lchashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli.

**Psixologiya metodlari** – psixik xodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan o‘rganishning asosiy yo‘l-yo‘riq va usullari.

**Psixokorreksiya** – shaxsning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini qo‘llash jarayoni.

**Psixologik maslahat** – shaxsning turli darajadagi o‘z muammolarini yakka tartibda psixolog bilan tahlil etishiga qaratilgan psixologik xizmat turi.

**PSI-10** -kompyuter dasturi bo‘lib o‘z ichiga 10 ta psixologik testlar ko‘rsatilgan

**Perseptiv tomon** – shaxslararo munosabatlarda tushunish, his etish, idrok etishga qaratilgan jarayon.

**Professiogramma** – kasbning turli ob‘ektiv xarakteristikalarining tasnifi.

**Psixogramma** – faoliyatning psixologik xarakteristikalarining tasnifi.

**Rigid shaxs** – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o‘tish va moslashish imkoniyatining past darajada kuzatilishi.

**Rasmiy** – odamlarning birgalikdagi faoliyatlarida, ijtimoiy rollar taqsimotida mavqie, martabaning inobatga olinishi

**Real** – birgalikdagi faoliyat jarayonida bevosita muloqot amalga oshishi imkoniyati.

**Referent guruh** – shaxsning har tomonlama ishongan, o‘ziga yaqin tutgan guruhi.

**Reaksii turlari**- oddiy va murakkab reaksiyalar

**RTS-PV** -ushbu dastur balandlikka sakrashdagi yugurush xarakteristikalarining vaqtini aniqlab beradi

**Sangvinik** – temperament turlaridan bo‘lib, chaqqon, harakatchan, taassurotlari tez o‘zgaradigan, boshqalarga nisbatan dilkashlik, mehribonlik xislatlari bilan xarakterlanadi.

**SINXRO kompyuter dasturi**- sportchilarning xarakteristikalarini sinxronizatsiyalashga qaratilgan.

**Simpatiya** – bir kishida boshqasiga nisbatan kuzatiladigan moyillik va yoqimlilik hislarining ichki namoyon bo‘lishi.

**SLALOMIST**- eshkak eshuvchilarning xarakteristikalarini rivojlantirishda trenjyor sifatida qo‘llaniladigan kompyuter dasturi

**Sotsiologiya** – jamiyatda yuz beradigan turli voqea-hodisalarni va o‘zaro munosabatlarni o‘rganishga qaratilgan fan.

**SPORK-** sportchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantiradigan trenajyor.

**So'rov** – asosiy metodlardan biri bo'lib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bivosita ma'lumot olinadi.

**TAKTIK** – futbolchilarni taktik tafakkurini rivojlantirishning kompyuter dasturi

**Ta'lim maskanlari psixodiagnostikasi** – shaxsni ta'lim tizimda qobiliyati, iqtidori, iste'dodini aniqlab olish maqsadida olib boriladigan psixologik xizmat turi.

**Test** – sinaluvchini tekshirish jarayonida maxsus qo'llaniladigan metodlardan biri bo'lib, bu metod orqali aniq bir psixologik xususiyat aniqlanadi.

**Tushuncha** – narsa va hodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta so'z yoki so'zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.

**Tahlil** – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab ob'ektlar qismlarga bo'linib o'rganiladi.

**Taqqoslash** – narsa va xodisalar o'rtasidagi o'xshashlik va tafovutlarni aniqlashga asoslangan fikrlash operatsiyasi.

**Trening** – mashq qilmoq, guruxlarda muloqotning samarali tashkil etish usuli bo'lib, shaxsning muloqotga o'rgatish va obro'li bo'lishini rivojlantirish maqsadida o'tkaziladi.

**Temperament** – shaxsning individual-psixologik xususiyatlari majmui bo'lib, u kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emosional tomonlari bilan xarakterlanadi.

**Uyushganlik** – guruh a'zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini anglashlari.

**Faoliyat** – insonning xos, ong bilan boshqariladigan ehtiyojlar tufayli paydo bo'ladigan va tashqi olam bilan kishining o'z-o'zini bilishga, uni qayta qurishga yo'naltirilgan faolligi.

**Faollik** – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak muhit bilan o'zaro ta'sirda bo'lishida namoyon bo'ladi.

**Flegmatik** – temperament turlaridan biri bo‘lib, harakatlar sekinligi, barqarorligi, emotsional xolatlarining tashqi ko‘rinishlari kuchli emasligida namoyon bo‘ladi.

**Xarakter** – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarining individual birligi bo‘lib, shaxsning mehnatga, narsa va xodisalarga, o‘ziga va boshqa kishilarga munosabatlarida namoyon bo‘ladi.

**Harakat** – maqsadga muvofiq yo‘naltirilib, ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlar yig‘indisi. H. Ongli faoliyatning tarkibiy qismlari va motivlaridan biridir.

**Xulosa chiqarish** – tafakkurning mantiqiy shakllaridan bo‘lib, bir qancha xukmlar asosida ma’lum xulosa chiqariladi. X.ch. induktiv, deduktiv va analogik turlarga ajratiladi.

**Xolerik** – temperament turi bo‘lib, xissiyot jo‘shqinligi, kayfiyatning tezda o‘zgarishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ajralib turishi xosdir.

**Shaxs** – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi betakror odam.

**Shaxslararo munosabat** – muloqot jarayonidagi o‘zaro ta’sir etish natijasida ro‘y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.

**Shakllanganlik** - odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo‘lishi bilan bog‘liq psixologik jarayon.

**Emotsiya** – odam va hayvonlarning sub’ektiv ifodalangan ichki va tashqi qo‘zg‘oluvchilar ta’siriga javob reaksiyasi.

**Ekstrovert shaxs** – shaxsning xar qanday sharoit va xolatlarida o‘z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining yuqoriligi.

**Empatiya** – boshqa odamlarning psixik holatini tushunish qobiliyati.

**O‘qish** – shaxsning bilim va faoliyat usullarini egallashga hamda uni mustahkam esda saqlab qolish jarayoni.

**Qobiliyat** – shaxsning ma’lum faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini va osonlik bilan biror faoliyatni egallay olishini ta’minlaydigan individual psixologik xususiyati.

**Qiziqish** – shaxsning o‘zi uchun qimmatli va yoqimli narsa yoki hodisalarga munosabati.

## MUNDARIJA

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KIRISH .....</b>                                                                   | <b>3</b>  |
| <b>1-BOB. Sport psixologiyasining predmeti va vazifalari....</b>                      | <b>5</b>  |
| 1.1. Sport psixologiyasining predmeti.....                                            | 5         |
| 1.2. Sport psixologiyasining vazifalari.....                                          | 5         |
| 1.3. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi..... | 7         |
| 1.4. O'zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi .....                         | 10        |
| 1.5. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.....                    | 17        |
| <br><b>2-BOB. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari.....</b>                      | <b>20</b> |
| 2.1. Ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida umumiy tushunchalar.....                     | 20        |
| 2.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari.....                                   | 21        |
| 2.3. Sportdagi psixodagnostika usullari.....                                          | 26        |
| 2.3.1. Psixik jarayonlarni o'rganish usullari.....                                    | 30        |
| 2.3.2. Psixodagnostika testlari.....                                                  | 36        |
| 2.3.3. Sportchi shaxsining psixodagnostikasi.....                                     | 40        |
| 2.3.4. Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari. ....                            | 43        |
| 2.3.5. Sport jamoalarining psixodagnostikasi.....                                     | 56        |
| <br><b>3-BOB. Sport faoliyatining psixologik tavsifi.....</b>                         | <b>61</b> |
| 3.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha.....                                | 61        |
| 3.2. Irodaviy zo'r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati.....                      | 64        |
| 3.3. Sportdagi xissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari.....                   | 67        |
| 3.4. Sport faoliyatining motivlari.....                                               | 71        |
| 3.4.1. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi.....                               | 71        |
| 3.5. Sport motivlarining individual xususiyatlari.....                                | 74        |

|                                                                                         |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>4-BOB. Sport musobaqalari psixologiyasi.....</b>                                     | <b>79</b>      |
| 4.1. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to‘g‘risida umumiy tushuncha.....  | 79             |
| 4.2. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari.....                              | 84             |
| 4.3. Sport kurashlari jarayonida paydo bo‘ladigan his-tuyg‘ularning tavsifi.....        | 88             |
| 4.4. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar.....                                     | 92             |
| <br><b>5-BOB. Sportda shaxs psixologiyasi.....</b>                                      | <br><b>96</b>  |
| 5.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari.....                           | 96             |
| 5.2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o‘ziga xos jihatlari.....                       | 98             |
| 5.3. Yuqori ko‘rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o‘ziga xos xususiyatlari..... | 99             |
| 5.4. Sportchi shaxsi faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta’siri.....            | 100            |
| 5.5. Sportda individual faoliyat uslubi.....                                            | 102            |
| 5.6. Chempion-sportchining shaxs sifatleri.....                                         | 104            |
| 5.7. Shaxsning intilish darajasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati.....            | 111            |
| <br><b>6-BOB. Sport treneri shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi .....</b>        | <br><b>115</b> |
| 6.1. Sport trener faoliyatining psixologik xususiyatlari.....                           | 115            |
| 6.2. Sport trener faoliyatiga qo‘yiladigan talablar.....                                | 116            |
| 6.3. Trener faoliyatining tuzilishi.....                                                | 118            |
| 6.4. Pedagogik taktning psixologik asoslari.....                                        | 119            |
| 6.5. Sport trenerning obro‘si.....                                                      | 121            |

|                                                                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.6. Sport trenerning boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati.....                                                     | 122        |
| 6.7. “Trener-sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari.....                                                                          | 127        |
| 6.8. Trener faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar.....                                                                                      | 129        |
| <b>7-BOB. Sport mashg‘ulotlari psixologiyasi .....</b>                                                                                         | <b>136</b> |
| 7.1. Mashg‘ulot jarayonining psixologik xususiyatlari.....                                                                                     | 136        |
| 7.2. Psixik zo‘riqlarning va o‘ta zo‘riqlarning sport faoliyatiga ta’siri.....                                                                 | 137        |
| 7.3. Mashg‘ulot jarayonidagi psixik o‘ta zo‘riqlarning belgilari.....                                                                          | 139        |
| 7.4. Mashg‘ulotlar jarayoni uchun trenerga tavsiyalar.....                                                                                     | 146        |
| 7.5. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish.....                                                                  | 148        |
| 7.6. Natijalar motivatsiyasi va mashg‘ulotlar motivatsiyasining o‘zgarishi.....                                                                | 159        |
| 7.7. Sportdagi psixik stress.....                                                                                                              | 161        |
| 7.8. Stressning sportchi faoliyatiga ta’siri.....                                                                                              | 163        |
| 7.9. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik va mashqlangan xolati cho‘qqisiga shakllantirish..... | 168        |
| <b>8-BOB. Sportchini jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari.....</b>                                                                      | <b>184</b> |
| 8.1. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik xususiyatlari haqida tushuncha.....                                                                  | 184        |

|                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.2. Sportchi jismoniy sifatlarining psixologik<br>tavsifi.....                                              | 185        |
| 8.3. Jismoniy sifatlarni bilish (anglash)ning<br>o‘ziga xos jihatlari.....                                   | 187        |
| 8.4. Jismoniy tayyorgarlikda psixik omillarning<br>yo‘naltirilganligi.....                                   | 188        |
| <b>9-BOB. Sportdagi texnik tayyorgarlikning<br/>psixologik asoslari.....</b>                                 | <b>196</b> |
| 9.1. Sportchining texnik tayyorgarligi va uning<br>psixologik xususiyatlari to‘g‘risida umumiy tushuncha.... | 196        |
| 9.2. O‘quv jarayonida jismoniy mashqlar<br>texnikasini bilish va egallash.....                               | 197        |
| 9.3. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning<br>asosi sifatida.....                                       | 199        |
| 9.4. Malakalarda ongning o‘rni.....                                                                          | 200        |
| 9.5. Harakat malakalarini shakllantirish jarayoni.....                                                       | 202        |
| 9.6. Harakat malakalarini shakllantirish<br>bosqichlari .....                                                | 204        |
| 9.7. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur qilishning o‘rni.....                                           | 205        |
| 9.8. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar.....                                                             | 210        |
| 9.8.1. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar<br>to‘g‘risida tushuncha.....                                  | 210        |
| 9.8.2. Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari.....                                                | 211        |
| 9.8.3. Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsifi.....                                                            | 212        |
| 9.8.4. Ixtisoslashtirilgan idroklarning<br>psixologik xususiyatlari.....                                     | 215        |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9.9. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati.....               | 218        |
| <b>10-BOB. Sportdagi taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari.....</b>                  | <b>229</b> |
| 10.1. Sportdagi taktikaga psixologik tavsifnoma.....                                       | 229        |
| 10.2. Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari.....         | 230        |
| 10.3 Sportchilarning taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik.....             | 234        |
| 10.4. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antitsipatsiyaning roli..... | 236        |
| 10.5. Sportdagi taktik taffakkurning psixologik xususiyatlari.....                         | 238        |
| 10.6. Kontseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi roli.....                  | 240        |
| 10.7. Taktik harakatlarni egallashda refleksiv boshqaruv elementlari.....                  | 241        |
| 10.8. Sport intellekti va uning shakllanishi.....                                          | 243        |
| 10.9. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari.....                    | 249        |
| 10.10. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli.....                                  | 251        |
| Taktik tafakkurni takomillashtirish usullari.....                                          | 253        |
| <b>11-BOB. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari.....</b>                              | <b>257</b> |
| 11.1. Sport mashg'ulotlarini va musobaqalarini psixologik ta'minlash.....                  | 257        |

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 11.2. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida umumiy<br>tushuncha.....                              | 260        |
| 11.3. Psixologik tayyorgarlikning maqsadlari.....                                               | 262        |
| 11.4. Psixologik tayyorgarlikning turlari va<br>ularning asosiy vazifalari.....                 | 263        |
| 11.5. Psixologik tayyorgarlikni tashkil<br>qilish printsiplari.....                             | 264        |
| 11.6. Psixologik tayyorgarlik vositalari.....                                                   | 266        |
| 11.7. Psixologik tayyorgarlikda individual yondoshuv.....                                       | 268        |
| 11.8. Sportchilarni musobaqaga psixologik<br>tayyorlashni rejalashtirish asoslari.....          | 278        |
| <b>12-BOB. Sportchini irodaviy tayyorlash.....</b>                                              | <b>283</b> |
| 12.1. Sportchini irodaviy tayyorlash haqida<br>umumiy tushuncha.....                            | 283        |
| 12.2. Irodaviy sifatlarning tavsifi.....                                                        | 284        |
| 12.3. Irodaviy zo'r berish va ularning irodaviy<br>sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati..... | 285        |
| 12.4. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi... ..                                      | 286        |
| 12.5. Sportchi irodasining rivojlanishi.....                                                    | 289        |
| 12.6. O'z-o'zida irodani tarbiyalash.....                                                       | 295        |
| <b>13-BOB. Sportchini muayyan musobaqaga psixologik<br/>tayyorlash.....</b>                     | <b>298</b> |
| 13.1. Sportchini musobaqaga psixologik<br>tayyorlashning maqsad va vazifalari.....              | 299        |
| 13.2. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish tizimi... ..                                   | 301        |

|                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 13.3. Sport trenerning sportchini musobaqaga<br>psixologik tayyorlash bilan bog‘liq vazifalari..... | 310        |
| <b>14-BOB. Sport faoliyatining ijtimoiy–psixologik<br/>omillari.....</b>                            | <b>320</b> |
| 14.1. Sport jamoasi kichik ijtimoiy guruh sifatida.....                                             | 320        |
| 14.1.1. Sport jamoasining kichik ijtimoiy guruh<br>sifatidagi umumiy tushunchasi.....               | 320        |
| 14.1.2. Sport jamoasining kichik guruh sifatidagi<br>belgilari .....                                | 321        |
| 14.1.3. Sport jamoasining kichik guruh sifatida<br>ijtimoiy rivojlanishi darajasi.....              | 323        |
| 14.1.4. Referent guruhlar.....                                                                      | 324        |
| 14.1.5. Sport jamoasining tarkibi.....                                                              | 325        |
| 14.1.6. Jamoadagi sotsiometriya usullari.....                                                       | 326        |
| 14.1.7. Sportchi shaxsining shakllanishiga<br>kollektivning ta’siri.....                            | 328        |
| 14.1.8. Sport jamoasidagi psixologik muhit va<br>shahslararo munosabatlar.....                      | 330        |
| 14.1.9. Sport jamoasining uyushganligi va uning<br>faoliyat samaradorligi.....                      | 332        |
| 14.1.10. Sport jamoasining uyushganligiga ta’sir<br>ko‘rsatuvchi omillar.....                       | 336        |
| 14.1.11. Psixologik muvofiqlik(moslik).....                                                         | 339        |
| 14.2. Sport jamoasidagi liderlik.....                                                               | 340        |
| 14.2.1. Liderlik va uning belgilari.....                                                            | 340        |
| 14.2.2. Liderlikning turlari.....                                                                   | 342        |
| 14.2.3. Liderlarni tanlash (ko‘tarish) mexanizmlari.....                                            | 344        |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>15-BOB. Sportda psixogigiena va psixik tartiblash.....</b>       | <b>351</b> |
| 15.1. Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta<br>tiklash usullari..... | 352        |
| 15.1.1. Psixologik iqlim psixogigiena omili sifatida.....           | 355        |
| 15.2. Psixik holatlarni tartiblash.....                             | 356        |
| 15.3. Psixogigiena va psixofarmokologiya.....                       | 366        |
| <b>GLOSSARIY.....</b>                                               | <b>371</b> |
| <b>Mundarija.....</b>                                               | <b>377</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Предисловие.....</b>                                                                 | <b>3</b>  |
| <b>Глава1. Предмет и задачи спортивной психологии.....</b>                              | <b>5</b>  |
| 1.1. Предмет спортивной психологии.....                                                 | 5         |
| 1.2. Задачи спортивной психологии.....                                                  | 5         |
| 1.3. Краткий очерк возникновения и<br>развития спортивной психологии.....               | 7         |
| 1.4. Становление спортивной психологии в Узбекистане...                                 | 10        |
| 1.5. Связь спортивной психологии с другими науками.....                                 | 17        |
| <br><b>Глава 2. Методы исследования в спортивной психологии...20</b>                    |           |
| 2.1. Общие понятия о методах научного исследования.....                                 | 20        |
| 2.2. Методы исследования в спортивной психологии.....                                   | 21        |
| 2.3. Психодиагностические методы.....                                                   | 26        |
| 2.3.1. Методы исследования психических процессов.....                                   | 30        |
| 2.3.2. Психодиагностические тесты.....                                                  | 36        |
| 2.3.3. Психодиагностика личности спортсмена.....                                        | 40        |
| 2.3.4. Методы диагностики психических состояний.....                                    | 43        |
| 2.3.5. Психодиагностика спортивных команд.....                                          | 56        |
| <br><b>Глава 3. Психологическая характеристика<br/>    спортивной деятельности.....</b> | <b>61</b> |
| 3.1. Общее понятие о спортивной деятельности .....                                      | 61        |
| 3.2. Волевые усилия и их значение в<br>спортивной деятельности.....                     | 64        |
| 3.3. Особенности эмоциональных переживаний в спорте.....                                | 67        |
| 3.4. Мотивы спортивной деятельности.....                                                | 71        |
| 3.4.1. Динамика развития мотивов в спорте.....                                          | 71        |
| 3.5. Индивидуальные особенности спортивных мотивов .....                                | 74        |

|                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 4. Психология спортивного соревнования.....</b>                                     | <b>79</b>  |
| 4.1. Общее понятие о психологических особенностях спортивного соревнования.....              | 79         |
| 4.2. Психологические особенности предстартовых состояний....                                 | 84         |
| 4.3. Характеристика эмоций спортивной борьбы.....                                            | 88         |
| 4.4. После соревновательные психические состояния.....                                       | 92         |
| <b>Глава 5. Психология личности в спорте.....</b>                                            | <b>96</b>  |
| 5.1. Психологические аспекты формирования личности в спорте..                                | 96         |
| 5.2. Особенности личности спортсмена высокого класса.....                                    | 98         |
| 5.3. Особенности мотивации личности в спорте высших достижений .....                         | 99         |
| 5.4. Влияние свойств нервной системы и темперамента на деятельность личности спортсмена..... | 100        |
| 5.5. Индивидуальный стиль деятельности в спорте .....                                        | 102        |
| 5.6. Личностные качества спортсмена-чемпиона.....                                            | 104        |
| 5.7. Уровень притязаний личности и его влияние на спортивную деятельность.....               | 111        |
| <b>Глава 6. Психологическая характеристика личности и деятельности тренера.....</b>          | <b>115</b> |
| 6.1. Психологические особенности деятельности тренера .....                                  | 115        |
| 6.2. Требования к тренерской деятельности .....                                              | 116        |
| 6.3. Структура деятельности тренера.....                                                     | 118        |
| 6.4. Психологические основы педагогического такта.....                                       | 119        |
| 6.5. Авторитет тренера.....                                                                  | 121        |
| 6.6. Стиль руководства тренера и его значение в психологической подготовке.....              | 122        |
| 6.7. Особенности взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен» .....                        | 127        |
| 6.7. Главные критерии при оценке деятельности тренера.....                                   | 129        |

|                                                                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 7. Психология спортивной тренировки.....</b>                                                                                    | <b>136</b> |
| 7.1. Психологические особенности тренировочного процесса.....                                                                            | 136        |
| 7.2. Влияние психических напряжений и перенапряжений на спортивную деятельность.....                                                     | 137        |
| 7.3. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.....                                                                  | 139        |
| 7.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе.....                                                                                  | 146        |
| 7.5. Формирование мотиваций спортсмена в тренировочном процессе.....                                                                     | 148        |
| 7.6. Смена мотивации результата и мотивации тренировок .....                                                                             | 159        |
| 7.7. Психический стресс в спорте .....                                                                                                   | 161        |
| 7.8. Влияние стресса на деятельность спортсменов .....                                                                                   | 163        |
| 7.9. Формирование психологической стабильности, психической надежности, пика спортивной формы у спортсмена в тренировочном процессе..... | 168        |
| <b>Глава 8. Психологические основы физической подготовки спортсмена.....</b>                                                             | <b>184</b> |
| 8.1. Понятие о психологических особенностях физической подготовки.....                                                                   | 184        |
| 8.2. Психологическая характеристика физических качеств спортсмена.....                                                                   | 185        |
| 8.3. Особенности познания (осознания) физических качеств.....                                                                            | 187        |
| 8.4. Направленность психических факторов в физической подготовке.....                                                                    | 188        |
| <b>Глава 9. Психологические основы технической подготовки в спорте.....</b>                                                              | <b>196</b> |

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9.1. Общее понятие о технической подготовке спортсменов<br>и ее психологических особенностях..... | 196        |
| 9.2. Познание и овладение техники физических<br>упражнений в процессе обучения.....               | 197        |
| 9.3. Двигательные навыки как основа технической подготовки..                                      | 199        |
| 9.4. Роль сознания в навыках .....                                                                | 200        |
| 9.5. Процесс формирования двигательных навыков.....                                               | 202        |
| 9.6. Стадии формирования двигательных навыков.....                                                | 204        |
| 9.7. Роль представлений движений в овладении<br>двигательными действиями.....                     | 205        |
| 9.8. Специализированные восприятия в спорте .....                                                 | 210        |
| 9.8.1. Понятие о специализированных восприятии в спорте.....                                      | 210        |
| 9.8.2. Физиологические основы<br>специализированных восприятий .....                              | 211        |
| 9.8.3. Характеристика специализированных восприятий.....                                          | 212        |
| 9.8.4. Психологические особенности<br>специализированных восприятий.....                          | 215        |
| 9.9. Реакции и их значение в технической<br>подготовке спортсмена.....                            | 218        |
| <b>Глава 10. Психологические основы тактической<br/>подготовки в спорте.....</b>                  | <b>229</b> |
| 10.1. Психологическая характеристика тактики в спорте .....                                       | 229        |
| 10.2. Психологические особенности планирования<br>тактических действий в спорте.....              | 230        |
| 10.3. Наблюдательность и внимательность в<br>тактических действиях спортсменов.....               | 234        |
| 10.4. Роль антиципации в планировании и реализации<br>тактических действий.....                   | 236        |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10.5. Психологические особенности тактического мышления в спорте .....           | 238 |
| 10.6. Роль концептуальных моделей в решении тактических задач.....               | 240 |
| 10.7. Элементы рефлексивного управления в овладении тактическими действиями..... | 241 |
| 10.8. Спортивный интеллект и его формирование.....                               | 243 |
| 10.9. Психологические особенности различных видов тактических действий.....      | 249 |
| 10.10.Роль речи в тактическом мышлении спортсмена.....                           | 251 |
| 10.10.Методы совершенствования тактического мышления.....                        | 253 |

## **Глава 11. Основы психологической подготовки.....257**

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.1. Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования.....          | 257 |
| 11.2. Общее понятие о психологической подготовке.....                                | 260 |
| 11.3. Цели психологической подготовки.....                                           | 262 |
| 11.4. Виды психологической подготовки, их основные задачи.....                       | 263 |
| 11.5. Принципы построения психологической подготовки...                              | 264 |
| 11.6. Средства психологической подготовки.....                                       | 266 |
| 11.7. Индивидуальный подход при психологической подготовке.....                      | 268 |
| 11.8. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованию..... | 278 |

## **Глава 12. Волевая подготовка спортсмена.....283**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 12.1.Общее понятие о волевой подготовке спортсмена..... | 283 |
|---------------------------------------------------------|-----|

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12.2. Характеристика волевых качеств.....                               | 284 |
| 12.3. Волевые усилия и их значение в воспитании<br>волевых качеств..... | 285 |
| 12.4. Характеристика трудностей в спортивной<br>деятельности.....       | 286 |
| 12.5. Развитие воли спортсмена.....                                     | 289 |
| 12.6. Самовоспитание воли.....                                          | 295 |

### **Глава 13. Психологическая подготовка**

#### **спортсмена к соревнованию.....298**

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13.1. Цели и задачи психологической подготовки<br>спортсмена к соревнованию.....              | 299 |
| 13.2. Система психологической подготовки к соревнованию.....                                  | 301 |
| 13.3. Функции тренера в связи с психологической подготовкой<br>спортсмена к соревнованию..... | 310 |

### **Глава 14. Социально-психологические факторы**

#### **спортивной деятельности.....320**

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 14.1. Спортивная команда как малая социальная группа.....                     | 320 |
| 14.1.1. Общее понятие о спортивной команде как<br>малой группе.....           | 320 |
| 14.1.2. Признаки спортивной команды как малой группы.....                     | 321 |
| 14.1.3. Уровни социального развития спортивных команд<br>как малых групп..... | 323 |
| 14.1.4. Референтные группы.....                                               | 324 |
| 14.1.5. Структура спортивной команды .....                                    | 325 |
| 14.1.6. Метод социометрии в команде .....                                     | 326 |
| 14.1.7. Влияние коллектива на формирование<br>личности спортсмена.....        | 328 |
| 14.1.8. Психологический климат и межличностные                                |     |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| отношения в команде.....                                         | 330        |
| 14.1.9.Сплоченность команды и эффективность деятельности....     | 332        |
| 14.1.10.Факторы, влияющие на сплоченность команды.....           | 336        |
| 14.1.11.Психологическая совместимость.....                       | 339        |
| 14.2. Лидерство в спортивной команде .....                       | 340        |
| 14.2.1. Лидерство и его признаки.....                            | 340        |
| 14.2.2. Виды лидеров .....                                       | 342        |
| 14.2.3. Механизмы выдвижения лидеров.....                        | 344        |
| <br><b>Глава 15. Психогигиена и психорегуляция в спорте.....</b> | <b>351</b> |
| 15.1. Методы восстановления психической работоспособности...     | 352        |
| 15.1.1. Психологический климат как фактор психогигиены.....      | 355        |
| 15.2. Регуляция психических состояний .....                      | 356        |
| 15.3. Психогигиена и психофармакология.....                      | 366        |
| <b>Глоссарий.....</b>                                            | <b>371</b> |
| <b>Содержание.....</b>                                           | <b>377</b> |

## CONTENTS

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>The foreword.....</b>                                                                | <b>3</b>  |
| <b>Chapter I. Subject and goals of sports psychology.....</b>                           | <b>5</b>  |
| 1.1. The subject of sports psychology.....                                              | 5         |
| 1.2.Goals of sports psychology.....                                                     | 5         |
| 1.3.Short essay arising and developing of sports psychology.....                        | 7         |
| 1.4.Formation of sports psychology in Uzbekistan.....                                   | 10        |
| 1.5.Ally of sports psychology with other sciences.....                                  | 17        |
| <b>Chapter 2. Methods of research in sports psychology.....</b>                         | <b>20</b> |
| 2.1. Common understanding about methods of scientific research....                      | 20        |
| 2.2. Methods of research in sports psychology .....                                     | 21        |
| 2.3. Psycho-diagnostic methods .....                                                    | 26        |
| 2.3.1. Methods of research psychological processes.....                                 | 30        |
| 2.3.2. Psycho-diagnostic tests .....                                                    | 36        |
| 2.3.3. Psycho-diagnostic of personality of sportsman .....                              | 40        |
| 2.3.4. Methods of diagnostics psychological state .....                                 | 43        |
| 2.3.5. Psycho-diagnostic of sport teams.....                                            | 56        |
| <b>Chapter 3. Psychological reference sport activity.....</b>                           | <b>61</b> |
| 3.1.General understanding of sport activity .....                                       | 61        |
| 3.2.Volitional effect and their meaning in spoil activity.....                          | 64        |
| 3.3.Peculiarities of emotional disturbances in sport.....                               | 67        |
| 3.4.Motivation of sport activity .....                                                  | 71        |
| 3.4.1. Dynamics developing motivation in sport .....                                    | 71        |
| 3.5.Individual peculiarities of sport motives.....                                      | 74        |
| <b>Chapter 4. Psychology of sport competition.....</b>                                  | <b>79</b> |
| 4.1. General understanding of psychological peculiarities<br>of sport competitions..... | 79        |
| 4.2. Psychological peculiarities pre-start conditions .....                             | 84        |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3. Characteristic emotion of sport fights .....                  | 88 |
| 4.4. Psychological condition of a sportsman after competition..... | 92 |

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapter 5. Psychology of personality in sport.....</b>                                       | <b>96</b> |
| 5.1. Psychological aspects of formation personality in sport.....                               | 96        |
| 5.2. Peculiarities personality of the sportsman of high level.....                              | 98        |
| 5.3. Peculiarities of motivation personality in the sport<br>of high achievements.....          | 99        |
| 5.4. Influence nervous system and temperament into the<br>personal activity of a sportsman..... | 100       |
| 5.5. Individual style of activity in sport.....                                                 | 102       |
| 5.6. Personal quality of sportsman champion.....                                                | 104       |
| 5.7. Level of claims of the person and its influence on sports activity....                     | 111       |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapter 6. Psychological characteristic of a person<br/>and activity of the coach.....</b> | <b>115</b> |
| 6.1. Psychological peculiarities activity of the coach.....                                   | 115        |
| 6.2. Demands to the trainer's activity. ....                                                  | 116        |
| 6.3. The structure activity trainer.....                                                      | 118        |
| 6.4. Psychological aspects of the Pedagogical tactics.....                                    | 119        |
| 6.5. Authority of a coach.....                                                                | 121        |
| 6.6. Style leadership of a coach and it's meaning in psychological<br>preparedness .....      | 122        |
| 6.7. Peculiarities mutual relations in the system "trainer - sportsman"....                   | 127        |
| 6.8. The main criteria's in value activity of the coach.....                                  | 129        |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapter 7. Psychology of sport training .....</b>                | <b>136</b> |
| 7.1. Psychological peculiarities of the training process .....      | 136        |
| 7.2. Influence psychic tension and retention on sport activity..... | 137        |
| 7.3. Symptoms of psychic tension in training process .....          | 139        |
| 7.4. Recommendation to a coach in training process.....             | 146        |

|                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.5. Forming motivation of the sportsmen in training process....                                               | 148 |
| 7.6. Changing motivation results and motivation training.....                                                  | 159 |
| 7.7. Psychic stress in sport.....                                                                              | 161 |
| 7.8. Influence stress on activity of sportsmen .....                                                           | 163 |
| 7.9. Formation psychics stability, psychic state to be<br>in top sport form sportsman in training process..... | 168 |

## **Chapter 8. Psychological peculiarities physical preparedness.....184**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.1. Understanding about psychic peculiarities physical preparedness..... | 184 |
| 8.2. Psychological characteristics physical qualities of a sportsman..... | 185 |
| 8.3. Peculiarities realizing physical qualities .....                     | 187 |
| 8.4. Directing psychic factors in physical preparedness.....              | 188 |

## **Chapter 9. Psychic perception technique preparedness in sport....196**

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9.1. General understanding of technical preparedness<br>sportsmen and its psychic peculiarities..... | 196 |
| 9.2. Knowledge and master techniques physical<br>exercise in the process of training.....            | 197 |
| 9.3. Motion habits as the base of technique preparedness.....                                        | 199 |
| 9.4. Role of sense in skills .....                                                                   | 200 |
| 9.5. Process of forming motion skills .....                                                          | 202 |
| 9.6. Stage formation motion skills .....                                                             | 204 |
| 9.7. Role of introducing movement in getting motion action.....                                      | 205 |
| 9.8. Specialized perception of sport .....                                                           | 210 |
| 9.8.1. Conception about specialized perception in sport .....                                        | 210 |
| 9.8.2. Physiological principles specialized perception .....                                         | 211 |
| 9.8.3. Characteristics specialized perception .....                                                  | 212 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9.8.4. Psychological peculiarities specialized perception.....              | 215 |
| 9.9. Reaction and their meaning in technique<br>preparedness sportsmen..... | 218 |

## **Chapter 10. Psychological bases of tactics preparedness in sport...229**

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10.1. Psychological characteristics tactics.....                            | 229 |
| 10.2. Psychological peculiarities planning tactic activity in sport.....    | 230 |
| 10.3. Observation and attentiveness in tactic activity of sportsmen.....    | 234 |
| 10.4. Role of anticipation in planning and realization tactic activity .... | 236 |
| 10.5. Psychological peculiarities of tactic thinking.....                   | 238 |
| 10.6. Role of conceptual models in decision of tactic thinking.....         | 240 |
| 10.7. Elements of reflective control in mastering tactic activity.....      | 241 |
| 10.8. Sports intelligence and its formation.....                            | 243 |
| 10.9. Psychological peculiarities different kind of tactic activity .....   | 249 |
| 10.10. Role of speech in tactic thinking of sportsmen .....                 | 251 |
| 10.11. Methods perfecting of tactic thinking.....                           | 253 |

## **Chapter 11. Principles of psychological preparedness.....257**

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.1. Psychological ensuring sport training and competition.....                        | 257 |
| 11.2. General conception about the psychological preparedness .....                     | 260 |
| 11.3. Purpose of psychological preparedness .....                                       | 262 |
| 11.4. Kinds of psychological preparedness and their main task.....                      | 263 |
| 11.5. Principles construction psychological preparedness.....                           | 264 |
| 11.6. Means of psychological preparedness .....                                         | 266 |
| 11.7. Individual attempt during psychological preparedness .....                        | 268 |
| 11.8. Basis planning of psychological preparedness sportsmen<br>to the competition..... | 278 |

## **Chapter 12. Psychological preparedness of a sportsman.....283**

|                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------|--|
| 12.1. General understanding about psychological preparedness |  |
|--------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| of a sportsman.....                                                                       | 283 |
| 12.2. Characteristics psychological quality.....                                          | 284 |
| 12.3. Psychological effort and their meaning in education<br>psychological qualities..... | 285 |
| 12.4. Characteristics difficulties in sport activity.....                                 | 286 |
| 12.5. Developing psychics of a sportsman .....                                            | 289 |
| 12.6. Self-education of physic.....                                                       | 295 |

### **Chapter 13. Psychological of preparedness sportsmen**

#### **to competitions.....298**

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13.1. Aim and tasks of psychological preparedness athletes<br>to a competition.....                         | 299 |
| 13.2. The system psychological preparedness to the competition.....                                         | 301 |
| 13.3. Function of a trainer in connection with psychological<br>preparedness athletes to a competition..... | 310 |

### **Chapter 14. Social-psychological factors sport activity.....320**

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 14.1. Sport team as a little social group.....                                    | 320 |
| 14.1.1. General understanding about social group .....                            | 320 |
| 14.1.2. Signs of team as a little group .....                                     | 321 |
| 14.1.3. Levels of social developing sports group as a little group.....           | 323 |
| 14.1.4. Additional group .....                                                    | 324 |
| 14.1.5. Structure of the sports team .....                                        | 325 |
| 14.1.6. Methods of social mhtier in the team.....                                 | 326 |
| 14.1.7. Influence of the group on formation personality<br>of the sportsmen ..... | 328 |
| 14.1.8. Psychological climate and relations in the team.....                      | 330 |
| 14.1.9. Solidarity of the team and effectiveness of the activity .....            | 332 |
| 14.1.10. Factors, infusing to the solidarity of the team .....                    | 336 |
| 14.1.11. Psychological compatibility.....                                         | 339 |
| 14.2. Leadership in sport team .....                                              | 340 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 14.2.1. Leadership and its signs .....         | 340 |
| 14.2.2. Kinds of leadership .....              | 342 |
| 14.2.3. Mechanisms propounding of leaders..... | 344 |

**Chapter 15. Psycho-hygiene and psycho-regulation in sport....351**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 15.1. Methods of rehabilitation psychic capacity at work.....   | 352 |
| 15.1.1. Psychological climate as factor of psycho-hygiene ..... | 355 |
| 15.2. Regulation of psychic states .....                        | 356 |
| 15.3. Psycho-hygiene and psychopharmacology.....                | 366 |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>Glossary.....</b> | <b>371</b> |
|----------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>Contents.....</b> | <b>377</b> |
|----------------------|------------|

SPORT PSIXOLOGIYASI  
DARSLIK

Tarjimon - M.Omonov.

Muharrir - A.Nazarov.

Kompyuterda sahifalovchi - V.Popov.

“Mehridaryo” MChJ

Bosishga ruxsat etildi: 28.04.2011. – Bichimi: 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Shartli bosma taboq: 21,75 b.t.

Buyurtma: №109, Adadi: 500 nusxa.

Bahosi kelishilgan narxda.

“Mehridaryo” MChJ bosmaxonasida chop etilgan.

100005, Toshkent, Qo‘shko‘prik ko‘chasi, 22.