

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA’LIM VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

SPORT PSIXOLOGIYASI

5210200 –Psixologiya (sport) bakalavryat ta’lim yo’nalishi talabalariga “Sport psixologiyasi” fanidan amaliy va laboratoriya mashg’ulotlarni o‘tkazish uchun

O‘QUV QO‘LLANMA

Chirchiq -2020

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich. Sport psixologiyasi: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari uchun o‘quv qo‘llanma/ J.M.Ishtayev;

Taqrizchilar:

- 1. G.B. Shoumarov– psixologiya fanlari doktori, professor**
- 2. Z.G. Gapparov–pedagogika fanlari nomzodi, professor**
- 3. D.N. Arzikulov psixologiya fanlari nomzodi, dotsent**

Annotatsiya

Mazkur o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun sport psixologiyasi bo‘yicha o‘quv dasturida ishlatilishi ko‘zda tutilgan sport psixologiyasi kursining tizimli bayonidan iboratdir. O‘quv qo‘llanma 6 moduldan tashkil topgan, ularning mazmunida “Sport psixologiyasi” fanining zamonaviy yutuqlari o‘z aksini topgan. O‘quv materialida sxemalar, rasmlar, jadvallar, metodikalar shuningdek talabalarning o‘z-o‘zini nazorat qilishlari uchun savollar, har bir mavzu bo‘yicha tavsiya qilingan adabiyotlar va modul yuzasidan test savollari berilgan.

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

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

Аннотация

Настоящий учебное пособие представляет собой систематическое изложение курса спортивной психологии применительно к новой учебной программе спортивной психологии для университета физической культуры. учебное пособие состоит из 6 модулей, где отражены современные достижения науки «Спортивная психология». Учебный материал сопровождается схемами, рисунками, таблицами, методики а также вопросами для самоконтроля обучающихся, с рекомендацией литературы и тесты по каждой теме.

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

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

Annotation

Present the manual represents a regular statement of a course of sports psychology with reference to the new curriculum of sports psychology for physical training university. The manual consists of 6 mooduls where modern achievements of a science «Sports psychology» are reflected. The Teaching material is accompanied by schemes, drawings, tables, techniques and also questions for self-checking trained, with the recommendation of the literature and tests about each theme.

The statement of theoretical problems of a course of sports psychology is given in aspect of their practical application.

The manual it recommended not only to students of magistracy and university but can be used by coaches and teachers of physical culture of higher education establishments.

KIRISH

«Biz xalqaro maydonlarda O‘zbekistonning nufuzi va obro‘-e‘tiborini oshirishga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga katta e‘tibor berishimiz kerak»¹. SH.M.Mirziyoyev

Respublikamizda sportning barcha turlariga katta e‘tibor berib kelinmoqda. Ayniqsa yakkakurash sport turlarida erishayotgan ulkan yutuqlari dunyo sportchilari orasida o‘zining mustahkam o‘rniga ega bo‘lmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator yangi qonun va qarorlar joriy etilmoqda. Jumladan 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-sonli «O‘zbekiston Respublikasida 2019-2023 yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida»gi va O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, aholi, ayniqsa, sport ta’lim muassasalarida shtat birliklari doirasida sport psixologi, sport dietologi, sport farmakologi, massajchi, seleksiya bo‘yicha terener lavozimlarining joriy etilishi yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug‘ullanishlari hamda jismoniy tarbiya va sport natijalarini yanada rivojlantirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

O‘quv qo‘llanma o‘z ichiga 6 ta modulni qamrab olgan bo‘lib ular: Sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va rivojlanishi, Sport psixologiyasining tadqiqot usullari, Sport faoliyatining psixologik tavsifi, Sport musobaqalari psixologiyasi, Sportda shaxs psixologiyasi, Sport treneri shaxsi va faoliyatining psixologik tavsiflaridan iborat.

Talabalar 6 ta modul bo‘yicha sport psixologiyasidan amaliy mashg‘ulotlar olib borish va turli metodlardan unumli foydalanish ko‘nikma va malakalariga ega bo‘lishadi. Ushbu moodullarni o‘zlashtirishda sport psixologiyasining tarixi, ilmiy tadqiqot usullari, psixodiagnostika usullari, sport faoliyat, musobaqa faoliyati, sportchi shaxsi sifatida va trener psixologiyasi bo‘yicha chuqur bilimga ega

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning «Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishda» gi nutqi, 2018 yil 21 sentyabr, «Xalq so‘zi gazetasi», 1-2 bet

bo'lishadi. Keyinchalik talabalar olgan bilim, ko'nikma va malakalarini amaliyotda, aniq sport turlarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish uchun zamin yaratadi.

Mazkur "Sport psixologiyasi" fani bo'yicha o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 5210200- Psixologiya (sport) bakalavryat ta'lim yo'nalishi talabalariga "Sport psixologiyasi" fanidan amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun ishlab chiqilgan.

1-Modul.

SPORT PSIXOLOGIYASINING PREDMETI, VAZIFALARI VA RIVOJLANISHI

1.1.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasining predmeti maqsad va vazifalari

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 treneri sportchining psixik funksiyalari, 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 treneri hamda sport hakami (arbitr) lardir. Yuqorida bayon etilganlardan sport psixologiyasining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendensiyalari shakllanishini, shu bilan birga sport trener va arbitrni psixologiyasini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati sharoitlarida inson psixikasi evolyutsiyasi qonuniyatlarini ochib beradi va birlaridan farqlanuvchi ko'plab sport turlarining O'ziga xos psixologik xususiyatlarini o'rganadi.

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 qurshab turgan ijtimoiy muhit bilan aloqadorlikda o'rganishdan iboratdir.

2. Sportchi, sport treneri, 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 hosligini o'rganish va ikkinchi tarafdin aynan shunga o'xshash holatlarda yuz beradigan psixik holatlar asosida yotuvchi farqlarni o'rganish bilan 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 trenerlari 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.



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 psixologiyasi ob’ekti nimadan iborat?
4. Sport psixologiyasining asosiy vazifalarini sanab bering?
5. Sport psixologiyasi qaysi asrda dunyoga keldi?
6. Sport psixologiyasining qaysi vazifasi Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini ta’minlaydi?
7. Sport psixologiyasi nima uchun organamiz?
8. Sport psixologiyasining qaysi vazifasi Sport faoliyatini psixologik ta’minlaydi?

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. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.
4. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Психология и современный спорт. — М., 1982. С. 120 - 128.
5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
6. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press»- 2008

1.2.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanish 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.

P'er de Kuberten (1863-1937гг.)⁵

Shu sababli chaqirilgan, sport psixologiya mahsus kongresi bo'yicha hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmadi. 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 Fransiya, Germaniya, AQSh, Rossiya va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi.

Masalan, Fransiyada 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 Feruchi 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 kitoblarning 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 sporch va sport trenerlarini psixodiagnostikadan 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 jihatlari 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.



P.F.Lesgaftlar talabalar bilan biologic laboratoriyada 1907-1909 yillar.

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.



Butunittifoq sport psixologiyasi olimlarining majlisi (Moskva 1973 yil). Pastki chapdan uchinchi P.A. Rudik, o'ngdan birinchi A.S.Puni. o'rtada mahsus belgi bilan ko'rsatilgan Z.G.Gapparov.

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 Fransiyada va hokazo.

1970-yildan buyon SPXJ ning 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, Fransiya, 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, 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.



Chapdan - o'ngga akademik eshkak eshish bo'yicha afsonaviy sportchi xizmat ko'rsatgan sport ustasi professor Gissana Leonida Davidovich, Professorlar Djamgarova Tigrana Tigranovicha, Puni Avksentiya

Sezarovicha, Lalayana Aleksandra Artsrunovicha, Professor Al'bert Vyacheslavovich Rodionov va dotsent Neverkovicha Sergeya Dimitriyovich butunittifoq sportchilarini monreal olimpiyadasiga psixologik tayyorlash muhokamasidan lavha.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Sport psixologiyasi paydo bo'lishiga P'er de Kuberten qanday hissa qo'shgan?
2. Sport psixologiyasi haqidagi dastlabki maqola qanday xarakterga ega edi?
3. Sport psixologiyasi qaysi yilda mustaqil fan maqomiga ega bo'ldi?
4. Sport psixologiyasining shakllanishida rivojlangan davlatlar qanday tadqiqotlar amalga oshirildi?
5. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida so'zlab bering?
6. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishiga P.A.Rudik qanday hissa qo'shdi?
7. B. Krettidir sport psixologiyasiga oid qanday ilmiy ishlar olib brogan?
8. MDH sport psixologlari federatsiyasi qachon tashkil topgan?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 - 345b.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010
4. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press»-2008
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Психология и современный спорт. — М., 1982. С. 120 - 128.
7. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
8. URL: http://belopolye.narod.ru/known_people/january/kuberten.htm

1.3.& Amaliy mashg‘ulot

O‘zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi

O‘zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida 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 fakul'tetlari o'quv dasturlariga kiritilgan, shuningdek u Milliy universitetning psixologiya fakultetida ham o'qitilmoqda. 2003 yilda Milliy universitetda "Sport psixologiyasi" mutaxassisligi bo'yicha magistratura ochildi. Hozirgi kunda sport psixologiyasi yo'nalishi yopilgan

Laboratoriya mashg'ulotlarining doimiy yangilanib borilishi ushbu mashg'ulotlar uchun zarur 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 insitutining 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 assimetriyalarni o'rganishga yo'naltirilgan edi. Ushbu mavzu Z.G.Gapparov tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unga L.Ye.Lebedyanskaya rahbarlik qilgan (1966-1969 yillar).

Professor. Gapparov Zahid Gapparovich

O'zbekistonlik sport psixologlari ilk bor 1967 yilda horijda 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 hamyurtlarimiz tomonidan 2 ta ma'ruza qilingan (L.Ye.Lebedyanskaya, Z.G.Gapparovlar tomonidan) ushbu ma'ruzalar "Qilichbozlardagi harakat assimetriyalari" va "Funksional assimetriya qilichbozlarning sport tayyorgarligi holatining mezoni 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 har 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 xozirgi kunga qadar O'zbekistondagi "Sport psixologiyasi" fani bo'yicha yagona hisoblanadi.

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

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasi 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 kefadradagi 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 konferensiyada 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 psixodiagnostics usullari) ishlab chiqildi, shuningdek talabalar bilan laboratoriya mashg'ulotlarini o'tkazish uchun kompyuter o'quv dasturlari yaratildi (Z.G.Gapparov).

Laboratoriyaning tashkil etilishi hamda 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 professor 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 institutning 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 hisoblanadi. U mehnat faoliyatini 1963-1965 yillarda harbiy 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.Ishtayev professor Z.G.Gapparov rahbarligi ostida magistrlik dissertatsiyasini muvafaqqiyatli himoya 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 institutning 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 rahbari 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 muvaffaqiyatli himoya qildi.

Gapparov Z.G hamda Ishtayev J.M. 2012 yilda yangi sport trenajyori “SPORK” sportchilarning portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish moslamasini yaratdi va unga davlat intellektual mulk agentligidan mualliflik huquqini 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 huquqini olishga muassar 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.Vaxobovalar 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 “Психология спорта высших достижений” 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.Ishtayevlar ma’ruza hamda amaliy mashg’ulotlardan dars berib kelmoqda.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. O‘zbekistonda sport psixologiyasi paydo bo‘lishi?
2. O‘zbekistonda sport psixologiyasining rivojlanishga katta hissa qo‘shgan olimlar haqida ma’lumot bering?
3. Qanday kompyuter dasturlarini bilasiz?
4. Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi xalqaro sport psixologiyasi jamiyatiga O‘zbekistondan kim rasmiy vakil bo‘lgan?
5. Sportchlarni portlash qobiliyatini rivojlantiradigan uslubni izohlang?
6. Sport psixologiyasi bo‘yicha dastlabki laboratoriya qachon tashkil etilgan?
7. Sport psixologiya bakalavryat ta’lim yo‘nalishi qachon ochildi?
8. “Qilichbozlardagi oraliqni his qilishning psixologik hususiyatlarini o‘rganish” mavzusida dissertatsiya muallifi kim?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент- «Lider Press»- 2008
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
3. J.M.Ishtaev Tezkor –kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangicha metodologik yondoshish Monografiya. Toshkent “Tafakkur nashriyoti” 2017. 14 bosma taboq. 224-bet

1.4.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

Sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohaları bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sohalar - yosh davrlar 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, ham tarbiya jarayonlaridir. Bu jarayonlar insonning jismoniy va psixik kamol topishiga, uning shaxsini shakllantirishga qaratilgan.

Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqadorligi shundaki, sportda ham huddi mehnatdagi kabi mahsus 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 hos 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 hokazolarga tatbiq etish mumkin.

Biroq, ikkinchi tomondan, sport psixologiyasining o'zi ham jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sotsiologiyasi va boshqa sportga oid fanlar erishgan yutuqlardan o'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 qaysi boshqa fanlar bilan aloqador?
2. Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqadorligi nimada?
3. Sport psixologiyasi fiziologiya, ayniqsa oliy nerv faoliyati fiziologiyasi bilan aloqadorligini so'zlab bering?
4. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bilan aloqadorligi nimada?
5. Sport psixologiyasi patopsixologiya bilan aloqadorligi mavjudmi?
6. Nima uchun sport psixologiyasi san'at psixologiyasi bilan aloqador?

1-Modul yuzasidan test savollari

1. "Sport psixologiyasi" atamasini kim birinchi bo'lib kiritgan?

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

- A) P'erde Kuberten
- B) Leonardo do Vinchi
- S) F.Antonelli
- D) Vund

2. Sport psixologiyasi fanining asosiy o'rganadigan ob'ekti.

javoblardan bir nechtasini tanlang:

A) Trener

B) hakam

S) sportchi

D) bola

3. MDH sport psixologlari federatsiyasi qachon tashkil etilgan?

Yilini yozing:

4. MDHda sport psixologiyasiga oid dastlabki tadqiqotlar qaysi professor tomonidan amalga oshirilgan

Olimning nomini yozing

5. Sport psixologiyasi kafedrasida ishlab chiqilgan baydarka va kanoechilar uchun kompyuter dasturining nomini toping?

Berilgan harflardan tuzing

LSTALMSOI -> _____

6. Berilgan savollarni tasdiqlang yoki inkor eting ?

___ sport psixologiyasining 6 ta vazifasi bor

___ sport psixologiyasining ob'ekti 4 ta

___ sport psixologiyasi xalqaro jamiyatining birinchi prezidenti Per De Kuberten

___ sport psixologiyasi jurniali 1970 yildan nashr etiladi

7. Psixolog olimlarning davlati bilan birlashtiring?

1) AQSh

2) Fransiya

3) Germaniya

4) Bolgariya

___ Yu.Karrara

___ X.Frenelik

___ F.Genov

___ Nyuman

8. Sport psixologiyasi kafedrasida balandlikka sakrovchilar uchun ishlab chiqilgan kompyuter dasturining nomini toping?

Berilgan harflardan tuzing

FISOERB -> _____

9. Sport psixologiyasi kafedrasida ishlab chiqilgan sinxron suzuvchilar uchun kompyuter dasturining nomini toping?

Berilgan harflardan tuzing

XNSOIR -> _____

10. Shimoliy amerika sport psixologlari federatsiyasi qachon tashkil etilgan?

Yilini yozing:

11. Xorijda bo'lib o'tgan sport psixologiyasi bo'yicha xalqaro konferensiyada O'zbekistondan nechanchi yilda ilk bor ma'ruza bilan qatnashgan?

A) 1967

B) 1965

S) 1968

D) 1969

12. Institutlar uchun psixologiya va sport psixologiya fanidan darslikni kim birinchi bo'lib yozgan

A) P.A.Rudik

B) A.S.Puni

S) A.V.Rodionov

D) O.A.Chernikovalar

13. P.A.Rudik, A.S.Puni, G.M.Gagayva, O.A.Chernikovalar qaysi davlatning psixologlari.

A) Rossiya

B) Avstriya

S) Gollandiya

D) Ukraina

14. “Qilichbozlardagi oraliqni xis qilishning psixologik xususiyatlarini o’rganish” nomli nomzodlik dissertasiyasining muallifi kim?

A) Z.G.Gapparov

B) A.S.Puni

S) A.V.Rodionov

D) O.A.Chernikovalar

15. MDH sport psixologlari federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topdi?

A) 1987

B) 1985

S) 1988

D) 1989

16.Sport psixologiyasiga bevosita aloqador fanlar- ?

A) Bioximiya

B) Ekologiya

S) Sport inshootlari

D) FiziologiyaOliy nerv faoliyati

17.“Sport psixologiyasi” xalqaro jurnali nechanchi yildan boshlab nashr etilmoqda?

A) 1970

B) 1971

S) 1950

D) 1965

18.Qaysi yili Lozannada sport psixologiyasi dastlabki qadamini boshladi?

A) 1965

B) 1913

S) 1900

D) 1970

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов Психология и современный спорт. — М., 1982. С. 113-114.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
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

2- Modul.

SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI

2.1.& Amaliy mashg'ulot

Ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida umumiy tushunchalar

Har 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 hilda 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'lsada, 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 holdagina haqiqiy bilimlarni bera olish mumkin.

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 hos hususiyatlar kasb etdi.

Buni yodda tuting !!!



O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Usul deb nimaga aytiladi?
2. Ilmiy tadqiqot usullarini yaratishda qanday qonunlarga suyanish zarur?
3. Tadqiqotning ilmiy usullari taraqqiyot jarayonining o'zini to'g'ri tushunishidan kelib chiqmog'i kerak deganda nimani tushunasiz?
4. Qanday usullar ilmiy tadqiqot usullari bo'ladi?
5. Sport psixologiyasiga ilmiy tadqiqot usullarining qanday ahamiyati bor?
6. Ilmiy tadqiqot usullari taraqqiyot jarayoniga bog'liqligi nimada?
7. Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida tushuncha bering?
8. Ilmiy tadqiqot usullarini o'zingizni sport turingizga bog'lang?
9. Nima uchun ilmiy tadqiqot usullari deb ataladi.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.2.& Amaliy mashg‘ulot

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari kuzatish.

Ob‘ektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon bo‘ladigan va uning shaxsiga oid o‘ziga hos hususiyatlarini 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 hos bo‘lgan quyidagi hususiyatlarni 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 halal 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 hususiyatini 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.

2.3. Amaliy mashg'ulot.

Har bir talaba o'zi shug'ullangan yoki qiziqadigan sport turda ma'lum bir sportchini kuzatadi.

Kerakli jihozlar: videokamera, diktofon, yon daftarcha, qog'oz, qalam.

Sana_____

F.I.SH_____

Tug‘ilgan yili /Дата рождения _____

Sport turi / Вид спорта _____

Razryadi _____

Staj _____

Mashg‘ulot jarayonida -----

Tekshiruvchining xulosasi-----

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Kuzatish usuli to‘g‘risida tushuncha bering?
2. Kuzatish usuliga ta’rif bering?
3. Kuzatish usuliga hos bo‘lgan xususiyatlarni sanab bering?
4. Kuzatish usulini o‘zingizni sport turingizdagi ahamiyatini ochib bering?
5. Kuzatish usuliga qanday talablar qo‘yiladi?
6. Ekspert baholash usuli deganda nimani tushunasiz?
7. Qanday xususiyatlar kuzatish usuliga hos?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo»,– 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лях Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.3.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari 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 hosdir:

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 holis tarzda kuzatish imkoniyatini beruvchi mahsus 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 mahsus 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.

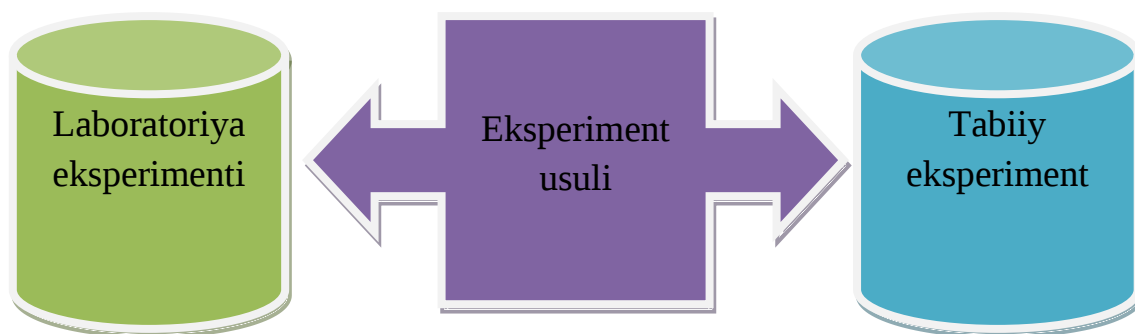
Laboratoriya eksperimenti birinchidan shunisi bilan ajralib turadiki, u alohida mahsus tayyorlangan sharoitlarda, ba'zida esa mahsus o'lchov yoki qayd etish asbob-uskunalarini qo'llash vositasida amalga oshiriladi. Ikkinchidan, bunda

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 mahsus 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.



2.4. Amaliy mashg'ulot.

Har bir talaba o'zi shug'ullangan yoki qiziqadigan sport turda ma'lum bir sportchi (sportchlar) dan tajriba o'tkaziladi.

Kerakli jihozlar: Dinamometr, yon daftarcha, qog'oz, qalam.



Sana _____

F.I.SH _____

Tug'ilgan yili /Дата рождения _____

Sport turi / Вид спорт _____

Razryadi _____

Staj _____

T/R	FIO	Mashgʻulotdan oldingi natijalar (kg)				Mashgʻulotdan keyingi natijalar (kg)				Taqqoslash
		Oʻng		Chap		Oʻng		Chap		
		100%	50%	100%	50%	100%	50%	100%	50%	
1										
2										
3										
...										
...										

Tekshiruvchining xulosasi-----

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Eksperiment usuli to'g'risida tushuncha bering?
2. Eksperiment usuli necha qismga bo'linadi?
3. Laboratoriya eksperiment usuliga hos bo'lgan hususiyatlarni sanab bering?
4. Tabiiy eksperiment usuliga hos bo'lgan hususiyatlarni sanab bering?

5. Eksperiment usulini o'zingizni sport turingizdaga ahamiyatini ochib bering?
6. Eksperiment usulining oddiy kuzatish usulidan farqi nimada?
7. Eksperiment usulining boshqa usullarga nisbatan ustunligi?
8. Qaysi usulda tadqiqotchi uchun zarur bolgan jarayon yuzaga kelmaguncha takrorlash imkoniyatini beradi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лях Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.4.& Amaliy mashg'uloti

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari suhbat.

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 puhta 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.

2.5. Amaliy mashg'ulot.

Har bir talaba o'zi shug'ullangan yoki qiziqadigan sport turida ma'lum bir sportchi bilan suhbat o'tkazadi .

Kerakli jihozlar: diktofon, yon daftarcha, qog'oz, qalam.

Sana_____

F.I.SH_____

Tug'ilgan yili /Дата рождения _____

Sport turi / Вид спорт _____

Razryadi _____

Staj _____

Mashg'ulot jarayonida / ko'chada va hokazo -----

suhbatlashuvchining xulosasi-----

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Suhbat usuli to‘g‘risida tushuncha bering?
2. Suhbat usulini to‘g‘ri tashkillashtirish uchun nimalarga e‘tibor berish lozim?
3. Suhbat usulini o‘zingizni sport turingizdaga qo‘llab ko‘ring?
4. Nima uchun suhbat tergovga aylanib ketmasligi kerak?
5. Suhbat usulini qaysi joylarda olib borish mumkin?
6. Nima sababdan suhbat usulida suhbatdosh bilan oldindan tanishgan bo‘lishi kerak?
7. Suhbat usulida qanday vositalar zarur?
8. Suhbat usulida bayonnoma qachon yoziladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лях Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.5.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari 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 individual 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.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usuli to'g'risida tushuncha bering?
2. Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usulidan foydalanib yuqori toifali sportchilardan ma'lumotlar yig'ish?
3. Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usulini o'zingizni sport turingizdaga qo'llab ko'ring?
4. Biografik usul deganda nimani tushinasiz?
5. Sportchining individual xususiyatlari va ijtimoiy ahvolini organadigan usul bu?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лях Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.6.& Amaliy mashg'ulot

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari 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.

SO'ROVNOMA BO'LISHI MUMKIN:



- individual yoki guruhli
- Og'zaki yoki yozma

2.7. Amaliy mashg'ulot.

Har bir talaba o'zi shug'ullangan yoki qiziqadigan sport turi uchun so'rovnoma tuzish.

Kerakli jihozlar: yon daftarcha, qog'oz, qalam.

1. Sport turi boyicha ma'lum bir maqsad tanlanadi.
2. Tanlangan maqsadni yoritib berish uchun puhta oylangan savollar tuziladi
3. Savollarga HA / YO'Q yoki ballar 1,2,3,4,5, foyzlar ko'rinishida boholanadi.

Sana_____

F.I.SH_____

Tug'ilgan yili /Дата рождения _____

Sport turi / Вид спорта _____

Razryadi _____

Staj _____

Masalan

1. Sport turingizga doir kitob mutoola qilasizmi? HA/ YO'Q

Agar HA bo'lsa qaysi kitoblar? _____

2. Sport turingizda qo'llaniladigan texnik usullardan necha foyizini bilasiz?

Yozib qo'ying_____

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. So'rovnoma usuli to'g'risida tushuncha bering?
2. Katta sonlar qonuni deganda nimani tushunasiz?
3. So'rovnoma usulini o'z sport turingizga qo'llab ko'ring?
4. So'rovnoma usulining qanday turlari mavjud?
5. Individual so'rovnoma usuli deganda nimani tushunasiz?
6. Guruhli so'rovnoma usuli qanday o'tkaziladi
7. Og'zaki so'rovnoma usuliga misollar keltiring?
8. Yozma so'rovnoma usuli qanday olib boriladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
3. Лях Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2.7.& Amaliy mashg'ulot

Sportdagi psixodiagnostika usullari

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

Sport psixologiyasida quyidagilar alohida ahamiyat kasb etadi:

❖ Faoliyatdagi sportchi shaxsining ommaviy psixologik tadqiqotlari. Bunday tadqiqotlarning maqsadi sportchiga turli sport turlari yoki sport mashg'ulotlari tomonidan qo'yiladigan mahsus 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 funksiyalarini 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 hos hususiyatlarni, 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 (holislik) 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 hususiyatlariga 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, hususiyatlari 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 hos bir uslubiy yondoshuvni talab qiladiki, unda bir tomondan psixikaning alohida unsurlari ajratib ko'rsatilsa, ikkinchi tomondan esa shaxsning yoki muayyan psixik holatning yahlit 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 koefitsientlari testning ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Testning *prognostik qiymati* muvafaqiyatga 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 hususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo‘lgan kishidan so‘rov o‘tkazish yo‘li bilan ham olish mumkin. Agar yuqori malakali basketbolchi – mergan, ko‘z o‘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 *differensiyalovchi 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” yohud “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 reaksiomer soniyaning yuzdan bir ulushlari bilan o‘lchovchi reaksiomerga 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 payit oralig'ida individual ma'lumotlar qaror topgan chegaralarni ham aniqlash kerak bo'ladi (Yu.Ya.Kiselev, 1968y.). Ushbu muallif 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 hususiyatlarini, 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 hos 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.

1. Amaliy mashg‘ulot

Psixodiagnostika tamoyillari:

Savollar	Javoblar
<i>Ob’ektivlik (xolislik) tamoyili</i>	
<i>Komplekslik tamoyili.</i>	
<i>Dinamiklik tamoyili.</i>	
<i>Tahliliy-sintetik o‘rganish tamoyili</i>	

2. Amaliy mashg‘ulot

Psixodiagnostika tamoyillariga qo‘yiladigan talablar:

Savollar	Javoblar
<i>Validlik</i>	
<i>Ishonchlilik</i>	
<i>Testning prognostik qiymati</i>	
<i>Differentsiyalovchi kuchi.</i>	

3. Amaliy mashg‘ulot

Diagnostikaning ko‘plab uslublarini shartli ravishda quyidagi tarzda sistemalashtirish ya’ni o‘ziga xoslik darajasiga ko‘ra:

Savollar	Javoblar
Ixtisoslashmagan testlar	
Yarim ixtisoslashgan uslublar	
Spetsifik ya'ni ixtisoslashgan	

O'z-O'zini nazorat qilish savollari

1. Psixologik diagnostika deyilganda nima tushuniladi?
2. Psixodiagnostika tamoyillarini sanab bering?
3. Psixodiagnostika tamoyillariga qanday talablar qoyiladi?
4. Diagnostika usullarining qanday tasniflari mavjud?
5. Diagnostikaning ko'plab uslublarini shartli ravishda qanday sistemalashtirish mumkin?
6. Spetsifik bo'lmagan, ya'ni ixtisoslashmagan testlar deganda nimani tushunasiz?
7. Yarim ixtisoslashgan testlar deganda nimani tushunasiz?
8. Ixtisoslashgan testlarmisolalar keltiring?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
3. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.А. Методы психодиагностики в спорте, 2-е издание, М., «Просвещение», 1990.
5. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006

2.8.& Amaliy mashg'ulot

Psixik jarayonlar va ularning tavsifi

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 funksional 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 hos bo'lgan sezgilarning absolyut dinamikasi va hilma-hilligi funksional holatning xarakteristikasi, ya'ni tavsifi bo'lib xizmat qilishi mumkin (charchash, mashq holatining pasayishi, start oldi lixoradkasi va hokazolar).

Propriotseptiv 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 (kinemotometrda) yoki berilgan miqdorga teng mushak kuchini qayta namoyon etishi kerak bo'ladi.

Diqqatni tadqiq etish usullari. Diqqatni tadqiq etish jarayonida uning sportchi funksional 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 mahsus 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'chuvchanligini 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). Hatolar 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 (σ) va o'rtacha ahamiyatli hato.

Signalning “Yaqinlashib kelishi” ga nisbatan oddiy reaksiya (yashil rangli to‘g‘ri to‘rtburchak hajmlarining kutilmaganda kattalashishi). Tajribaning bu turkumida sinalayotgan shaxsning doimiy kuzatuvidagi 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 hatoliklar yuz bergan holda kompyuter ijobiy rag‘batlar sonini zarur miqdorgacha, masalan, o‘ngacha yetkazishi mumkin. Bunda yuqoridagi kabi statistik kattaliklar hamda hatolar soni va hato 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 display

markazida ifodalangan kursorning kesib o'tish chizig'ini qayd etishi lozim. Bunda u antitsipatsiya mexanizmlariga asosan oldindan harakat qilishi kerak. Antitsipatsiya reaksiyasining konstant hatolari qayd qilib boriladi. Statistik kattaliklar ana shu konstant hatolarga 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 birinчисiga 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 hatolarga nisbatan hamda tormozlovchi stimulga nisbatan reaksiya bildirishdagi hatolarga ko'ra hisoblanadi.

Xotirani tadqiq etish usullari. Umumiy va amaliy psixologiyada xotirani o'lchashning ko'plab mahsus usullari mavjud. Shartli ravishda ular esda saqlab qolinadigan materialning modalligiga ko'ra tasniflanishi mumkin (ko'rish xotirasi, eshitish xotirasi, proprioretseptiv xotira va hokazolar). Xotira turlariga ko'ra (ixtiyoriy, beixtiyor, uzoq muddatli, qisqa muddatli va hokazo), mexanizmlarga ko'ra (eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, interferensiya va hokazolar). Xotirani tadqiq etish sportchilarni tanlab olish va ularning psixik xolatlarini diagnostika etishda nihoyatda 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 keltirilganki, uni baholash uchun ob'ektlarning tashqi

xarakteristikasini idrok etishning o'zi kifoyadir (ushbu holatda fishkalarining va o'yin maydonining ranglarini idrok etish).

Fishkalarining 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 ediki, 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 jihatdan 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:

Bunda:

n-hatolar soni

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

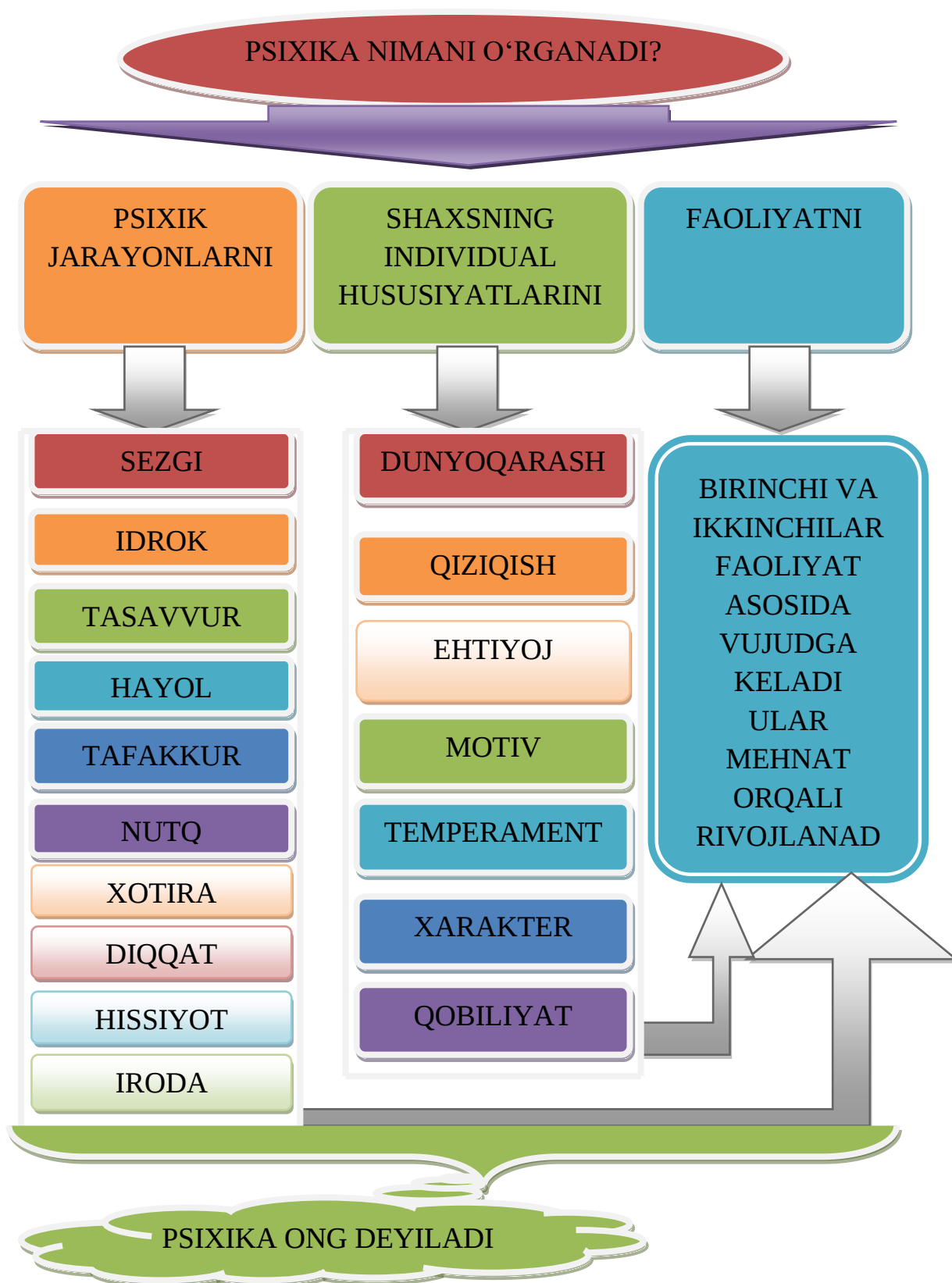
S-ma'lumotni qabul qilish tezligi

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.



O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Psixik jarayonlarni ayting, ularning har birini tavsiflang?
2. Sezgi va idrokni tadqiq etish deganda nima tushuniladi?
3. Tasavvurning sportdagi ahamiyati nimada?
4. Ijodiy hayol nima uchun sportda muhim hisoblanadi?
5. Sportda tafakkur tadqiq etish qanday amalga oshiriladi?
6. Diqqatning sportdagi ahamiyati nimada?
7. Sportda xotiraning qanday tasniflari mavjud?
8. Uchlik usulining muallifi kim?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 т. — М.: Педагогика, 1982.
2. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 - 345b.
4. Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикста, 2005
6. Шапарь В.Б.Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

2.8.1.& Har xil sport turlarida sezgilarning roli

Sezgi oddiy psixik jarayon bo'lib, lekin odam hayotida muhim ahamiyatga ega. Sezgi organlariga bevosita ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarning ayrim hossalarni ongimizda aks ettirish sezgi deb aytiladi.

Inson bilish faoliyati sezgilardan boshlanadi. Bu borada sezgi haqida tushuncha, voqelikni sensor aks ettirishi va faoliyatida sezgilarning roli, shu jumladan sportda. Sezgilarni tasnifi. Sezgilarning asosiy qonuniyatlari. Sezgirlik va sezgi chegaralari. Adaptatsiya, sensibilizatsiya va senestiziya. Sezgilarni o'zaro ta'siri kabi savollarni o'rganish talabalarni bilim saviyasini oshiradi.

Topshiriqlar:

1. Ko'r dog'ini topish
2. Ranglarni aralashish qonunlarini kuzatish
3. Kinematometr yordamida muskul harakat sezgilarining aniqligini o'lchash
4. Sezgirlik va sezgi chegaralarini aniqlash
5. Vestibulyar analizator faoliyatini kuzatish

Tajriba 1. Ko'r dog'ini topish.

Ko'r dog'ini topish uchun qora rangli kartochkalaridan foydalaniladi. Bu kartochkalarda ikki cheti va o'rtasida kichik oq doirachalar belgilangan. Ko'r dog'ni topish uchun kartochkani ko'zdan 25-30 santimetr uzoqlikda tutib, o'ng ko'zini yumib, chap ko'zi bilan rasmning o'rtasidagi (yoki bir tomonidagi) oq doiracha yoki (+) belgiga qaraladi. Rasmning chap tarafidagi doiracha esa ko'rish maydoniga tushib turadi. Rasmni oldiga va orqaga dam-badam asta sekin surib, shunday masofaga keltiramizki, bu davrda ko'rish maydoniga tushib turgan chap tomondagi doiracha ko'rinmay qoladi. Buning sababi shuki, chap tomondagi doirachalardan kelayotgan nur ko'zning ko'r dog'iga tushib qoladi. Agar chap ko'zni berkitib, o'ng ko'z bilan qaralsa, o'ng tomondagi doiracha ko'rinmay

qoladi. Tajriba vaqtida ko'zni chalg'itmaslik kerak, chunki ko'zning salgina chalg'itish ko'r dog'ini ham holatini o'zgartiradi.

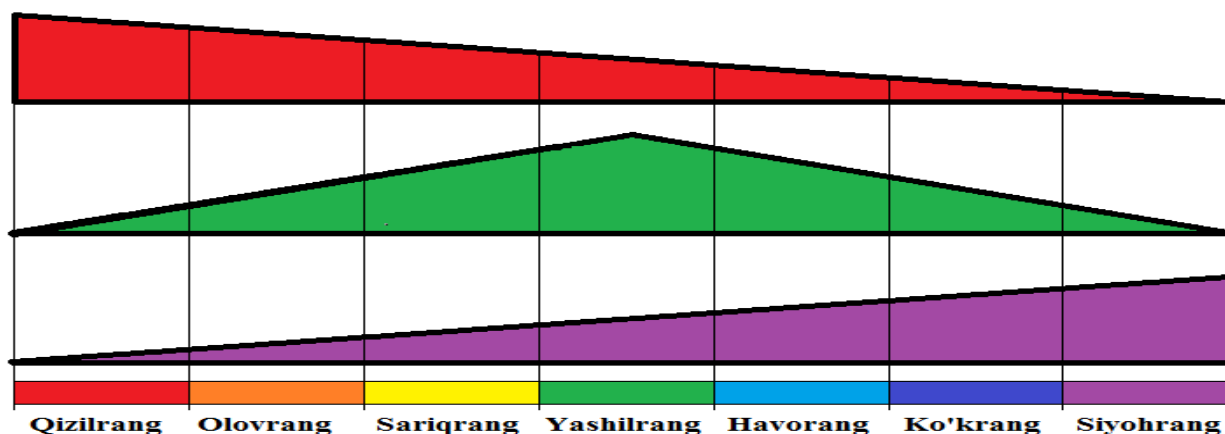
Bu tajriba orqali ko'rish jarayonidagi kolbacha va tayoqchalar roli isbotlanadi. Ko'zning to'r pardasidagi ko'r dog' qismida na tayoqchalar na kolbachalar yo'q, shuning uchun seziluvchanligi ham yo'q.



1-rasm. Ko'r dog'ini topish uchun qora rangli kartochka

Tajriba 2. Ranglarni aralashish qonunini kuzatish.

Uchta raglar aralashish qonunlari mavjud.



2-rasm. Ranglarni aralashish qonuniyati spektri

1. Birinchi qonunga binoan spektrda joylashgan hamma ranglarni bir hil proporsiyada qo'shilishi oq rangni hosil qiladi.

2. Ikkinchi qonunga binoan spektrda joylashgan har bir rang o'zini bitta qo'shimcha rangi bilan ma'lum proporsiyada qo'shilishi oq rangni hosil qiladi (masalan: sariq rang bilan ko'k rangni 3:2 proporsiyada aralashtirsak oq rang hosil bo'ladi; qizil rang bilan yashil rangni 3:2 proporsiyada aralashtirsak oq rang hosil bo'ladi).

3. Uchinchi qonunga binoan spektrga joylashgan biror hromatik rangni ikkinchi hromatik rang bilan ma'lum proporsiyada aralashtirsa, ular o'rtasida joylashgan uchinchi rang kelib chiqadi (masalan: ko'k rang bilan qizil rangni 3:1 proporsiyada aralashtirsak binafsha rangi xosil bo'ladi; qizil rang bilan sariq rangni 3:1 proporsiyada aralashtirganda zarg'aldoq rangi xosil bo'ladi).

Tajriba 3. Teri sezgisining absolyut chegarasini o'lchash.



3-rasm. Esteziometr

Teri sezgisining absolyut chegarasi esteziometr orqali aniqlanadi. Tajriba qo'l kaftida, barmoq uchlarida o'tkaziladi. Tekshiruvchi ko'zini yumgan holda esteziometrning ikki oyoqchasi bilan qo'l kafti va barmoq uchlari ta'sirlanadi va u nechta ta'sirotni sezayotganini aytishi kerak. Kuzatuvchi ta'sir qilishni esteziometr oyoqchalarini juftlashtirgan holatidan boshlab, keyin asta sekin ularni orasini ochib ta'sirlay boshlaydi. Berilgan javoblar va esteziometr oyoqchalari orasidagi masofa yozib boriladi. Tekshiriluvchining nechta ta'surotni sezayotganini va esteziometr oyoqchalari orasidagi masofa quyidagi bayonnomaga yozib boriladi.

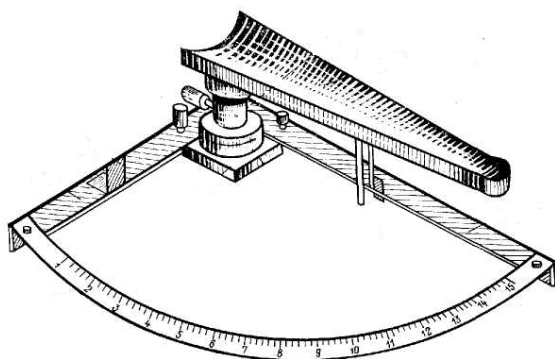
Bayonnoma formasi

№	Kaft uchun		Barmoq uchlari uchun	
	Ta'sirotning darajasi (mm. hisobida)	Tekshiriluvchining ko'rsatishi	Ta'sirotning darajasi (mm. hisobida)	Tekshiriluvchining Ko'rsatishi
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Olingan natijalar tahlil qilinib sezgirlikning absolyut chegarasi aniqlanadi kaft uchun va barmoq uchlari. Sezgirlik va sezgi chegaralari haqida xulosalar chiqariladi.

Tajriba 4. Muskul harakat sezgilarining aniqligini tekshirish.

Kinematometr orqali harakat amplitudasini aniqligi o'lganiladi.



4-RASM. Jukov. Kinematometr

Tekshiriluvchi ko'zini yumib, kinematometrning kufasiga parallel holatda, qo'lini kinematometrning harakatlanuvchi qismining ustiga qo'yib o'tiradi. Tajribachi tayoqchani ma'lum bir gradusning teshikchasiga qo'yib, qo'lini to to'siqqa uchraguncha yurgizishini tavsiya qiladi va shu to'siqqa uchraguncha bo'lgan masofani yodida saqlab qolishini vazifa qilib beradi. Tayoqcha olib qo'yilib tekshiriluvchidan huddi shu harakatni aniq qaytarishini talab qiladi. Bayonnoma yozuvchi esa tekshiriluvchining ko'rsatkichlarini yozib boradi. Tajriba o'n marta o'tkaziladi.

Bayonnoma formasi

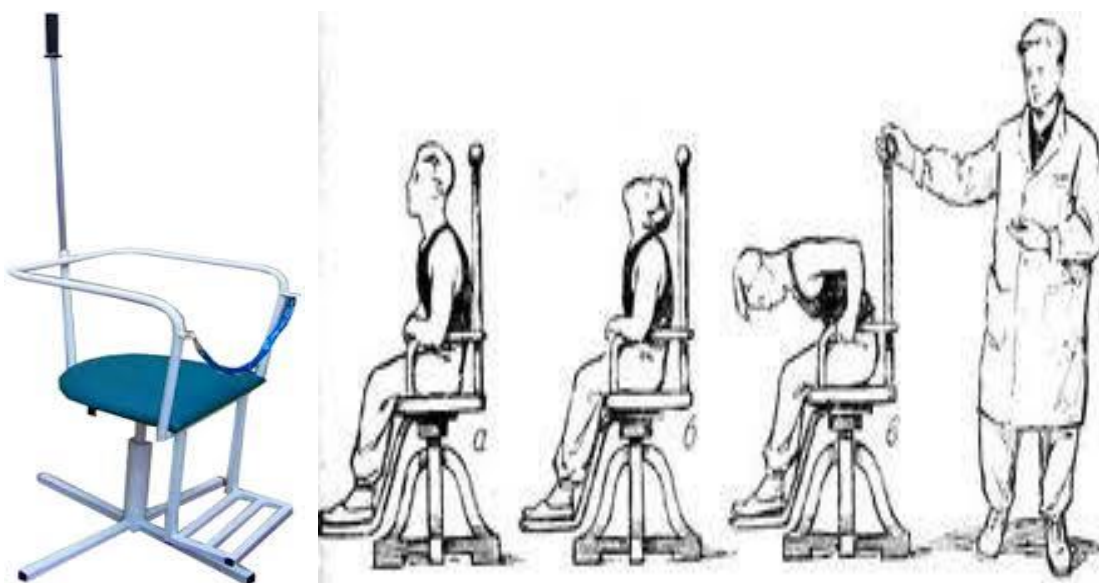
№	Berilgan vazifa (gradus hisobida)	Tekshiriluvchining ko'rsatishi	Xato
1.	65	55	10
2.	40		
3.	55		
4.	20		
5.	45		
6.	30		
7.	60		
8.	35		
9.	25		
10	50		

Beriladigan vazifa - 65 – 40 – 55 – 20 – 45 – 30 – 60 – 35 – 25 – 50 -

Olingan natijalar muskul - harakat analizatori haqidagi bilimlarni mustahkamlash, tajriba asosida xulosalar chiqarish va tekshiriluvchiga muskul – harakat sezgilarining rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Tajriba 5. Vestibulyar apparatini qo'zg'atish natijasida harakat sezgilari va himoya harakat sezgilarini kuzatish.

Tajriba “Kreslo Barani” yordamida o'tkaziladi.



5-RASM. KRESLO BARANI

Tekshiriluvchi kresloda ko‘zlarini yumgan holatda o‘tiradi.

1. Gorizontal kanallarni qo‘zg‘atish.

Kuzatuvchi kresloni soat strelkasi bo‘yicha 20 sekund ichida 10 marta aylantiradi. So‘ng kuzatuvchi tekshiriluvchidan kreslodan turib tekis yurishni tavsiya etadi. Talabalar tekshiriluvchini harakatlarini kuzatishadi. Tekshiriluvchidan harakat illyuziyalarini tasvirlab berish so‘raladi.

Javoblar daftarga qayd qilinib boriladi.

2. Vertikal-sagital kanallarning qo‘zg‘atish.

Oldingi tajriba takrorlanadi, faqat tekshiriluvchini boshini pastga qaratilgan holda aylantiriladi.

Kreslo to‘xtatilgandan so‘ng tekshiriluvchi boshini ko‘taradi va harakat illyuziyalarini tasvirlab beradi.

3. Vertikal-frontal kanallarni qo‘zg‘atish.

Tekshiriluvchining boshi chap va o‘ng kaftiga egilgan holda kreslo aylantiriladi. Tajribadan so‘ng tekshiriluvchining harakat illyuziyalari va himoya harakat sezgilari tasvirlanadi va daftarga yozilib boriladi.

Tajriba yakunida vestibulyar analizatori tuzilishi haqidagi bilimlar mustahkamlanadi, uning rivojlantirish yo‘llari muhokama qilinadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Sezgi haqida tushuncha
2. Sezgining nerv – fiziologik asoslari
3. Sezgining klassifikatsiyasi
4. Ko‘rish, taktil, muskul-harakat, muvozanat sezgilari.
5. Ko‘rish sezgisining sportdagi o‘rni?
6. Taktil sezgisining sportdagi ahamiyati?
7. Muskul-harakat sezgisining sportdagi o‘rni nimada?
8. Muvozanat sezgisi sportda qanday rivojlantiriladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 т. — М.: Педагогика, 1982.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
4. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
6. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

2.8.2. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli

Idrok murakkab psixik jarayon bo'lib organizmga bevosita ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarni yahlitligicha ongimizda aks ettirishdir.

Idrok haqida tushuncha. Idrokning hususiyatlari, butunligi, konstantiligi, anglanganligi. Appersepsiya, illyuziyalar haqida tushuncha. Idrokning fiziologik asoslari. Idrokning klassifikatsiyasi. Fazoni, vaqtni, harakatlarni idrok qilish haqidagi bilimlarni o'zlashtirish idrokning hayot faoliyatidagi ahamiyati, sportdagi rolini ochib beradi.

Idrok ongimizning birlamchi obrazidir. Idrok tufayli biz miyaning o'zimizdan tashqarida mavjud bo'lgan predmetlarni hamda real voqelik hodisalarini aks ettira olish qobiliyatini ta'kidlaymiz.

Ishning maqsadi.

Idrok qilish shaxsning individual hususiyatlari, qiziqishlari, intilishlari, e'tiqodlari va munosabatlariga muvofiq holda kechishi va bog'liqligini kuzatish.

Tajriba 1. Fazoni idrok qilish.

Ko'z o'lchovi chizg'ichi yordamida fazoni idrok qilishni aniqlash.



6-RASM. 100 santimetrli ko'z o'lchovi chizg'ichi

Ko'z o'lchovi chizg'ichi 1 metrli lineyka va u bo'ylab suriladigan 2 ta halqachadan iborat.

Chizg'ichni bir tomoni santimetr, milimetrlarga bo'linib belgilangan, orqa tomoni esa tekis.

Tekshiriluvchi orqasi o'girilgan ko'z o'lchovi chizg'ichidan 0,5 metr uzoqlikda o'tiradi. Tekshiruvchi 2 ta suriladigan halqalarni, birinchisini 0 ga, ikkinchisini esa undan 200 mm uzoq masofaga o'rnatadi. Tekshiriluvchining vazifasi berilgan masofani idrok qilib, uni yodida saqlab qolishi va o'zi chizg'ichni

boshqa yerida huddi shu idrok qilingan masofani chamalab belgilashi zarur. Bu tajriba 2 xil usulda olib boriladi. Har bir usul 10 martadan o'tkaziladi.

Birinchi usul halqachalar orasidagi masofani ko'paytirish orqali, ikkinchi usul halqachalar orasidagi masofani kamaytirish orqali chamalash. Tekshiriluvchining ko'rsatqichlari quyidagi jadvalga yozilib boriladi (masalan).

№	200 mm (kamaytirilgan usulda)		№	200 mm (ko'paytirilgan usulda)	
	Tekshiriluvchining ko'rsatishi (mm hisobida)	Hato (m_1)		Tekshiriluvchining ko'rsatishi (mm hisobida)	Hato (m_2)
1	118	2	1	210	10
2	116	4	2	198	2
3	122	2	3	195	5
4	119	1	4	197	3
5			5		...
6			6		...
7			7		...
8			8		...
9			9		...
10			10		...
		$\Sigma m_1 = 25$			$\Sigma m_2 = 35$
		$M_1 = 2,5$			$M_2 = 3,5$

Berilgan jadval tajribadan olingan o'rtacha hatosini chiqarishga imkon beradi. O'rtacha hatoni chiqarishda ko'plik va kamlik belgilar e'tiborga olinmaydi. Bizning tajribamizda o'rtacha hato quyidagicha hisoblanadi. Avval M_1 topiladi, so'ng M_2 topiladi. Ular quyidagi formulalar bilan aniqlanadi:

$$M_1 = \frac{\Sigma m_1}{10} = \frac{25}{10} = 2,5$$

$$M_2 = \frac{\Sigma m_2}{10} = 3,5$$

So'ng umumiy (M) ikki seriya o'rtacha hatosini topamiz

$$M = \frac{M_1 + M_2}{2} = \frac{2,5 + 3,5}{2} = 3,0$$

Ko'z o'lchovi (V) esa ushbu formula bilan chiqaziladi:

$$V = \frac{M}{N} = \frac{3}{200} = \frac{1}{66}$$

Bunda M – o‘rtacha hato; N berilgan masofa;

Veber tomonidan qabul qilingan ko‘z o‘lchovini normasi $1/40$ (1 taqsim 40).

Natijada oddiy kasrning mahraji 40 dan kata bo‘lsa, ko‘z o‘lchovi yaxshi taraqqiy qilgan bo‘ladi. 40 dan kichik bo‘lsa, unda ko‘z o‘lchovi taraqqiy qilmagan bo‘ladi.

Tajriba 2. Vaqtni idrok qilish.

Ong bo‘sh bo‘lgan va band bo‘lgan holatida vaqtni idrok qilishni aniqlash.

Eksperimentator idrok qilinishi kerak bo‘lgan vaqt bo‘lagini boshlaganligi va tugallaganligi haqida signal beradi.

Tekshiriluvchi hech bir faoliyat bilan shug‘ullanmay vaqtni idrok qilishi va biror faoliyat bilan shug‘ullanib turib idrok qilish kerak. Natijalar quyidagi protokolga yozib boriladi.

Tajribaning Borishi	Berilgan vazifa	Tekshiriluvchining ko‘rsatkichlari	Hato
Ong bo‘sh bo‘lgan holatda	5 12		
Ong band bo‘lgan holatda	5 12		

Jadvaldagi natijalarga asoslangan holda vaqtning idrok qilishda ikki hil:

Ong bo‘sh bo‘lgandagi va ong band bo‘lgandagi ko‘rsatkichlar ishlab chiqiladi. Talabalar o‘tkazilgan tajriba natijalari tahlil qilinadi va yozma shaklida xulosalar chiqaziladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Idrok to‘g‘risida umumiy tushuncha.
2. Idrokning sportda qanday ahamiyati mavjud?
3. Ko‘z o‘lchovi nima uchun zarur?
4. Idrokning nerv fiziologik asoslari tavsiflang?
5. Fazoni va vaqtni idrok qilish deganda nimani tushunasiz?
6. Harakatni idrok qilishini izohlang?
7. Sezgi bilan idrok o‘rtasida qanday umumiylik bor?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л. Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
3. Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
5. Шапарь В.Б.Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

2.8.3. Tasavvur va hayol va ularning sportchi mashg'ulotidagi o'rni

Talabalar quyidagi savollarni mustaqil o'rganadi:

Tasavvur haqida tushuncha. Tasavvurning nerv-fiziologik asoslari, tasavvur turlari. Ideomotor aktlar. Hayol jarayoni haqida tushuncha. hayolning turlari. hayolning inson hayoti va ijodiy faoliyatida tutgan ahamiyati va bu jarayonlarni sport faoliyatida ahamiyati haqidagi javoblarni tayyorlaydi.

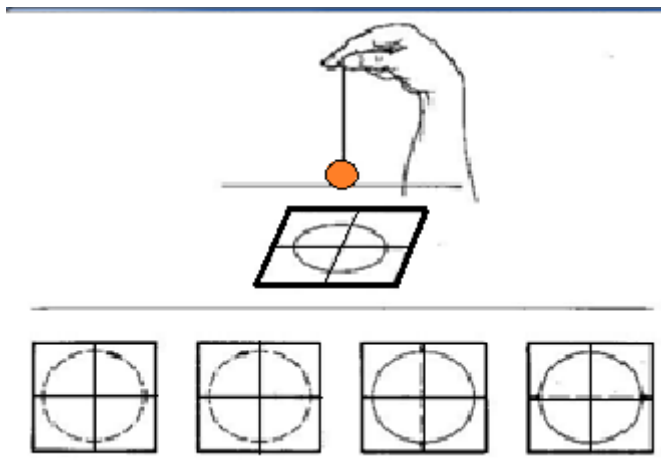
Topshiriq.

Amaliy mashg'ulot orqali talabalarda tasavvur, hayolni hususiyatlarini aniqlash.

Tajriba1. Ideomotor aktlarni kuzatish.

Oldindan ip o'tkazilgan stol tennisi koptokchalari tayyorlanadi.

Tekshiriluvchini vazifasi: koptokni ipidan ushlab, qo'lini oldiga uzatib chapdan o'ngga koptokni tebratish mashqini bajarish. So'ngra ko'zini yumib bajargan mashqini tasavvur qilish.



7-RASM. Ip o'tkazilgan stol tennisi

Agar tekshiriluvchida bajargan mashqi haqida tasavvurlar paydo bo'lsa, unda koptok haqiqatdan ham chapdan o'ngga tebranib boshlaydi. Bu hodisani talabalar tahlil qilib uni sababini aniqlaydi.

Har bir talaba o'zining sport turi bo'yicha ideomotor mashg'ulot bajarishni o'rganadi.

Quyidagi savollarga javob beradi: siz hayotda ideomotor aktlar bilan to'qnashganmisiz? Qaerda, qachon?

Tajriba 2. Ijodiy xayolni individual hususiyatlarini tekshirish.

Talabalarga quyidagi vazifa beriladi:

10 yoshdagi bolalar uchun yangi harakatli o'yinni tuzing agar sizga 10 ta koptok berilgan bo'lsa va 30 ta bola.

Tuzish jarayonida quyidagilar yoziladi:

1. Tuzilgan o'yinning maqsadi.
2. O'yin o'tkaziladigan sharoitlari.
3. O'yinning natijasi (yutuq nima bilan baholanadi).

Bajarilgan vazifani baholash mezonlari:

1. Yangi o'yin tuzgani uchun – 2 ball
2. 10 koptokni bir vaqtda ishlata olgani uchun – 1 ball
3. 30 bola bir vaqtda o'yinga jalb etilgani uchun - 1 ball
4. O'yinni sodda tushunarli ifodalaganligi uchun – 1 ball
5. Travmalardan holiligi – 1 ball

Tuzilgan o'yin uchun jami 6 ball olish mumkin.

Talabalar tuzgan o'yinlari bayon etilib muhokama qilinadi.

Tajriba 3. Ijodiy xayolni hususiyatlarini aniqlash.

Talabalarga 3 so'z tavsiya etiladi (masalan sport, sog'lik, yutuq).

Vazifa: so'zlardan 10 daqiqa ichida iloji boricha ko'proq jumlar tuzish (har bir jumlada uchchala so'zni ishlatish sharti bilan).

Vazifani baholash mezonlari:

1. Har bir tuzilgan jumla uchun - 1 balldan
2. Ajoyib tarzda tuzilishi uchun - 2 ball
3. Ma'nosiz so'zlar yig'indisi – 0 ball.

Tajriba yakunida umumiy ballar hisoblanadi va nima uchun ijodiy hayol talabalarda har hil rivojlangan savol ko'riladi va ijodiy hayolni shakillantirish yo'llari muhokama qilinadi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Tasavvur haqida tushuncha berig?
2. Tasavvurning nerv - fiziologik asoslarini izohlang?
4. Tasavvur turlarini aytib bering?
5. Hayol haqida tushunchabering?
6. Hayolni nerv-fiziologik asoslarini izohlang?
7. Hayolni turlari aytib bering?
8. Tasavvur va hayolning sportdagi ahamiyatini ochib bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
- 2.Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehrirdaryo», – 2011 - 345b.
- 3.Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
- 4.Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикста, 2005
- 5.Шапарь В.Б.Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

2.8.4. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi

Tafakkur – inson aqliy faoliyatining yuksak formasi, olamni bilish qurolidir. Borliqdagi narsa va hodisalarni umumiy qonuniy bog‘lanishlarini ongimizda aks ettirishdir. Sport faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uni rivojlantirish yo‘llarini aniqlash uchun talabalar quyidagilarni bilishlari shart. Tafakkur haqida tushuncha. Tafakkur jarayonining xususiyatlari. Tafakkur va nutq. Tafakkurning nerv – fiziologik asoslari. Tafakkur shakillari. Fikr yuritish operatsiyalari. Tafakkur turlari.

Ishning maqsadi. Mashg‘ulotda masalalar yechish orqali tafakkurning individual xususiyatlarini o‘rganish.

Tajriba 1. Masalalar yechish orqali tafakkurning individual xususiyatlarini o‘rganish.

Vazifani hal qilishda tafakkurning individual xususiyatlari, fikrlash tezligi, intellektual aktivlik, tafakkurning sifati aniqlanadi.

Talabalarga blankalar tarqatiladi. Bu blankalarga 25 ta katakchalardan tashkil topgan 4a kvadrat chizilgan. Har bir kvadratning ikki tomoni 1 dan 5 gacha raqamlar bilan belgilangan. 25 ta katakchaning har biriga qatorlardagi raqamlar sonining ko‘paytirmasini yozish mumkin. Tekshiruvchiga ko‘rsatma – hozir 5ta ko‘paytirmani katakchalarga shunday tanlash kerakki, ularning yig‘indisi aytilgan ja‘miga teng bo‘lishi kerak. Joylashtirilayotgan vaqtda har bir qatorga faqatgina bita ko‘paytirma yozilishiga e‘tibor berish kerak. Bita qatorga 2 ta son yozish faqatgina bir marotaba ruhsat etiladi. Qatorlar ichida hamma tuzatishlarga ruhsat beriladi. Beriladigan ja‘mi 39 va 51 sonlar o‘rtasida bo‘lishi kerak. Birinchi va ikkinchi kvadratda vazifani bajarish vaqtni hisobga olmagan holda beriladi. Talabalar masalani yechish tajribasini o‘zlashtirgandan so‘ng, ular navbatdagi vazifani bajarishda vaqt ham belgilanadi.

Tajriba kvadratlari

	2	1	5	3	4
3					
4					
1					
5					
2					

Ja'mi =

	5	3	2	4	1

Ja'mi =

Baholash kvadratlari

	3	5	1	4	2
4					
1					
5					
3					
2					

Ja'mi =

Vaqt

	1	3	4	5	2
4					
5					
1					
3					
2					

Ja'mi =

Vaqt

Ishning yakunida olingan natijalar tekshiriladi, hatolar aniqlanib tahlil qilinadi. Bu yerda: masala yechish vaqti - fikr yuritish operatsiyalarini tezligini ko'rsatadi, tuzatishlar soni – intellektual aktivligini (ya'ni tuzatishlar soni qanchalik kam bo'lsa tekshiruvchi vaziyatni aniq tahlil qilish va fikran o'z faoliyatini oldindan rejalashtirish qobiliyati yuqori rivojlanganligi haqida dalolat beradi; tuzatishlar soni ko'p bo'lsa, bu tekshiruvchi urinish usuli va hatolarni bartaraf qilish orqali masalani yechishini ko'rsatadi); hatolar soni – tafakkur sifatining ko'ratkichi hisoblanadi.

Mashg'ulot yakunida natijalar quyidagi umumlashgan bayonnomaga kiritiladi va guruhdagi tafakkurning individual xususiyatlari aniqlanadi.

№	Tekshiriluvchining familiyasi	Masala yechish vaqti	Tuzatishlar soni	hatolar soni

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Tafakkur to‘g‘risida umumiy tushuncha bering?.
2. Tafakkurning nerv - fiziologik asoslarini izohlang?
3. Tafakkur formalarini tavsiflang?
4. Tafakkur turlarini aytib bering?
5. Fikr yuritish operatsiyalari nimalardan iborat?
6. Sportda tafakkurning ahamiyati nimada?
7. Tezkor tafakkur deganda nimani tushunasiz?
8. Fikr yuritish operatsiyalarini o‘z sport turingiz bilan bog‘lang?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
- 2.Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
- 3.Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
- 4.Шапарь В.Б.Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
- 5.Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

2.8.5. Xotira va uning sportdagi ahamiyati

Biz sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo‘qolib ketmaydi, balki ma’lum darajada esimizda saqlanib qoladi. Bizga ta’sir qilib turgan narsa va hodisalarni esda olib qolish, esda saqlash, qayta tiklash va unitish jarayoniga xotira deb ataladi. Xotiraning ahamiyati beqiyos, chunki bu psixik jarayonsiz odamzot filogenetik va ontogenetik taraqqiyot yo‘lini bosib o‘taolmas edi.

Ushbu mavzuni o‘zlashtirish jarayonida: xotira haqida tushuncha va uning odam faoliyatidagi ahamiyati. Xotiraning nerv – fiziologik asoslari. Xotira turlari. Xotira jarayonlari, xotiraning individual xususiyatlari haqidagi nazariy bilimlarga ega bo‘lish, xotiraning sport faoliyatidagi ahamiyati va rivojlantirish yo‘llarini ochib beradi.

Topshiriq. Xotira jarayonini individual xususiyatlarini tekshirish.

Tajriba 1. Ko‘rish orqali mexanik esda qoldirish.

- | | |
|------------|------------|
| 1. V - 7. | 6. M – 46 |
| 2. P – 32. | 7. J – 25 |
| 3. S – 54. | 8. U - 63 |
| 4. I – 97. | 9. K - 89 |
| 5. D – 18. | 10. B - 37 |

Tajriba 2. Assotsiativ asosida eshitish orqali mexanik esda qoldirish.

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Tosh – finish. | 6. Trener – tog‘. |
| 2. Kitob – futbol. | 7. Stadion - qalam. |
| 3. Lodka – savat. | 8. Yadro – sekundomer. |
| 4. Shayba – deraza. | 9. Turist – siyohdon. |
| 5. Signal – osmon. | 10. Basketbol – gul. |

Tajriba 3. Eshitish orqali yondoshlik assotsiatsiyasi asosida esda qoldirish.

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. Qish – chang‘i. | 6. Start – yugurish. |
|--------------------|----------------------|

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 2. Boksyor – ring. | 7. Gilam – kurashchi. |
| 3. Konki – muz. | 8. Suv – basseyn. |
| 4. Snayper – nishon. | 9. Turnik – gimnast. |
| 5. Koptok – futbol. | 10. O‘yin – tennis. |

Tajriba 4. Ko‘rish orqali logik esda qoldirish.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. Ilm. | 6. Faoliyat. |
| 2. Protsess. | 7. Fazilat. |
| 3. Zarurlik. | 8. Chaqqonlik. |
| 4. Kuch. | 9. Mazmun. |
| 5. Ma’no. | 10. Burch. |

Tajriba 5. Eshitish orqali logik esda qoldirish.

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Go‘zallik. | 6. Jamoatchilik. |
| 2. Yaxshilik. | 7. Dadillik. |
| 3. Namuna. | 8. Sadoqatlik. |
| 4. Ta’rif. | 9. Vazminlik. |
| 5. Qat’iyat. | 10. Vijdoniylik. |

Tajriba 6. Harakatlarni mexanik va logik esda qoldirish jarayonini tekshirish. Tajriba individual olib boriladi.

Harakatlarni mexanik esda qoldirish.

Tekshiriluvchiga kartochkada yozilgan quyidagi 10 ta betartib mashqlarni esda olib qolish va so‘ngra bajarish tavsiya etiladi.

1. Boshni oldiga eging – dastlabki holatga qayting.
2. Chapga egiling – dastlabki holatga qayting.
3. Boshni o‘nga qarating – dastlabki holatga qayting.
4. Chap oyoqni buking – dastlabki holatga qayting.
5. O‘nga egiling – dastlabki holatga qayting.

6. Boshni orqaga og'ing – dastlabki holatga qayting.
7. O'ng oyoqni buking – dastlabki holatga qayting.
8. Oldingizga egiling – dastlabki holatga qayting.
9. Boshni chapga qarating – dastlabki holatga qayting.
10. Orqaga egiling – dastlabki holatga qayting.

Harakatlarni logik esda qoldirish.

Tekshiriluvchiga kartochkada yozilgan quyidagi 10 ta bir tartibdagi mashqlarni esda olib qolish va so'ngra bajarish tavsiya etiladi.

1. Boshni oldiga og'ing – dastlabki holatga qayting.
2. Boshni orqaga og'ing – dastlabki holatga qayting.
3. Boshni o'nga qarating – dastlabki holatga qayting.
4. Boshni chapga qarating – dastlabki holatga qayting..
5. Oldingizga egiling – dastlabki holatga qayting.
6. Orqaga egiling – dastlabki holatga qayting.
7. O'nga egiling – dastlabki holatga qayting.
8. Chapga egiling – dastlabki holatga qayting.
9. O'ng oyoqni buking – dastlabki holatga qayting.
10. Chap oyoqni buking – dastlabki holatga qayting.

Harakatlarni mehanik va logik esda qoldirish tajriba natijalarini solishtirish.

Tajriba 7. Rasmlar yordamida tanish jarayonni kuzatish.

Talabalarga 10 ta har hil sport turlari bo'yicha sportchining ma'lum bir holatini aks ettiruvchi rasm ko'rsatiladi. Talabalarga bu sportchilarning holatini 20 sekund davomida idrok qilib esda olib qolishlari taklif etiladi. Shundan so'ng bu rasm olib qo'yilib, huddi shu sportchilarni har birini uch hil holatda tasvirlangan va har bir holat nomerlangan rasm ko'rsatiladi. Talabalar shu 30 ta rasm ichidan avvalgi ko'rgan 10 ta sportchining holatini tanib olishlari va uning raqamlarini quyidagi protokolga yozishlari kerak.

10- rasmlar.



Idrok qilingan Holatlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tanib olingan holatlar nomeri										
Belgi + (to'g'ri topilgan)										
Belgi – (noto'g'ri topilgan)										

Soʻngra natijalar vazifa bilan solishtiriladi va hatolar hisoblab chiqiladi.

Xotira jarayonini individual xususiyatlarini aniqlash maqsadida oʻtkazilgan tajribalarni natijalari quyidagi umumiy bayonnomaga kiritiladi.

	Tajribalar nomeri							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Tajriba natijalari								

Mashgʻulot yakunida xotiraning turlari, asosiy jarayonlari boʻyicha oʻtkazilgan tajribalardan olingan natijalar asosida grafik chiziladi va tahlil qilinadi.

Oʻz-oʻzini nazorat qilish savollari

1. Xotira toʻgʻrisida umumiy tushuncha bering?
2. Xotiraning nerv - fiziologik asoslarini izohlang?
3. Xotiraning turlari aytib bering?
4. Logik esda qoldirish deganda nimani tushunasiz?
5. Mehanik esda qoldirish deganda nimani tushunasiz?
6. Esga tushurish va uning hillari izohlang?
7. Xotiraning sportdagi ahamiyatini ochib bering?
8. Xotra jarayonlarini sportdagi ahamiyati?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
- 3.Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
- 4.Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
- 5.Шапарь В.Б.Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

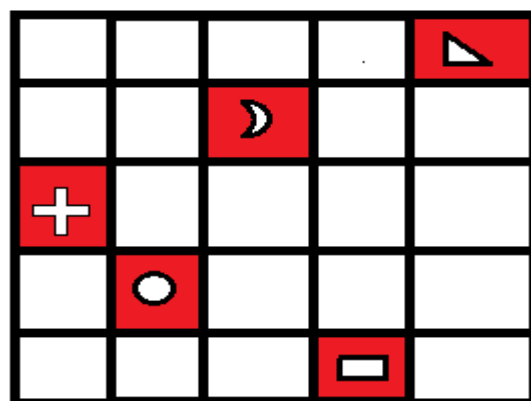
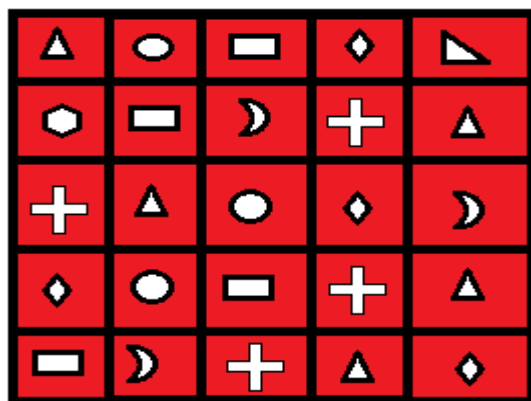
2.8.6. Diqqatning sport faoliyatidagi hususiyatlari barqarorligi, hajmi, taqsimlanishi, ko‘chishi va ularning ahamiyati

Ongni bir nuqtaga to‘plab muayyan ob’ektga aktiv qaratilishi diqqat deb aytiladi. Diqqat shaxsning aktivligini hamda uning ob’ektiv borliqdagi predmet va hodisalarga tanlovchi munosabatini harakterlaydi. Agar diqqat bo‘lmasa, aniq maqsadga qaratilgan amaliy faoliyat ham bo‘lmaydi. Diqqat boshqa psixik jarayonlar kabi mustaqil ong sohasini tashkil qilmaydi. U har bir psixik jarayon bilan birgalikda namoyon bo‘ladi va uni sifat jihatidan ta‘minlab beradi. Shaxs diqqat bilan idrok, tasavvur va tafakkur qiladi, diqqat bilan esda qoldiradi va esga tushiradi. Diqqat har qanday faoliyatimizni doimiy yo‘ldoshidir. Shuning uchun diqqatning inson hayoti va faoliyatidagi ahamiyati ham benihoyat katta. Chunki eng sodda ish harakatlaridan tortib to eng murakkab ishlarini ham diqqatning doimiy ishtirokisiz mutlaqo bajarib bo‘lmaydi.

Ishning vazifasi. Diqqatning asosiy hususiyatlarini tekshirish: ko‘lami, taqsimlanishi, kuchi.

Tajriba 1. Diqqatning ko‘lamini o‘lchash.

Diqqatning ko‘lami lampochkali taxistaskop yordamida o‘lchanadi. Taxistaskopni ekrani 25 ta katakchadan iborat bo‘lib ularni ichida geometrik shakllar joylashgan. Taxistaskopda 5 ta elektr kaliti bo‘lib har biri 5ta katakcha ularga ulangan. Har bir elektr kalitini yoqganda ekranda 5 tadan geometrik shakl ko‘rinadi.



Talabalarga daftarda 5ta kvadrat chizib ularni har birini 25 katakchaga bo‘lib chiqish tavsiya etiladi. So‘ng tekshiruvchi bir zumga (0,07 sek) elm kalitini yoqadi. Tekshiriluvchilarni vazifasi ekranda chiqqan shakillarni va ular qaerda joylashganligini diqqatga sig‘dirib chizilgan kvadratga joylashtirish. Ketma-ket 5 ta kalit yoqiladi va 5 ta chizilgan kvadratlarga geometrik shakillar belgilanadi. Tajriba tugagach taxistaskop kalitlari uzoqroq muddatga yoqilib hamma kvadratlarda tekshiriluvchi to‘g‘ri joylashtirgan geometrik shakillar soni hisoblab chiqiladi (masalan 15 ta) va quyidagi formula orqali diqqatning ko‘lami aniqlanadi.

25 ta shakl - 100%

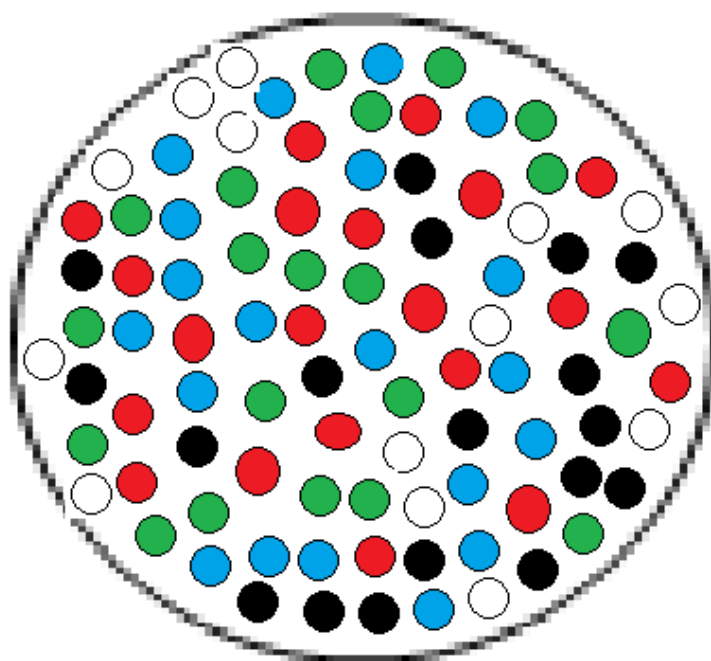
15 - X

$$X = \frac{15 \times 100}{25} = 60\%$$

Agar olingan natija 25% dan kam bo‘lsa, bunda diqqatning ko‘lami tor deb hisoblanadi. Natija qanchalik yuqori bo‘lsa bu diqqatning ko‘lami kengligi haqida dalolat beradi.

Tajriba 2. Diqqatning kuchini o‘lchash.

Tajriba yakkama-yakka olib boriladi. Talabalar 2 tadan kichik guruhlariga bo‘linadi va ikki kishiga bitta rangli doiralar jadvali beriladi. Tekshiriluvchini vazifasi har hil rangli doirachalarni alohida ko‘z bilan hisoblab chiqish.



Tekshiruvchi uning sanash natijalarini va qancha vaqt mobaynida sanab bo'lganini bayonnomaga yozib boradi. So'ng ularning rollari almashib endi tekshiruvchi talaba tajribani bajaradi. Natijalar uning daftaridagi bayonnomaga yozib bo'lgach tekshiriluvchi endi barmog'i bilan doiralarni sanab chiqadi. Bu natijalar ham ikkala bayonnomaga yoziladi.

№	Ranglar	Doiralar soni	Sinaluvchining ko'rsatishi	Hato
1	Qizil			
2	Oq			
3	Yashil			
4	Xavorang			
5	Qora			

Vaqt =

S =

B =

Shundan so'ng hatolar aniqlanadi, natijalar formulaga qo'yilib diqqatning kuchi aniqlanadi.

I - diqqatning kuchi

S – umumiy doiralar soni

V – vaqt

B – hatolar soni

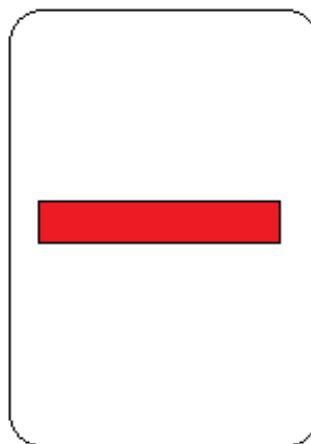
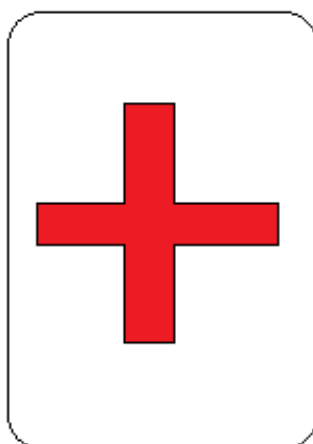
$$I = \frac{(S - B) \cdot 100\%}{V}$$

Chiqadigan natija qanchalik katta bo'lsa, diqqat shunchalik kuchli bo'ladi.

Tajriba yakunida xulosa va tavsiyalar beriladi.

Tajriba 3. Diqqatning taqsimlanishini o'lchash.

Tajriba yakkama – yakka olib boriladi. Tekshiriluvchiga 40 kartochka (20ta + belgili va 20 ta - belgili) tavsiya etiladi.



Tekshiriluvchini vazifasi bir vaqt ichida aralashtirilgan (+) va (–) kartochkalarini alohida hisoblab chiqish. Bunda sinaluvchi baland ovoz bilan kartochkalarning har birini belgisini aytib sanaydi. Masalan +1, +2, -1, -2, -3, +3, +4 va h.k. Doskadagi protokolga tekshiriluvchini sonlarni hisoblash raqamlari yozilib boriladi.

Belgi	Sinaluvchini ko‘rsatishi	Hato
+	1, 2, 3, 5.....	
–	1, 2, 3,	

Yo‘l qo‘yilgan hatolar hisoblanadi va ularning soni aniqlanadi. Hatolar soniga qarab diqqatning taqsimlanishi haqida xulosalar chiqariladi.

Mashg‘ulotning yakunida tekshiriluvchiga diqqatining hususiyatlari haqidagi xulosa va tavsiyalar beriladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Diqqat haqida tushuncha?
2. Diqqatning nerv – fiziologik asoslarini izohlang?.
3. Diqqat turlari aytib bering?
4. Diqqatning qanday hususiyatlari mavjud?
5. Diqqatning sportdagi ahamiyati qanday?
6. Sportdagi diqqatning hajmiga misollar keltiring?
7. Sportdagi diqqatning barqarorligiga misollar keltiring?
8. Sportdagi diqqatning ko‘chishiga misollar keltiring?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

3. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
5. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

2.8.7. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati

Quyidagi savollarni mustaqil o'rganib yozma javob tayyorlash.

Hissiyot va tuyg'u haqida tushuncha. Hissiyot kechinmalarining asosiy hususiyatlari. Hissiyot va tuyg'ularning funksiyalari. Hissiyot va tuyg'ularning asosiy sifatlari va tashqi ifodalanishi. Hissiyotning klassifikatsiyasi. Hissiyotning nerv-fiziologik asoslari. Sport faoliyatida hissiyot va tuyg'ularning ahamiyati.

Ishning vazifasi. Hissiyotning sport faoliyatida ahamiyati mavzusida munozara o'tkazish.

Talabalar o'z sport tajribalaridan uchragan emotsional holatlari haqida axborotlar tayyorlash va ularni muhokama qilish.

Hissiyot — shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlardan kelib chiqadigan kechinmalari. Shaxs tirik mavjudot bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yakka inson sifatida tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarga munosabatini holisona aks ettiradi. Inson munosabatlari uning miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyotni yuzaga keltiradi. Hissiyot tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy manbalarda har xil ma'nolarda qo'llanadi. Kundalik turmushda hissiyot tushunchasi o'rniga sezgilar, anglanmagan mayllar, xohishlar, tilaklar, talablar, maqsadlar atamalaridan foydalaniladi. Ilmiy manbalarda esa, shaxsning ehtiyojini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi narsalarga, kishilarga nisbatan o'z munosabatini miyasida aks ettirish ma'nosida qo'llanadi. Hissiyot bilan emotsiya bir xil ma'noda ishlatilish holatlari ham uchrab turadi. Kishi tana a'zolarida ranglarning o'zgarishi, lablarning titrashi, kulgi, yig'i, g'amginlik, ikkilanish va boshqa emotsiya ifodasi hisoblanib, vatanparvarlik, javobgarlik, mas'uliyat, vijdon, sevgi kabi yuksak hislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Shu bois ularning muhim farqi shundaki, birinchisi (hissiyot)

ijtimoiy, ikkinchisi (emotsiya) hususiy ahamiyat kasb etadi. Shaxsning faoliyati, hulq-atvori, muomalasi hamda jamiyat uchun ahamiyatli hisoblangan narsa va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Emotsiya faqat insonlarga emas, mavjudotlarga ham taalluqli psixik holatdir. Hissiyot ijtimoiy muhitdagi kishilar tomonidan o'zlashtirilgan g'oyalar, me'yorlar, qonun qoidalar, nizomlar, qadriyatlarni aks ettiruvchi anglanilgan his-tuyg'ular, murakkab kechinmalarning vujudga kelishi jarayonidir. Hissiyotda yuksak his-tuyg'ular ongli harakatlarni bajarishning mazmuni bilan uyg'unlashgan shaxs holatining murakkab tarkibida kechadi. Masalan, sportdan lazzatlanish hislari, axloqiy, aqliy, nafosat tuyg'ulari hissiyotning o'zagi bo'lib hisoblanadi. Jonivorlar esa bunday imkoniyatlarga ega emas. hissiyotning fiziologik asosi bosh miya katta yarim sharlari po'stida va po'stloq osti qismida yuzaga keladigan nerv jarayonlaridir.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Hissiyot va tuyg'u haqida tushuncha bering?
2. Hissiyot va emotsiyalarga tushuncha bering?
3. Hissiyot va tuyg'u funksiyalarini izohlang?
4. Hissiyotning klassifikatsiyasi tavsiflang
5. Hissiyotning nerv-fiziologik asoslarita'riflang?
6. Hissiyotning sportda qanday ahamiyati mavjud?
7. Hissiyotni o'z turingizda izohlang?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
3. Романова Е.С.Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикста, 2005

5. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
6. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi - O‘zbekiston Respublikasida chiqarilgan 14 jildli universal milliy ensiklopediya. Ensiklopediya kirill yozuvida yozilgan. O‘zME [O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti](#) tomonidan nashr etilgan. O‘zMEdagi aksar maqolalar Sovet davrida chiqarilgan 14 jildli [O‘zbek sovet ensiklopediyasidan](#) olingan. Ensiklopediyaning barcha 12 jildi 2000-2006-yillarda nashr qilingan.

2.8.8. Iroda va uning sportdagi ahamiyati

Iroda kishining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biron maqsad qo'yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish natijasida sodir bo'ladi.

Psixik protsesslarning eng muhim tomoni ularning aktivligidir. Bu aktivlik ayniqsa odamlarning hayoti va faoliyatida yaqqol namayon bo'ladi. Insonga ixtiyorsiz (g'ayri irodaviy) va ixtiyoriy (irodaviy) harakatlar hosdir. Ixtiyorsiz harakatlar kishida oldindan belgilanmagan biron maqsadsiz sodir bo'ladi. Ixtiyorsiz harakatda ongli ravishda zo'r berish bo'lmaydi. Ixtiyoriy yoki irodaviy harakat oldindan qo'yilgan maqsad asosida, bizni hohishimiz bilan bo'ladigan aktivlikdir.

Talabalar quyidagi savollar bo'yicha bilimlarga ega bo'lishi lozim. Iroda shaxsning qiyinchiliklar yengish orqali maqsadga erishishdan iborat bo'lgan harakati ekanligi. Irodaning nerv – fiziologik asoslari. Irodaviy harakatning strukturasi, undovchi sabablar – motivlar. Shaxsning irodaviy sifatlari. Sport faoliyatida irodaning ahamiyati.

Tajriba 1. Shaxs irodasining namoyon bo'lish darajasini aniqlash.

Ushbu holatni aniqlash uchun mahsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin. Tavsiya qilinayotgan fikrlarga talabalar "Ha" yoki "Yo'q" javobini qaytarishi kerak.

1. Hayotda muvaffaqiyat tasodiflarga ko'ra oldindan qilingan hisob – kitoblarga ko'proq bog'liq bo'ladi deb o'ylayman.

2. Agar o'zimning sevimli mashg'ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo'qaladi.

3. Men uchun har qanday ishning oqibati, natijasidan ko'ra uning bajarilish jarayoni muhim.

4. Men odamlarning o‘z yaqinlari bilan munosabatlarining yaxshimasligidan ko‘ra, ishdagi muvoffaqiyatsizlikdan ko‘proq qayg‘uradilar deb hisoblayman.

5. Mening fikrimcha, ko‘pchilik odamlar yaqin kelajakka mo‘ljallangan maqsad bilan yashaydilar.

6. Agar imkoniyat bo‘lsa-da, lekin hechkim sezmasligiga ishonchim komil bo‘lsa ham nojo‘ya harakat qila olmayman.

7. Mening hayotimda muvaffaqiyatsizlikdan ko‘ra muvaffaqiyatli kunlar ko‘p bo‘lgan.

8. Menga amaliy, ishchan, ishbilarmon odamlardan ko‘ra his – tuyg‘uli ko‘ngilchan inson ko‘proq yoqadi.

9. Hatto oddiy ishda ham men uning ba’zi elementlarini takomillashtirishga harakat qilaman.

10. Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo‘yishim mumkin.

11. Yoshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.

12. Men o‘zimning muvaffaqiyatsizliklarimga sharoit emas, balki ko‘proq o‘zimni ayibdor deb hisoblayman.

13. Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14. Menda qobiliyatga nisbatan sabr - toqat kuchli.

15. O‘z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erishaolmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo‘ladi.

16. Men o‘z-o‘zimga ishongan odamman deb hisoblayman.

17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydamga bo‘lmasa ham tavakkal qilishim mumkin.

18. Men tirishqoq odam emasman.

19. Hamma ishlar tekis (me'yorida) ketayotgan bo'lsa, unda mening g'ayratim yanada oshadi.

20. Agar men gazetada ishlaganimda edi, unda turli voqealar haqida yozishdan ko'ra, ko'proq odamlar yaratgan yangiliklarni yozgan bo'lar edim.

21. Mening yaqinlarim odatda shaxsiy rejalarim bilan hamfikir bo'lmaydilar.

22. Mendagi hayotga nisbatan bo'lgan talablarimning darajasi o'rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.

23. Men o'z maqsadlarimga erishish yo'lida qat'iyman.

Test kaliti.

“Ha” – 1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 20, 22, 23.

“Yo'q” – 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21.

Natijalarning miqdoriy tahlili.

Ballar yig'indisi 0 – 9 dan past bo'lganda sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yaqqol ko'rinmaydi.

0 – 9 ball irodaning rivojlanganligi past

10 – 13 ballgacha – sizda muvaffaqiyatga intilish bor, lekin hayotda faoliyatingizni tashkil qilishda har doim ham muvaffaqiyatga ehtiyoj sezavermaysiz.

10 – 13 ball – irodaning rivojlanganligi o'rtacha.

14 - 23 balgacha – sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yuqori darajada, har doim muvaffaqiyat bo'lishiga ishonasiz, qat'iysiz, u yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin ishlarni qilishni yoqtirasiz.

14 – 23 ball irodaning rivojlanganligi yuqori.

Mashg'ulot yakunida olingan natijalarning miqdoriy ko'rsatkichlari tahlil va muhokama qilinadi. Natijalar asosida irodaviy sifatlarni rivojlantirish yo'llari va usullari haqida munozara o'tkaziladi va xulosalar chiqariladi.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Iroda to'g'risida tushuncha bering?
2. Irodaning nerv – fiziologik asoslarini izohlang?
3. Irodaviy harakatlarni asosiy momentlari tavsiflang?
4. Shaxsning irodaviy sifatlari aytib bering?
5. O'z irodasini tarbiyalashda nimalarga ahamiyat berish kerak?
6. Sport faoliyatida irodaning ahamiyatini ochib bering?
7. O'z sportingizdagi irodaning namoyon bo'lishini izohlang?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
3. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
4. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehrirdaryo», – 2011 - 345b.

2.9.& Amaliy mashg'ulot

Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi

Sportchilarni tayyorlashda psixologiyaning o'rnini 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'yhatini 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 hos 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 huddi 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'rovnomalarda 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 bir birining o'rnini bosa ololmaydigan qiladi. Ko'p tadqiqotlar ikki so'rovnomalarni birgalikda qo'llashni talab etadi.

Loyihaviy testlar.

Shaxsga oid loyihaviy testlarni 3 ta asosiy hususiyati ajratib turadi:

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

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

Tematik appersektiv 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 mahsus buyurtmalari bo'yicha chizilgan. 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 hos jihatlarini ham tavsiflash kerak bo'ladi. Shuningdek, sinovga jalb etilganning hikoyasida qahramon o'zining xarakteridagi qaysi jihatlarini namoyish etganligi (g'ayratlilik, qat'iyat, tajriba, professionallik va hokazolar), uni qurshab turgan muhit qandayligi (unga hayrixoh, dushman, loqayd va hokazo), 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 muhimdir.

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 og'zaki javob berishi kerak bo'ladi. Barcha loyihaviy testlarda bo'lgani kabi bunda ham sinalayotgan shaxsning tasvirlarga munosabat bildirayotganida faqat o'ziga hos bo'lgan xatti—harakatlarni huddi hayotdagidek haqqoniy bajarishini ko'zda tutadi.

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

Shaxs va uning yo'nalishi.

Hozirgi zamon psixologiyasida «Shaxs psixologiyasi» markaziy o‘rinni egallaydi.

Psixologiyada shaxs haqida tushuncha. Shaxs – faoliyatni sub’ekti sifatida. Ijtimoiy va individual ong. Shaxsni o‘z-o‘zini anglashi, baholashi, talabgorlik darajasi. O‘z-o‘zini boshqarish va tarbiyalash. Shaxsning shakillanishi. Shaxsning shakillanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqidagi bilimlarga ega bo‘lishlik, o‘z-o‘zini kelayotgan inson shaxsini shakllanishi uchun eng qulay sharoit va samarali yo‘llarni aniqlashga imkon beradi.

Shaxsning o‘z-o‘zini anglash darajasi tevarak atrofdagi voqea, hodisalarni qay darajada bilib olishga, o‘z hulk atvori va hatti harakatlari uchun ma’suliyatni qay darajada his etishga, hamda shaxsni amaliy faoliyati bilan qanchalik mashxur ekanligiga bog‘liq bo‘ladi.

Topshiriq 1. Inson o‘z-o‘zini anglashi.

Ishning vazifasi. Inson o‘z-o‘zini anglashining ko‘p qirrali tomonlarini topish.

Shaxsning ayrim sifatlarini xarakterlovchi so‘zlar.

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. Ta’sirchanlik. | 10. Ilashimlik. |
| 2. Mag‘rurlik. | 11. Beparvolik. |
| 3. Qo‘pollik. | 12. O‘zbilarmonlik. |
| 4. Ko‘rolmaslik. | 13. Muloxazakorlik. |
| 5. Unutuvchanlik. | 14. Qat’iyatlik. |
| 6. Qasoskorlik. | 15. O‘zini tuta bilishlik. |
| 7. Xafaxonlik. | 16. Extiroslik. |
| 8. Ehtiyotkorlik. | 17. Qo‘rqoqlik. |
| 9. Xozirjavoblik. | 18. Tirishqoqlik. |

Sinaluvchi berilgan so‘zlardan 5 qator so‘z tuzadi. So‘zlarning qatorlari sinaluvchining o‘zi haqida quyidagi tasavurlarni harakterlab berishi kerak:

1. Hozirgi “men” (hozirgi vaqtda men o‘zimni qanday deb hisoblayman).

2. Dinamik “men” (men o‘z oldimga, qanday bo‘lishim kerakligi haqida qanday maqsad qo‘ydim.)

3. Ideal holdagi “men” (o‘zlashtirib olingan ahloq normasini va namunalariga muvofiq holda komol topgan shaxs qanday bo‘lishi kerak deb bilaman.)

4. Kelajak yoki ehtimol tutilgan “men” (o‘zimning fikrimga ko‘ra men kim bo‘lib yetishmoqdaman).

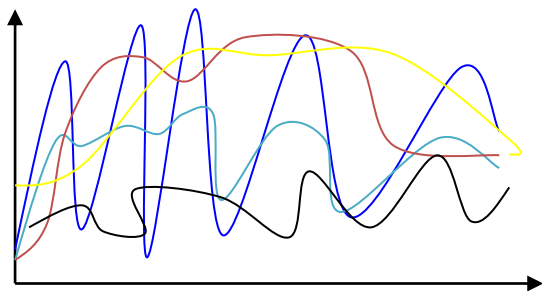
5. Tasavvur qilinadigan “men” (men boshqalarga qanday bo‘lib ko‘rinishga intilaman)

Sinaluvchi birinchi qatorga hozirgi vaqtda o‘ziga kam darajada hos bo‘lgan sifatlarini yozadi. So‘ngra hozirgi vaqtda sinaluvchining o‘ziga anchagina ko‘proq darajada hos bo‘lgan sifatlarini yozadi, hamda shu tartibda ishni davom ettiraveradi.

Qatorning ohiriga sinaluvchi eng yuqori darajada namoyon bo‘lgan sifatni ifodalovchi so‘zlarni yozadi. Hudi shu yo‘l bilan boshqa qatorlar ham to‘ldirib boriladi.

Hozirgi «men»	Dinamik «men»	Ideal holdagi «men»	Kelajak yoki ehtimol tutilgan «men»	Tasavvur qilinadigan «men»
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.

Besh qator soʻzlarni yozib boʻlingach, ular asosida grafik tuziladi. Absissa oʻqi boʻyicha shaxsning ayrim xususiyatlarini ifoda etuvchi soʻzlar ajratib qoʻyiladi. Ordinata oʻqi bilan esa, sinalluvchining turli «men»lari boʻyicha tasavvur qilingan xususiyat darajalari ajratib yoziladi. Ishga taʼluqli boʻlgan nuqtalarni birlashtirish yordamida shaxsning oʻz-oʻzini anglashga oid 5 ta chiziqlik hosil qilinadi.



Topshiriq 2. Inson oʻz-oʻzini baholashi.

Ishning vazifasi: Oʻz-oʻzini baholash saviyasining miqdoriy ifodasini topish.

Shaxsning ayrim fazilatlarini xarakterlovchi soʻzlar:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Saranjomlik. | 26. Jozibadorlik. |
| 2. Begʻamlilik. | 27. Jizzakilik. |
| 3. Sermuloxazalilik. | 28. Extiyotkorlik. |
| 4. Tajanglik. | 29. Iltifotli boʻlish. |
| 5. Zehnli boʻlish. | 30. Pedantlik. |
| 6. Gʻururli boʻlish. | 31. Harakatchanlik. |
| 7. Qoʻrslik. | 32. Gumonsirashlik. |
| 8. Hushchaqchaqlik. | 33. Prinsipiallik. |
| 9. Gʻamhoʻrlik. | 34. Shoironalik. |
| 10. Hasatgoʻylik. | 35. Koʻrolmaslik. |
| 11. Uyatchanlik. | 36. Ochiq chehralik. |
| 12. Samimiylilik. | 37. Shilqimlik. |
| 13. Izlanuvchanlik. | 38. Bemaʼnilik. |
| 14. Injiqlik. | 39. Dadillik. |
| 15. Ishonuvchanlik. | 40. Ishga berilib ketib,
oʻzini unutish. |
| 16. Sustkashlik. | 41. Vazminlik. |
| 17. Hayolparastlik. | 42. Achinishlik. |
| 18. Vahimachi boʻlish. | 43. Nomuslik. |
| 19. Qasoskorlik. | |

20. Matonatlik.
21. Nafislik.
22. Bemalollik.
23. Asabiylik.
24. Jur'atsizlik.
25. O'zini tuta bilmaslik.

44. Chidamlilik.
45. Qo'rqqoqlik.
46. Qiziquvchanlik.
47. Sabotlilik.
48. Ko'ngilchanlik.
49. Beparvolik.
50. Tashabbuskorlik.

O'z-o'zini baholash saviyasini miqdoriy ifodasini topishda sinaluvchi berilgan so'zlarni diqqat bilan ko'rib chiqadi, so'ngra ularni ikki qatorga (har qatorga 10-20 gacha so'z) yozib chiqadi. Birinchi qatorga o'zini idealiga mos, ikkinchi qatoriga esa idealiga mos bo'lmagan so'zlarni yozadi. Birinchi qatordagi so'zlar «ijobiy ko'plik»ni, ikkinchi qatordagi so'zlar «salbiy ko'plik»ni tashkil etadi. Ular mezon bo'lib hisoblanadilar. So'ngra sinaluvchi ijobiy va salbiy ko'pliklar orasidan o'zida bor hislatlarga mos bo'lgan so'zlarni topadi. Bunda sinaluvchi mazkur hislatlarning qanday ifodalanganligi darajasini emas, balki uning o'zida bor yoki yo'qligini ko'zda tutmoqligi lozim («ha» yoki «yo'q»).

IJOBIY KO'PLIKLAR	SALBIY KO'PLIKLAR
Mening idealimga hos bo'lgan fazilatlar.	Mening idealimga hos bo'lmagan fazilatlar.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
.	.
.	.
.	.
$M_1 =$	$M_2 =$
Mening o'zimda bor ijobiy fazilatlar	Mening o'zimda bor salbiy fazilatlar
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
.	.
.	.
.	.
$M_3 =$	$M_4 =$

Talabalar tanlab olgan fazilatlar sonini har bir ko‘plik uchun sanab chiqadilar so‘ng tegishli mezon qatoridagi umumiy so‘zlar soniga taqsimlaydi va ijobiy (K^+), salbiy (K^-) ko‘plik bo‘yicha koeffitsientlar aniqlanadi.

$$K^+ = \frac{M_3}{M_1} \quad K^- = \frac{M_4}{M_2}$$

Agar ijobiy ko‘plik bo‘yicha koeffitsient birga yaqin bo‘lsa, salbiy ko‘plik bo‘yicha 0 ga yaqin bo‘lsa, bu sinaluvchi o‘zini ortiqcha baholab yuborgani va o‘ziga tanqidiy munosabatda bo‘lmaganligidir.

Salbiy ko‘plik bo‘yicha koeffitsient 1ga yaqin bo‘lsa, ijobiy ko‘plik bo‘yicha koeffitsient 0 ga yaqin bo‘lsa, o‘ziga yetarli baho bermaganligini ko‘rsatadi.

Koeffitsientlar 0,5 ga yaqin bo‘lishi, sinaluvchi o‘ziga normal o‘rta baho berishini ko‘rsatadi va shu bilan birga u o‘zini ortiqcha baholab yubormasdan o‘z-o‘ziga tanqidiy yondoshganligini ko‘rsatadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Qobiliyatni aniqlash testlari haqida ma’lumot bering?
2. Loyihalash usullarini tavsiflang?
3. Shaxsni aniqlash testlariga misollar keltiring?
4. Ko‘p o‘lchamli savolnomalarni ta’riflang?
5. Psixologiyada «Shaxs» tushunchasi?
6. Asoslash orqali shaxs ehtiyojlarini namoyon bo‘lishi?
7. Shaxsning tarkib topishida ta’sir ko‘rsatuvchi faktorlar?
8. Shaxsni o‘z-o‘zini anglashi?
9. Shaxsning o‘z-o‘zini baholashi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бурлачук Л, Ф, Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикста, 2005
3. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
4. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.

2.10.& Amaliy mashgʻulot

Psixik xolatlarni diagnostikasi

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 mahsus 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.

1-Metodika.

Ch.D.Spilbergerning reaktiv vahimalilik shkalasi. Ushbu usul u yoki bu stress vaziyatida anglangan vahimalilik darajasini oʻzini oʻzi tezkorlik bilan baholash uchun qoʻllaniladi.

Vahimani oʻzi baholash shkalasi

(Ch.D.Spilberger, 1976 y.)

	Yoʻq, zinhor bunday emas	Shundayga oʻxshaydi.	Toʻgʻri	Mutlaqo toʻgʻri
--	--------------------------	----------------------	---------	-----------------

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 hato 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, holati emotsional stress-reaksiya sifatida biror bir faoliyat sharoitida sinovga jalb etilgan shaxsni qurshab turgan mikromuhit (sheriklar, jamoadosh do‘stlar, sport trener, hizmatchi hodim, tanishlar, raqiblar, oila a‘zolari va hokazolar) tomonidan real yoki kutilayotgan ta’sir ostida yuzaga kelishi mumkin. Bunda sinovga jalb etilgan shaxsning harakatlari, hulqi, munosabatlari uning o‘zi tomonidan bilvosita yoki bevosita baholanishi namoyon bo‘ladi.

2-Metodika

V. F. Sopovning motivatsion holat shkalasi.

Ushbu holatni o‘lchash uchun “1- chi motivatsion holat shkalasi” qo‘llaniladi (V.F. Sopov, 1985 yil). Ushbu shkala sportchining sport mashg‘uloti omillariga

nisbatan bildiradigan 7 ta 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 huddi shunday 3, 2, 1, ball hisoblanadi. Shkaladagi umumiy ko‘rsatkich 7 (sport mashg‘ulotlari faoliyatiga hech 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 hisoblanib, 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 hosdir.

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.

3- Metodika

Motivatsion holat shkalasi (MHSh)

(V.F.Sopov, 1985)

Familiya_____ sana _____

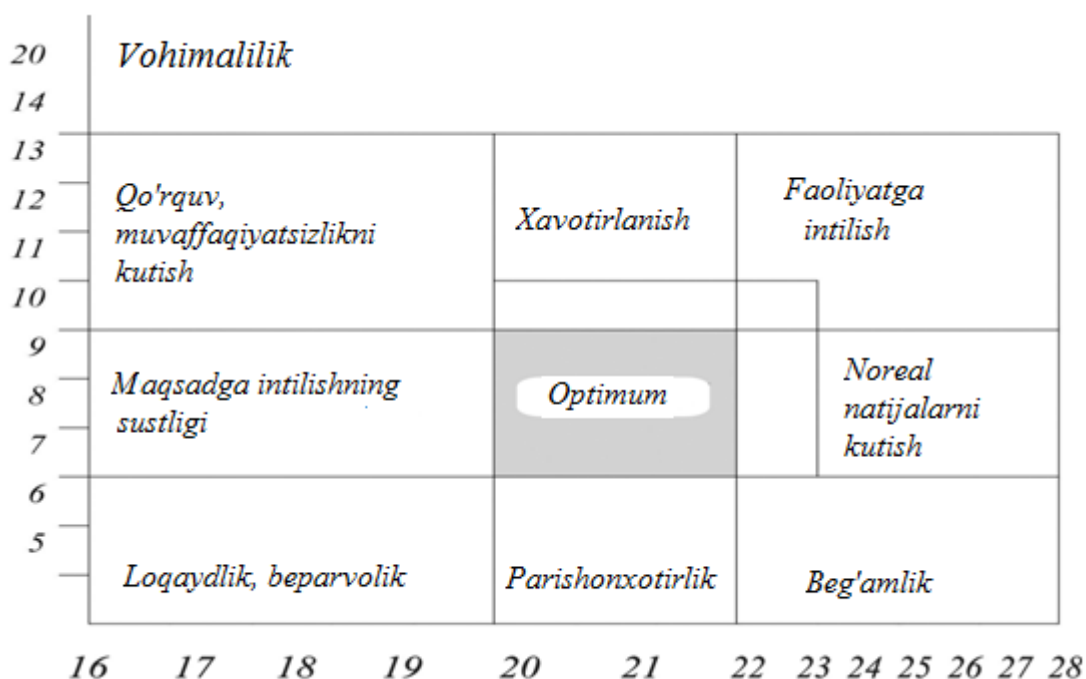
Yo'riqnoma: Har bir jumlani diqqat bilan o'qing va o'zingizni ayni paytda qanday his etayotganligingizdan kelib chiqib, unga muvofiq keluvchi o'ng tomondagi raqamlarni belgilang. Savollar ustida unchalik bosh qotirib o'tirmang, chunki, bu yerda juda to'g'ri javoblar ham, mutlaqo hatto javoblar ham yo'q.

	Yo'q, mutlaqo bunday emas.	Ha, shundayga o'xshaydi	To'g'ri	Judayam to'g'ri
1.Men mashg'ulot jarayonining borishidan qoniqayapman	1	2	3	4
2.Mashg'ulot usullarida ayrim narsalarni o'zgartirishni istayman	1	2	3	4
3.Men bu mavsumda muvaffaqiyat qozonishga umid qilaman	1	2	3	4
4.Mashg'ulot jarayonida men har taraflama faolman	1	2	3	4
5.Mening e'tirozlarim biror narsani o'zgartirishga 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'rovnomada 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.

Vohimalilik 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 voximalilikning motivatsiya darajasiga tobeligi yaqqol ifodalanadi.



1-rasm. Psixik holatni tahlil etish ordinatalari tizimi.

Motivatsiyalar va vohimalilik natijalari perpendikulyar chiziqlarining kesishuvi o'ziga hos 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. (yuqoridagi rasmga qarang.)

2.11.& Amaliy mashg'ulot

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 hilligi *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 inertiligi 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 holatlarni 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, holis 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 KSP ning
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'shib, 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.

2.12.& Amaliy mashg'ulot

Harakat (psixomotor) holatining darajasini o'lchash usullari.

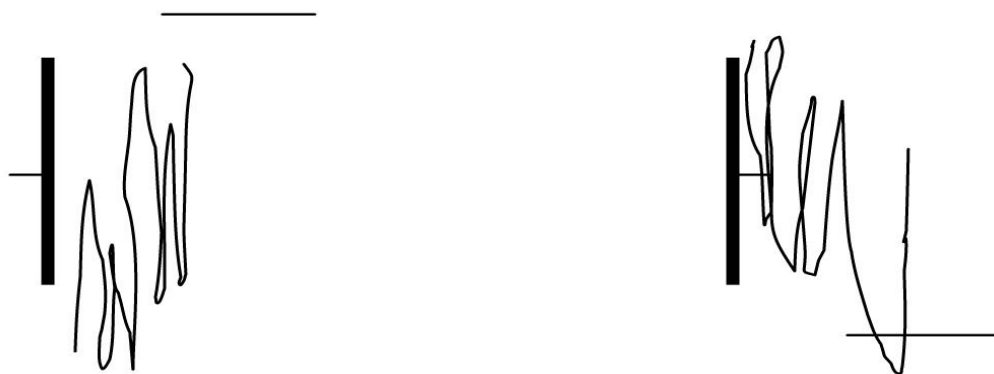
Lineogrammaning miokinetik psixodiagnostikasi (Ye.Mirai - Lopes). "Lineogrammalar" subtestining faqat bitta testi - psixomotor tonusni (PT) aniqlashga mo'ljallangan, vertikal, ya'ni tik lineogrammalar qo'llaniladi.

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 harakatni 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-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 hilligini 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 zonalarida 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 his 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 huddi 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 huddi 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 holatni diagnostika qilish psixologik, psixoenergetik, psixo(senso) motor, guruh testlari tarkibiga kiruvchi boshqa usullar bilan ham amalga oshirish mumkin.

2.13.& Amaliy mashg‘ulot

Sportchilarning portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish usuli (SPORK).

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 muhim ahamiyat kasb etadi chunki u hamma tezkor-kuch talab etadigan sport turlarining ko‘nikma va malakalarining tarkibiy qismi hisoblanadi.

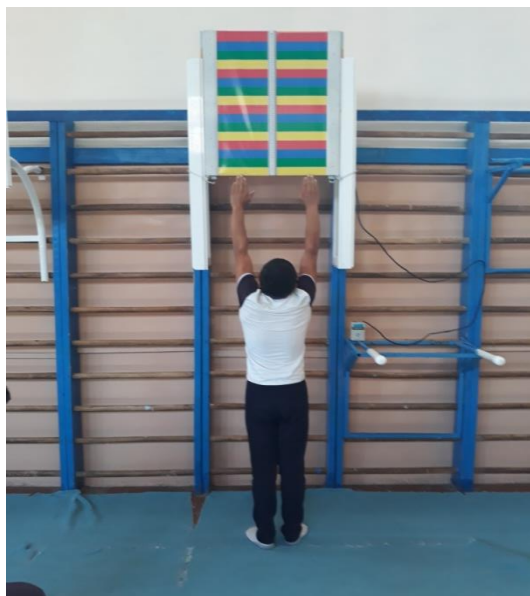
Sportchilarni portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish uchun mualliflar professor Z.G.Gapparov va dotsent J.M.Ishtayevlar “SPORK” (Sportchilarning portlash qobiliyati) moslamasini ishlab chiqqan.



3-rasm. SPORK moslamasini mexanik va elektron shakllari.

Portlash qobiliyat vertikal sakrash usuli bilan aniqlanadi. Buning uchun moslama shved devoriga osiladi va sportchilarni qo‘llarining barmoq uchlari harakatlanuvchi qismning tagiga moslanadi 4- 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.



4-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.

2.14.& Amaliy mashg'ulot

Sport jamoalarning psixodagnostikasi.

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 hususiyatlariga 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 shundaki, sport jamoasi boshqa azolarining xatti-harlatlariga 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 sifatlarga 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 hohishiga 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 hohlar 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 hos 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 sikllar 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 hos 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, y, z). Boshqaruv dastaklari va indikatorlar o'rtasida "K" va "Kv" kuchaytiruvchi bo'g'inlar o'rnatilgan. Ularning birinchisi asosiy boshqaruv ta'sirini ifodalasa, ikkinchisi – boshqaruv harakatlari 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.

Amaliy mashg'ulot.

T/R FISH	1	2	3	4	5	6	7	8
Abdullayev								
Botirov								
Valiyev								
Do'stov								
Yo'ldoshev								
Sobirov								
Karimov								

O'z-O'zini nazorat qilish savollari

1. Sotsiometrik usul deganda nimani tushunasiz?
2. Sotsiyometriya usulining asosan qanday variyantlari keng foydalaniladi?
3. Boholash usulini izohlang?
4. Tanlash usulini izohlang?
5. Gomeostat usulini tariflang?
6. Jadvallarni tahlil etish usulini so'zlab bering
7. Sotsiyometriya usulini sport o'yinlarida qollang?

2-modul yuzasidan test savollari

1. Qaysi usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon bo'ladigan va uning shaxsiga oid o'ziga hos xususiyatlarini xarakterlovchi ichki psixik

holatini va xatti-harakatlarini ilmiy tomondan tushuntirib berishdan iboratdir

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

- A) suhbat
- B) kuzatish
- S) labaratoriya
- D) faoliyat mahsulotlarini o'rganish

8. Qaysi tadqiqot usulining asosiy vazifasi shundan iboratki, u sinov ostidagi shaxsning eng xarakterli jihatlarini ob'ektiv kuzatish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

- A) kuzatish
- B) test
- S) suhbat
- D) eksperiment

9. Qaysi usul sinovga jalb etilganlar shaxsining ichki dunyosini aniqlashtirishdagi eng asosiy usuldir.

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

- A) kuzatish
- B) suhbat
- S) eksperiment
- D) biografiya

10. Qaysi usul hajmiga ko'ra juda katta ma'lumotlar olish imkoniyatini beradi va ularning ishonchliligi "katta raqamlar qonuni" bilan tasdiqlanadi.

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

- A) so'rovnoma
- B) eksperiment
- S) test

- D) faoliyat mahsulotlarini o'rganish
11. Psixodiagnostika tamoyllarini belgilang ?
5 ta javoblardan bir nechtasini tanlang:
 A) *Ob'ektivlik*
 B) *Ishonchlilik*
 S) *Dinamiklik*
 D) *Tahliliy-sintetik o'rganish*
 E) *Komplekslik*
12. Berilgan savollarni tasdiqlang yoki inkor eting ?
 ___ Uchlik metodikasi 1970 ixtiro qilingan
 ___ Uchlik metodikasining muallifi A.V.Rodionov
 ___ Uchlik metodikasida 6 ta katakdan iborat
 ___ Uchlik metodikasida operativ tafakkurni tekshiradi
13. Sakkiz rangli testning muallifi kim?
4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:
 A) M.Lyusher B) A.S.Puni S) P.A.Rudik D) G Rorshax
14. Psixodiagnostika atamasi nechanchi yilda fanga kiritilgan?
4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:
 A) 1921 B) 1925 S) 1923 D) 1927
15. Psixodiagnostika atamasini kim fanga kiritgan??
4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:
 A) G.Rorshax B) P.A.Rudik S) A.S.Puni D) G. Sele
16. Knimatometr uskunasida yordamida nima tekshiriladi?
4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:
 A) muskul harakat sezgilarining aniqligi
 B) ko'rish sezgilarining aniqligi
 S) taktil sezgilarining aniqligi
 D) muskul zo'riqlashini

17. Sotsiometriya usuli mo'ljallangan?

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

A) sport jamoalarini psixotashxis qilishga

B) oilaviy munosabatlarni psixotashxis qilishga

S) operativ tafakkurni psixotashxis qilishga

D) operativ tafakkurni psixotashxis qilishga

18. "Uchlik" Tezkor tafakkurni tekshirish usulini qaysi yili yaratilgan?

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

A) 1973

B) 1976

S) 1974

D) 1975

19. Laboratoriya sharoitida o'tqaziladigan psixotashxis testlari..... nomlanadi??

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

A) nospesifik testlar

B) yarimspesifik testlar

S) spesifik testlar

D) shartli spesifik testlar

20. Psixotashxis usullariga nechta talablar qo'yilgan ?

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

A) 4

B) 5

S) 6

D) 7

21. "SPORK" moslamasining muallifi kimlar?

4 ta javoblardan 1 tasini tanlang:

A) Z.Gapparov J.Ishtayev

B) G.Rorshax, P.A.Rudik

S) A.S.Puni G. Sele

D) P.A.Rudik, A.S.Puni

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Анастаси 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. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.
5. 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.
6. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.А. Методы психодиагностики в спорте, 2-е издание, М., «Просвещение», 1990.
8. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
9. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
10. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005

3- Modul.

SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

3.1.& Amaliy mashg'ulot **Sport faoliyatining psixologik tavsifi**

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'lsada, 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 hizmat qiladi.

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

Ekstremal faoliyat deyilganda, nima tushuniladi?

Buni yodda tuting !!!

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.

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 hos xatar ham mavjudligidadir (masalan, qilichbozlik jangida hal qiluvchi zarbani o‘tkazib yuborish xavfi). Ekstremal faoliyatining bosh belgisi (avtosport, velosport va hokazolarda) - real xavf xatardir. Ekstremal vaziyatlar barcha sport turlariga hos 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 hos 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 chiniquadi, 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 fazilatlariga (jasurlik, qat'iyyatlilik, 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 nihoyatda keskin tus oluvchi sport kurashi bilan bog'liq;

5) jismoniy va ma'naviy kuchlarni, mahsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor- harakatchanlik qobiliyatlarni rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu munosabat bilan 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 holatiga nisbatan juda katta talablarni qo'yadi.

O‘z-O‘zini nazorat qilish savollari

1. Sport faoliyatiga ta’rif bering?
2. Sport faoliyati qanday turlarga bo‘linadi?
3. Nima uchun yuqori natijalar sport turi ekstremal faoliyat turiga kiritiladi?
4. Sport faoliyatining o‘ziga hos jihatlarini ochib bering?
5. Sport faoliyati odatda nimalar bilan chambarchas bog‘liq?
6. Ekstremal faoliyat deyilganda, nima tushunasiz?
7. Qanday shart-sharoitlar ekstremallikni keltirib chiqaradi?
8. Real va ramziy xavf deganda nimani tushunasiz?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar :

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
3. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press»- 2008
4. Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, Олимпийская литература, 2001

3.2.& Amaliy mashg'ulot

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 hilma-hil 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 hizmat qiladi. Bunda diqqatning chalg'ishi bilan kurash olib borish, ya'ni u yoki bu asosiy harakatlarga halaqit 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 hos 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 hilmahil 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 hos 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 hos 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 jihati shundaki, bunday zo‘r berishlar odatda kuchli emotsional tuyg‘ular bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Chunki ular qo‘rquv, hadiksirash, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tortinchoqlik va hokazolar kabi salbiy hissiy holatlarga qarshi kurashga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Qo‘rquv hissini bartaraf etish bilan bog‘liq irodaviy qat’iyatni tarbiyalashda suvga sakrash, tog‘ chang‘isi sporti, trampkindan chang‘ida sakrash, parashyutda sakrash, alpinizm, boks va boshqa sport turlari katta ahamiyatga ega.



O‘z-O‘zini nazorat qilish savollari

1. Sport faoliyatida irodaviy zo‘r berishlar deganda nimani tushunasiz?
2. Sport faoliyatingizdagi muskullar zo‘riqishidagi irodaviy zo‘r berishning o‘ziga hos jihatlarini ochib bering?
3. *Diqqatni zo‘riqishidagi irodaviy zo‘r berishni yoritib bering.*
4. Tanlangan sport turingizdagi holdan toyish va charchoq hissini yengish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berishlarni izohlab bering?
5. *Kun tartibiga rioya etish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berishlar deganda nimani tushunasiz?*
6. *Xavf-xatar va tavakkalni yengib o‘tish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berishni ta’riflang.*
7. Tanlangan sport turida paydo bo‘ladigan irodaviy zo‘r berishlar tavsiflang?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar :

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», — 2011 -345b.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
3. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press»-2008
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, Олимпийская литература, 2001

3.3.& Amaliy mashg'ulot

Sportdagi hissiy-emotsional kechinmalarning hususiyatlari

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 ham ijobiy ham, salbiy ta'sir etishi mumkin.

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

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning hayot faoliyatida yuz beruvchi katta o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar. Sport mashg'ulotlari uchun hos bo'lgan va uning asosiy jihatlaridan biri bo'lgan mushaklarning kuchli faolligi me'yorida kechsa, unga doimo o'ziga hos ko'tarinki kayfiyat hamroh bo'ladi (harakatlarning o'ta chaqqonligi, nutqdagi ortiqcha baland parvozlik va hokazolar) shuningdek, bunday holatlarda kishida serg'ayratlik, hayotdan hushnudlik kayfiyati ustuvor bo'ladi. Ba'zan mashqlardan o'ta zo'riqqan holatda 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 havfli jismoniy mashqlarni yuqori darajadagi mukamalligi bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Ushbu his-tuyg'ular organizmning umumiy ish qobiliyati yuqori darajada ekanligini ifodalab, mazkur harakatni 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. Havfli 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 hizmat qiladi. Yuqori darajadagi sport texnikasiga ega tajribali sportchida havf-hatarni sezish va unga yondosh bo'lgan qo'rquv hissi uning xatti-harakatlarini izdan chiqarmaydi, aksincha unga havf-hatarni 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 hos qoniqish va huzur bag'ishlaydi. Sababi, bu tuyg'uni sportchi o'zining havfli 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 hos 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 hos emotsional kechinmalar o'zining eng yuqori darajasiga, ya'ni shodlik, hursandchilik 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 hil 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 hosdir:

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 hilma-hildir. Ular orasida oddiy muskul faoliyatiga bog‘liq bo‘lgan jismoniy tuyg‘ulardan to sport jamoasini yagona yahlit 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).

SAVOLLARGA JAVOB BERING!

<i>1. Sport mashg‘ulotlari jarayonida organizmning hayot faoliyatida yuz beruvchi katta o‘zgarishlar bilan</i>	
--	--

<i>bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar</i>	
<i>2. Texnik jihatdan o'ta murakkab, qiyin va havfli jismoniy mashqlarni yuqori darajadagi mukamalligi bilan bog'liq emotsional kechinmalar</i>	
<i>3. Sport kurashlarining borishi bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar</i>	
<i>4. Estetik hissiyotlar</i>	
<i>5. Ma'naviy his-tuyg'ular</i>	

O'z-O'zini nazorat qilish savollari

1. Sportdagi hissiy-emotsional kechinmalarning tavsifi?
2. Sport faoliyati jarayonlarida namoyon bo'ladigan hilma hil his tuyg'ular deganda nimani tushunasiz?
3. Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning hayot faoliyatida yuz beruvchi katta o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalarning o'ziga hos jihatlarini ochib bering?
4. Texnik jihatdan o'ta murakkab, qiyin va havfli jismoniy mashqlarni yuqori darajadagi mukamalligi bilan bog'liq emotsional kechinmalarni yoritib bering?

5. Sport kurashlarining borishi bilan bog‘liq bo‘lgan emotsional kechinmalarni izohlab bering?
6. Estetik hissiyotlar deganda nimani tushunasiz?
7. Ma’naviy his-tuyg‘ularni ta’riflang?
8. Sport faoliyati uchun qanday jihatlar hos?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar :

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
3. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press»- 2008
4. Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, Олимпийская литература, 2001

3.4.& Amaliy mashg'ulot

Sport faoliyatidagi motivlar

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) .

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 mahsus 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 hatolar 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. Holbuki, 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 trenerlariga 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 hos, 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 beraolmaydi.

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 treneri ham, psixolog ham har bir kishi uchun u yoki bu sport turini tanlashda kishining tabiiy o‘ziga hos 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 hossalari namoyon bo‘ladigan tipologik hususiyatlari 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) mahsus 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 hos 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 hos bo'lgan texnik va taktik jihatlarning hilma-hilligi, 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 hos zaruriyatga aylanib qoladi (masalan gimnastika bilan shug'ullanishning motivatsiyasi, sportchi uchun odatiy bo'lib qolgan ko'nikma, o'rganish va jismoniy yuklamaning zaruriyligi)

Sport mahoratiga erishish bosqichi.

Sportchining mahorati oshib borgani 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.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Motiv deganda nimani tushunasiz?
2. Motivlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati?
3. Qaysi olim sport faoliyatidagi motivlarining rivojlanish dinamikasini yoritib bergan?

4. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasini izohlang?
5. Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichini yoritib bering?
6. Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichining ahamiyatini so‘zlab bering?
7. Sport mahoratiga erishish bosqichini o‘z sportingizda yoritib bering?
8. Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi qanday motivlarni o‘z ichiga oladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar :

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., «Просвещение», 1980
4. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие, Изд. «Флинта», 1998
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

3.5.& Amaliy mashg'ulot

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 hos 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, 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 hususiyatlarining 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 halaqit 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 treneri 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.

Sana_____

F.I.Sh _____

Tug'ilgan yili_____

Sport turi _____

Razryad _____

Staj _____

Mun

1. Odatda ishni boshlaganimda men ishning natijasiga optimistik qarayman va har vaqt muvaffaqiyatga umid qilaman. Ha, YO'Q.
2. Odatda men faol harakat qilaman. Ha, YO'Q.
3. Menda tashabbuskorlikni namoyon qilishga moyillik bor. Ha, YO'Q.
4. Men ma'suliyatli vazifalar bajarishda ularni bajarmaslik uchun har-hil bahonalar topishga kuchim yetgancha intilaman. Ha, YO'Q.
5. Men doim haddan tashqari yengib yoki bajarib bo'lmaydigan vazifalarni tanlayman. Ha, YO'Q.
6. To'siqlarga duch kelganda men qoidalarga ko'ra chekinmasdan ularni yengish uchun yo'llarni izlayman. Ha, YO'Q.
7. Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarni almashib turishganda men o'z muvaffaqiyatlarimni ortiqcha baholashga moyilman. Ha, YO'Q.
8. Faoliyatimni samaradorligi kimnidir nazoratidan emas asosan o'zimga bog'liq bo'ladi. Ha, YO'Q.

9. Agar men qiyin vazifa qilsam, lekin vaqtim kam bo'lsa ancha sekin va yomonroq ishlayman. Ha, YO'Q.
10. Men odatda maqsadga erishishda qatiyatliman. Ha, YO'Q.
11. Men odatda o'z kelajagimni faqat bir necha kunga oyga emas bir yilga rejalashtiraman. Ha, YO'Q.
12. Men tavakkal qilishdan oldin doim o'ylayman. Ha, YO'Q.
13. Men odatda maqsadga erishishda qatiyatli emasman ayniqsa agar meni xech kim nazorat qilmasa. Ha, YO'Q.
14. Men o'z oldimga qiyinchiliklarni o'rta va ozgina qiyinroq lekin bajara oladigan maqsadlar qo'yishni avzal ko'raman. Ha, YO'Q.
15. Agar men muvaffaqiyatsizlikka uchragan bo'lsam, odatda unga bo'lgan qiziqishimni darhol yo'qotaman. Ha, YO'Q.
16. Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarimni almashib turishganda men o'z muvaffaqiyatsizliklarimni ortiqcha baholashga moylman. Ha, YO'Q.
17. Men o'z kelajagimni faqat yaqin vaqtga rejalashtirishni avzal ko'raman. Ha, YO'Q.
18. Vaqti cheklangan ish faoliyatida ham mening natijalarim samarali bo'ladi, garchi berilgan vazifa qiyin bo'lsa ham. Ha, YO'Q.
19. Odatda men mag'lubiyatga uchragan bo'lsam qo'yilgan maqsadga erishish yo'lidan bosh tortaman. Ha, YO'Q.
20. Agar men o'zim vazifani tanlab olsam va unda mag'lubiyatga uchragan holimda ham maqsadga intilish menda kuchayadi. Ha, YO'Q.

Imzo _____

Test kaliti.

“Ha”: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

“Yo‘q”: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Mezon.Kalitdagi har bir javob bilan tekshiriluvchining javobi mos kelgani uchun 1 ball. Yig‘ilgan hamma ballar hisoblanadi.

Agar to‘plangan ballar 1 dan 7 gacha bo‘lsa muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi tashxis qilinadi

Agar to‘plangan ballar 14 dan 20 gacha bo‘lsa muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi tashxis qilinadi

Agar to‘plangan ballar 8 dan 13 gacha bo‘lsa motivatsiyasi yorqin ifodalanmagan hisoblanadi bunda:

ballar 8 dan 9 gacha bo‘lsa muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi yaqinligi tashxis qilinadi, bundan kelib chiqadiki 12-13 ballar muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga yaqinligi tashxis qilinadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish savollari

1. Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan motivlarni nechta turini ajratgan?
2. Motivlarning individual hususiyatlarini ochib bering?
3. Individualistic motivlarni izohlang?
4. Kollektivistik motivlarni tushuntirib bering?
5. :Jarayonli (protsesual) motivlarning mazmuni nimadan iborat?
6. Natijaviy motivlarni o‘zingizni sport turingizda ifodalang?
7. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi deganda nimani tushunasiz?
8. Mag‘lubiyatdan qochish motivini deganda nimani tushunasiz?

3-modul yuzasidan test savollari

1. Qaysi faoliyat ekstremal faoliyatga talluqli emas?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) mehnat faoliyati

B) alpinizim

S) qoyalarga chiqish sportida

D) sport

2. Ekstremal sport faoliyatining asosiy belgisi nimada ko‘rinadi

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) yuqori tezlikda
- B) og'ir vaznda
- S) belleshuv uzoq davom etganda
- D) real (mavjud) xavfda

3. Sportda nechta irodaviy zo'r berishlarning turlari mavjud

Javobni yozing

4. Sport kurashi bilan bog'liq bo'lgan emotsional kechinmalar nima bilan farqlanadi

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) stenikligi bilan
- B) yuqori jadalligi bilan
- S) astenikligi bilan
- D) tushunganligi bilan

5. Estetik xislar qaysi sport turlarida ko'proq namoyon bo'ladi

Javobni yozing

6. Sportdagi motivlarning rivojlanish bosqichlari nechta ?

Javobni yozing

7. Yu.Yu.Palayma sport faoliyatidagi motivlarning nechtasini alohida ajratib ifodalagan?

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) 5
- B) 6
- S) 4

D) 3

8. Musobaqadagi qaysi motivatsiya sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi ?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) kollektiv motivi

B) individual motivi

S) muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi

D) mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi

9. Trener sportchidagi sportga bo'lgan motivni qanday qilib rivojlantiradi va qo'llaydi "to'g'ri javobni toping" ?

javoblardan bir nechtasini tanlang

A) sportchidan sport bilan shug'ullanish xoxishini doim so'rab turish

B) o'quvchilarini kuzatib ularga nima yoqadi va nima yoqmasligini aniqlash

S) o'z o'quvchisini motivi to'g'risida malumot olish maqsadida o'quvchisiga yaqin bo'lgan odamlar bilan suxbatlash

D) vaqti- vaqt bilan o'quvchilaridan ushbu sport bilan shug'ullanishning sabablarini so'rab turish.

10. Sport bilan shug'ullanishning maqsadi bu:

Javobni yozing

11. Motiv bu:

javoblardan 1 tasini tanlang

1) Nozik emosional xolat

2) Sportchini musobaqadagi xatti-harakati

3) Faoliyatga undovchi ichki qo'zg'atuvchi kuch

4) Sportchi intilayotgansport natijasi

12. Quyidagi berilgan so'zlarni qaysi biri "motiv" tushunchasini xarakterlaydi?

javoblardan bir nechtasini tanlang

- 1) Vositali
- 2) Yuqori
- 3) Jarayonli
- 4) Natijali

13. Muskul zo'riqishda qaysi psixik jarayon asosiy rol o'ynaydi?

Javobni yozing

14. Diqqatni zo'riqish vaqtida qaysi psixik jarayon asosiy rol o'ynaydi?

javoblardan 1 tasini tanlang

- 1) Xayol
- 2) Tafakkur
- 3) Emosional
- 4) Iroda

15. "Individual", "kollektivlik", "jarayonli", "natijaviy" sportga xos bo'lgan motivlarni kim birinchi bo'lib eksperiment asosida aniqlagan?

Javobni yozing

Tavsiya etiladigan adabiyotlar :

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 - 345b.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., «Просвещение», 1980
4. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие, Изд. «Флинта», 1998
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

4- Modul.

SPORT MUSOBAQALARI PSIXOLOGIYASI

4.1.& Amaliy mashg'ulot

Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari

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'riqishlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish 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'riqishning 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'riqishning 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.

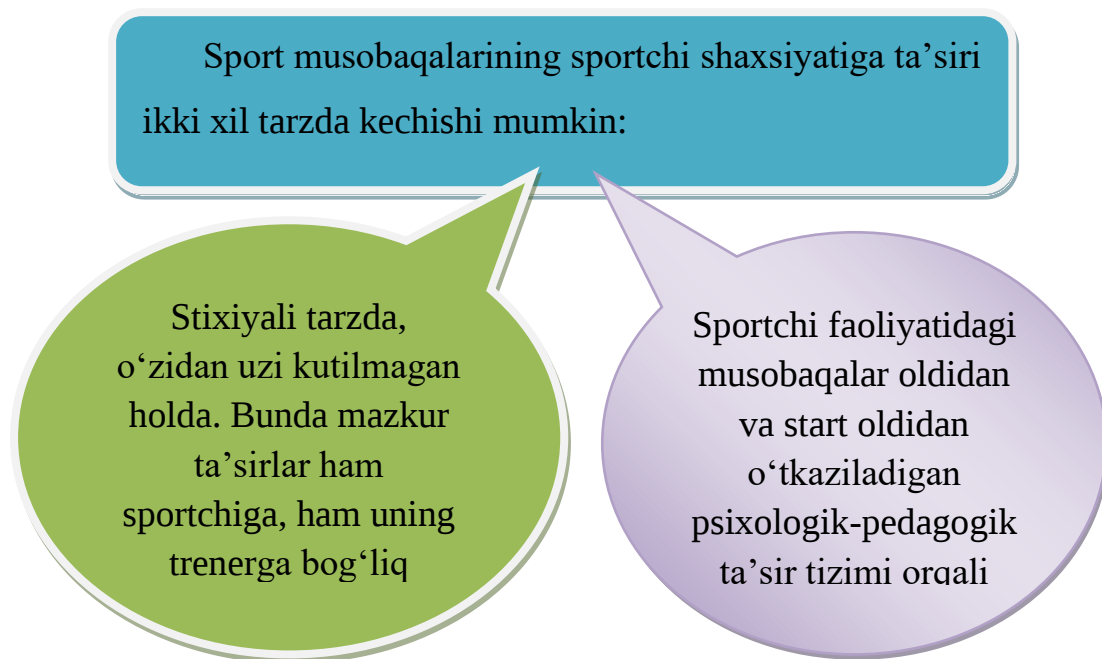
Musobaqa qadim-qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida e'tirof etib kelingan. Musobaqaning bunday rag'batlantiruvchi ta'sirini o'rganishga bir qator psixologik tajribaviy tadqiqotlar ham bag'ishlangan.

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?



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.& Amaliy mashg'uloti

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.

Ularning 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 sekretsia 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.

STARTOLDI HOLATLARINI YORITIB BERING!

Startoldi lixoradkasi	
Startoldi apatiyasi	
Jangovor holat	
Xotirjamlik holati	

4.3.& Amaliy mashg'uloti

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.

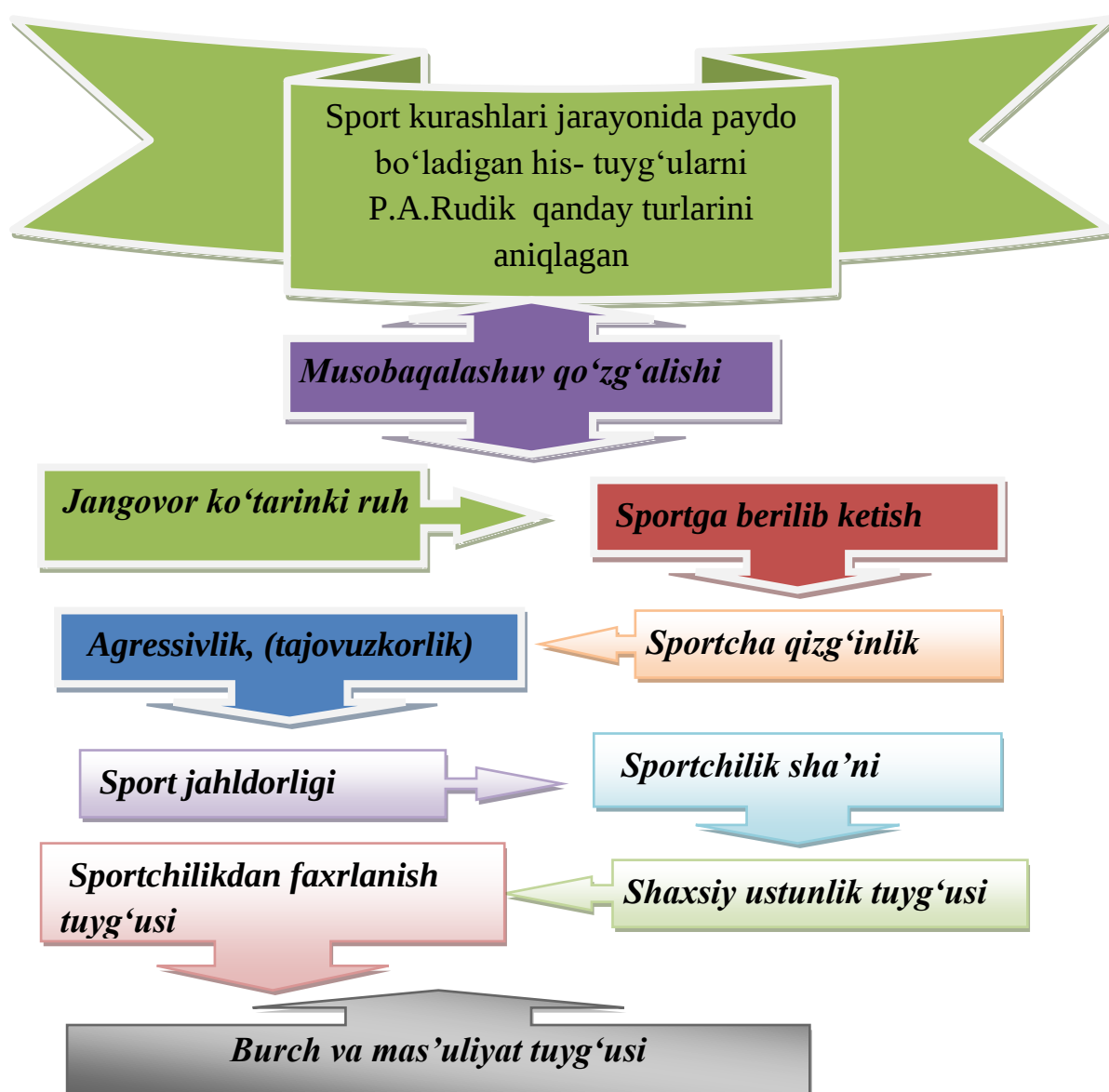
- ***Sportchilik sha'ni*** – uni ma'lum ma'noda ma'naviy tuyg'ular qatoriga kiritish mumkin. Uning mohiyati, sportchining o'zi tomonidan himoya qilinayotgan ijtimoiy manfaatlarini o'z shaxsiy manfaatlari sifatida his etishi va ular uchun shaxsan va ruhiy javobgarlik kechinmalarini his etishidan iboratdir. 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.& Amaliy mashg'uloti

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 rejaları, mazkur rejalarining 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?

4-modul yuzasidan test savollari

1. Startoldi xolatining nechta turi mavjud?

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) 3
- B) 4
- S) 5
- D) 6

2. Kuchli xayajonlanish, xis xayajonlarning bekarorligi, diqqatning chalgishi,

idrok va tasavvurdagi uzilishlar, xotirani susayishi, fikrlarning chalgishi.

Yuqorida keltirilgan belgilar kaysi startoldi xolatiga taallukli?

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) Startoldi apatiyasi
- B) Jangovor xolati
- S) Startoldi lixoradkasi
- D) Xotirjamlik xolati

3. Tomir urishi va nafas olishining tezlashishi, kul oyoklarning kaltirashi vasovukkotishi, terlab ketish, bazi xollarda ogizning kurishi Yukorida keltirilgan tashki belgilar kaysi startoldi xolatiga ta'allukli?

Javobni yozing

4. Start oldi xolatini kelib CHiqishini asosiy sababi bu- :

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) Musobaqa miqyosi
- B) Shaxsni individualligi
- S) Tajriba yetarlicha emasligi
- D) Musobaqa vaziyatlari

5. Start oldi lixoradkasi xolatini nima xarakterlaydi?

javoblardan bir nechtasini tanlang

- A) Kuch va energiyaning kuchayishi
- B) Diqqatning buzilishi
- S) Xotirani susayishi
- D) Kuchli xayajonlanish

6. Quyida keltirilganlardan salbiy emosiyaning ajrati.

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) Sportcha azart
- B) Sportga qiziqish
- S) Jangovor ko'tarinki rux

D) Musobaqa qo'zg'alishi

7. Quyida keltirilganlardan salbiy emosiyalarni ajrating.

javoblardan bir nechtasini tanlang

A) Sport kurashi g'azablanishi

B) Agressivlik

S) Sportcha azart

D) Sportcha jaxldorlik

8. Quyida ko'rsatilganlardan qaysi birisport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan xis tuyg'ularning asosiy turlariga kirmaydi?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Sportga berilib ketish

B) Jangovar ko'tarinki rux

S) Musobaqalashuv qo'zg'alishi

D) Xayotsevarlik

9. Hamma musobaqa faoliyatining ajralmas komponenti bu ...

javoblardan 1 tasini tanlang

A) farazning shakllanishi

B) natijaning bashorat etilishi

S) maqsadli ustanovka

D) badan qizdirish vositalarini tanlanishi

10. Birinchi bo'lib qaysi psixolog o'z tadqiqotlarida start oldi xolatlarini muammosini o'rgangan

Javobni yozing

11. Musobaqa sharoitida sportchi start oldi xolati nimaga ta'sir etadi?

javoblardan bir nechtasini tanlang

A) xatti xarakatiga

B) sportchining xulq atvoriga

S) sportchining ishchanlik qobiliyatiga

D) sportchi xarakatining natijaliligiga

12. Birinchi bo‘lib qaysi psixolog o‘z tadqiqotlarida start oldi xolatlarini muammosini o‘rgangan

javoblardan 1 tasini tanlang

A) O.A.Chernikova B) G.M.Gagaeva S) A.S.Puni D)

Yu.Yu.Palayma

13. Psixologik nuqtai nazardan sportchi musobaqaoldidan xayajonlanishi kerakmi?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) kerak (optimal) B kerak emas S) extimol kerak D) bilmadim

14. Start oldi lixoradkasi xolati ko‘proq.... kuzatiladi

javoblardan 1 tasini tanlang

A) sport bilan shug‘ullanib boshlaganlarda

B) birinchi razryadlilarda

S) SUN

D) SU

15. Jangovor tayyorgarlik xolatini qaysi psixologik xususiyat tavsiflamaydi

javoblardan 1 tasini tanlang

A) xis xayajonlarning beqarorligi ularning birini ikkinchisi bazan mutloqo teskarisi bilan tez-tez almashib turishi

B) oldida turgan musobaqaga butun diqqatining jalb etilishi, diqqat xajmining oshishi

S) sportchi o‘z kurashida nimani xisobga olish kerakligini va qanday usullardan foydalanishi kerakligini juda yaxshi eslab qoladi va biladi

D) ushbu xolatda sportchining xarakatlari, reaksiya vaqti va unda kechayotgan psixik jarayonlarning tezlashuvi yuz beradi.

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 квалификаtsии 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- Modul.

SPORTDA SHAXS PSIXOLOGIYASI

5.1.& Amaliy mashg'uloti

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 yoʻnalishda boradi. Ulardan biri umumiy yoʻnalish boʻlib, u shaxsga hayotiy faoliyatning turli jabhalarida oʻz faolligini namoyon etish imkoniyatini beradi. Ikkinchisi esa spetsifik yoʻnalish, yaʼni psixik xususiyatlar, holatlar, jarayonlarni, har bir faoliyat turi uchun alohida tarzda yaratilgan shart-sharoitlarda maxsus ravishda rivojlantirish va ularning muvaffaqiyatini taʼminlash yoʻlidir.

Umumiy va spetsifik yoʻnalishlarning mushtarakligi, yaxlitligi - shaxsning psixik birikmasini shakllantirishning eng bosh omillaridan biridir. (B.G.Ananov, A.S.Puni).

Sport faoliyati jarayonida psixik birikmani shakllantirish ham xuddi shu yoʻnalishlarda roʻyobga chiqadi. Shu sababli ham sport bilan shugʻullanish jarayonida shaxs psixik birikmasining umumiy jihatlari, shuningdek, u tanlagan sport turidagi muvaffaqiyatlari bilan bogʻliq boʻlgan maxsus sifatleri ham birdek rivojlanadi va mustahkamlanib boradi.

Sport faoliyatining qaysi bir psixologik jihatlari sportchi shaxsining psixik birikmasiga taʼsir koʻrsatadi? Bu xususiyatlardan eng muhimlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sport kurashlari rekordlarini qoʻlga kiritishga yoki raqib ustidan gʻalaba qozonishga yoʻnaltirilgan musobaqaviy xarakteri;
2. Sportchining ushbu kurashlar paytida barcha jismoniy va psixik kuchlarining yuqori darajada zoʻriqishi, zero, busiz rekord natijalarga erishib boʻlmaydi;
3. Sportchining kun tartibi va maishiy xayotiga jiddiy oʻzgarishlar kiritilishi, muntazam, uzoq choʻziluvchi va qatʼiy tarzidagi sport mashgʻulotlari.

Taniqli nemis psixolog – olimi Kunat shaxsning rivojlanishida doimiy sport faoliyatining ahamiyatini alohida eʼtirof etar ekan, quyidagilarni taʼkidlaydi: “Faol sport faoliyati tarbiya va oʻz-oʻzini tarbiyalash maʼnosida shaxsning rivojlanishiga nihoyatda katta taʼsir qiladi. Chunki sport faoliyati mobaynida inson avvalo oʻzini yengishi kerak boʻladi. Shu sababli ham aytish mumkinki, sportda erishilgan koʻrsatkichlar nafaqat kishining mushaklari va tayanch aʼzolarining yutugʻi, balki birinchi galda bu shaxsning yutugʻidir” (Psixologiya i sovremennyy sport, 1980,

122bet). Demak shaxsning rivojlanishining alohida individual hususiyatlarini bilish, ushbu jihatlarini o'quv-mashg'ulot, musobaqa jarayonlarida hisobga olish, zaruriy shaxsiy sifatlarini shakllantirish, sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritishning asosiy va zaruriy shartlaridir.

5.2.& Amaliy mashg'uloti

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 mashhur 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 sifatleri 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.

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 individual 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.)

5.3.& Amaliy mashg'uloti

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.

Sana_____

F.I.Sh _____

Tug'ilgan yili_____

Sport turi _____

Razryad _____

Staj _____

Ayzenk so'rovnomasi

- 1 .Atrofingizdagilarning jonlanganligi va g'imir- g'imiri yoqadimi? Xa, Yo'q
2. Siz nimanidir hohlayapsiz, lekin nimaligini bilmaysiz.
Shunday notinch xolat sizda tez-tez bo'lib turadimi? Xa, Yo'q
3. Siz xozirjavob insonlarga kirasizmi? Xa,Yo'q
4. Siz o'zingizni, xech bir sababsiz, bazida xursand, bazida xomush xis
qilasizmi? Xa, Yo'q
5. Siz o'tirish kechalarida ko'pincha ulfatlardan o'zigizni panada tutasizmi ? Xa,Yo'q
6. Bolalik davringizda sizga buyurilgan ishni xar doim so'zsiz va darxol bajarar
edingizmi? Xa, Yo'q
7. Sizda yomon kayfiyat xolati bo'ladimi? Xa, Yo'q
8. Sizni janjalga tortishsa yaxshi bo'ladi degan umidda indamaslikni afzal
ko'rasizmi? Xa, Yo'q
9. Kayfyatingiz o'zgarishi osonmi? Xa,Yo'q
10. Odamlar orasida bo'lish sizga yoqadimi? Xa,Yo'q
11. Vaximalilik tufayli uyqingiz o'chib ketishi tez-tez bo'lib turadimi ? Xa,yo'q
12. Bazan qaysarlik qilasizmi? Xa,Yo'q
13. O'zingizni vijdotsiz deb aytay olasizmi? Xa,Yo'q
14. Sizda yaxshi fikrlar kech kelish xolati tez-tez bo'lib turadimi? Xa Yo'q
15. Yolg'izlikda ishlashni afzal ko'rasizmi? Xa,Yo'q
16. Sizda jiddiy sababsiz charchagan, loqaydlik kayfiyat xolatni xis etish tez-tez

bo‘lib turadimi ?	Xa,Yo‘q
17. Siz serxarakat, g‘ayratli insonmisiz?	Xa,Yo‘q
18. Bazida bachkana xazillarni eshitib kulasizmi?	Xa,Yo‘q
19. Sizda bir narsa ko‘pincha joningizga tegib undan to‘yib ketish xolati bo‘ladimi?	Xa,Yo‘q
20. Kundalik kiyimingizdan tashqari boshqa bir kiyimda o‘zingizni noqo‘lay xis etasizmi?	Xa,Yo‘q
21. Ciz o‘z diqqatingizni bir narsaga to‘playotganingizda fikringiz chalg‘ib ketishi tez-tez uchrab turadimi ?	Xa,Yo‘q
22. Fikrlaringizni so‘z bilan tez tariflab bera olasizmi ?	Xa,Yo‘q
23. O‘z fikrlaringizga berilib ketish sizda tez-tez bo‘lib turadimi	Xa,Yo‘q
24. Siz xar-xil taasub (irimlardan) xolimisiz?	Xa,Yo‘q
25. 1-aprel xazillari sizga yoqadimi?	Xa,Yo‘q
26. Siz ishingiz xaqida tez-tez o‘ylab turasizmi ?	Xa,Yo‘q
27. Siz mazali ovqat iste‘mol qilishni juda yaxshi ko‘rasizmi ?	Xa,Yo‘q
28. G‘azablanganingizda ichingizdagi gaplarni aytishga samimiy do‘stlashgan odamga muxtojmisiz?	Xa,Yo‘q
29. Siz pulga muxtoj bo‘lsangiz qarz olish, yoki biron narsani sotish juda yoqimsizmi ?	Xa,Yo‘q
30. Siz ba’zida maqtanasizmi?	Xa,Yo‘q
31. Siz ba’zi narsalarga juda tasirchanmisiz?	Xa,Yo‘q
32. Siz zerikarli o‘tirishga borishdan ko‘ra uyda yolg‘iz qolishni avzal ko‘rasizmi?	Xa,Yo‘q
33. Siz ba’zida notinch bo‘lasizmi, xatto bir joyda o‘tira olmaysiz ?	Xa,Yo‘q
34. Siz ishlaringizni oldidan to‘la –to‘kis rejalashtirishga moilmisiz ?	Xa,Yo‘q
35. Sizda bosh aylanishi bo‘lib turadimi ?	Xa,Yo‘q
36. Siz xatni o‘qib chiqishingiz bilan dar xol javob yozasizmi?	Xa,Yo‘q
37. Siz ishingizni mustaqil o‘ylab ko‘rib birovlar bilan maslaxatlashmasdan uni avzalroq bajara olasizmi?	Xa,Yo‘q

38. Sizda goxida xech qanday og‘ir ish qilmasangiz xam nafas siqishi bo‘ladimi? Xa,Yo‘q
39. Sizni doimo yo xamma o‘z joyida bo‘lishi kerak deb tashvishlanadigan
odam desa bo‘ladimi? Xa,Yo‘q
40. Sizni asabingiz bezota qiladimi? Xa,Yo‘q
41. Siz bjarishdan ko‘ra reja tuzishni avzal ko‘rasizmi? Xa,Yo‘q
42. Bugun qilishingiz kerak bo‘lgan narsani ba’zida yertasiga qoldirasizmi? Xa,Yo‘q
43. Metro, lift, tunel kabi joylarda asabiylashasizmi? Xa,Yo‘q
44. Siz odatda tanishishda birinchi bo‘lib so‘z boshlaysizmi? Xa,Yo‘q
45. Kuchli bosh og‘rig‘i sizda bo‘ladimi? Xa,Yo‘q
46. Siz odatda xamma narsa o‘z-o‘zidan to‘g‘irlanib normaga tushadi, deb
xisoblaysizmi? Xa,Yo‘q
47. Kechasi uyquga ketishda qiynalasizmi ? Xa,Yo‘q
48. Xayotingizda yolg‘on gapirganmisiz? Xa,Yo‘q
49. Ba’zida miyangizga kelgan birinchi fikringizni aytasizmi? Xa,Yo‘q
50. Pand berib qo‘yganigizdan keyin uzoq vaqt tashvish tortib yurasizmi ? Xa,Yo‘q
51. Odatda o‘rtoqlaringizdan tashqari, boshqalar bilan odamovisizmi? Xa,Yo‘q
52. Sizda ko‘ngilsizlik voqealar tez-tez uchrab turadimi? Xa,Yo‘q
53. Do‘stlaringizga voqeala aytib berishni yoqtirasizmi? Xa,Yo‘q
54. Siz yutqazishdan ko‘ra ko‘proq yutishni avzal bilasizmi? Xa,Yo‘q
55. Siz o‘zingizdan lavozimi yuqori odamlar davrasida o‘zingizni noqulay xis
qilish bo‘lib turadimi? Xa,Yo‘q
56. Vaziyat sizga qarshi bo‘lganda odatda yana bir narsa qilib
ko‘rish kerak, deb o‘ylaysizmi? Xa,Yo‘q
57. Sizda biron-bir ma’suliyatli ish oldidan xayajonlanish
xolati tez-tez bo‘lib turadimi? Xa,Yo‘q

Imzo _____

Test kaliti.

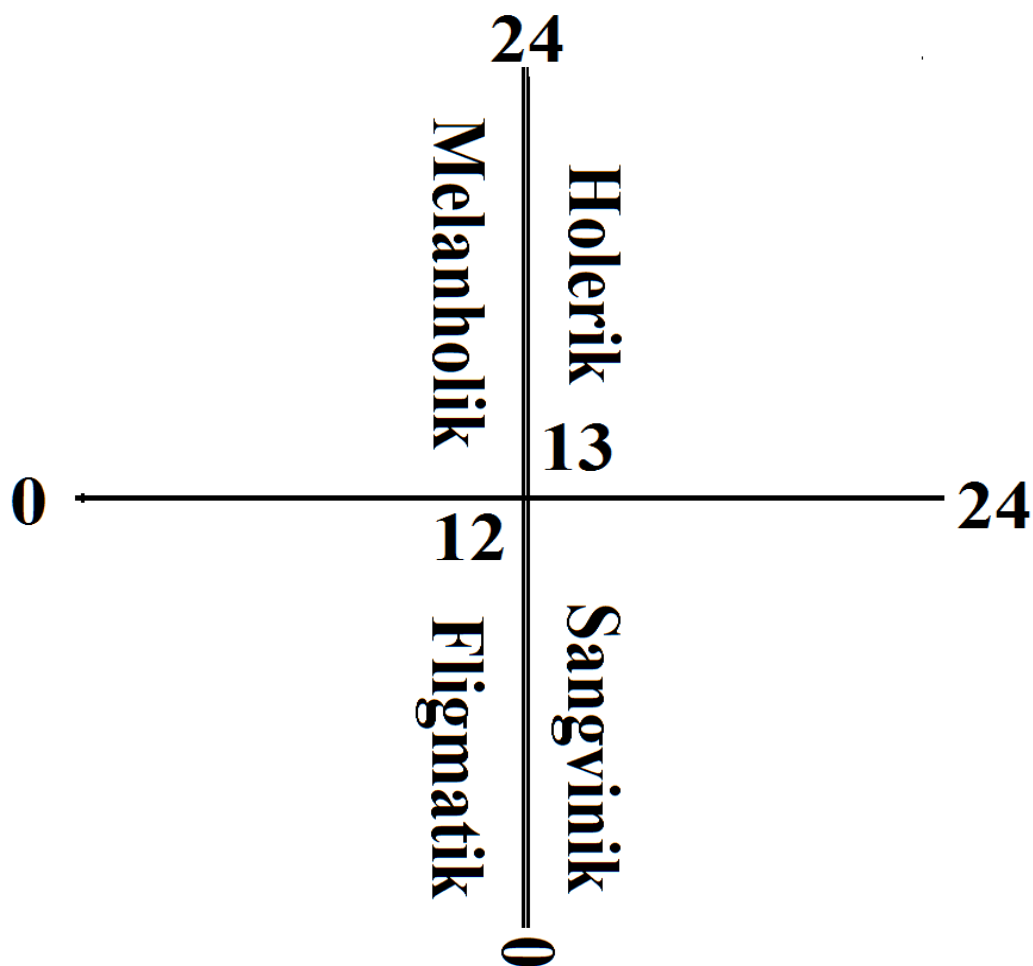
Mezon.Kalitdagi har bir javob bilan tekshiriluvchining javobi mos kelgan bo'lsa 1 ball. Yig'ilgan hamma ballar mezonlar bo'yicha hisoblanadi.

Samiymiylik: "Ha": 6,24,36. "Yo'q": 12,18,30,42,48,54.

Ekstraversiya: "Yo'q": 5,15,20,29,32,34,37,41,51. "Ha": 1,3,8,10,17,22,25,27,39,44,46,49,53,56.

Neyrotizm: "Ha": 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38, 40,43,45, 47,50,52,55,57

Ko'rsatkichlar	Talqini
0-3	Ochiq
4-6	Vaziyatli
7-9	yolg'on



5.4.& Amaliy mashgʻuloti

Sportda individual faoliyat uslubi

Sportda ham boshqa koʻp sohalarda boʻlgani kabi insonning individualligi juda katta ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsining individual xususiyatlarini toʻgʻri 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 oʻxshamaydigan reaksiya shakllari, faoliyatning uslub va usullari paydo boʻladi.

Shuni ham taʼkidlash kerakki, har qanday holatda ham, individual faoliyat turining shakllantirilishi u yoki bu tarzda sportchining tabiiy xususiyatlari: morfologik, funktsional va psixik xususiyatlari bilan bogʻliqdir.

Masalan, baland boʻyli bokschilar odatda uzoq masofadan turib jang qilish taktikasini qoʻllaydilar va qarshi hujum uslubidan keng foydalanadilar. Past boʻyli bokschilar esa aksariyat hollarda hujumkor usulni maʼqul koʻradilar va yaqindan jang olib borish taktikasini qoʻllaydilar.

Sport trenerlari sportchidagi morfologik va funktsional xususiyatlarni tezda payqaydilar. Sport mashqlarini bajarish texnikasini oʻzlashtirish jarayonida va musobaqaviy harakatlarning taktik sxemasini ishlab chiqishda ularni hisobga olish unchalik qiyinchilik tugʻdirmaydi. 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).

Amaliy mashg'ulot

Temperament lotincha "Temperamentom" degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralashma demakdir. I.P. Pavlov temperamentni quyidagicha ta'riflaydi – "Xar bir ayrim kishining eng umumiy xarakteristikasidir, xar bir individning butun faoliyatlariga muayyan qiyofa beradigan nerv sistemasining asosiy xarakteristikasidir". Temperament, psixologiya jihatdan olganda, kishidagi xissiyotning ko'zg'alishlarida va kishidagi umumiy harakatchanlikda ko'rinadigan individual xususiyatidir.

Talabalar quyidagi savollarni o'zlashtirishi lozim. Temperamentning turlari. Temperamentning psixologik xususiyatlari. Singvinnik, xolerik, flegmatik, melanxolik temperament tiplarini xususiyatlari. Temperamentning fiziologik asoslari. Sport bilan shug'ullanishda temperament xususiyatlarini hisobga olinishi.

Muhokama uchun savollar.

1. Temperament xaqida tushuncha
2. Temperamentning nerv-fiziologik asoslari
3. Temperament tiplariga xarakteristika
4. Temperament va sport

Anamnestik sxema yordamida temperamentni aniqlash

Ishning vazifasi: Nerv sistemasi xususiyatlari ko'rsatkichlarining anamnestik sxemasi yordamida nerv sistemasi kuchi, muvozanati, harakatchanligi tekshirish va shu asosida o'z-uzini temperament tipini aniqlash.

Anamnestik sxema 48 savoldan iborat bo'lib uning yordamida tekshiruvchining nerv sistemasining xususiyatlari: kuchi (1 savoldan 16 gacha), muvozanati (17 -32), harakatchanligi (33-48) aniqlash mumkin.

Buning uchun nerv sistemasining baholash protokoli oldindan tayyorlanadi

Nerv sistemasi xususiyatlarini baholash protokoli

Nerv sistemasi xususiyatlari					
Kuchi		Muvozanati		Harakatchanligi	
Ko'rsatkich	Baho	Ko'rsatkich	Baho	Ko'rsatkich	Baho
1.		17.		33.	
2.		18.		34.	
3.		19.		35.	
4.		20.		36.	
5.		21.		37.	
6.		22.		38.	
7.		23.		39.	
8.		24.		40.	
9.		25.		41.	
10.		26.		42.	

11.		27.		43.	
12.		28.		44.	
13.		29.		45.	
14.		30.		46.	
15.		31.		47.	
16.		32.		48.	
+ belgisi bilan ballar yig'indisi		+ belgisi bilan ballar yig'indisi		+ belgisi bilan ballar yig'indisi	
- belgisi bilan ballar yig'indisi		- belgisi bilan ballar yig'indisi		- belgisi bilan ballar yig'indisi	
Ballarning algebraik yig'indisi		ballarning algebraik yig'indisi		ballarning algebraik yig'indisi	
V%		V%		V%	

Tekshiruvchi sxemadagi har bir savolni diqqat bilan o'qib chiqib o'z-o'zini baholaydi. Anamnestik sxemasidagi har bir punktning bahosi baholash protokoliga yoziladi.

Quyidagi nerv sistemasi xususiyatlarini

baholash shkalasi tavsiya qilinadi.

Nerv sistemasi xususiyatlarini xarakterlovchi belgilarning ko'rinishi	Ballar
Tasdiqlovchi javob: a) eng yuqori darajasi;	+3
b) o'rtacha darajasi;	+2
v) past darajasi;	+1
Noaniq javob:	0
Qoniqarsiz javob: a) past darajasi;	-1
b) o'rtacha darajasi;	-2
v) eng yuqori darajasi;	-3

Nerv sistemasi xususiyatlari ko'rsatkichlarining anamnestik sxemasi

I. Nerv protsesslari (qo'zg'alish, tormozlanish) kuchining ko'rsatkichlari.

1. Xar bir mashg'ulotning oxirida charchashni sezmayman, shuning uchun bu materialni xatto qiziq bo'lmasa ham dars boshlanganidagi kabi yaxshi o'zlashtiraman.

2. O'quv kuni oxirida ham uning boshlanganidagi kabi aktiv va samarali shug'ullanaman.

3. Uzoq davom etadigan va tegishli kuch talab qilinadigan trenirovka mashg'ulotlarining oxirigacha ham ishchanlik qobiliyatimni yuqori darajada saqlay olaman.

4. Zo'r kuch talab etiladigan trenirovka va musobaqalardan keyin ham o'z kuchimni tez qayta tiklay olaman.

5. Xavfli vaziyatlarda ishonchsizlik, qo'rqish va ortiqcha xayajonlanishni yengil bartaraf qilib, qo'rqmasdan harakat qilaman.

6. Xavf-xatarli jismoniy mashqlarni bajarganda tavakkal ish tutishga, o'tkir xis-xayajonlarga berilishga moyilman.

7. Yeg'ilishlarda o'z fikrimni dangal ayta olaman, o'rtoqlarimning kamchiliklarini yuziga ayta olaman.

8. Ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga harakat qilaman va mo'ljaldagidan muvaffaqiyatliroq natijaga erishaman.

9. Muvaffaqiyatsiz urinishlar, vazifalarni bajarish, zachet topshirishda, mashqlarni o'rganishda va boshqalarda meni o'z oldimga qo'ygan maqsadga erishishimga intilaman.

10. Musobaqalardan muvaffaqiyatsiz qatnashsam (yomon start, raunda yutkazganimda va boshqalar) g'oliblik va yuqori natija uchun kurashni davom ettiraman.

11. Ota-onalar, o'qituvchilar, trenerlarning menga tanbexlari (qoniqarsiz baxo, xayfsan, jazo va boshqalar) mening xulq atvorimga va xolatinga ijobiy ta'sir etadi.

12. Mening ustimdan kulishganda, qaltis xazillashishganda beparvoman.

13. Aqliy mehnat bilan shug'ullanganimda diqqatimni tashqi ta'sirlarga (gap-so'zlarga) e'tibor bermay osongina to'play olaman va tuta bilaman.

14. O'rganilayotgan mashqlar ustida ishlayotganimda shovqin, gap so'zlar, boshqa odamlarning bor bo'lishiga qaramasdan o'z diqqatimni bir joyga qo'ya olaman.

15. Musobaqalarda mendan kuchli raqibning qatnashishi mening diqqatimga, xulq-atvorimga va sport natijalarimga ijobiy ta'sir etadi.

16. Tortishuvlar, g'idi-bidilar va boshqa ko'ngilsiz voqealardan keyin o'zimni osongina qo'lga olaman, o'z ishimni bajarishga diqqatimni qarata olaman.

II. Nerv protsesslarining muvozanatini ko'rsatkichlari

17. Og'ir va qiziqarsiz bo'lgan ishlarni (maktabda, uyda) osoyishta va chidam bilan bajaraman.

18. Kutish payitlarida (start oldidan, kurash, olishish, mashq bajarishdan oldin) o'zimni to'play olaman.

19. Start signalini kutishda o'zimni yo'qotib qo'ymayman (yugurish, olishish, shtraf to'pini tepish kabi mashqlarni bajarish va boshqalar).

20. Musobaqa arafasida (imtixon, sayoxat, oyilaviy bayramda) mening xulq-atvorim odatdagi kunlardagi kabi bo'ladi.

21. Odatda og'ir sinovlar oldidan (imtixon, musobaqalardan oldin) yaxshi uxlayman.

22. Musobaqalarda sudyalarning ob'ektiv bo'lmagan qarorlariga va musobaqalarning uyushtirilishidagi kamchiliklariga osoyishta munosabatda bo'laman.

23. Kattalarning talabiga binoan o'zimni tez tinchlantira olaman, o'zimni ushlab turishga qodirman.

24. Xis-xayajonli xolatlarda (tortishuv, kelishmovchiliklar) o'zimni tinch osoyishta tuta olaman.

25. Men arzimagan narsalarga jizzakilik qilib, asabimni buzaman.

26. O'tkaziladigan musobaqa, zachyot, chiqishlar to'g'risida kutilmaganda xabar topsam o'zimni tuta olaman.

27. Qiziq yangilikni osonlikcha sir saqlay olaman.

28. Qattiq ishlashni talab qiladigan mashqlarni bajarishda ularni qayta-qayta va turlicha bajarilishiga va tugallangan bo'lishiga chidayman va harakatlarni aniq bajarilishiga va tugallangan bo'lishiga erishaman.

29. Har qanday ishni bajarilishiga sekin va qunt bilan tayyorlanaman.

30. Kayfiyatim har doim mustahkam va bir xilda bo'ladi.

31. O'qishda va sportdagi aktivligim ko'tarilish va pasayishlarsiz bir xilda namoyon bo'ladi.

32. Mening nutqim bir tarzda, o'z harakatlarimni boshqara olaman.

III. Nerv protsesslarining ildamligi ko'rsatkichlari.

33. O'quv mashg'ulotlarida og'ir masalalarni oson o'zlashtirib olaman va ularni tez bajarishga intilaman.

34. Shoshilganimda tez-tez kata xatolarga yo'l qo'yaman.

35. Yangi mashqlarni, priyomlarni va kombinatsiyalarni bajarishga o'ylab o'tirmasdan tezda kirishaman.

36. Raqib va musobaqadosh o'rtoqlarimning xatti-harakatiga va musobaqadagi sharoitning o'zgarishiga tezda javob beraman.

37. O'quv, ish va hayotda yangi ko'nikma va odatlarni tez o'zlashtira olaman va qiyinchiliklarsiz ularni o'zgartira olaman.

38. Jismoniy mashqlar texnikasida xatolarimni tez to'g'rilayman (yugurish, kurash, olishish va boshqalar).

39. Yangi o'qituvchi, trenerlar xarakteri, talablariga, yangicha hayot va faoliyat sharoitlariga tez ko'nikaman.

40. Odamlar bilan bo'lishni yaxshi ko'raman, yangi tanishlarni oson topaman.

41. Tinch xolatda ishlashga tez kirisha olaman (o'quv mashg'ulotlarni, uy vazifalarni bajarishga, trenirovka va xokazolar).

42. Bir mashqdan ikkinchi bir mashqqa, bir ishdan ikkinchisiga tez o'ta olaman.

43. Mashqlarni tez tez o'zgarib turishini yaxshi ko'raman.

44. Tez uxlayman, uyg'onaman va turaman.

45. Omadsizlik va yoqimsiz kechinmalardan boshqa xolatga tez o'ta olaman.
46. Mening kayfiyatim arzimagan narsadan tez o'zgaradi.
47. Vegetativ o'zgarish mening xis-hayajonlarimda erkin ko'rinadi.
48. Mening nutqim va harakatlarim odatda tez, lekin o'zimni sekin gapirishga va harakat qilishga majbur qila olaman.

Nerv sistemasini xususiyatlarini aniqlash uchun protokol ishlab chiqiladi.

1. Xar uchchala grafadagi + va – belgisi aloxida qo'shib chiqiladi.

2. Ballarning algebraik summasi topiladi. Buning uchun ballarning ko'p sonidan kam ballar soni ajratib sanaladi va tafovut oldidan tegishli ballarning ko'p soniga mos keladigan (+ yoki –) belgisi qo'yiladi. Agar xamma 3 grafada algebraik summa + belgisi bilan chiqsa u vaqtda nerv sistemi kuchli, muvozanatli, xarakatchan tip ekanligini ko'rsatadi; - belgisi bilan bo'lgan summa kuchsiz, muvozanatsiz, sust nerv sistemi ekanini ko'rsatadi. Agar grafalardagi algebraik summa turli belgilardan iborat bo'lsa, u vaqtda nerv sistemi xususiyatlari turli qorishig'ida uchraganini ko'rsatadi, chunonchi 1 chi grafadagi algebraik summasi nerv protsesslarining kuchini ko'rsatkichlari plyus (+) belgisi bilan olingan bo'lsa, 2-sida minus (-) belgisi bilan va 3chi grafada plyus (+) belgisi bilan ko'rsatilgan bo'lsa, u vaqtda nerv sistemi tipi kuchli, muvozanatsiz, xarakatchanligi bilan xarakterlanadi.

3. Nerv sistemi xususiyatlari ko'rinish darajasini aniqlash uchun olingan algebraik summalarni protsentlarga (%) aylantiramiz. Shu maqsada dastavval 100%ga qabul qilingan son aniqlanadi, buning uchun xar bir grafadagi baxolangan savollar soni eng ko'p ballga, demak 3ga ko'paytiriladi.

Masalan, birinchi grafada nerv protsesslarining kuchini ko'rsatkichlari 16 savol. Tekshiriluvchi xamma savollarni baxoladi, xech qacda 0 qo'ymaydi, ya'ni noaniq javob bermadi. Demak, (16×3) sonini 100% deb olamiz. Agar tekshiriluvchi 2 savolni baxolamay, 0 qo'ygan bo'lsa, u vaqtda 100%ga 16×3 emas,

balki 14x3, ya'ni 42 o'tadi. Shundan so'ng proporsiya tuziladi (masalan N.S.kuchi ballarning algebraik yig'indisi +12 balni tashkil qildi. Bunda

$$\begin{array}{lcl} 48 \text{ b} & \text{-----} & 100\% \\ +12 \text{ b} & \text{-----} & X \end{array} \quad \text{ya'ni} \quad X = \frac{+12 \cdot 100}{48} = 25\%$$

Shunga qarab nerv sistemasining xususiyatlarining ifodalanish darajasi xisoblab chiqiladi.

4. Olingan ma'lumotlarga asoslanib nerv sistemasining kuchi, muvozanati va xarakatchanligi ifodalanishi yoziladi va bunda quyidagi taxminiy chegaralarga rioya qilinadi: agar $X > 50\%$ va undan ko'p bo'lsa, ifodalanish darajasi **yuksak**; 49-25% bo'lsa, **o'rtacha**, 24 - 0% bo'lsa, **past** bo'ladi. Nerv sistemasining tipologiyasiga asoslanib olingan ma'lumotlarga ko'ra quyidagi sxemasiga qarab temperament tipi aniqlanadi.

№	Nerv sistemasining xususiyatlari			Temperament tipi
	Kuchi	muvozanati	xarakatchanligi	
1	Kuchli	muvozanatli	epchil	singvinnik
2	Kuchli	<u>muvozanatsiz</u>	epchil	xolerik
3	Kuchli	muvozanatli	<u>sust</u>	flegmatik
4	<u>Kuchsiz</u>	Muvozanatsiz	epchil	melanxolik
		muvozanatli	sust	

Mashg'ulot yakunida sport turini tanlashda olingan ma'lumotlardan foydalanish masalalari muxokama qilinadi.

5.5.& Amaliy mashgʻuloti

Chempion-sportchining shaxsiy sifatleri

Rossiyalik taniqli psixolog R.M.Zagaynov Olimpiada chempionlari boʻlgan - 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 oʻyinlari) va boshqa koʻplab sportchilarning shaxsiy psixologi sifatida faoliyat yuritgan davridagi oʻz amaliy tajribalaridan kelib chiqib, ularning tarjimai holini oʻrganib, shuni taʼkidlaydiki, bu oliy maqom toifa vakillari goʻyo asosiy sportchilar guruhining yuqori qismida joylashgandek taassurot qoldiradilar, agar ularni tavsiflashda odatiy sifatlashdan foydalanilsa (mardlik, jasorat, oʻz kayfiyatini boshqara olish va hokazolar), ular uchun mazkur sifatlar soni yetishmas ekan. Ularning xatti-harakatlari, reaksiyasi, oʻz – oʻzini boshqarishi (ayniqsa inkiroz holatlarida) shu qadar oʻziga xos va individualki, ularni taʼriflash uchun maxsus, nostandart individual shaxsiy tavsifnomalarni qidirib topish lozim boʻladi.

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 koʻrsata 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 oʻz oldiga sportdan tashqari hayotida ham eng maksimal - yuqori vazifalarni qoʻyib yashashlarini ifodalaydi. Shuni eʼtirof etish lozimki, odatda ular hamisha ana shu intilishlariga muvaffaqiyatli tarzda erisha oladilar. “Yengilmaslik” kabi shaxsiy fazilat boʻlgʻusi

champion-sportchilarda, ular ilk bor rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, doimo birdek g'alabalarni qo'lga kiritib 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, champion-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.

Champion 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. Champion 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" hissiy motiv sifatida champion 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 extiyojlargacha 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 fazilatlarini 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) begonalarining 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.

5.6.& Amaliy mashg'uloti

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 hisoblanadi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan xolda sportchilar bo'lajak musobaqalarda muvofaqqiyatli 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.Doyl 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)

5-modul yuzasidan test savollari

1. Vaximalilik xolati bu-
javoblardan 1 tasini tanlang
A) Temperament xossasi

B) SHaxsning xususiyati

S) Qo'zg'alish

D) Xarakter xossasi

2. Shaxsiy vaximalilik bu-

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Tug'ma

B) Orttililgan

S) Mashg'ulot jarayonida shakllanadi

D) Zo'r tanglikdan keyin namoyon bo'ladi

3. Qaysi sportchi musobaqadan oldin uzoq sozlanadi?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Muvozanatli.

B) Muvozanatsiz

S) Xarakatchan

D) Inert

4. Musobaqa jarayonida voximalilik xolatining optimal darajasi bo'lishi lozim.

Javobni yozing

5.Sportchi shaxsi qaysi toyifaga taalluqli?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Ijtimoiy B) Tarixiy S) Siyosiy D) Biologik

6. Xarakatchan nerv sistemali sportchilardastartga chikish tayyorgarligida nima kilishi lozim.

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Diqqat barkarorligini kuchaytirish

B) Uqtirish bilan mashg'ul bo'lish

S) Oldiga Yuqori maqsad qo'yish

D) Musobakadan diqqatni chalgitish

7. Muvozanatsiz nervsistemali sportchilardastartga chikish tayyorgarligida nima kilishi lozim.

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Kuchli qo'zg'alishning pasaytirish

B) tez-tez musobaka maksadini eslatib turish

S) Natijaviy javobgarlikni oshirish

D) Galaba kilishni uylash

8. Quyida keltirilgan psixik omillardan kaysi birisportchi faoliyatining individual uslubini belgilaydi?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Asab tizimining xossasi

B) Diqqat

S) tafakkur

D) Idrok

9. Quyida keltirilgan psixik omillardan kaysi biri sportchi faoliyatining individual uslubini belgilaydi?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Temperament

B) Tasavvur

S) Iroda

D) Xotira

10. Qaysi sportchini musobaqaga "krishuvchanligi"sekin?

javoblardan 1 tasini tanlang

A) Inert

B) Xarakatchan

S) Muvozanatsiz

D) Muvozanatli

11. Musobaqa jarayonida voximalilik xolatining optimal darajasi bo'lishi lozim.

javoblardan 1 tasini tanlang

A) 30-45

B) 30-50

S) 35-55

D) 20-30

12. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatliligiga voximalilik xolatining qaysi darajasi bo'lishi lozim.

javoblardan 1 tasini tanlang

A) optimal

B) o'rta

S) yuqori

D) past

13. Qaysi temperamentning xususiyati psixik reaksiyani keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchining eng kam kuchi bilan ifodalanadi

javoblardan 1 tasini tanlang

A) senzitivlik

B) aktivlik

S) reaksiya surati

D) reaktivlik

14. Qaysi super sifatlar chempion sportchining asosiy ilg'or sifatlarini belgilaydi

javoblardan 1 tasini tanlang

A) yengilmaslik

B) konsentratsiya

S) professionallik

D) ustanovka-motivatsiya

15. Qaysi super sifatlar chempion sportchining asosiy ilg'or sifatlarini belgilaydi.

javoblardan 1 tasini tanlang

- A) iroda
- B) sirlilik
- S) irimchilik
- D) ustanovka-motivatsiya

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- Modul.

SPORT TRENERI SHAXSI VA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

6.1.& Amaliy mashg'uloti 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 ibrati 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.

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.

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 fazilatlariga 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

fazilatlariga 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'nining 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.

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.

6.2.& Amaliy mashg'uloti

Trener shaxsi va faoliyatining psixologik karakteristikasi

Mansab obro'si xizmatining ahamiyati, mansab egasining huquqlari va vazifalari bilan izohlanadi. Shaxsiy obro' esa muayyan ijtimoiy vazifani ado etuvchi insonning individual xususiy fazilatlari 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'tiborlilik, 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 adolatlilik, 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.

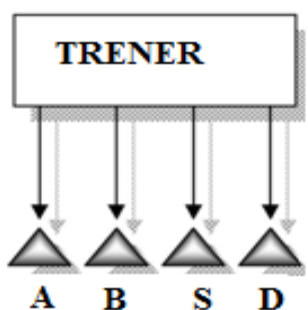
6.3.& Amaliy mashg'uloti

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-lilik, 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.

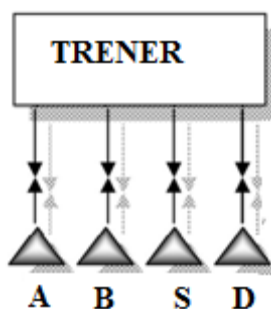
O'z qo'l ostida shug'ullanayotganlarga nisbatan ularning munosabatlari mashg'ulot ishtirokchilarining mustaqilligi, tashabbuskorligini bosib turish asosida quriladi. Bunday trener temir intizomni hamda o'z qo'l ostidagilarining so'zsiz itoat qilishlarini xohlaydi. Berilgan vazifa va topshiriqlarni muhokama 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‘sigaga 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.

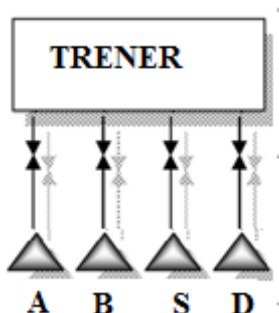
Avtokrat trenerning shaxsiy sifatlariga quyidagilarni kiritish mumkin: o‘ziga haddan ziyod ishongan, printsipial, talabchan, o‘zini tutib tura bilmaydigan, mehribonlik tuyg‘usidan holi, turli mojaroli va nizoli vaziyatlarga moyil.



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 mashgʻulotlar jarayonida mashqlar va qiyinchiliklarni tanlashda oʻz qoʻl ostidagilarga keng erkinlik beradi. Sportchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat hollarda oʻzi ham “ularning izmida” boʻladi. Sportchilarning shaxsiy munosabatlarini yaxshi bilmaydi. Oʻz qoʻl ostidagi yetakchi va muayyan obroʻga ega sportchilarning fikr – mulohazalariga quloq soladi. Liberal trenerning sportchilar bilan muloqotida talab, maslahat, tavsiyalar deyarli boʻlmaydi. Ularning oʻrnini iltimos va kelishuvlar egallaydi. Qoʻl 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 bagʻrikeng.

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

Masalan, avtokratik boshqaruv uslubi bola va oʻsmir yoshidagi sportchilar bilan ishlash jarayonida u qadar samarali emas, deb topilgan. Sababi, bu uslub mashgʻulotda ishtirok etayotgan sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishlariga imkoniyat bermaydi. Biroq, sport musobaqalarining ekstremal vaziyatlarida muayyan natijalarni qoʻlga kiritish uchun qisqa vaqt ajratilgan va qatʼiy 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 fazilatlarini 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.

6.4.& Amaliy mashg‘uloti

“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 kontsepsiyalari va fikrlarini, rejalari 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).

Sana_____

F.I.Sh _____

Tugʻilgan yili_____

Sport turi _____

Razryad _____

Staj _____

Trener _____

TS-1 ShKALASI (Yu.XANIN, V.STAMBULOV)

Trener va sportchining munosabatlarini aniqlovchi Metodika.

«Trener - sportchi» shkalasi sportchilarni trenerga boʻlgan munosabatini son va sifat belgilari boʻyicha tezda baholay olishga imkon beradi. Bu shkala 24 ta savoldan — tasdiqlashlardan iborat boʻlib, sportchi xar bitta savolga «xa» deb rozi boʻlishi yoki «yoʻq» deb rozi boʻlmasligi mumkin. Shu savollarga javob toʻplash yordamida sportchining trenerga boʻlgan munosabatining uchta tomonini yetarli darajada baholay olish mumkin:

1. Bilish komponenti - trenerning oʻz sohasi boʻyncha bilimdonligini mutaxassis sifatida professional mahoratini 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 savollarga olingan javoblar belgilaydi.
2. Emotsional komponent - formal boʻlmagan yoqimli munosabatlarga diqqat eʼtibor berishda, sportchini qoʻllab-quvvatlashda, uni baholashda uning extiyojlariga trenerning nechogʻliq javob berishini aniqlovchi 2, 5,8, 11, 14, 17, 20,23 savollarni oʻz ichiga oladi.
3. Xulqiy komponent - trener bilan sportchining munosabatlari, ularning birgalikdagi hatti-harakatlarining muloqotini maqsadga muvofiq yoki nomuvofiqlikni sportchining nuqtaiy nazaridan baholash 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 savollar yordam beradi. Kalitga muvofiq tagiga chizilgan savollar nomerlari «yoʻq» degan javobni. Qolganlari esa «xa» javobni bildiradi. Kalitga mos kelgan shaklidagi har bir savolga bir ball bilan baholanadi

Ko'rsatma: Diqqat bilan quyidagi har bir jumlani o'qib chiqing. Agar ular sizning trener bilan bo'lgan munosabatlaringizga to'g'ri kelsa, «Xa» deb javob bering, agar to'g'ri kelmasa «Yo'q» deb javob bering.

1	Trener o'z o'quvchilarining natijalarini oldindan aniq aytib bera oladi.	Xa	Yo'q
2	Menga trener bilan kelishish qiyin	Xa	Yo'q
3	Trener adolatli odam	Xa	Yo'q
4	Trener meni musobaqalarga ustalik bilan tayyorlab boradi.	Xa	Yo'q
5	Trenerga odamlar bilan munosabatlarda g'amxo'rlik yetishmasligi aniq.	Xa	Yo'q
6	Trener so'zi — men uchun qonun	Xa	Yo'q
7	Trener mashg'ulot jarayonlarini men bilan sinchiklab rejalashtiradi.	Xa	Yo'q
8	Men trenerdan yetarlicha mamnunman	Xa	Yo'q
9	Trener menga yetarli darajada talabchan emas.	Xa	Yo'q
10	Trener xar doim oqilona maslaxat bera oladi.	Xa	Yo'q
11	Men trenerga butunlay ishona olaman.	Xa	Yo'q
12	Trenerning baholashi men uchun juda muhim	Xa	Yo'q
13	Trener trenirovkalarni bir qolipda olib boradi.	Xa	Yo'q
14	Trener bilan ishlash bu rohatdir.	Xa	Yo'q
15	Trener menga ham diqqat e'tibor beradi.	Xa	Yo'q
16	Trener mening individual xususnyatlarimni hisobga olmaydi.	Xa	Yo'q
17	Trener mening kayfyatimni yaxshi his qila olmaydi.	Xa	Yo'q
18	Trener har doim mening fikrlarimni eshitadi.	Xa	Yo'q
19	Menga trener ishlayotgan usul va vositalar to'g'riligiga menda shubxa yo'q.	Xa	Yo'q
20	Men trenerga ko'nglimdagi fikrni aytaman	Xa	Yo'q
21	Trener zarracha nojo'ya ish qilsam meni jazolaydi.	Xa	Yo'q
22	Trener mening kuchli va kuchsiz tomonlarimni yaxshi biladi.	Xa	Yo'q
23	Men trenerga o'xshashni xoxlar edim.	Xa	Yo'q
24	Bizda trener bilan sof ishga aloqador bo'lgan munosabatlar.	Xa	Yo'q

Imzo _____

6.5.& Amaliy mashg'uloti

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.

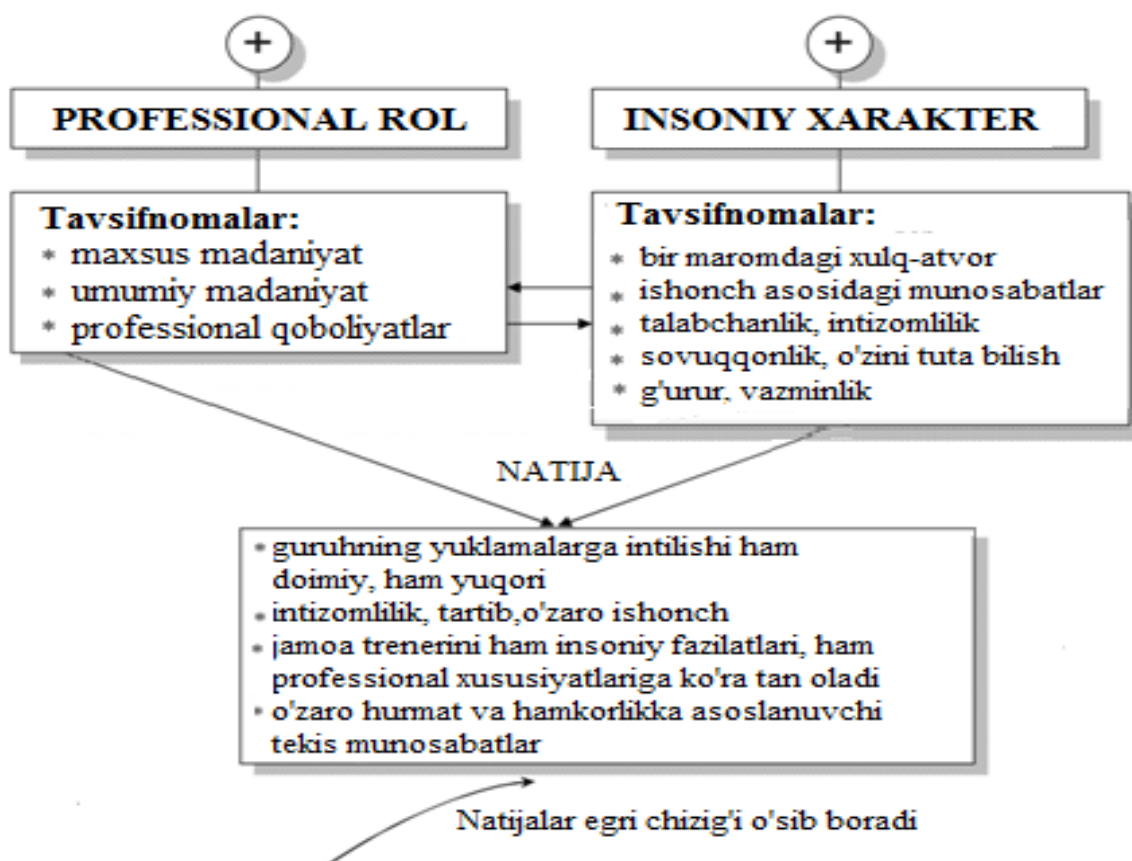
A variantda trener faoliyatida uning professional va shaxsiy fazilatlari ideal tarzda muvofiq kelishi sxemasi ifodalangan.

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).

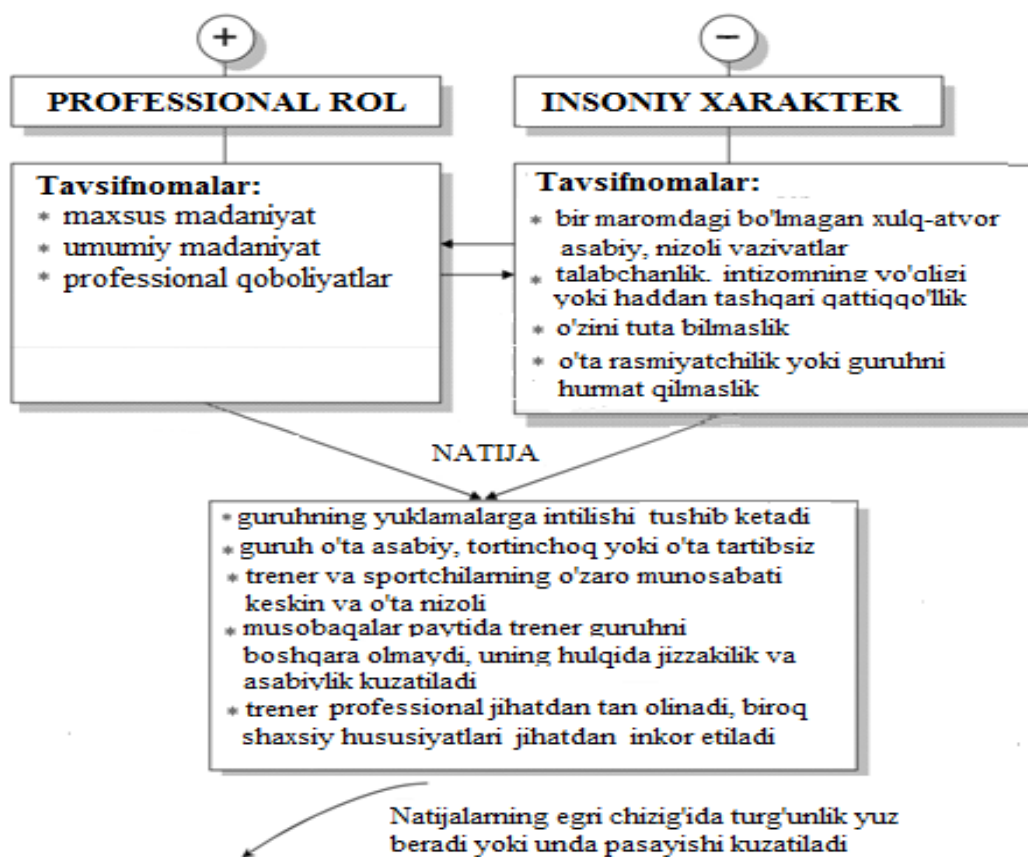


3-rasm. A variant. Trener faoliyatidagi professional roli va xarakterining ideal muvofiq kelishi sxemasi.

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 kiritmayligini, chunki uning xarakterida juda katta kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Asabiy hatti—harakatlarni 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.

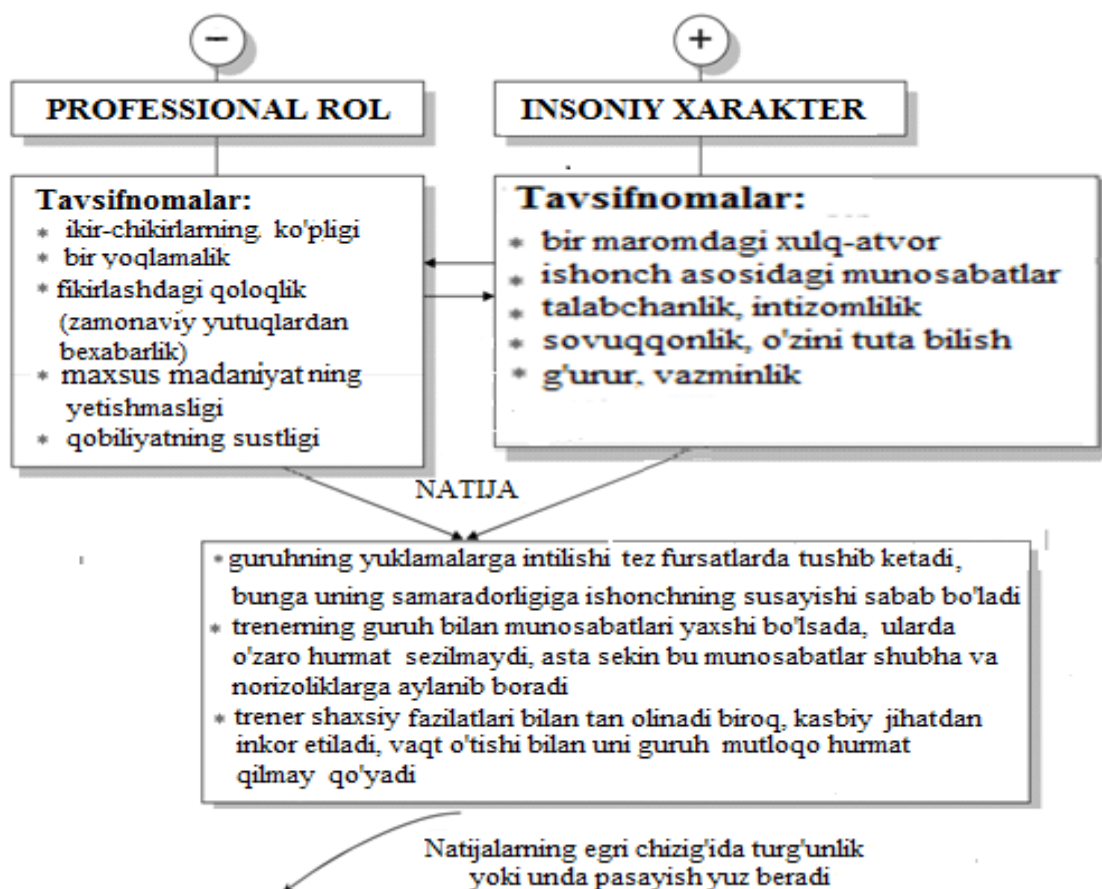


4-rasm. V variant. Trenerning yuqori professional darajasi va qator jiddiy kamchiliklarga ega shaxsiy xususiyatlarining birlashganini ifodalovchi sxema.

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.

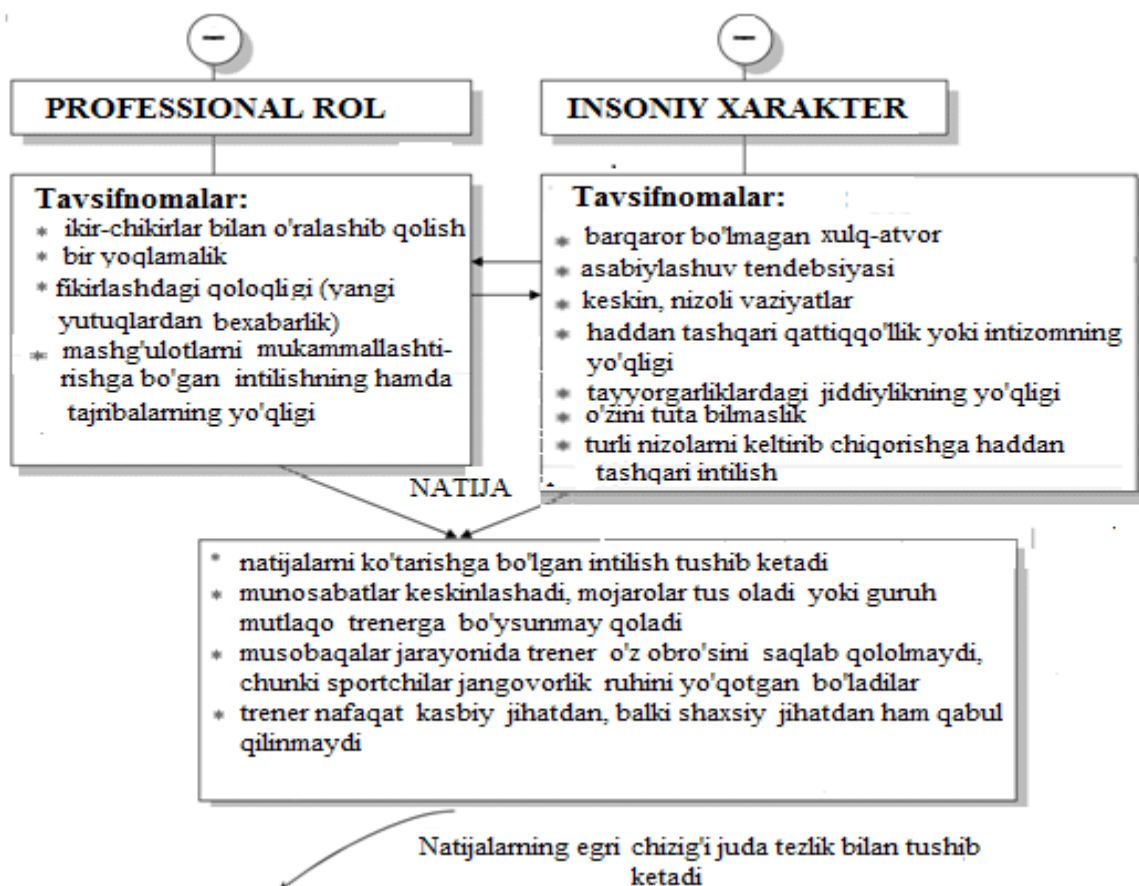
Garchi, trener va guruh o'rtasidagi munosabatlar risoladagidek va bir maromda bo'lsa-da, faoliyatdagi ikir-chikirlar, qaror qabul qilishdagi biryoqlamalik, tayyorgarlik jarayonidagi xatolar natijalar tushib ketishining asl sabablarini yashirishi mumkin. Ushbu variant baholash uchun juda murakkabdir.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

6-modul yuzasidan test savollari

- 1 Trener faoliyatining tuzulishiga nima tegishli emas.
A) Axloqiy
B) Tashkilotchilik.
S) Kommunikativlik
D) Gnostiklik
- 2 Trener faoliyatining tuzulishiga nima tegishli emas.
A) Xissiylik
B) Gnostiklik
S) Kommunikativlik
D) Tashkilotchilik.

- 3 Sport murabbiysi faoliyatining farqlovchi xususiyatlari nechta?
- A) Oltita
 - B) To'rtta
 - S) Beshta
 - D) Uchta
- 4 Treneyrning qaysi xususiyatlar (professional va insoniylik xarakter) namoyon bo'lgandasport natijasi o'sadi?
- A) Kasbiy roli+ Insoniylik arakter+
 - B) Kasbiy roli -Insoniylik arakter+
 - S) Kasbiy roli+ Insoniylik xarakter-
 - D) Kasbiy roli-nsoniylik xarakter-
- 5 Musobaka faoliyatidasportchiga trener xolati ta'sir etadimi?
- A) Ta'sir etadi
 - B) Ishonchim komil emas
 - S) Xar doim emas
 - D) bilmadim
- 6 Trener,sportchilarni imkoniyatlariga tugri kelmaydigan, uz uslub xarakatlariga majbur kilishi mojaro vaziyatini keltirib chiqoradimi?
- A) Ta'sir etadi
 - B) Ta'sir etmaydi
 - S) Xar doim emas
 - D) Komandaning tayyorgarli past
- 7 Agar trenerning komandada seviklisportchisi bo'lsa mojaro xolatini keltirib chiqoradimi?
- A) Ta'sir etadi
 - B) Ta'sir etmaydi

S) xar doim emas

D) faqat komandaning birlashmagan vaziyatda.

8 Temir intizomni o'z qo'l ostidagilargaso'zsiz itoat qilishlarini xoxlaydigan murabbiyning boshqaruv uslubi qanday nomlanadi?

A) Avtokratik

B) Demokratik

S) Liberal

D) Aralashma .

9 Ish uslubi turli masalalarni va xamkorlikka oid takliflarni xal etishda yetarli darajalarda muxokamalarga, kelishuvlarga izn beradigan, lekin murabbiy xech ыachon “o'z izmi”ni sportchilarga mutlaqa berib qo'ymaydi bu uslubning nomi?

A) Demokratik

B) Avtokratik

S) Liberal

D) Aralashma

10 Sportchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat xollaroda o'zi xam“ularning izmida” bo'ladi bu qaysi boshqaruv uslubiga mansub ?

A) Liberal

B) Demokratik

S) Avtokratik

D) Hammasi to'g'ri.

11 Murabbiy o'z shogirdlarini qanday ushlab turadi

A) O'quvchilarning o'zlari xoxlab trenerga borishadi

B) O'quvchilar sport bilan shug'ullanishdan qo'rqishadi

S) Jismoniy tarbiya o'qituvchisi xoxlagani uchun

D) Ota-onasining xoxishi uchun

12 Murabbiy o'z shogirdlarini qanday ushlab turadi

- A) Sportga bo'lgan motivini rivojlantirish orqali
 - B) Qattiq qo'lligi bilan
 - S) Ota- onasining xoxishi uchun
 - D) Bo'sh vaqtini to'ldirish uchun
- 13 Murabbiy faoliyatini muvafaqqiyatligini ta'minlaydi
- A) O'z faoliyatiga ijodiy yondoshish
 - B) Qattiq qo'lligi bilan
 - S) Shogirdlarining soni oshishi bilan
 - D) Mashg'ulot jarayonini yaxshi jixozlanganligi uchun
- 14 Murakkab mashqlarni o'rgatishda nima zarur
- A) Murabbiyning yaxshi metodik tayyorgarligi
 - B) Sport zalining yaxshi jixozlanganligi
 - S) O'rganilgan mashqlarni bajara olishi
 - D) Yosh murabbiylar o'rgatgani maqul
- 15 Nima uchun yosh sportchi o'zning sevimli sport turidan minaddor
- A) U sport orqali o'zining harakatga bo'lgan extiyojini qondiradi
 - B) O'zining bo'sh vaqtini to'ldirish uchun
 - S) Chunki ota onalari majbur qilishadi
 - D) Do'stlari bilan muloqot qilish uchun

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.

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 gorizontali; 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 xotirasini 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 xolatlarning 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

KIRISH	3
1- Modul. Sport psixologiyasining predmeti, vazifalari varivojlanishi	5
1.1. Sport psixologiyasining predmeti maqsadi va vazifalari.....	5
1.2. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	9
1.3 O'zbekistonda sport psixologiyasining shakllanishi	15
1.4. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.....	23
2- Modul. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari.....	29
2.1. Ilmiy tadqiqot usullari to'g'risida umumiy tushuncha.....	29
2.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari. Kuzatish.....	33
2.3. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari. Eksperiment.....	36
2.4. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari. Suhbat.....	40
2.5. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari. Faoliyat mahsulotlarini o'rganish.....	43
2.6. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari s o'rovnoma.....	44
2.7. Sportdagi psixodiagnostika usullari.....	46
2.8. Psixik jarayonlarni o'rganish usullari.....	52
2.8.1. Har xil sport turlarida sezgilarning roli.....	60
2.8.2. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.....	67
2.8.3. Tasavvur va hayol va ularning sportchi mashg'ulotidagi o'rni...	71
2.8.4. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi.....	74
2.8.5. Xotira va uning sportdagi ahamiyati.....	77
2.8.6. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati.....	82
2.8.7. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati.....	87
2.8.8. Iroda va uning sportdagi ahamiyati.....	90

2.9. Sportchi shaxsining psixodagnostikasi.....	94
2.10. Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari.	103
2.11. <i>Holatning energetik darajasini o'lchash usullari</i>	108
2.12.. <i>Harakat (psixomotor) holatining darajasini o'lchash usullari</i>	113
2.13. Sportchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish usuli (SPORK).....	116
2.14. <i>Sport jamoalarning psixodagnostikasi</i>	118
3- Modul. Sport faoliyatining psixologik tavsifi.....	126
3.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha.....	126
3.2. Irodaviy zo'r berishning sport faoliyatidagi ahamiyati.....	131
3.3. Sportdagi xissiy-emotsional kechinmalarning xususiyatlari.....	135
3.4. Sport faoliyatining motivlari.....	141
3.5. Sport motivlarining individual xususiyatlari.....	146
4- Modul. Sport musobaqalari psixologiyasi.....	155
4.1. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha.....	155
4.2. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari.....	158
4.3. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi.....	163
4.4. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar.....	167
5- Modul. Sportda shaxs psixologiyasi.....	174
5.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari.....	174
5.2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari.....	177
5.3. Sportchi shaxsi faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri.....	180
5.4. Sportda individual faoliyat uslubi.....	187
5.5. Chempion-sportchining shaxs sifatleri.....	196

5.6. Shaxsning intilish darajasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati.....	204
--	-----

6- Modul. Sport treneri shaxsi va faoliyatining

psixologik tavsifi	211
6.1. Sport trener faoliyatining psixologik xususiyatlari.....	211
6.2. Sport trenerning obro‘si.....	218
6.3. Sport trenerning boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati.....	219
6.4. “Trener-sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari.....	224
6.5. Trener faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar.....	228
GLOSSARIY	238

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Модул 1. Предмет и задачи спортивной психологии.....	5
1.1. Предмет и задачи спортивной психологии.....	5
1.2. Краткий очерк возникновения и развития спортивной психологии.....	9
1.3. Становление спортивной психологии в Узбекистане...	15
1.4. Связь спортивной психологии с другими науками.....	23
 Модул 2. Методы исследования в спортивной психологии...29	
2.1. Общие понятия о методах научного исследования.....	29
2.2. Методы исследования в спортивной психологии. Наблюдение	33
2.3. Методы исследования в спортивной психологии. Эксперимент	36
2.4. Методы исследования в спортивной психологии. Беседа	40
2.5. Методы исследования в спортивной психологии. Метод изучения продуктов деятельности	43
2.6. Методы исследования в спортивной психологии. Анкетирование.....	44
2.7. Психодиагностические методы в спорте.....	46
2.8. Методы исследования психических процессов.....	52
2.8.1. Роль ощущений в разных видах спорта.....	60
2.8.2. Восприятие и его роль в спорте.....	67
2.8.3. Представление и воображение и тренировка их спортсменов....	71

2.8.4. Значение мышления и его описание в технико-тактической подготовке и соревновательной деятельности.....	74
2.8.5. Память и ее значение в спорте.....	77
2.8.6. Особенности внимания в спортивных мероприятиях устойчивость, объем, распределение и их значение.....	82
2.8.7. Важность эмоциональных состояний в занятиях спортом.....	87
2.8.8. Воля и ее значение в спорте.....	90
2.9. Психодиагностика личности спортсмена.....	94
2.10. Методы диагностики психических состояний.....	103
2.11. Методы измерения уровня психического состояния....	108
2.12. Методы измерения двигательного (психомоторного) уровня состояния.....	113
2.13. Метод измерения и развитие взрывной способностей Спортсменов.....	116
2.14. Психодиагностика спортивных команд.....	118

Модул 3. Психологическая характеристика

спортивной деятельности.....126

3.1. Общее понятие о спортивной деятельности	126
3.2. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности.....	131
3.3. Особенности эмоциональных переживаний в спорте....	135
3.4. Мотивы спортивной деятельности.....	141
3.5. Индивидуальные особенности спортивных мотивов	146

Модул 4. Психология спортивного соревнования.....155

4.1. Общее понятие о психологических особенностях спортивного соревнования.....	155
4.2. Психологические особенности предстартовых состояний....	158
4.3. Характеристика эмоций спортивной борьбы.....	163

4.4. После соревновательные психические состояния.....	167
Модул 5. Психология личности в спорте.....	174
5.1. Психологические аспекты формирования личности в спорте..	174
5.2. Особенности личности спортсмена высокого класса.....	177
5.3. Влияние свойств нервной системы и темперамента на деятельность личности спортсмена.....	180
5.4. Индивидуальный стиль деятельности в спорте	187
5.5. Личностные качества спортсмена-чемпиона.....	196
5.6. Уровень притязаний личности и его влияние на спортивную деятельность.....	204
Модул 6. Психологическая характеристика личности и деятельности тренера.....	211
6.1. Психологические особенности деятельности тренера	211
6.2. Авторитет тренера.....	218
6.6. Стиль руководства тренера и его значение в психологической подготовке.....	219
1.7. Особенности взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен»	124
6.7. Главные критерии при оценке деятельности тренера.....	128
ГЛОССАРИЙ	238

CONTENTS

The foreword.....	3
Chapter I. Subject and goals of sports psychology.....	5
1.1. The subject and Goals of sports psychology.....	5
1.2.Short essay arising and developing of sports psychology.....	9
1.3.Formation of sports psychology in Uzbekistan.....	15
1.4.Ally of sports psychology with other sciences.....	23
Chapter 2. Methods of research in sports psychology.....	29
2.1. Common understanding about methods of scientific research....	29
2.2. Methods of research in sports psychology. Observation	33
2.3. Methods of research in sports psychology. Experiment.....	36
2.4. Methods of research in sports psychology. Conversation.....	40
2.5. Method of studying the products of activity	
Method of studying the products of activity.....	43
2.6. Methods of research in sports psychology. Profiles.....	44
2.7.Psychodiagnostic methods in sports.....	46
2.8.Methods of research psychological processes.....	52
2.8.1. A role sensation in different kinds of sports	60
2.8.2. Perception and its role in sports	67
2.8.3. Representation and imagination and training of their sportsmen	71
2.8.4. Value of thinking and its description in tehniko-tactical preparation and competitive activity	74
2.8.5. Memory and its value in sports	77
2.8.6. Features of attention in sports actions stability, volume, distribution and their value	82
2.8.7. Importance of emotional conditions in playing sports.	87
2.8.8. Will and its value in sports	90

2.9. Psychodiagnostic of personality of sportsman	94
2.10. Methods of diagnostics of mental conditions.....	103
2.11. Methods of measurement of level of a mental condition.....	108
2.12. Methods of measurement of impellent (psychomotor).....	113
2.13. A method measurement and development explosive abilities (SPORK).....	116
2.14. Psychodiagnostic of sport teams.....	118
Chapter 3. Psychological reference sport activity.....	126
3.1. General understanding of sport activity	126
3.2. Volitional effect and their meaning in sport activity.....	131
3.3. Peculiarities of emotional disturbances in sport.....	135
3.4. Motivation of sport activity	141
3.5. Individual peculiarities of sport motives.....	146
Chapter 4. Psychology of sport competition.....	155
4.1. General understanding of psychological peculiarities of sport competitions.....	155
4.2. Psychological peculiarities pre-start conditions	158
4.3. Characteristic emotion of sport fights	163
4.4. Psychological condition of a sportsman after competition.....	167
Chapter 5. Psychology of personality in sport.....	174
5.1. Psychological aspects of formation personality in sport.....	174
5.2. Peculiarities personality of the sportsman of high level.....	177
5.3. Influence nervous system and temperament into the personal activity of a sportsman.....	180
5.4. Individual style of activity in sport.....	187
5.5. Personal quality of sportsman champion.....	196
5.6. Level of claims of the person and its influence on sports activity....	204

Chapter 6. Psychological characteristic of a person and activity of the coach.....	211
6.1. Psychological peculiarities activity of the coach.....	211
8.2. The psychological characteristic of the person and activity of the trainer.....	218
8.3. Style leadership of a coach and it's meaning in psychological preparedness	219
8.4. Peculiarities mutual relations in the system “trainer - sportsman”....	224
6.8. The main criteria's in value activity of the coach.....	228
Glossary.....	238
Contents.....	244

SPORT PSIXOLOGIYASI

O'quv qo'llanma